„АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“
СЕКОЈ ВТОРНИК И ЧЕТВРТОК ОД 10 ДО 12 ЧАСОТ
02/3213 227

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.20 ЧАСОТ НА МТВ 1
ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ
ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ
ПЕНЗИОНЕР плус
30 декември 2022 година
број 173
Година XV Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk СЗПМ тел. 02 3223 710
ISSN 1857-7660

NLB Banka

Интервју со претседателката на СЗПМ Станка Трајкова 2022 година

Стандардот на пензионерите бил и ќе биде секогаш приоритет на Сојузот

● На крајот сме на 2022 година. Вообичаено е кога завршува годината да се направи сумирање на она што е реализирано и она што останало, затоа Ве молам да дадете ретроспектива на случувањата во изминатиот период откако сте Вие на чело на најбројната асоцијација во земјата, која брои над 290 илјади членови, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

– Стандардот на пензионерите бил и ќе биде приоритет на Сојузот и нивното активно и достоинствено стареење. Во таа насока беше и мојата изборна програма врз база на која и ја добив довербата од членството. Така е и денес.

По изминатите месеци можам со задоволство да констатирам дека најголем дел од зацртаното е реализирано. При тоа сакам да истакнам дека за резултатите и постигањата се заслужни и луѓето од мојот тим, раководствата на здруженијата и секој поединец – член на Сојузот. Секогаш не е лесно но, се разбира, кога на нешто си му посветен, кога нешто сакаш да биде постигнато, се наоѓа патот кон тоа и резултатот е евидентен. **Но, сепак мислам дека секогаш може и подобро.**

● Вашите резултати се очигледни, но што би издвоиле од активностите во годината што изминува?

- Како позитивна активност која ме прави горда е прогласување на 2022 година за година на „Рурален пензионер“ и поддршката на овој проект. Првпат добивме средства од ЕУ и се надевам дека сите заедно ќе ја оправдаме довербата што ни е дадена. Во овој контекст се покажа добро и формирањето на Координативното тело на активите на пензионерките. Непобитен факт е дека пензионерките се главни носители на волонтерството и хуманата компонента во работењето на здруженијата и Сојузот како целина.

Не изостана соработката со државните органи (член 11 став 1 алинеја 2 од статутот на СЗПМ), како резултат на што беа прифатени нашите предлози за усогласување, **односно** зголемување на пензијата, на нашиот предлог за антикризни мерки и други работи од интерес на членството, но и соработката со други министерства и институции кои се занимаваат со пензионерската проблематика. Не изостанаа и нашите традиционални активности како што се регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри и регионалните и Републичките спортски натпревари, на кои иако беа малку видоизменети, здруженијата се покажаа во убаво светло, по двете тешки пандемски години.

● Исто така, беа организирани повеќе средби во Сојузот со министерката за труд и социјална политика, премиерот Владимир Ковачевски, министерот за здравство д-р Беким Сали, директорот на Фондот Дритан Беџети и претседателот на Управниот одбор Боро Варошлија, средби со претставници на „Национални шуми“ околу снабдувањето на пензионерите со огревно дрво кое е многу важно за луѓето во третата доба, особено во внатрешноста. Посебно ги издвојувам средбите со претседателите на здруженијата кои беа корисни како за здруженијата така и за Сојузот.

За истакнување е дека и годинава се доделија признанија во СЗПМ на 5 најактивни здруженија по повод 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, кој беше одбележан речиси во сите здруженија. Отворени се и нови клубови на пензионери кои во 53-те здруженија во моментов ги има над 450. Дел од нив се со средства на самите здруженија, но помагаше и локалната управа, односно општините, како и Сојузот.

И на меѓународен план се потрудивме да бидеме активни. Успешно се претставивме и на 21. меѓународен фестивал на трета животна доба во Љубљана, Словенија, каде што нашите здруженија Кисела Вода и Кавадарци покажаа како се чува и негува нашето културно фолклорно наследство. И оваа година го поддржавме творештвото и издаваштвото на нашите членови доделувајќи средства на 17 автори. Редовно излегува нашиот весник „Пензионер плус“, а и нашите билтени. Секако дека има уште за кажување, но просторот, како и сè има ограничување. Работевме успешно, но се разбира, ќе **повторам,** секогаш може да биде подобро.

● Што Ви остана како нереализирано или како планирано за 2022 година?

– Како еден од најважните приоритети ми е желбата да биде донесен Закон за пензиско организирање во Македонија. Со неговото донесување ќе бидат решени многу проблеми. Пред сè, формирање на паралелни здруженија во една општина, спојување според нивна иницијатива на инвалидските сојузи и друго.

Втор приоритет ми е заживување на потпишаниот нов Меморандум со ЗЕЛС. **Очекувам доследна примена на членот 22 од Законот за локална самоуправа особено вклучување на општините во изградба на старски и пензионерски домови за пензионерите.** Локалната управа има важна улога во функционирањето на здруженијата, но и обратно. Едните без другите тешко можеме успешно да функционираме.

● Трет приоритет е донесување на нова Позитивна листа на лекови, на листата на лекови, и внесување на повеќе права и бенефиции и надвор од пензискиот систем со што би се обезбедил достоинствен живот на пензионерите.

Има уште планови и замисли, но главна преокупација ни е да се развива волонтерството, инклузијата и принципите на кои ќе се базира Програмата за работа на Сојузот за 2023, а тоа се столбовите на мојата работа: транспарентност, јавност во работата, промоција на Сојузот во земјата и надвор од неа, одговорност на сите нивоа и на секој поединец, особено внимателно и одговорно трошење на средствата од пензионерите за пензионерите.

● Во декември здруженијата и Сојузот преку своите комисии и тела ги носат програмите за работа и финансиските планови за наредната година. Што им препорачувате на здруженијата да внесат во своите програми?

- Како и досега програмите треба да содржат два дела. Во едниот дел треба да се планираат традиционалните активности кои со години наназад се практикуваат во Сојузот. Да не ги забораваат и хуманитарните активности и масовните дружења. Да си го организираат своето време преку разни активности. Во своите програми да внесат елементи за активно и достоинствено стареење во сопствениот дом или во некоја институција како крајно решение.

● Но почетокот на 2023 ќе има и избори во здруженијата и во Сојузот. Кои се препораките Ваши и на Сојузот?

– Да се изберат добри докажани кадри, но се разбира, да не се заборави да се внесат и нови, како и на родовата и националната застапеност, без ничии сугестии и препораки **односно без политичко влијание. Здруженијата како граѓански организации се должни самостојно, односно автономно да си ги спроведат своите избори.**

● Кога сме кај изборите, почитувана претседателке Трајкова, вие сте прва жена претседател на Сојузот која во изминатите четири години со своето менаџирање, со својот ангажман и големиот број проекти придонесовте доста за афирмација на Сојузот во земјата и во поширокото опкружување, како и за подобрување на статусот и стандардот на пензионерите во нашата земја, ќе се кандидирате ли да бидете на чело на Сојузот уште еден мандат, нешто кое го очекува и членството?

– Секогаш и порано во мојот работен век, а и сега како пензионер, се трудам максимално да ја оправдам дадената доверба вложувајќи ја сета моја енергија, мојот интелектуален капацитет, знаење и искуство. И секогаш тоа давало препознатливи резултати**. Според тоа, коректно е да ја најавам мојата повторна кандидатура за претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.**

● На крајот, што ќе им порачате на сите оние кои се здружиле во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и ќе го читаат ова Ваше интервју?

– Да бидат спокојни. Пензиите ќе бидат редовни и редовно ќе бидат усогласувани. Сојузот, во граница на своите ингеренции, упорно ќе работи животот да им биде што попријатен на сите пензионери во нашата држава. Во мое лично име и во име на Сојузот им ја честитам и им посакувам многу здравје на нив и на нивните семејства во Новата 2023 година. **К. С. Андонова**

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ НА СЗПМ стр. 2 и 3

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП СОЛИДАРНОСТ - АЕРОДРОМ стр. 4
АКТИВНОСТИ И НАСТАНИ стр. 5
ТРИБИНА стр. 7
ПРОГРАМА НА СЗПМ ЗА 2023 стр. 8
СЕДНИЦИ И ИНФО стр. 9
КУЛТУРА стр. 10
ИЗБОР стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
ЗАБАВА стр. 15

ПЕНЗИОНЕРИТЕ ПЕЕЈА НА „ВАЛАНДОВО 2022“ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
9 февруари
- Прилог за пензионери во „Коха“
17 февруари
„Пензионер плус“

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

Среќна 2023 година
со многу здравје и активно стареење
СЗПМ

Седница на Собрание на СЗПМ

Усвоени Програмата и финансискиот план на СЗПМ за 2023 година

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија својата 8. седница ја одржа на 21.12.2022 година. На седницата, која ја раководеше претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски, беа усвоени два многу важни документа, кои претходно беа разгледани и усвоени на Извршниот одбор на СЗПМ.

Програмата за 2023 година ја образложи претседателката на Сојузот Станка Трајкова која рече дека сите активности во Програмата се важни и истата е од отворен карактер, но ги издвои следните сегменти:

– Заштитата на правата од пензиското и инвалидското осигурување ја опфаќа заложбата на Сојузот за редовна исплата и усогласување на пензиите, тековно следење на движењето на параметрите за усогласување на пензиите, информации за движењето на осигурениците и корисниците на пензија и давање мислење по предлози за измена на ЗПИО и други закони. Ќе се работи на унапредување на формулата за усогласување на пензиите. Се предлага пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и од 1 јули во тековната година со што ќе се обезбеди тековно усогласување цела година, предлог за кој во наредната година ќе се ангажира Сојузот. Вториот предлог во однос на усогласување на пензиите е да се создаде правен основ за дегресивно усогласување на пензиите во одделни периоди што како предлог беше даден и при усвојување на новата методологија.

Се предлага кај најнискиот однос предлозите да бидат во насока во рационализација на износите и место девет најниски износи ќе се предложат три најниски износи земајќи ги највисоките износи определени за пензионери кои правото на пензија го оствариле според прописи од ПИО пред 1993 година, и да се предложи рационално решение за највисок износ на пензија кој ќе биде компатибилен со висината на останатите пензии.

Во понатамошното излагање Претседателката Трајкова ги наброја и другите активности како натамошна заложба на СЗПМ, како што се подобрување на правата од здравствената заштита, спортските и културните активности, изградба на старските пензионерски домови и сервиси за социјално домување. Правно–економскиот форум во 2023 година, по донесување на новиот закон за здруженија, фондации и прописите од даночната сфера ќе следи како тие ќе се реперкуираат на Сојузот и здруженијата. Ќе го поттикнува функционирањето на волонтерството по здруженијата, воведувањето на пензионерската социјална карта, активностите за заштита на човековата околина и друго. Ќе организира состаноци со претседателите на здруженијата, ќе врши информирање за работата на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, ќе организира работилници за финансиско работење, и со дописниците на весникот „Пензионер плус“, ќе врши поттикнување и поддршка на издавачката дејност и творештвото, ќе ја следи работата на Координативното тело на активите на пензионерки, будно ќе ја следи заштитата од семејно насилство и дискриминација, ќе врши соработка со владини и невладини организации и институции и ќе ја продолжи и подобри меѓународната соработка со другите сојузи во нашето опкружување. Ќе го интензивира информирањето во СЗПМ и пошироката јавност, ќе настојува подобро компјутерско описменување на пензионерите и други активности на Сојузот. По дискусијата, Програмата за 2023 година на Сојузот беше прифатена.

Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ, ја образложи потребата од донесување одлука за измени и надополнување на финансискиот план за 2022 година, од причина што Сојузот доби грант од Европската унија преку Црвениот крст на РСМ со Проектот „Рурален пензионер 2022“. Половината средства се добиени и истите ќе бидат искористени за прехранбени пакети кои ќе бидат поделени на пензионери од рурални средини.

Финансискиот план за 2023 година го елабрираше Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ. Во своето образлагања таа рече:

– Вкупните приходи во 2023 година се планираат во износ од 9.917.061 денар, и тоа:

Приходи од членарина	9.080.000 денари или 91,6% пораст од 3,77%
Други приходи	837.061 денар или 8,4% пораст од 7,8%.

Приходите од членарина се планираат со пораст од 3,77% како резултат на очекуваниот нов прилив на корисници на пензија, особено на старосна пензија, кои се членови на здруженија на пензионери, членки на Сојузот.

Вкупните расходи се планираат во износ од 9.917.061 денар, и тоа:

Функционални расходи	5.360.000 или 54,0% или 13%
Интелектуални услуги	1.412.000 или 14,2% или 100,0
Други расходи	3.145.000 или 31,7% или 97,3%.

Функционалните расходи се планираат да се зголемат од причина што во 2023 година не се очекуваат рестрикции при одржување на ревиите и спортските натпревари, при одржување седници на комисиите, потоа проширени седници на Собранието и Извршниот одбор поради изборите, одржување на меѓународни средби, конститутивни седници.

Интелектуалните услуги се планираат во рамките на извршените во 2022 година.

Другите расходи се планираат за 2,7% помалку трошоци поради што завршија градежните работи и опрамувањето во оваа година.

Дека финансискиот план е добар и сеопфатен, се произнесе и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски. По дискусијата Финансискиот план за 2023 година на Сојузот беше прифатен. Седницата заврши со честитки, за добро здравје и активно стареење со содржајни и исполнети пензионерски денови, од страна на претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

СЗПМ

Одржани повеќе седници на комисиите и телата на СЗПМ

Во месец декември 2022 година седници одржаа повеќе комисии и тела на кои беа усвоени извештаите за 2022 и Програмата за 2023 година.

Правно-екномски форум

Надзорен одбор

Статутарна комисија

Комисија за здравство и социјална политика

Комисија за културно-забавен живот

Комисија за спорт и рекреација

Комисија за меѓународна соработка

Комисија за информирање

Комисија за старски и пензионерски домови и стандард

Интервју со министерот за здравство д–р Беким Сали за весникот „Пензионер плус“

Пензионерите се популација на наши граѓани од кои можеме многу да научиме заради нивното со години акумулирано искуство и знаење

● Почитуван министре, здравството и образованието се двата важни столба на успешноста и стабилноста на една држава. Во моментов Вие сте одговорен за едниот столб. Според Вас што Ви помага да раководите со ова едно од најважните министерства?

– Во 2007 година дипломирав на Стоматолошкиот факултет во Скопје, по што продолжив на постдипломски студии за јавно здравје. Зад себе имам ангажмани и во невладиниот сектор за здравство, како и во Министерството за здравство. Од 2009 до 2010 година, бев шеф на кабинетот на министерот за здравство и претседател на Управниот одбор на Фондот за здравствено осигурување.

Моето професионално искуство во оваа област и во менаџирање во здравството, ме охрабри да се нафатам да раководам со како што велите, едно од најважните министерства – Министерството за здравство. Досега направивме сериозно зајакнување со медицинска опрема, зајакната дијагностика и многубројни вложувања во здравството, целта е да обезбедиме сите населени места да ја имаат потребната дијагностика поблиску до местото на живеење.

● Познато е дека во нашето здравство има акумулирано доста проблеми во годините пред да бидете на оваа функција. Веројатно како министер ќе се обидете некои да решите, што е можно побрзо, но некои ќе бидат на подолгорочен план. Кажете ги Вашите размислувања.

– Токму така, со моето доаѓање на оваа важна функција наследив многубројни предизвици и нерешени состојби, кои ми претставуваат тешкотија, но и предизвик да ја вложам целата моја енергија, стручност и знаење да се обидам да решам некои од нив во рамки на моите ингеренции и капацитетите на здравствениот систем. Но, не може ништо да се реши преку ноќ.

За решавање на одредени состојби потребни се соодветни анализи и истражувања и во други земји. За некои реформи треба и одредени финансиски средства кои треба да ги обезбеди државата. Јас спаѓам во категорија на луѓе кои не се фалат со идеи, планови и замисли. Јас сакам да се пофалам со решени проекти и проблеми. Реформите, пред сè, се фокусирани на рационализација на работите од најниско до највисоко ниво во здравствениот домен. Во оваа насока се движи моето дејствување како министер за здравство во Владата на РС Македонија.

● Неодамна бевте на средба во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што се сретнавте со претседателката на Сојузот Станка Трајкова, и нејзините соработници. Пензионерите партиципирале во здравството со години, а партиципираат и сега, но не се задоволни од возвратот (тоа што им се враќа). Ве молам за одговор на проблемите и прашањата кои ги слушнавте на таа средба.

– Со задоволство се сретнав со претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова и нејзините соработници. Ги слушнав нивните проблеми, барања, како и идеи и рационални предлози за решавање на дел од нив. Пензионерите се популација на наши граѓани од кои можеме многу да научиме заради нивното со години акумулирано искуство и знаење. Ми поставија повеќе прашања и еве да одговорам на некои од нив: Министерството и јас лично не ги делиме граѓаните и пациентите по никој основ. Наша заложба е сите да имаат квалитетна здравствена заштита, при што се соочуваме со предизвици, кои се карактеристични и за најразвиените здравствени системи, но секогаш се стремиме да биде подобро. Во однос на забелешките за времето на чекање за операција за катаракта и други хируршки интервенции, треба да се има предвид дека одреден застој се случи заради двегодишната пандемија со ковид–19, заради која здравствениот систем беше насочен кон справување со оваа светска пандемија. Со регионализација на капацитетите и кадарот придонесуваме кон растоварување на терциерното здравство, а со тоа и за намалување на времето на чекање и унапредување на достапноста на здравствените услуги до сите пациенти.

Во однос на забелешките за листата на лекови, на моја иницијатива веќе е изготвен нов Правилник, во согласност со европските практики, во кој се дефинирани критериумите од најобјективен начин, според кој ќе се врши селектирање на лековите кои ќе можат да бидат дел од позитивната листа.

Пензионерите побараа во повеќе градови да има геријатриски центри и домови за стари лица, за што ги разгледуваме можностите, во соработка со Министерството за труд и социјална политика, во однос на можна пренамена и адаптирање на просторот во одредени болници, каде има капацитети кои можат да се искористат за нега на постарите лица.

Беше поставено и прашање за ослободување од партиципација за болничко лекување на сите нивоа, со зголемување на лимитот на висината на пензијата, како и прашањето за субвенција од државата на разликата на цената меѓу приватните и државните установи за лекување и сместување. Ова се комплексни прашања на кои во наредниот период ќе се посветиме, заедно со останатите надлежни институции.

● Во Министерството за здравство постојат, но и се формираат нови комисии и тела. Ќе бидат ли вклучени во нив и пензионери во кои има и стручен и интелектуален капацитет, но и огромно искуство?

– Секако. Тоа и сега го има, а ќе ги има и во иднина. Нивното искуство за нас е драгоцено и потребно.

● Што би им препорачале на пензионерите кои со нетрпение чекаат да ги прочитаат вашите одговори и решенија за проблемите со кои секојдневно се срекаваат?

– Пред сè, би им порачал да се грижат за своето здравје преку навремени прегледи, со цел превенција и навремен третман. Ние како министерство сме отворени за соработка и вакви средби со пензио-

нерите ќе има и во иднина и заеднички ќе ги надминуваме предизвиците со кои се соочуваат во здравството.

Калина С. Андонова
Гл. и одговорен удредник на весникот „Пензионер плус“

Седница на ИО на СЗПМ

Министерката за труд и социјална политика Јованка Тренчевска се сретна со членовите на Извршниот одбор на Сојузот

На 16.12.2022 година Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја одржа редовната 37 седница. На истата покрај членовите присуствуваа и претседателот на Собранието на Сојузот м-р Илија Адамоски, претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски и Томче Стојков, селектор на регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри.

На почетокот од првиот дел од седницата претседателката на Извршниот одбор на СЗПМ Станка Трајкова, направи краток и концизен пресек на Предлог–програмата на Сојузот за 2023 година потенцирајќи дека во истата е даден акцент на редовно примање и усогласување на пензиите, следење на односот на просечната плата и просечната пензија, како и традиционалните долгогодишни активности на Сојузот како што се ревиите на песни музика и игри, спортските натпревари, хуманитарните активности, волонтерството и друго. По елаборацијата на Предлог–програмата истата едногласно беше усвоена.

Кусо образложение на Предлог–финансискиот план на Сојузот за 2023 година даде секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска која рече дека планот ги покрива сите активности поместени во Програмата за 2023 година, со благо покачување на расходите, затоа што се предвидува да нема рестрикции заради

пандемијата и истиот ќе има и измени во текот на годината, бидејќи програмата е од отворен карактер. Дека Предлог–финансискиот план е добар утврдил и Надзорниот одбор, рече претседателот Митре Стојаноски. Потоа истиот едногласно беше усвоен.

За успешноста на ревиите на песни, музика и игри зборуваше Томче Стојков, кој рече дека извештајот за истите е претходно доставен до членовите на ИО, дека беа добро реализирани и оти секогаш може да биде и подобро.

Во вториот дел од седницата присуствуваше министерката за труд и социјална политика Јованка Тренчевска. Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова го изрази своето задоволство од успешната соработка со министерката и Министерството за труд и социјална политика на РС Македонија.

На средбата стана збор за актуелни прашања кои се од интерес на пензионерите и се направи осврт на досегашните политики и мерки од кои директна придобивка имаат 320 000 пензионери од кои 290 илјади се членови на

СЗПМ, а останатите се на другите три инвалидски сојузи.

Претседателката на Сојузот на пензионери Станка Трајкова, во името на сите пензионери, се заблагодари на соработката и на вклученоста на претставниците на пензионерите во креирањето на политики и мерки наменети за оваа категорија граѓани.

На средбата, министерката за труд и социјална политика Јованка Тренчевска истакна дека Владата преку Министерството за труд и социјална политика се труди да обезбеди подостоинствен живот на пензионерите, со креирање на долгорочни системски решенија.

На средбата се разговараше и за предлог на Сојузот да се донесе Национална стратегија за социјално домување на пензионерите, со посебен осврт за социјалните услуги на локално ниво кои Министерството за труд и социјална политика преку Проектот за подобрување на социјални услуги во домашни услови ги реализира со општините и провајдерите како давателите на услуги и дека во ова треба да се вклучат и здруженијата преку своите општини.

К. С. А.

ЗП Солидарност - Аеродром - лична карта

Здружение на пензионери Солидарност - Аеродром

Ул. Ангел Димовски бр. 4, Скопје

Тел. тел. 02/2461-446

e-mail:solidarnostaerodrom@yahoo.com

Димитрија Богатиноски

претседател на ИО и на ЗП Солидарност - Аеродром

Здружението на пензионерите Солидарност – Аеродром – Скопје основано е во 2009 година, регистрирано е во Централниот регистар на 14 април 2009 година. Овој ден здружението го смета како ден на основање на здружението.

Во здружението има 5 (пет) ограноци и тоа:

- Огранок Вардар
- Огранок Аеродром
- Огранок Јане Сандански
- Огранок Ново Лисиче
- Огранок Лисиче

Здружението брои околу 13.000 пензионери.

Ограноците територијално ги покриваат сите урбани и месни заедници на подрачјето на Општина Аеродром – Скопје.

Во здружението функционираат 7 (седум) Клубови во кои се одвиваат сите активности на ограноците. Исто така во здружението активно работи и Клубот на љубителите на книгата во кој се одржуваат промоции на книги, литературни читања и друго. Во последните неколку години Клубот на љубителите на книгата издава зборник со раскази и песни на пензионери членови на здружението.

Во Здружението на пензионерите Солидарност – Аеродром – Скопје активно работи и Активот на пензионерки. Пензионерките како и во други здруженија се носители на многубројни активности, а особено на хуманитарните. Секоја година се одбележува „Умрело дете за кора“. Тој ден тие носат месени работи кои ги изработуваат сами. Дел од нив се продаваат а средствата одат во хуманитарни цели. Исто така се организираат и разни предавања од областа на здравството за теми кои ги интересираат членовите на здружението. Пензионерките организираат изложби, прославни по разни поводи.

ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје одлично соработува со локалната самоуправа и градоначалниците на Општината. Во 2019 имаат потпишано и Меморандум за соработка. Одлично соработуваа и со здруженија на пензионери членки на Сојузот, но и со здруженија надвор од земјата. Здружението има содржајна соработка и со ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Кисела Вода со кои е збратимено. Со овие здруженија секоја година прават заедничка Програма за реализирање на многубројни активности.

Здружението има богата соработка со Црвениот крст на град Скопје, со Сојузот на борците и други институции со кој има заеднички активности и интереси.

Во ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје се дава посебно значење во информирањето на членството, сите материјали од седниците на органите и телата на здружението се дистрибуираат до ограноците.

Во здружението постои и историска секција чии цели и задачи се зачувување и одбележување на историските настани во нашата земја.

Во рамките на програмата Здружението организира и голем број екскурзии во земјата и во странство.

Исто така тоа е и членка на Сојузот на здруженија на град Скопје, а една година било и домаќин на Шаховскиот турнир организиран по повод 13 ноември Денот на ослободувањето на Скопје. ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје има плодна соработка со Сојузот и партиципира со свои членови во повеќе органи и тела.

Здружението е активно на културен и спортски план. Од 2011 до 2022 година Здружението учествувало на сите регионални ревии и на повеќе републички ревии. Во 2014 година прв пат било домаќин на регионална ревија на песни музика и игри. Здружението има и своја пејачка група која е формирана во 2016 година.

Во 2018 година ЗП Солидарност – Аеродром го претставуваше Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана, каде претседателот на здружението и Извршниот одбор Димитрие Богатиноски имаше излагање пред присутните, а здружението доби признание за успешен настап.

Повеќе пати било успешен домаќин на спортски натпревари. Во 2011 година Здружението на пензионерите Солидарност – Аеродром беше успешен домаќин на 16–тите, како и на Јубилејните 25–ти по ред спортски натпревари.

За успешни активности и добра соработка има добиено голем број признанија плакети и благодарници. За своите активности ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје издаде богата монографија по повод 10 години од своето постоење.

Здружението постигнува убави резултати благодарение на интелектуалниот и организационен потенцијал кој го поседува раководството и неговото членство. Може слободно да се каже дека здружението спаѓа во категоријата на најактивни здруженија членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

СЗПМ

ЗП Велес

Одбележани 65 години со седница и поетско читање

Здружението на пензионери Велес е формирано на 28 ноември 1957 година. По тој повод овој јубилеј беше одбележан со сите членови на Собранието, Извршниот одбор, членовите на комисиите и други. Прославата беше одбележана најнапред со поздрав на претседателот д–р Веле Алексоски кој им се обрати на присутните:

– Почитувани колеги пензионери, почитувани гости. Пензионерските асоцијации како невладини здруженија се најбројни во нашата земја, а уште од 1946 година формиран е Сојуз на пензионери во рамките на тогашниот синдикат. Една деценија подоцна се формираат првите автономни општински здруженија. Меѓу првите е и нашето здружение

кое опфаќа три општини: Велес, Градско и Чашка. Инаку основната задача на здруженијата е да покажат солидарност меѓу своите колеги. Исто така бројни се и хуманитарните активности на повеќето здруженија како и на нашето, а под покровителство на СЗПМ се одржуваат и национални активности како што се спортските натпревари, културно забавните ревии, но и заедничките хуманитарни собирања за најранливите категории на пензионери. Во име на сите сегашни пензионери и пензионерски асоцијации им искажувам голема благодарност на нашите претходници. Се надевам дека достоинствено и во уште подобра состојба ќе им ги предадеме нашите здруженија на идните генерации во уште подобра кондиција.

Здружението по повод празникот на Свети Климент организираше поетски средби на кои присуствуваа поети од здруженијата на пензионери од Штип, Лозово, Свети Николе, Кавадарци и Велес, во присуство на претседателите на здруженијата како и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Најнапред водителот на манифестацијата Нада Алексоска им се обрати на присутните:

– Почитувани колеги, почитувани поети, добро ни дојдовте на овој прекрасен ден, ден на „Свети Климентовите поетски средби“. Би сакале овие средби да прераснат во традиционални, бидејќи големиот просветител, Климент Охридски, заслужува неговото дело да се продолжи како аманет и за нашата опстојба. И затоа, најнапред Тебе Свети Клименте ти се обраќаме, зашто ти си заслужен за писменоста на својата татковина Македонија. Свети Клименте ти си првиот македонски духовник, учител и книжевник. Оваа твоја дејност била цврсто поврзана со вистинското сестрано христијанизирање на Македонците, како и основањето и организирањето на првата македонска епископија во Охрид и областа Кутмичевица. Свети Клименте, ти продолжи со преведувањето на светите книги на јазикот на Македонците и го основа Охридскиот универзитет, со што отиде чекор понапред од своите учители. Ти изврши и корекција на некои букви од македонската азбука и ја нарече Кирилица во чест на својот учител Свети Кирил Солунски. Со зборови си ги упатил народите во верата Божја, со делата си се издигнал кон божествен и блажен живот. И еве денес и поетите пензионери од неколку здруженија од Македонија прославувајќи го овој ден продолжуваат со твојата книжевна дејност, со ветување дека ќе останат верни на нашиот јазик и нашата историја.

Присутните ги поздрави и претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски како и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. На настанот настапи и пејачката Атиџе, а заврши со ветување дека овие средби ќе продолжат и понатаму.

Н. Алексоска

ЗП ОВР на РМ

Потпишан Протокол за соработка со ССВР - Белград

Здружението на пензионираните работници од органите за внатрешни работи на Р Македонија – Скопје, од 2014 година има воспоставено соработка со Здружението на пензионери од некогашниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи – Бе-

лград, Р Србија. Досега двете здруженија по двапати реализираа заемни посети во Белград и Скопје. За време на посетите разговарано е за начините и сферите на соработка. Покрај дружењето, посетени се значајни културно–историски знаменитости, како и запознавање на Белград и Скопје.

Ваквите заемни посети и контакти придонесоа на 10 ноември 2022 година во Скопје да се потпише Протокол за соработка кој го потпишаа претседателите на здруженијата Дракче Димитриевиќ и Спирко Николовски. Договорено е наредната средба да се реализира во Република Србија, на која ќе се искристализираат правците на кои ќе се одвива меѓусебната соработка во иднина.

Инаку, Здружението на пензионери на некогашниот Сојузен секретаријат на внатрешни работи – Белград Р Србија, постои 50 години во кој период има постигнато значајни резултати во организирањето и подобрувањето на животот и стандардот на своето членство.

Што се однесува пак до Здружението на пензионери на ОВР на РМ Скопје, по пандемијата од Ковид 19, поточно од септември оваа година, има одржано две седници на Извршниот одбор на кои се разгледани значајни прашања за натамошното работење на Здружението. На последната седница донесена е Одлука изборите на членови на Собранието на здружението и неговите органи и тела да се одржат на 24.01.2023 година, како и Одлука за времено финансирање на Здружението до донесување на финансискиот план за 2023 година. Исто така, Здружението на пензионери на ОВР на РМ за време на овој период реализираше четири патувања – еднодневни екскурзии, во земјата, во Албанија и Србија.

Спирко Николовски

ЗП Гази Баба

50 години постоење и успешно дејствување

Здружението на пензионери Гази Баба, во пријатен и свечен амбиент деновиве го одбележа Денот на формирањето и своето 50–годишно постоење и успешно дејствување, во присуство на голем број членови и гости. На овој значаен настан присуствуваа: Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, Претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, потпретседателот Ментор Ќоку, Менка Темелковска секретар, на ИО на СЗПМ, градоначалниците на општина Гази Баба, Бобан Стефковски, општина Петровец Борче Митевски, претставник на градоначалникот на општина Арачиново, претседатели од скопските здруженија на пензионери и на ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Битола, ЗП Кичево, ЗП Тетово, ЗП Гостивар, ЗП Македонска Каменица и претседател на ЗП Врање, Србија.

При доаѓањето, гостите беа пречекани и послужени како што е редот, со леб и сол од пензионерки од здружението. Откако хорот при ЗП Гази Баба ја исполни свечената песна под раководство на Слаѓана Живковиќ – Чекичевиќ, гостите ги поздрави Ѓорге Андонов, претседател на ЗП Гази Баба, кој им посака добредојде и добро здравје на сите присутни и меѓу другото рече:

– Како и досега, ќе продолжиме сите заедно да работиме во интерес на пензионерите, бидејќи само на тој начин ќе го направиме здружението уште подобро, посилно и достоен член на СЗПМ, – изјави претседателот Андонов.

Потоа Стојна Тодоровска гостите ги запозна со успесите и постигањата на здружението во изминатите години.

По повод јубилејот, на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и беше доделена плакета. Во своето обраќање Трајкова упати честитки по повод денот на здружението, а поздрави упати и до сите присутни:

– Не е лесно да се биде меѓу најдобрите, да се биде меѓу првите, да бидете меѓу препознатливите по активностите што се извршувале во овој 50–годишен период, а тоа е заслуга на сите пензионери кои го раководеле здружението. Тоа говори дека во здружението постоела соработка, слога, соработка со Сојузот и со други здруженија. Денеска заслужува да споменам дека ова здружение во делот на спортските активности долг период е на врвот на листата на успе-

шни. Исто така и во негување на националниот фолклор покажува исклучителни резултати, а за тоа сведочи и нивното учество на меѓународниот фестивал „Трета животна доба“ во Љубљана – истакна претседателката Трајкова.

Плакети им беа доделени и на градоначалниците на трите општини кои во своите излагања се заблагодарија и нагласија дека соработката со пензионерите секогаш ќе биде на посакуваното ниво. На здруженијата од Скопје и од внатрешноста, на спортисти, како и на повеќе организации им беа доделени мали плакети и признанија за афирмација на здружението. Средбата продолжи со музика, оро и заедничко дружење.

Васил Пачемски

ЗП Македонски Брод

Активности за пофалба

Оваа постпандемска година, ЗП Македонски Брод ја реализира успешно годишната програма. Учествуваше на регионалните ревии на песни, музика и игри во Охрид и регионалните спортски натпревари во Дебар. Клубот на пензионерите е редовно отворен, каде љубителите на шах, домино, билијард и игри со карти го поминуваат времето. Можат да се напијат кафе или чај гледајќи ТВ програма, а некои да го прочитаат весникот „Пензионер плус“.

Во првата половина на јуни, со два автобуси од Прилеп со водич, беше организирана еднодневна екскурзија до Поградец, Република Албанија, со пензионери од повеќе огранци.

На почетокот од месец август 2022 година, со еден автобус беше организирана екскурзија до Лесковац, Република Србија.

Во ноември со еден автобус го посетија манастирот „Св. Петар и Павле“ во село Смилево Демирхисарско, каде во црквата запалија свеќи за здравје и се рекреираа сред столетната шума во Смилевската

корија. На враќање го посетија градот Крушево и вечното почивалиште и Спомен–куќата на македонската и балканска музичка ѕвезда Тодор Проески. На крајот од екскурзијата пензионерите задоволни од виденото среќни и задоволни се вратија.

Милчо Тренкоски

ЗП Ѓорче Петров

Свечена седница по повод збратимување на ЗП Ѓорче Петров со ЗП Битола

На 20 декември 2022 година, Собранието на ЗП Ѓорче Петров одржа седница која имаше два дела: работен и свечен. Седницата ја отвори и прв присутните ги поздрави претседателот на Собранието Крсто Златевски. На задоволство на присутните присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Во работниот дел на дневен ред беа два важни документа за работата на здружението. Во дискусијата беа дадени интересни и конструктивни предлози за надополнување на програмата, и тоа:

- на членови на здружението со ниски пензии да им се плаќа во целост додатниот дел за бањско лекување;
- да се оформи комисија за бесплатна правна помош на членовите на здружението;
- да се реактивира проектот на СЗПМ за волонтерство приспособен на условите на здружението;
- да продолжи проектот „Бањска рекреација“ и во 2023 година.

По образложението на предложениот финансиски план за 2023 година, двата документа беа усвоени. Во работниот дел, од страна на присутните, на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и беа поставени голем број прашања, на кои таа даде одговори и образложенија.

Вториот, свечениот дел од седницата беше по повод потпишување на Повелба за збратимување на ЗП Ѓорче Петров и ЗП Битола. На почетокот на свечениот дел се обрати претседателот на здружението Митко Стојаноски, кој рече:

– Ми претставува голема чест и задоволство да ги поздравам сите присутни кои со своето учество го зголемија значењето на оваа свечена седница. Поздрав до нашата почитувана претседателка на СЗПМ Станка Трајкова, до претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова и претседателот на Собранието на ЗП Битола Крсте Белевски, како и до претседателите на поканетите здруженија. Голем поздрав и до сите присутни. На почетокот сакам накратко да ви ја кажам причината за која сите вие овде сте поканети и да ви изразам благодарност за вашето присуство. На 26.2.2020 година, беше иницирaн и потпишан документ за збратимување на ЗП Ѓорче Петров и ЗП Битола од страна на нашите поранешни претседатели Воислав Ристовски и Томе Димитровски.

Денес оваа нивна заложба ја официјализираме со потпишувањето на „Повелба за збратимување“. Нашето збратимување ќе доведе до поголема соработка меѓу нашите две здруженија, со организирање на заеднички излети, натпреварување на спортистите, организирање на заеднички културно–забавни настани и други активности што се во интерес на двете здруженија. Ќе се зголеми интензитетот на соработката со одржување и на заеднички седници и преземање на заеднички иницијативи за подобрување на животниот стандард на нашите членови. На крај, дозволете да ви посакам многу здравје, среќа, долг живот и убаво дружење во Новата 2023 година.

На присутните им се обрати и претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова која изрази задоволство што и официјално ќе се збратимат ЗП Ѓорче Петров и ЗП Битола и ќе биде остварена желбата на починатите претседатели, но и на целото членство.

Потоа беше потпишана Повелбата за збратимување.

Следеше заедничко дружење.

Љубинко Ристов

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
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 ELECTRON
1234 5678 9012 3456
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

PROVEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
PRO-VEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
една
30 КАПСУЛИ
на ден
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 нормалната функција на срцето

Ноќви

Долго време ме инспирираше овој збор. Основата на зборот е ноќта. Во овој збор се крие уметноста на убавиот леб. Сега имаме инстант–квасец и затоа најчесто не мора да го замесиме лебот пред спиење, за да преноќи во ноќвите. Но, кога заквасувањето се правело со маја, тогаш било потребно да се замеси од вечер. Е сега, ќе речете зошто толку да комплицираме и да се враќаме назад, во тие времиња, кога се било потешко. Но, дали...

Ќе се вратам на мудреците. Така еден од нив рече: „денес сите сакаат да добијат скоро сѐ, на лесен начин, но затоа никогаш нема да знаат колку е вкусен лебот, кога ќе учествуваш во жетвата". Така мене ме навјаса мислата да научам да правам леб со маја – природен квасец од 'ржано брашно. На интернет има многу насоки како се прави ваков леб но, правењето и учењето за ваквата уметност е поврзано со време. Најубаво би било некој што е во близина да може да ни покаже.

Во мене се фиксирала и сликата за тоа како изгледаат ноќвите. Некаде сум видела некаков голем сад од дрво, во кој секогаш по малку има останато брашно. Ех кога ќе помислам на таа уметност на луѓето од претходните векови, кога ќе помислам на некои мои прабаби и баби, ме фаќа особена емоција која ме оздравува и ме озарува и ме радува. Во таа уметност, во вечерното месење на лебот и неговото преноќување во ноќвите ја гледам сета љубов на генерациите. Како во тие раце кои го замесувале брашното со мајата да го гледам сиот свет, навистина! Како во тој чин да е сѐ што поминало и што дошло. Како да го гледам создавањето на светот. Како некоја квантна физика во севиш ова да има.

Многумина знаат колку е поздрав токму овој леб, баш поради неговата благост. Имено, се прави со тие бактерии кои се природни, кои не се третирани со хемиски материи, кои не ги прави ниту една фабрика. Тоа е природен, божествен леб. Квасецот кој е инстант го загадува нашиот организам. Некој ќе рече: „господо, знаете ли вие дека денес и брашното е хемиски третирано и оттаму ни создава проблеми со здравјето?" Да, знам. Ретки се тие луѓе кои имаат сопствени житни растенија и си го мелат житото во мелници и воденици. Можеби некому ќе му биде чудна идејата за рачна мелница на жито. Сепак тие баш и ги нема да се купат овде кај нас. Луѓе ги нарачуваат од странство. Тој леб направен со такво брашно и со таков квасец, замесен во ноќви е токму тој леб кој ни дава контрола над себе и на нашето доживување на светот.

Да се научи да се прави ваков леб, ни го раздвижува животот. Ни дава инспирација и не прави заинтересирани за учење и истражување. Можеме да научиме да го создаваме светот на свој начин. Сите тие милијарди и милијарди години се спојуваат во еден уметнички чин на замесување на лебот. Достоевски вели дека, математичкото и научното посматрање на светот е досадно. Едни наши млади истражувачи велат дека комат доаѓа од комета, со оглед на тоа дека постојат теории дека на земјата некаде во нејзините почетоци паднала комета.

Ноќвите се оној предпочетен уметнички чин на создавање. Содржината во нив ја заквасува ноќта. Мајата со најубавите бактерии ја создава нордиската светлина на нашите сништа. Уште малку и ќе го поминеме тунелот на зимскиот солстициум. Тој е како ноќви за целата следна година. Што ли ќе се роди од нив?

Маја Белева

Станка Петковска – вљубеничка во музиката

Хармониката, неразделна пријателка

Во својата богата и разновидна дејност Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија постојано се грижи за културно–забавниот живот на своето многуилјадно членство. Затоа се поздравува секој новоотворен клуб, каде што пензионерите спортуваат и се рекреираат преку песни, ора и дружење. Носители на оваа благородна дејност се истакнати пензионерки и пензионери, вљубеници во музиката и македонскиот фолклор. Една од нив е и Станка Петковска (73) – пензионерка од ЗП Тафталиџе. Со неа разговаравме за хармониката – нејзината најголема пријателка, за љубовта кон македонските песни, особено изворните.

– Љубовта спрема музиката ја носам од моите детски години. Мојот татко беше офицер во поранешната ЈНА и се селевме во повеќе градови: од Штип каде што сум родена, во Пеќ и Ќуприја во Србија, па во хрватски Карловац, потоа во Куманово и во Скопје каде што работев 35 години како наставник по музичко образование. Првата хармоника ја добив на деветгодишна возраст, како роденденски подарок од татко ми. Љубовта кон хармониката ме поттикна да завршам Педагошка академија. Од моите генерации излегоа многу познати пејачи, инструменталисти, фолклористи, денес познатите музичари Милан и Тодор Завков, Оливер и Дарко Димитров, Боби Павловски и други. Таа љубов трае сѐ уште.

● **И Вашите пензионерски денови се исполнети со музика. Со звуците на хармониката на слушателите им ја подарувате убавата македонска песна. Каде сте настапувале и кои песни ги преферирате?**

– По заминувањето во пензија, своето умеење за свирење и пеење ги пренесував кај моите колеги пензионери. Ги подготвував пејачките групи од ЗП Тафталиџе со кои настапив на две пензионерски ревии во Ѓорче Петров и во Тетово. Таму настапивме со неколку македонски ора и изворни песни. Во тоа покрај мене настапуваше и гитаристот и вокалист Зоран Јовановски. Порано бев член на пејачката група „Серенади", а сега сум член на хорот „Вања Лазарова". Настапувавме и настапуваме на многу електронски медиуми, на свечености и промоции, во нашата држава и надвор од неа. На сите пензионери кои ја сакаат музиката им препорачувам да се зачленат во некоја музичка група. Таму деновите ќе си ги исполнуваат со уметност и ќе ја разубавуваат својата трета доба. И да ги сакаат македонските изворни песни и ора зашто тие никнале од срцето на нашиот народ и ја одразуваат и неговата љубов кон татковината, радоста и тагата на Македонците во минатото и денес. Фолклорното богатство е неразделен дел од нашиот идентитет и корени.

Перо Миленкоски

ЗП Битола

Заеднички активности со ЗП Прилеп

По трет пат еднополодруго извршните одбори на здруженијата на пензионерите од Прилеп и Битола одржаа заедничка седница на која ја разгледаа програмата за активностите конината од пензионерската организација во Битола, се регистрирани повеќе успешни активности од изминатиот период до денес.

Петличкова на заедничкиот составот на пензионерите ботата и функционирањето на овие домови. На состанокот присуствуваше и претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, кој рече дека во здруженијата на пензионери Битола и Прилеп членуваат повеќе пензионери отколку во

цептирани со потпишаниот меѓусебен меморандум за збратимување и соработка. На седницата претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова истакна дека со домаќинско трошење на средствата се спроведени повеќе активности како во сопствената средина така и во манифестациите спроведени од страна на СЗПМ. Во излагањето на Петличкова беше споменато дека во здружението организирани се повеќе успешни акции за подобрување на здравјето и животот на пензионерите, организирани се разни хуманитарни акции во соработка со Општинската организација на Црвениот крст, екскурзии и квалитетна соработка со други здруженија. Таа истакна дека и покрај тоа што во Битола работи клуб на пензионери кој успешно се користи од страна на повеќе членови, сепак се чувствува потреба во оградните кои постојат, да се отворат и други клубови. Преку изработената фотомонографија за постоењето на 76–годишнок ја нагласи потребата и во иднина да се организираат заеднички средби и посети со други здруженија затоа што, со тоа се проширува искуството од разните нивни програмски активности.

Претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски во своето излагање ги нагласи успешните резултати на пензионерите постигнати на манифестациите што ги организира СЗПМ, предлагајќи и други здруженија да донесат програми за заеднички средби и меѓусебни активности.

Крсте Белевски, претседател на Собранието на ЗП Битола, рече дека поуспешно треба да се спроведуваат активностите за враќање на пензионерските домови и објекти, кои сега се во друга сопственост и покрај тоа што тие се изградени со средства на пензионерите. За таа цел би требало претставници на СЗПМ да организираат средби со највисоките органи и тела во државата, чија надлежност е и раизточниот дел во државата, заради тоа треба и натаму тие да бидат носители на повеќе активности и манифестации што ги организира СЗПМ, но и да востануваат и други форми за меѓусебна соработка. Ваквата заедничка средба, рече Адамоски, како меѓу извршните одбори на здруженијата Битола и Прилеп, треба да бидат поттик и за други здруженија на пензионери за вакви средби, зашто соседите во многу прилики може да бидат похумани од многу други роднини и пријатели. Тој ја нагласи и потребата за поуспешна соработка на пензионерите со локалната самоуправа.

На крајот беа изнесени и одредени искуства од работата на пензионерските здруженија, кои треба да изнаоѓање нови содржини на активности зашто преку нив се отвораат нови видици за подобрување на здравјето и животот на сите членови на СЗПМ. За таа цел, беа набележани и некои конкретни активности.

П. Ставрев

ЗП Струга

Награда за животно дело на струшкиот новинар Наум Бајо

Наум Бајо е новинар и писател. Автор е на романите „Црвените птици над Рим", „Часовник од цвеќе", „Камено срце", „Воз за Србија" – драма, збирка раскази „Живот" и книгата „Новинарот нула тринаесет". Тој е годинешен добитник на наградата „Петковиот аманет", награда која се доделува за животно дело од страна на Меѓународната книжевна манифестација „Струшки книжевни средби", кои оваа година беа посветени на покојниот Петко Шипинкаровски, основач и претседател на Културниот центар „Бран" од Струга и на манифестацијата „Струшки книжевни средби" и главен и одговорен уредник на ревијата „Брануваења".

Наградата „Петковиот аманет" се доделува по првпат по повод одбележувањето на јубилејниот 20–ти број на списанието за литература, култура и уметност „Брануваења". Инаку, наградениот Наум Бајо, покрај Петко Шипинкаровски, е еден од основачите на Здружението за литература, култура и уметност „Бран" и е еден од првите уредници на на списанието „Брануваења".

Наум Бајо е македонски новинар–дописник од Струга за првиот македонски дневен весник на македонски јазик „Нова Македонија", а еден период бил и уредник на весникот. Наградата за „Животно дело" му беше врачена на свечен начин од страна на сопругата на Петко, Крста Шипинкароска.

По приемот на наградата, Наум Бајо рече:

– Пријатно сум изненаден и горд на оваа највисока награда, „Петковиот аманет" за 2022 година. Иако сум пензионер јас и понатаму ќе пишувам.

Стојан Кукунешоски

ЗП Штип

Новогодишна посета на ДСУ „Искра"

По повод Светскиот ден на детето, на први декември 2022 година, децата со посебни потреби и инвалидитет, беа посетени од пензионерите од ЗП Штип. Потпретседателот на Здружението на пензионери Јордан Донев меѓу другото рече:

– Ова е предвидена возвратна посета на учениците на ДСУ „Искра" сместени во домот на училиштето кај штипско Ново Село. Тие се наши деца и сакаме да ги усреќиме со подароци кои се радост за сите деца во новогодишните празници.

Слаѓана Петровска социјален работник, зборуваше за добрата соработка со здружението на пензионерите од Штип, како и Јулија Кујунџиева, дефектолог и социјален едукатор во училиштето.

Претседателот на ЗП Штип, Ристо Нетков ги поздрави децата, им посака срекна Нова година и им посака да им се исполнат сите желби. Тој ја нагласи соработката на Здружението на пензионери со овие институции. Потоа им беа доделени подароци на децата кои со пригодна приредба се претставија пред пензионерите.

Цвета Спасикова

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XV – број 173
декември 2022 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Васил Пачемски
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.

Согласно со член 15 став 1 алинеја 1, а во врска со член 24 став 1 алинеја 7 од Статутот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот, на седницата **на 16.12.2022** година, донесе

П Р О Г Р А М А
ЗА РАБОТА НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА, ЗА 2023 ГОДИНА

I ВОВЕД

Со Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се утврдени целите и дејностите, организационата поставеност и функционирањето на Сојузот. За остварување на целите и задачите Сојузот ги остварува преку годишна Програма за работа со извршување на постојани активности на Сојузот и активности кои се карактеристични само за соодветната година. Заради улогата на Програмата како значаен документ ја донесува Собранието на СЗПМ, а претседателот на Извршниот одбор организира подготвување и извршување на програмираните задачи.

Во извршувањето на програмираните активности како носители се органите и работните тела на СЗПМ во соработка со здруженијата на пензионерите – членки на СЗПМ.

II МОМЕНТАЛНА СОСТОЈБА

Во Сојузот како невладина, непартиска и мултиетничка организација има 53 здруженија на пензионери, во кои членуваат корисници на старосна, семејна и инвалидска пензија, со над 280 000 членови – пензионери.

Со олабавување на мерките во врска со пандемијата ковид 19, моменталната состојба наметнува целосно ангажирање на Сојузот во остварување на целите и задачите утврдени со Статутот и Програмата за работа, за 2023 година.

III ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА

Целите и задачите се утврдени со членот 11 од Статутот на СЗПМ како што е следење на остварување на уставните и законските права на корисниците на пензија, заштита и промоција на социјалните права и интересите на пензионерите, унапредување на социјалната положба и интеграција и подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија. Сојузот и оваа година ќе продолжи да ги промовира правата и интересите на пензионерите со поведување разни иницијативи за измена на законските прописи и со различни активности ќе учествува во градење јавно мислење и креирање на политиките кои се однесуваат на пензионерите.

Значајна цел и оваа година е да продолжи претставувањето на правата и интересите на пензионерите пред државните органи во заштита и унапредување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, остварување поцелосна и поквалитетна здравствена заштита, збогатување и унапредување на културните, спортските и социјално–хуманитарните потреби на пензионерите, како мерки надвор од пензискиот систем.

IV СЛЕДЕЊЕ И РЕАЛИЗАЦИЈА НА ПРОГРАМАТА (МОНОТОРИНГ И ЕВАЛУАЦИЈА)

Моноторингот и евалуацијата се во надлежност на Извршниот одбор на СЗПМ кој преку информации, периодични извештаи и Годишен извештај дава отчет на извршување на задачите програмирани за соодветната година. Се согледува извршувањето на предвидените активности или пак се изнесуваат причините поради кои одредени активности не биле извршени.

V ФИНАНСИРАЊЕ НА ПРОГРАМАТА

Средствата за финансирање на Програмата се предвидени со Финансискиот план на СЗПМ за 2023 година. Средствата ќе се обезбедат од дел на членарината на здруженијата како изворен приход, донации, проекти, реклами и др.

VI ПЛАНИРАНИ АКТИВНОСТИ

1. Заштита на правата од пензиското и инвалидското осигурување

– Оваа активност опфаќа заложби на Сојузот за редовна исплата и усогласување на пензиите;

– тековно следење на движењето на параметрите за усогласување на пензиите, соодносот на пензијата и просечната плата како мерило за вредноста на пензијата;

– подготвување на согледувања и информации за движењето на осигурениците и корисниците на пензија како битни елементи за обезбедување на средства за исплата на пензиите;

– давање мислење по предлози за измена на ЗПИО и други закони, особено кога тоа е од значење за обезбедување на материјална и социјална сигурност на пензионерите.

2. Предлози за унапредување на формулата за усогласување на пензиите

Со новата методологија за усогласување на пензиите преточена во измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување се постигна основната цел, пензиите да се усогласуваат со еднаков процент – како дел од порастот на платите и дел од трошоците на животот. На овој начин се постигна баланс меѓу параметрите од кои зависи одржување на реалната вредност на пензијата. **И кога се работеше на новата методологија беше присутно изедначено мислење дека и понатаму ќе се работи на унапредување на формулата за усогласување на пензиите. За постигнување на таа цел во 2023 година, со државните органи ќе се работи на прашањето за усогласување на пензиите и тоа поради следните причини:**

– Со измените на член 37 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување е утврдено дека пензиите се усогласуваат на 1 март и на 1 септември и тоа со 50% од порастот на трошоците на животот и 50% од порастот на платите, споредено со полугодите во однос на претходното полугодие на годината. Законодавецот усогласувањето на пензиите го уредува користејќи ја следната дикција „Пензиите се усогласуваат на 1 март и на 1 септември...“ Несомнено е дека со ова законско решение пензионерите остануваат четири месеци без тековно усогласување. Образложението дека во март се објавувале податоците за порастот на платите и трошоците на животот го повредува правото на пензионерот пензијата да се усогласува 12 месеци во годината. Фактот што податокот за усогласување се објавува подоцна нема основ да се скрати за 4 месеци усогласувањето кое без проблем може да се исплатува како разлика.

Од изложеното се предлага пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и од 1 јули во тековната година со што ќе се обезбеди тековно усогласување цела година, **предлог за кој во наредната година ќе се ангажира Сојузот**. На овој начин се усогласуваат и пензиите во земјите од нашето опкружување со кои имаме исти, односно слични пензиски системи.

– Вториот предлог во однос на усогласување на пензиите е да се создаде правен основ за дегресивно усогласување на пензиите во одделни периоди **што како предлог беше даден и при усвојување на новата методологија**. Во периоди кога има значителен пораст на трошоците на животот се покажува потребата од дегресивно усогласување, односно во одделни периоди пониските пензии да се зголемат со поголем процент. За да се доближи поблиску информација до пензионерите тоа би се применило на начин така што од вкупниот процент за усогласување на пензиите со повисок процент би се зголемиле пониските пензии.

3. Предлози за најнизок и највисок и најнизок износ на пензија

- Кај најнискиот однос предлозите ќе бидат во насока во рационализација на износите и место девет најниски износи ќе се предложат три најниски износи земајќи ги највисоките износи определени за пензионери кои правото на пензија го оствариле според прописи од ПИО пред 1993 година.

- Се анализира и ќе се предложи рационално решение за највисок износ на пензија кој ќе биде компатибилен со висината на останатите пензии.

4. Здравствено осигурување и здравствена заштита

– натамошна залошка на СЗПМ за ослободување на пензионерите од целосна партиципација почнувајќи од дијагностика до болничко лекување;

– до целосно ослободување од партиципација СЗПМ како програмска задача предлага и побара лимитот за ослободување на пензионерите од болничка партиципација од 14.000 да се зголеми на 18.400 денари пензија;

– редовно ажурирање на позитивната листа на лекови со лекови согласно со достигнувањата во медицинската наука;

– целосна покриеност на руралните средини со теренски доктор и подвижна аптека;

– можност пензионерите да се лекуваат и во приватни болници со доплата на разликата од државната до цената во приватните медицински установи;

– предлози за подобрување на мој термин што ќе биде во фокус на Комисијата за здравство и социјална политика на Сојузот.

5. Спортските и културните активности на пензионерите

– Во 2023 година овие активности ќе се одвиваат со целосна содржина на спортските дисциплини согласно со Правилникот за спорт.

– Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри во 2023 година, како манифестации од национален карактер ќе се одвиваат со побогата содржина опфаќајќи ја целосната содржина на националниот фолклор.

Изборот на здруженија кои ќе учествуваат на Републичката ревија во 2023 година, ќе се изберат согласно со одредбите на Правилникот за ревии на песни, музика и игри.

– За спроведување на ревиите ќе се изработат нови насоки кои ќе одговараат на условите за нивна реализација во 2023 година.

6. **Пензионерски, односно старски домови и сервиси за социјално домување**

– Во 2023 година ќе се реактивираат предлозите содржани во Информација за состојбите и функционирањето на пензионерските и старските домови, до надлежните државни органи.

– Сојузот преку Комисијата за старски и пензионерски домови и стандард ќе го следи пензионерскиот стандард преку исплата и усогласување на пензиите како и со мерки надвор од пензискиот систем ќе следи и ќе презема мерки за подобрување на стандардот на пензионерите. Во 2023 година од СЗПМ беа предложени антикризни мерки и дел од нив прифатени и во донесениот Закон за антикризни мерки. Овие мерки се од краткорочен карактер, а во 2023 година Сојузот ќе работи на воспоставување на долгорочни мерки за заштита на стандардот на пензионерите, покрај исплата на пензиските давања.

– Ќе продолжи со соработка со здруженијата и со работни средби со градоначалниците во општините за поголема грижа за возрасните жители во општината.

7. Значајна активност на Правно-економскиот форум

Во 2023 година по донесување на новиот закон за здруженија и фондации и прописите од даночната сфера ќе се согледа како тие ќе се реперкуираат на Сојузот и здруженијата како граѓански организации, со преземање активности за измени и дополнување на постојните акти.

8. Согледување на функционирање на волонтерството по здруженија на пензионери

– Волонтерството е основна карактеристика на секоја граѓанска организација и затоа во 2023 година ќе се согледа како функционира во повеќе сегменти во здруженијата и Сојузот.

– Колку волонтерството како давање на услуги на пензионерите по здруженијата на пензионерите е застапено и се практикува во редовното работење. И оваа година на здруженијата повторно ќе им биде доставен проектот Волонтерство.

– Создавање услови за одвивање на волонтерството.

9. Следење на воведување на Пензионерската социјална карта

– Постојано ќе се следи воведувањето на овој социјален документ во Битола, Валандово, Македонска Каменица и Пробиштип.

10. Активности за заштита на човековата околина

– се грижи во унапредување на животната средина во соработка со надлежните органи;

– подготвување на промотивен материјал за подигање на свеста за зачувување здрава околина што е особено важно за пензионерите;

– давање препораки до здруженијата на пензионерите во организирање на сопствени и инклузивни активности во општината кога се организираат еколошки акции.

11. Состаноци со претседателите на здруженијата

– заеднички средби со претседателите на здруженијата на пензионерите;

– работни средби во здруженијата на пензионерите;

– на тие состаноци, односно, средби ќе се разгледуваат прашања битни за сите здруженија и посебно за одделно здружение на пензионери.

12. Информирање за работата на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина

– решавање на актуелни прашања од работата на оваа организација;

– состојбата со уточнување на податоците за членовите по здруженија;

– соработка со инвалидските сојузи;

– реализација на договорот со Фондот на ПИОМ за размена на податоци.

13. Организирање работилници за финансиско работење

– информирање на здруженијата на пензионерите за новини во финансиското работење;

– водење евиденција во чекор со новините во финансиската сфера;

– решавање или поведување иницијативи за унапредување на оваа област во интерес на здруженијата на пензионерите.

14.Организирање работилници со дописниците на весникот „Пензионер плус“

– подобрување на содржината на весникот „Пензионер плус“;

– акцент да се стави со подготвување на критички текстови на пензионерското организирање;

– актуелни текстови поврзани со материјалниот и социјалниот статус на пензионерите;

– дописи за станбените единици каде што живеат пензионерите и колку им се посветува внимание на пензионерите;

– улогата на општината во унапредување на пензионерското организирање со доследна примена на членот 22 од Законот за локална самоуправа.

15. Поттикнување и поддршка на издавачката дејност и творештвото

– Сојузот и во 2023 година ќе продолжи да ја поддржува издавачката дејност и творештвото;

– ќе се поттикнува творештвото бидејќи творењето помага полесно да се надмине осаменоста која зад себе ќе остави трајни вредности.

16. Координативно тело на активи на пензионерки

– се очекува и во 2023 година активите на пензионерки да ја практикуваат социјално–хуманитарната дејност особено на осамени и пензионери од рурални средини;

– активите на пензионерки и во 2023 година ќе бидат моторна сила на практикување на принципите на заемност и солидарност затоа што пензионерот знае кога треба да помогне на друг, бидејќи и тој може да се најде во ситуација да побара помош од друг пензионер;

– размена на искуства и соработка меѓу активите во текот на годината;

– соработка со други организации кои работат со стари лица.

17. Заштита од семејно насилство и дискриминација

– во 2023 година, во фокус ќе биде и доследна примена на Законот за заштита од дискриминација што подразбира исклучување, разликување и ограничување, вознемирување на одредена целна група, што наша залошка е тоа да не бидат пензионерите;

– значајно е и следење на Законот за заштита од семејно насилство што подразбира заштита од малтретирање, повредување, загрозување, физичко и економско насилство на пензионерската популација како ризична целна група;

– препораки до здруженијата на пензионери за одржување на предавања, односно информирање, како да се заштитат од семејно насилство и дискриминација со користење на предвидените казнени механизми за заштита.

18. Соработка со владини и невладини организации и институции

– соработка со државните органи особено со Министерството за труд и социјална политика, Министерството за здравство и др.;

– соработка со Фондот на ПИОМ особено во делот на размена на податоците и дозначување на средствата на име членарина;

– соработка со Црвениот крст на централно и локално ниво;

– соработка со ЗЕЛС како асоцијација на општините во државата.

19. Меѓународна соработка со другите сојузи во нашето опкружување

– во 2023 ќе се одвива и меѓународната соработка, пред сè, со земјите од нашето опкружување;

– учество на фестивалот „Трето животно доба“ во Љубљана.

20. Информирање во СЗПМ и пошироката јавност

– весникот „Пензионер плус“ ќе биде столбот на информирањето на пензионерите и во 2023 година;

– здруженијата на пензионери да изнајдат начини како весникот „Пензионер плус“ да биде достапен на пензионерите.

21. Компјутерско описменување на пензионерите

– во 2023 година ќе се настојува да се оствари соработката со правни субјекти кои нудат помош и обука на пензионерите за компјутерско описменување;

– по потреба може и од страна на СЗПМ да се одржат и соодветни работилници.

VII

Програмата е од отворен карактер и може да се дополнува во текот на годината со прашања кои ќе се наметнат со својата актуелност.

VIII

Програмата е основа за подготвување на Финансискиот план за 2023 година.

За реализација на оваа програма надлежните органи и тела ќе поднесуваат периодичен и годишен извештај.

IX

Програмата влегува во сила од денот на донесувањето и ќе биде објавена во весникот „Пензионер плус“ и веб–страницата на СЗПМ.

Скопје, декември 2022 година

ЗП Виница

Усвоени Програмата и Финансискиот план за 2023

По усвојување на дневниот ред, се помина на разгледување материјали за состојбата во здружението, на информација за работата, финансискиот извештај и извештаи на комисиите за 2022 година, кои беа усвоени од мнозинството членови на ИО. Членовите на ИО ја разгледаа и усвоија и Програмата за работа и Финансискиот план за 2023 година.

Претседателот на ЗП Виница Петруш Данилов, за состојбата во здружението истакна дека постои една група која работи надвор од органите и телата и пласира индивидуални ставови, кои носат само штета на здружението.

– Состојбата од финансиска гледна точка е неповолна и се провлекува уште од 2015 година, од кога е со негативно салдо од 600.000 денари, во 2019 година 700.000 денари и 2021 година 600.000 денари. И во оваа тешка ситуација продолжуваме со работа, изготвивме програма и финансиски план, така што, денес состојбата е многу подобра. На сметка за дрва има средства од 168.000 денари, а на редовната сметка 123.000 денари и со наплата на средства од добавувачи на дрва за кои е во претплата преку извршни органи, за кусо време сметката за првпат ќе биде во позитивно салдо, – истакна претседателот Данилов.

Членовите на ИО го разгледаа и усвоија и извештајот на Комисијата за спорт за 2022 година, а за активностите се осврна Стоил Иванов, кој потенцираше дека спортските активности се проширени со нови дисциплини и земаа учество на регионалните натпревари и го освоија 4–то место екипно. На седницата беше усвоен и извештајот од Комисијата за културно–забавен живот, а за активностите зборуваше Маринко Станков.

Поради ограничените материјални средства некои од пензионерските средби не се реализираа а во голем број случаи учесниците се самофинансираа. Годинава состојбата со набавка на огревно дрво на заинтересирани пензионери е поповолна, имено набавени се 290 кубни метри даб и бука, по цена од 3.600 и даб од 3.800 денари, за кои ЗП Виница ќе партиципира по 200 денари за еден кубен метар од секој пензионер.

Петруш Димитров

ЗП Чаир

Заложба за подобри успеси

На крајот на месец ноември, Извршниот одбор на ЗП Чаир ја одржа својата редовна 10–та седница, која ја раководеше претседателот на здружението Тодор Илиев, а на истата беше присутен и претседателот на Собранието на ЗП Чаир Рауф Хамиди. Севкупниот материјал, во печатена форма, навреме беше доставен до членовите, што придонесе за целосен увид во работата на здружението.

На седницата покрај разгледувањето и утврдувањето на Програмата за работа и на Финансискиот план за 2023 година на ЗП Чаир, со предлог до Собранието, на дневниот ред беа поставени и други значајно прашања и одлуки од интерес на пензионерите.

Воведно излагање за финансискиот план и програмата на здружението за 2023 година, даде претседателот Тодор Илиев. Тој истакна дека во двата материјала се опфатени прашања кои се поврзани со животот на пензионерите, работата на здружението, клубовите и ограноците, прашања поврзани со здравствената заштита на старите лица, активностите во областа на спортот, културно–забавниот живот, рекреацијата, информирањето на членството, соработката со СЗПМ и други здруженија. Материјалите беа едногласно утврдени.

На седницата беа донесени и неколку одлуки. Најпрво беше разгледан предлогот на Комисијата за здравство за доделување еднократна парична помош за 2023 година и донесена одлука да се додели помош на 111 пензионери, членови на здружението со ниски примања и тешко болни, а висината на износот да биде 3.000 денари на сите прифатени барања.

Васил Пачемски

ЗП Крушево

Усвоен финансискиот извештај за деветте месеци од 2022 година

Извршниот одбор при Собранието на ЗП Крушево на својата 19–та седница едногласно го усвои Извештајот за материјално–финансиското работење на Здружението за периодот од 01.01.2022 година до 30.09.2022 година.

Од расправата по истиот, беше едногласно констатирано дека извештајот е реален, квалитетно изработен и од истиот може во целост да се види финансиското работење на Здружението за овие девет месеци. Во истиот се прикажани и остварените приходи и направените расходи и се констатира дека истите се во рамките на предвидувањата со Финансискиот план за работа на Здружението во оваа година.

И покрај доста големите инвестициони вложувања во текот на оваа година, (целосна замена на дрвената дограма во Пензионерскиот дом во Крушево со квалитетна ПВЦ дограма, замена на дрвениот ламинат со керамички плочки во салата на домот и на целосната замена на санитаријата во санитарниот чвор во домот) финансиските показатели се позитивни. Мора да истакнеме дека во инвестиционите вложувања кои пред сѐ се темелени на вложување на вишокот сретства од претходната година и на дел од приходите на Здружението од оваа година, свој придонес даде и СЗПМ со помош од 40.000 денари.

На седницата, покрај Финансискиот извештај, Извршниот одбор ја усвои и Предлог – програма за работа на Здружението во 2023 година во која приоритет е даден на изборните активности на Здружението за избор на нови органи и тела како во одборите на ограноците, така и во Здружението, но не се запоставени и другите активности на Здружението, како што се здравствената заштита на пензионерите, редовната исплата на пензиите, работата на органите и телата на Здружението, спортските активности на сите нивоа, културните ревии на песни, музика и игри, екскурзиите, соработката со СЗПМ, локалната самоуправа, со соседните здруженија, работата на клубовите со можност за отварање на нови клубови и друго што ќе биде актуелно во текот на годината.

Исто така, беше прифатен и Предлог – финансиски извештај за покривање со на планираните активности во текот на 2023 година во кој и синтетички и аналитички се прикажани изворите на приходи на Здружението, како и на расходниот дел со препорака Собранието двата документи да ги усвои на редовна седница во декември оваа година.

Извршниот одбор донесе одлука на неколку здравствено и социјално загрозени пензионери–ки да им додели еднократна неповратна парична помош, а по повод Новата 2023 година за сите пензионери од здружението да обезбеди календари за 2023 година со кои ќе им ја честита новата 2023 година и ќе им посака долг живот и многу здравје.

Во рамките на неделата за грижа на старите лица и во соработка со ОО на Црвениот крст од Крушево на 30.11. 2022 година во просториите на Пензионерскиот дом беше организирана и спроведена акција за мерење на крвниот притисок и шеќер во крвта на пензионерите–ките од Здружението.

Д. Трајкоски

ЗП Кисела Вода

Хуманитарни акции

Членовите на ограноците во Здружението на пензионери Кисела Вода – Скопје организираат често хуманитарни акции. Пред Нова година, огранокот Цветан Димов кој работи во состав на ЗП Кисела Вода спроведе повеќе хуманитарни акции, со кои помогна на семејства во руралните средини. Во состав на ЗП Кисела Вода гравитираат повеќе од 15 села во кои живее население на кое помошта им е добредојдена.

Оваа година, Активот на жени со претседателката Маре Мицовска од огранокот Цветан Димов се поврза со сестрите–калуѓерки од Марковиот манастир и донираше хуманитарна помош, која беше поделена на социјално загрозените семејства. Во првата акција беа собрани и во манастирот однесени 20 пакети со детска и облека за возрасни: чевли, постелна преслека, ќебиња и друго, кои сестра Илијана со своите помошнички успешно ги подели на жителите на околните села. Пред Нова година, членовите на Активот на жени, повторно собраа повеќе пакети со храна (брашно, грав, ориз, мед, конзерви, зимница и друго) и ги однесоа во манастирот, за да се поделат на оние на кои им се потребни. Членовите на огранокот веќе размислуваат за нова хуманитарна акција во наредниот период која ќе се спроведе повторно со помош на калуѓерките од манастирот.

Во Марковиот манастир – значаен културно–историски споменик од 14 век, свечено се одбележува Митровден како негова слава. На 8 ноември секоја година таму доаѓаат многу гости од Скопје и околните села и учествуваат во прославата. Оваа година присуствуваше и архиепископот господин, господин Стефан со делегација на Македонската православна црква – Охридска архиепископија. На заедничкиот ручек со владиката Стефан, покрај другите гости беа поканети и членови на ЗП Кисела Вода.

Василка Топаловска

ЗП Охрид и Дебрца

Доделени хуманитарни пакети

Здружението на пензионери Охрид и Дебрца согласно со програмата за работа и одлуката за измена и дополнување на Финансискиот план за 2022 година, по предлог на ИО се изврши промена во ставката за хуманитарна помош во Финансискиот план за 2022 година. Здружението го прифати и во целост се вклучи во реализација на проектот од СЗПМ „Рурален пензионер 2022“. По претходно утврдени услови и критериуми со одлука на ИО се додели хуманитарна материјална помош во пакети со прехранбени и хигиенски средства на 216 болни, изнемоштени и осамени пензионери, во вкупен износ од околу 300.000 денари.

Над 140 пакети со хуманитарна помош беа доделени на пензионери од руралните средини, кои им беа поделени во нивните домови од активисти од месните ограноци, со што здружението се вклучи во реализација на проектот „Рурален пензионер 2022“.

На чинот на доделување на помошта беа остварени лични контакти со пензионерите, кои беа информирани за актуелната состојба и функционирањето на здружението и СЗПМ и прашања од личен интерес и за други актуелности.

Димитрија Стојкоски - Лепи

ЗП Лабуништа

Здружението се закити со уште една благодарница

Делегација од ЗП Лабуништа, предводена од претседателот на Здружението Лутвија Салоски, присуствуваше на свечената седница на ЗП Вевчани, по повод одбележувањето една деценија од формирањето. Говорејќи за еднодецениското работење, пред присутните претседателот на ИО Витомир Костојчиноски се осврна на развојот и постигнатите успеси.

На крајот од свечената седница следуваше доделување на благодарници. Покрај на другите здруженија и поединци, претседателот Витомир Костојчиноски на претседателот Лутвија Салоски му врачи благодарница за долгогодишна соработка на двете здруженија, така што сега лабунишкото здружение е побогато за уште една благодарница.

Стојан Кукунешоски

ЗП Крива Паланка

Одбележана „Недела на грижа за стари лица“

Во рамките на одбележувањето на „Недела на грижа за стари лица“ ОО на Црвен крст од Крива Паланка, формира мобилен тим од двајца волонтери кои имаа цел да вршат бесплатна достава на храна, хигиенски средства и лекови на стари лица, пензионери во домашни услови. Работата на мобилниот тим нема да заврши на дваесетти ноември, кога завршува „Недела на грижа на стари лица“,туку ќе продолжи со работа до десетти декември и тоа секој работен ден. По повод „Неделата на грижа за стари лица“ Црвениот крст по втор пат ја воведува услугата давање помош на стари лица во домашни услови. Тој тоа го прави предводејќи се од мотото „И ние сме нивни деца“. Старите лица кои се приматели на услугата се пресреќни и презадоволни од извршената услуга на волонтерите од мобилниот тим. Кога волонтерите си заминуваат старите лица им се заблагодаруваат, како на нив и на институциите, затоа што им значи тоа што не се заборавени од општеството.

Б. Стојчевска

ЗП Солидарност – Аеродром

Од активноста на Клубот на љубителите на книгата

Во својот редовен месечен термин, Клубот на љубителите на книгата при ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје, на 29.11.2022 година, имаше средба со сограѓанката, поетесата Македонка Чадиновска. Посетеноста беше вообичаено голема, а самото претставување беше слушано со внимание.

Поетесата Македонка Чадиновска има издадено 4 поетски збирки, во кои основната содржина е љубовта кон татковината, но и љубовта кон саканите, блиските.

За творештвото на поетесата Чадиновска зборуваа писателот Горјан Петрески и Сузана Тодоровска, кои меѓу другото ја истакнаа нејзината љубов кон поезијата уште од рани години, нејзината долгогодишна активност со читање сопствена поезија на повеќе манифестации во Земјата, но од разни причини со издавање на свои збирки почнува последните неколку години.

Од публиката посебно добро беа примени изборот на песни од збирките „Името ми е љубов“ и „Времиња – невремиња“ кои вдахновено ги кажуваа самата поетеса Македонка Чадиновска и Сузана Тодоровска.

Во името на Клубот на љубителите на книгата, на поетесата Македонка Чадиновска и посакуваме уште многу, многу творечки ентузијазам и издавање нови поетски збирки.

Јован Мазгански

Книгата „Цветен вознес“ посветена на цвеќето на мирот со стих и слики

Во оваа 2022 година во време на економска криза, културните творци создаваат дела за почит во сите области. На „Цветната патека на мирот“ во Скопје со познатиот миротворец Живко Поповски – Цветин, беше промовирана книгата „Цветен Вознес“ од поетесата Цвета Спасикова.

Пред спомен куќата на хуманитарката Мајка Тереза, на 29.11.2022 година Живко Поповски – Цветин даруваше цветни честитки за Нова година на присутните, а беше претставена и книгата „Цветен вознес“ од Цвета Спасикова. Стиховите претставени со сопствен ракурс претставуваат поетски изблици и восхит од цветните аранжмани со леснотија насликани, бели ради, невен цвет, розите, сите собрани од „Градинарот Цветин“ и стиховите на Цвета Спасикова. „Миротворна Штафета“ доби цветен венец. Пред присутните Цветин рече:

– Поетесата ги лие песните како слика и реалност и низ поетски гравури ни ги претставува цветните пораки и духовниот вознес на создателот. Книгата е составена од два циклуса „Цветовез“ и „Духовен вознес“ кои содржат поетски бранувања од убавината и восхитот кон цвеќето кое не остава никој рамнодушен од неговата убавина, боја и мирис, а посебно дамите. Книгата е во издание на издавачот „Ирис“ од Струга, која содржи поетски творби на Спасикова и цвеќето во боја од Цветин. Преку симбиоза на уметноста и духовноста на Вера Самарџанин, таа ги поврза поетите на конкурсот на „Видео поезија“ со МК и БиХ во Македонија, каде се изнедрија голем број поетски творби посветени на цвеќето и Цветин.

Во книгата за авторката се вели: Цвета Спасикова е сестран автор и дописник од Штип. Пишува поезија драми и проза за сите возрасти, има издадено 21 книга. Нејзини лични творби се преведувани на: српски, грчки, бугарски и германски јазик. За нејзината самопрегорна работа има добиено голем број дипломи, благодарници, пофалници и посебно признание од СЗПМ како дописник на „Пензионер плус“. Како роднокраен автор застапена е во повеќе зборници, антологии, во земјава и странство и публикации и во роднокрајни библиографии на НУ–УБ „Гоце Делчев“ во Штип. Добитник е на награди на повеќе конкурси.

Цвета Спасикова

ЗП Прилеп

Нова книга колумни од Кирил Ристески

Неодамна излезе од печат книгата „Оти така?!“ Од Кирил Ристески, новинар и дописник на весникот за сегашните и идните пензионери во РС Македонија, „Пензионер плус“, поддржана од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија за 2022 година.

Еве што вели за ова „првенче“ на Кирил Ристески рецензентот на книгата, Љупчо Мургоски, новинар и уредник на весникот „Зенит“:

– Локални, но и државни теми го инспирираа пензионерот Кирил Ристески, во свој стил да прави приказни слични на сатири, со многу иронија и сарказам, и да ги жигосува слабостите на локалните власти, не штедејќи ги ниту државните авторитети. На свој јазик, препознатлив за читателите, едноставно разбирливо и јасно, со локализми, досетки и мајтапи, ги пренесува своите забелешки не само од пазарот туку, дури и од највисоката политика. Негова преокупација главно се општинските теми. Ги критикува надлежните без влакна на јазикот, укажувајќи им на пропустите слабостите и предлагајќи им марифети за решавање на проблемите и подобрување на амбиентот и стандардот за живот на граѓаните на Прилеп. Ристески успева да се наметне кај читателите на неделникот Зенит, каде ги објавува белешките, бидејќи погледите на градските проблеми се заеднички за сите. Само што тој ги обелоденува јавно, додека граѓаните зборуваат во меѓусебни муабети и не се охрабруваат да ги пренесат или да ги напишат. Практично тој е гласот на граѓаните, дури и за теми кои се гледаат, но не низ диоптријата на критиката. Преку белешките предизвикува реакција на локалните власти. Затоа се надминати голем дел од неговите укажувања. Дел од слабостите или пропустите остануваат за решавање на друго ниво во државната хиерархија. Подбуцнувајќи ја тромата администрација, комуналните инспекции, па и индолентната бирократија на јавните претпријатија, го свртува вниманието и ги турка на акција надлежните служби. Не секогаш добива соодветен одговор од платените луѓе со нашите пари од даноците, сепак неговите белешки се евиденција на успешност или неефикасност на градските служби.

Како и да е, Ристески со белешките отсликува едно време, со, за жал, уште не доволно ниво на демократски капацитети и свест не само на платените институции. Неговите записи сепак се некакво влијание на надлежните зашто сепак и ним не им е сè исто ако некој ги гали додека граѓаните се дават во прашина, на пример, или ако им е чисто под прозорецот. Впрочем колку се ефикасни службите ќе се види на изборите, кога граѓаните наградуваат или казнуваат, даваат власт или земаат и пренесуваат на други политички структури на кои веруваат дека ќе бидат поефектни. Колку и да се темите понекогаш и банални, сепак се печат на едно време кое останува забележано во архивите и историјата.

К. Р.

Тетово, пензионери – писатели

„Тетовски мајтаплуци“ од Веле Коцески

Деновиве, во рацете на љубителите на четива кои ќе ги оттргнат луѓето од секојдневните грижи и проблеми и духовно ќе ги освежат, се појави најновата – единаесетта книга на Веле Коцески, пензионер и писател од Тетово, насловена како „Тетовски мајтаплуци“. Во публикацијата поместени се 216 мајтапи од тетовската чаршија и 55 изреки на тетовци, негувани во поранешни времиња во градот под Шара, слушнати од луѓе со дух и смисла за хумор, чии случки и досетки се прераскажуваат со децении.

– Овој литературен труд на писателот Веле Коцески доаѓа како резултат на речиси петдецениското ревносно собирање на разните случки и разговори меѓу тетовските мајтапчии како што биле Трпе Џинле, Панче Камџик, Томе Голубар, Душан Штица, Дракче Ќафо, Иван Кало и уште многу други. Веле Коцески ги запишува заради нивната хумористична и несекојдневна содржина кои го прикажуваат ведриот дух и големата смисла за хумор меѓу овдешните жители. Особена убавина на забележаните шеги и досетки во овој труд му дава фактот што тие се пишувани на тетовски говор, – пишува во предговорот на книгата Владимир Кочоски, познат писател од Тетово.

Авторот на предговорот наведува дека „Веле Коцески и е познат на тетовската литературна јавност по стотина хумористично–сатирачни текстови од животот во Тетово. Последната издадена книга се надоврзува и на неговиот монодрамски текст „Чуекот со две имиња“. Во последните неколку години своето литературно творештво содржи изданија со бајки, романот „Оскар“, книга со раскази и три стихозбирки за деца. Веле Коцески со своите хумористично–сатирички текстови и карикатури бил застапен во весникот „Остен“.

Меѓу насловите на „мајтаплуците„ се среќаваат наслови на „Мудриот учител“, посветен на Кирил Пејчиновиќ, „Муа у супата на краљот“, „Гра“, „Томе новинарот“, „Бичкиџија“, „Три кафиња“, „Локум и сладолед“, „Школски другари“ ...

Со Веле Коцески се сретнавме во клубот на ЗП Тетово. На прашањето како го поминува времето како пензионер, вели дека сега има време на претек кое главно го посветува на творење. Вели дека за осумте години, колку што е во пензија има ракописи за уште дваесетина книги, но бидејќи е оставен сам да го финансира нивното издавање, тешко дека ќе бидат издадени. Инаку, Коцески има потекло од шарпланинското село Пожаране, за кое смета дека е „Македонски Ерусалим“.

– Во моето село имало 40 цркви и три манастири. Од колено на колено од пред 1 000 години пренесувана е верзија дека претстојувал и Климент Охридски. Денес има уште три цркви посветени на св. Никола, св. Климент и св. Илија.

Веле Коцески вели дека негово родно Пожаране првпат е споменато во 1461 или 1462 година и дека некои зачувани писанија биле зачувани во ваковската џамија „Ќебир Мехмед – Челеби“ во Скопје. Горд е на своето родно место од кое потекнува и Благуња Пожаранка, која се преселила во Тетово и за која е испеана познатата песна, која на Веле му е баба. Нашиот соговорник, инаку историчар, тврди дека од Пожаране потекнуваат многу видни личности меѓу кои е и Димитрие Чуповски, потписник за формирање Македонска држава, Македонска православна црква со македонски народ, човек кој зборувал дури 14 јазици.

На разделбата, на овој трагач по минатото и човек што пласира досетки, хумор, сатира, на писателот и пензионер Веле Коцески, му посакавме од неговите подготвени дела барем уште неколку да бидат отпечатени.

Гојко Ефтоски

Од најновиот роман на Росица Митиќ

... Баба Рада не размислуваше многу кога одлучи да појде во Домот за стари. Не можеа да ја разубедат ниту убедувањата ниту солзите на нејзините деца.

Ја подигна количката со која од неодамна станаа другарки и се доближи да ги земе со себе очилата на сопругот, сеќавајќи се како постојано ги бараше, иако понекогаш му беа на очите, за што баба Рада му зеде нови кои на ланче му висеа постојано на градите. Најмногу од се тој сакаше да ги чита песните кои баба Рада ги пишуваше во долгите ноќи, а изутрина со кафе или чај заедно ги препрочитуваа. Тој знаеше да упати и по некоја критика или совет, но обично ќе ја пофалеше и наградеше со топла прегратка. Ќе и шепнеше тивко:

– Ти си мојата поетеса, мојата најубава песна!

Да имаш сродна душа во животот, велеше баба Рада, е вистински благослов. Откако пред неполни 7 години засекогаш замина нејзиниот сопруг, таа го разбра вистинското значење на зборот недостасување, емоција која секој од нас ја носи во себе, без оглед на суштината!

Со слабите прсти првин го погали неговиот филџан, ставајќи го во малкуте работи кои ги зеде со себе. До столот мирно останаа да лежат топлите влечки на нејзиниот Диме, кои таа му ги подари за неговиот последен роденден. Насекаде беа расфрлани многу приказни од едно гнездо, некогаш исполнето со смеа, сега полно со спомени. Долга воздишка од градите на баба Рада го исполни просторот. Таа воздишка беше единствена трага од едно убаво испишано и доживеано поглавје од еден заеднички живот. Со малку напор, таа излезе од собата, но, не се сврте! Во прегратката со едната рака цврсто ги стегаше албумите и неколкуте омилени книги, додека некаде внатре во една од книгите лежеше врзоп на листови, од каде што ѕиркаа избледени букви. Тој ден тоа беше сè што понесе од дома. Знаеше дека кога ќе го сврти клучот на вратата од нејзиниот сега празен дом, спомените ќе тргнат по неа.

„Има ли некој кој побегнал од нив, тие тивки сведоци на мојот живот“ – си помисли баба Рада. Седната во количката полека го напушташе малиот двор, допирајќи ги ливчињата од цвеќињата, но не можеше да им вети дека ќе се врати и оти ќе се грижи за нив. И падна жал додека ги гледаше, не беа како некогаш радосни. Ја забележа омилената розова сардела од која не можеше да се раздели и побара од ќерка ѝ да и најде место во торбичката каде што беа сместени неколку парчиња гардероба, што ја понесе со себе. Со сарделата многу години правеше муабет, додека сама седеше во дворот, и не сакаше да ја изневери и да ја остави. Погледот и падна на сината прекривка која ги покриваше нејзините ослабени нозе кои мируваа. Таа беше нивната прва прекривка, која со саканиот сопруг заедно ја купија на пазар. Беше малку избледена, ама ја сакаше покрај себе, така и тој ќе биде блиску до неа. Полека ја спушти раката за да ја допре и тивко прошепоти

„Уште сме заедно љубен мој!“

Двете нејзини сосетки, неколку години помлади од неа, дојдоа, но сега не како порано заедно да се напијат кафе и чашка ликер кој баба Рада сама го правеше. Кушум бришејќи ги солзите, бидејќи баба Рада секогаш ги советуваше никогаш да не плачат, велејќи им дека солзите се за слабите, силните плачат внатре во себе и не даваат никој да ја види нивната тага. Таа само полека ја подигна растреперената рака, им мавна подарувајќи им насмевка која како да не беше нејзина, но некако успеа да ја намести. Со тенките прсти го смируваше немирниот прамен од нејзината побелена коса. Ја поткрена главата и појде на новата патека, која животот ја исцртал за неа. Зад себе остави едно време зад затворени врати, прозорец на кој мируваше белото перде кое сè уште мирисаше на јоргован...

Р. М.

ЗП Кавадарци

„Да продолжиме да живееме со она што ни е пред нас и зад нас, а се вика живот“

Со овој мал фрагмент од животната приказна на познатата кавадаречка пензионирана поетеса, Тодорка Андова, посветена на луѓето од третата доба, уште еднаш можеме да ја потврдиме една од пораките на Горан Стефановски, дека: „Приказните се с’ржта на нашиот живот, ’рбетот на нашиот идентитет“. Својот идентитет Андова го потврдува со нејзините поетски книги: „Детски срца“, „Насмевката моја“, „Сонот на едно дете“, „Разиграни букви“, „Најубав сон“ и „За тебе мило дете“.

– Многу често ме прашуваат која е мојата инспирација да пишувам песни за деца. Со оглед на фактот што работниот век го поминав работејќи во детската градинка „Рада Поцева“ во Кавадарци, тоа за мене подразбира дека тие ми беа и сеуште ми се најголемата инспирација да пишувам стихови за нив. Секојдневно гледајќи ги како се радуваат и смеат на сè она што е околу нив, другарувајќи со играчките и другите деца, во мене се будеше желбата да бидам како нив. Содржината на песните е разновидна. Тука пред сè, се природата со сета своја убавина, годишните времиња, семејството, животните, празниците и низа обичаи, – ни рече Тодорка Андова.

Поетските книги „Најубав сон“ и „За тебе дете мое“, се наградени од „Дата песнопој“, во категоријата „Книжевни меридијани“. Според критичарите поетскиот ракопис на Тодорка Андова го краси исклучителна едноставност во изразот. Тоа го потврдува фактот што многу стихови додека работеше во градинката се преточија во песнички што децата и ден денес ги пеат, овековечени во музичката песнарка „Ајде да пееме“. Но, исто така значаен број нејзини стихови беа испеани на детскиот фестивал „Гроздоберче“.

Очигледно е дека со својата поезија и убавиот однос и љубов кон децата, таа за голем број генерации деца од градинка, а денеска возрасни луѓе е саканата „тета Тоше“. Таа и сега како пензионерка е жена од акција и својата уметничка душа ја изразува преку повеќе активности. Член е и еден од најдобрите вокали на пејачката група „Никола Бадев“ при ЗП Кавадарци. Својата уметничка дарба ја изразува и преку изработката на разни уникатни украси, како и цртање на стакло. Со еден збор комплетна личност и баба со преголема љубов за нејзините внуци, што се нејзината најголема поетска инспирација.

Лилјана Илиева

Како се прославува Новата година во светот

Нова година се слави речиси 4 000 години. Таа се прославува во сите краеви на светот, но се разбира на различен начин. Истражувачите сметаат дека древните Вавилонци во областа на некогашна Месопотамија, први почнале да ја одбележуваат Новата година. Таа се славела како повторно раѓање на сè во природата и било логично тоа да е почетокот на пролетта кога се оживува. Вавилонците го славеле доаѓањето на Новата година дури 11 дена. И старите Египќани исто така го прославувале доаѓањето на Новата година. Во почетокот тоа било кон крајот на септември, во време кога Нил ја поплавувал својата обала. Тоа било за Египќаните најважен ден во годината и означувал буење на растителниот свет, а со самото тоа и повеќе храна. Во стариот Рим Новата година со векови се славела на почетокот на пролетта. Веселбите и гозбите траеле и до пет дена. Иако римскиот Сенат одредил прославата на Нова година да биде на 1. Јануари, овој ден за почеток на Нова година почнал да се слави многу подоцна, и тоа кога Јулиј Цезар прогласил 1. Јануари да се слави како календарски почеток на Новата година.

Како и да е најлудата и највеселата ноќ кога си оди старата, а доаѓа Новата, се слави на сите континенти, во сите земји, но се разбира на различни начини. Сепак заедничка карактеристика им е радост и надеж дека наредната ќе биде подобра и поуспешна.

Но, да видиме како ја слават некои земји и народи:

● Во Јапонија овој празник се слави со свечена трпеза, а куќите се украсуваат со борови и банбусови гранчиња. На полноќ доаѓањето на Новата година се огласува со 108 удари на ѕвона од будистичките храмови, кои ги симболизираат 108–те можни гревови на човекот.

● За Кинезите Нова година е празник кој вообичаено паѓа меѓу 20 јануари и 19 февруари и трае цел еден месец. Тоа е најголем народен празник кој се чистат домовите како симболика да се исчисти од домовите сè што е старо, а на улиците се организираат прослави со огромни најчесто црвени змејови од хартија како симболи на успех и моќ и се јадат мекици во вид на грутка што симболизира грутка злато и богатство.

● Во Колумбија во секое семејство се шие специјална кукла која ја претставува старата година. Куклата се полни со парчиња од стара облека од сите членови на семејството и писменца на кои секој си пишува што сака да му се оствари во новата година. Куклата се изнесува пред врата и се пали на полноќ да изгори.

● Во Шпанија секое место си има своја прослава, а најглавна е прославата во Мадрид со голем огномет на полноќ. Новата година се дочекува со јадење на зрна грозје за секое отчукување на часовникот (вкупно 12).

● Жителите на Данска Новата година ја прославуваат со кршење на чинии и други садови кои ги собираат преку година за таа намена. Во новогодишната ноќ одат по куќите на своите пријатели и оставаат од скршените садови.

● Темпераментните Јужноамериканци Ањо вијехо (старата година) ја испраќаат со огин. Пред куќата обесуваат страшило облечено во стари алишта наполнето со стари весници и петарди и го палат. Горејќи го страшилото го горат сето она што било лошо во претходната година.

● Веднаш после полноќ во Шкотска се посетуваат соседите и се разменуваат честитки. Како знак на пријателство се носи парче леб или парче јаглен. Се верува дека годината ќе биде особено среќна и убава ако во куќата прво ќе влезе згоден и црнокос убав маж. Особено ако во куќата има моми за мажење.

● Холанѓаните на улица палат огин во кој ги горат елките и прават огномет, бидејќи сметаат дека огинот носи радост и среќа и јадат крофни за кои веруваат дека носат среќа.

● Во Португалија во новогодишната ноќ децата одат по куќи, пеат убави стари песни познати под името женеиро (јануари), а за тоа добиваат подароци и пари.

● Италијаните имаат необична новогодишна традиција. Кога се простуваат со старата година ги фрлаат низ прозорците и сите стари предмети кои им се непотребни. За да не биде повреден некој минувач во последно време се фрлаат ситни работи, како симболика на обичајот. Старите Римјани за Нова година си подарувале ореви, урми, смокви, и тркалезни колачиња. Италијаните за Нова година јадат и леќа или грашок чии зрнца симболизираат пари.

● Во Америка се дочекува Новата година со огномет и се јаде ориз со црн грав и свинско месо. Во тоа се става паричка и кој ќе ја пронајде цела година ќе биде среќен. Се смета дека овој обичај го донеле робовите од Африка.

● Во Грција Нова година се дочекува со „Василопита“ во која се става златна паричка, а детските чизми се полнат со подароци.

● Австријците Нова година ја дочекуваат со сладолед со нане во вид на четворолистна детелина

● Норвежаните за новогодишната ноќ готват ориз во кој ставаат еден бадем. Оној што ќе го пронајде бадемот ќе биде многу среќен во Новата година.

● Кубанска традиција е да се дочека Новата со јадење на 12 грејпфрути, за секој месец по еден.

Бисерот на Бистра, Лазарополе

Безгранична е убавината на Македонија. Таа во себе крие многу места, градови, села и населби за кои ние можеби сме слушнале, а сепак не знаеме ништо повеќе од името. Сместено во височините на планината, таму каде што му е местото, оти се чини дека недопрената убавина која плени е таква, само заради нејзината местоположба. Ова е место каде секој може да го најде својот душевен мир и благосостојба. Место со кое се гордеат сите лазарополци, без разлика каде и да ги однел патот низ светот.

Лазарополе, населба која настанала од раселените жители на две претходни позначајни и познати селски населби. Едната е Главино Село за кое се претпоставува дека било главно село во Мијачијата, па оттаму и неговото име. Втората населба е Лопушник и се наоѓа на планината Бистра, во непосредна близина на Лазарополе. Постојат делумни информации дека овие две поранешни населби чии жители го основале Лазарополе, се раселени присилно, во времето на Османлиското владеење на овие простори. Доаѓањето на првите жители на Лазарополе кое се случило под опишаните услови е раскажано во една легенда каде се опишани страдањата на жителите на Главино Село, масовното пребегнување од родните места, како и тоа дека се засолнувале во местото наречено Калина Дупка. Откако поминала опасноста, од пештерата каде биле засолнети, излегла една девојка по име Калина и почнала да ја пее песната:... *Сите Турци поминае, Калина мома не ја видео...*

Кога заптиите го слушнале гласот на Калина, се вратиле назад, ја откриле пештерата, ставиле слама на влезот и ја запалиле. Сите луѓе кои биле засолнати внатре, се задушиле од чадот, освен еден – Лазар, кој успеал да се довлечка до отворот на другата страна на пештерата која излегувала во месноста наречена Дупчиња. Спасувајќи се заедно со семејството се населил на оваа мала планинска висорамнина и ги поставил темелите на населбата што го добила неговото име.

Лазарополе се наоѓа на планината Бистра, прочуена по својата убавина. Населбата се наоѓа на надморска височина од 1350 метри, на простор опкружен со бујни шуми, ретко питоми планински пасишта. Заради поволните услови се развило и сточарството, поточно овчарството, познато по своите висококвалитетни производи, особено сирењето и кашкавалот.

Лазарополе уште од своето постоење немало тешкотии со водоснабдувањето бидејќи вода се обезбедувала од повеќе чешми и чешмичиња. Познатата Горна Чешма е поврзана со свадбениот обичај, младата како девојка, а потоа и како невеста се носи да налее вода во придружба на свадбари со зурли и тапани.

Уште еден интересен обичај е кога ќе се роди бебе, во неговите пелени се ставало моливче со желба тоа да биде умно и учено, што пак ја отсликува големата посветеност која лазарополци ја гаеле кон образованието и науката.

Тие низ годините биле познати по љубовта и дарбата за песната и орото. Биле ценети како ненадминливи во ороводството. Во таа насока, мора да се спомене и познатото оро *Тешкото*, кое по својата убавина и тежина во играњето е ненадминливо. Со ова оро, фолклорните групи кои постоеле во Лазарополе, добивале значајни награди и признанија во речиси сите манифестации што се одржувале од овој вид. Особено е значајно учеството на фолклорната група Ланголен, што се смета за највисок дострел. Велат, ако видите некој млад човек како лесно и ритмично потскокнува на македонско оро, да знаете дека е од Мијачкиот крај.

Жителите на Лазарополе, како и тие од соседните села на Мијачијата, секогаш биле нераскинливо поврзани со својата христијанско православна вера. За тоа сведочи и убавината на селската црква Свети Ѓорѓија, изградена и осветена во 1841 година за која посебна заслуга имал и Ѓурчин Кокале.

Лазарополци, како и сите Македонци во тој период, заминувале на печалба, а интересно е тоа што кога и да се врателе од туѓина, тоа било празник во домот на домаќинот кој го славеле сите членови на семејството со голема радост и веселба. Младите жители ја ценеле уметоста, биле посветени на играњето ора, се собирале и си ја полнеле душата со песна и радост.

Можеме уште многу страници да испишеме за Лазарополе, но за да можете вистински да ја почувствувате неговата историја и убавина треба да појдете и да се уверите сами. Да уживате во глетката, во чистиот воздух, во домашно подготвената храна, во пријатниот амбиент во кој комплетно ќе уживате. Овде природата ве повикува да бидете дел од неа, да доживеете совршенство кое го чувствувате со првото доаѓање таму, затоа што верувајте, ќе сакате да се враќате постојано. Само на тој начин ќе создадете нови спомени кои засекогаш ќе останат врежани во сеќавањата.

М. Д.

Seancë e Kuvendit të LSHPM

Aprovohet Programi dhe Plani financiar i Lidhjes për vitin 2023

Kuvendi i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, seancën e saj të tetë të rregullt e ka mbajtur më 21.12.2022. Në seancën me të cilën ka drejtuar kryetari i Kuvendit m-r Ilija Adamoski janë aprovuar dy dokumente

shumë të rëndësishme të cilat paraprakisht ishin shqyrtuar dhe miratuar në Këshillin ekzekutiv të LSHPM.

Programin për vitin 2023 e ka arsyetuar kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova e cila ndër të tjera ka theksuar aktivitetet më të rëndësishme të cilat janë vënë në Program dhe ka thënë se gjithçka çka është vënë në të është me rëndësi, programi është me karakter të hapur dhe se Lidhja gjithnjë ka punuar dhe punon në interes të anëtarësisë. Në diskutimin e saj, ajo ka potencuar këto segmente me të cilat do të angazhohet Lidhja:

- Mbrojtja e të drejtave nga sigurimi pensionist dhe invalidor, angazhimi i Lidhjes për pagesën e rregullt dhe harmonizimin e pensioneve, përcjellja e lëvizjes së parametrave për harmonizimin e pensioneve, propozime për ndryshime në ZPIO (LSPI) dhe ligje të tjera. Do të punohet në përparimin e formulës për harmonizimin e pensioneve. Propozohet që pensionet të harmonizohen prej 1 janarit dhe prej 1 korrikut të vitit me çka do të sigurohet harmonizim për gjithë vitin. Propozimi i dytë në raport me harmonizimin e pensioneve e që të jepet bazë juridike për harmonizim degresiv të pensioneve në periudha të caktuara që si propozim është dhënë edhe gjatë miratimit të metodologjisë së re. Të analizohet dhe të propozohet vendim racional për sasinë më të lartë të pensionit etjerë. Në fjalimin e mëtejmë, Kryetarja Trajkova ka numëruar edhe aktivitetet tjera si përpjekje e mëtejme e LSHPM për përmirësimin e të drejtave nga mbrojtja shëndetësore, aktivitetet sportive dhe kulturore, ndërtimin e shtëpive të pensionistëve dhe pleqve dhe shërbimeve për shtëpitë sociale. Forumi-Ekonomiko juridik në vitin 2023 pas sjelljes së ligjit të ri për Shoqata dhe fondacione dhe ligjeve nga sfera tatimore, do të përcjell se si ato do të reperkurohen në Lidhje dhe shoqata. Do ta nxis funksionimin e vullnetarizmit nëpër shoqata, aplikimi i Kartës sociale pensioniste, aktivitete për mbrojtjen e ambientit njerëzor e tjerë. Pas diskutimit Programi për punë në vitin 2023 të Lidhjes është miratuar.

Menka Temelkovska, sekretar i KE i LSHPM, ka arsyetuar nevojën për sjelljen e vendimit për ndryshim dhe plotësim të planit financiar për vitin 2022 për arsye se Lidhja ka fituar grant nga Unioni Evropian përmes Kryqit të kuq të RMV me Projektin "Pensionisti rural 2022". Gjysma e mjeteve janë marrë dhe do të shfrytëzohen për pako me material ushqimor të cilat do të ndahen pensionistëve nga mjediset rurale.

Planin financiar për vitin 2023 e ka arsyetuar Temelkovska, për çka ajo ka thënë:

- Të hyrat e përgjithshme në vitin 2023 planifikohen në sasi prej 9.917.061 denarë, ndërkaq të dalat (harxhimet) planifikohen në sasi prej 9.917.061 denarë. Harxhimet funksionale planifikohet të rriten për arsye se në vitin 2023 nuk priten restrikcione gjatë mbajtjes së revyve dhe garave sportive.

Se Plani financiar është mirë dhe gjithëpërfshirës ka thënë në diskutimin e tij edhe kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanoski. Pas diskutimit, Plani financiar për vitin 2023 i Lidhjes është aprovuar. Seanca mbaroi me urime për shëndet të mirë dhe plakje aktive.

LSHPM

Ministri për shëndetësi d-r Bekim Sali në takim pune në LSHPM

Janë prezantuar çështje me rëndësi për pensionistët

Ministri për shëndetësii Republikës së Maqedonisë së Veriut d-r Bekim Sali, në fillim të muajit dhjetor ka realizuar takim pune me drejtuesit e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Takimi është mbajtur në lokalet e Lidhjes. Në këtë takim, pos kryetares së LSHPM Stanka Trajkova, nënkryetarit të KE të LSHPM Mentor Qoku, Menka Temelkova sekretar i KE të LSHPM, kanë marrë pjesë edhe anëtarë të Komisionit për shëndetësi pranë LSHPM. Ky takim pati rëndësi të veçantë, në të cilin është debatuar çështje të cilat janë në sferën e sigurimit shëndetësorë dhe mbrojtjen shëndetësore, respektivisht çështje të cilat janë me interes të veçantë për këtë popullatë si moshë e tretë, por e kualifikuar si grup qëllimorë i rrezikuar.

Në fillim të takimit kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, ka përshëndetur ministrin e shëndetësisë d-r Bekim Sali, i ka dëshiruar mirëseardhje dhe ka shprehur falënderim që ka ndarë kohë që të marrë pjesë në këtë takim dhe në mënyrë të drejtpërdrejtë t'i dëgjojë kërkesat me prioritet dhe problemet e pensionistëve. Kryetarja e LSHPM Trajkova e

ka njoftuar ministrin për çështjet më të rëndësishme për jetë me kualitet dhe dinjitet të pensionistëve me ç'rast ka thënë:

- Ju faleminderit që ndatë kohë dhe erdhët që t'i dëgjoni problemet tona sepse ato ndodhen në pjesën e jetës së tyre kur me të vërtet u janë të nevojshëm shërbimet shëndetësore. Unë do të filloja nga një nga çështjet më me rëndësi, e ajo është nevoja për përgatitjen e listës së re pozitive të ilaçeve ngase ka shumë vite që nuk është bërë. Si e dyta është çështja e "Termini im". Ide e menduar shumë mirë, por në praktikë ka treguar mangësitë e veta.

Në vazhdim ka bërë pyetje për funksionimin dhe ekzistimin e qendrave gerantologjike me propozim që të mund të shfrytëzohet hapësira e lirë në ambulancat në komunat, sigurim i mjekut në teren dhe barnatore lëvizëse në vendbanimet rurale, nevoja për rritjen e numrit të kontrollimeve në shëndetësinë sekondare dhe numrin e intervenimeve kirurgjike, lirim nga participimi nga dijagnozimi deri në shërimin spitalor, dhe në lartësi të pensionit prej 18.000 denarë, si dhe krijimin e bazës juridike për subvencionimin e dallimit të çmimit prej institucioneve private dhe shtetërore. Gjithashtu është e nevojshme edhe çështja për funksionimin më të mirë të "Ndihmës së shpejtë" etj.

Ministri për shëndetësi d-r Bekim Sali, pasi i dëgjoj me vëmendje çështjet e parashtruara të kryetares së Lidhjes Stanka Trajkova, u përpoq të përgjigjet në pyetjet e parashtruara dhe tha:

- Të nderuar të pranishëm, më lejoni që të shpreh kënaqësinë për pranin time këtu, më është nder të jem në mesin tuaj. Duke e ditur se te ju është përvoja, ndërkaq na jemi të rinj, entuziazist ambicioz, shpeshherë planifikojmë dhe ëndërrojmë për disa punë, por te ju e shoh përvojën dhe rrugën e jetës se si kalohet. Ministria, a edhe unë nuk i ndajmë njerëzit pa asnjëbazë. Por sistemi, për arsye racionalizimi ndonjëherë patjetër të bëj ndarjen në grupe. Por baza mbetet e njëjta, mbrojtje shëndetësore për çdonjërin. Dhe me qëllim të arritjes së efikasitetit në dhënien e shërbimit shëndetësorë më është imponuar të menduarit për racionalizim. Unë nuk lavdërohem me plane qëllime dhe ide, por me projekte të realizuara për të cilat paraprakisht patjetër të bëhen analiza.

Në fjalimin e tij ministri d-r Bekim Sali ka dhënë përgjigje adekuate për të gjitha pyetjet, ndërkaq si konkluzion mund të thuhet se është ajo se u hapën shumë çështje për të cilat në mënyrë shterueseështë debatuar, gjë e cila mund të sjellë rezultate.

Vasil Paçemski

Seancë e KE i LSHPM

Ministrja për punë dhe politikë sociale, Jovanka Trençevska ishte e pranishme në seancën e Këshillit ekzekutiv të Lidhjes

Më 16.12.2022, Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë, ka mbajtur seancën e vet të 37-të. Në seancë, përveç anëtarëve ka marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të Lidhjes m-r Ilija Adamoski, kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanoski dhe Tomçe Stojkov, selektor i Revyalit republikan të këngëve muzikës dhe valleve.

Në fillim të pjesës së parë të seancës, kryetarja e Këshillit ekzekutiv i LSHPM Stanka Trajkova, dha një raport të shkurtër dhe konciz të Propozim - Programit të Lidhjes për vitin 2023, duke potencuar se në të i është dhënë theks marrja me rregull dhe harmonizimi i pensioneve, përcjellja e raportit të rrogës mesatare dhe pensionit mesatar si dhe aktivitetet tradicionale shumëvjeçare të Lidhjes siç janë Revytë e këngëve muzikës dhe valleve, Garat sportive, aktivitete humanitare, vullnetarizmi etj. Më pastaj, arsyetim të shkurtër të Propozim - Planit financiar të Lidhjes për vitin 2023 ka dhënë sekretari i KE i LSHPM MenkaTemelkovska e cila ka thënë se Propozim - Plani financiar i mbulon të gjitha aktivitetet të vëna në program për vitin 2023, ndërkaq të njëjtën e vërtetoj edhe kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanoski. Në vazhdim, të dy dokumentet njëzëri u aprovuan.

Për suksesin e Revyaleve të këngëve muzikës dhe valleve shkurtimisht ka folur Tomçe Stojkov i cili ka thënë se Raporti për ato është dorëzuar më parë deri tek anëtarët e KE, dhe se ato janë realizuar mirë.

Në pjesën e dytë të seancës mori pjesë Ministrja për punë dhe politikë sociale Jopvanka Trençevska. Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova shprehu kënaqësinë e vet për bashkëpunimin e suksesshëm me Ministren dhe ministrinë për punë dhe politikë sociale. Në takim u bë fjala për çështjet aktuale të cilat janë në interes të pensionistëve dhe është prekur politika dhe masat e deritanishme nga të cilat kanë dobi direkt 320 000 pensionistë. Kryetarja e Lidhjes së pensionistëve, Stanka Trajkova, në emër të gjithë pensionistëve falënderoj për bashkëpunimin dhe në përfshirjen e përfaqësuesve të pensionistëve në krijimin e politikave dhe masave kushtuar kësaj kategorie qytetarësh. Në takim Ministrja për punë dhe politikë sociale Jovanka Trençevska ka theksuar se Qeveria, përmes Ministrisë për punë dhe politikë sociale bën përpjekje të siguroj jetë më me dinjitet të pensionistëve, me krijimin e vendimeve afatgjata sistemore.

Në takim është folur për propozim të Lidhjes që të sjellet Strategji nacionale për vendosje të pensionistëve të rasteve sociale nëpër shtëpi me prekje të veçantë për shërbimet sociale në nivel lokal, të cilat Ministria për punë dhe politikë sociale, përmes Projektit për përmirësimin e shërbimeve sociale i realizon me komunat dhe ofruesit i dhënës të shërbimeve në kushte shtëpiake.

K.S.A.

SHP Gazi Babë

Ekzistim 50 vjeçar dhe veprim i suksesshëm

Shoqata e pensionistëve Gazi Babë, në ambient të këndshëm dhe solemn, këto ditë shënoi Ditën e formimit dhe 50 vjetorin e vet të ekzistimit dhe veprimit të suksesshëm, në prani të numri të madh anëtarësh dhe mysafirësh. Në këtë ngjarje të rëndësishme kanë marrë pjesë: Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, Kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamoski, nënkryetari Mentor Qoku, Menka Temelkovska sekretar i KE i LSHPM, të parët e komunave Boban Stefkovski, komuna Petrovec Borçe Mitevski, përfaqësues i të parit të komunës Araçinë, kryetarët e shoqatave pensioniste të Shkupitdhe i SHP Ohër dhe Debarcë, SHP Manastir, SHP Kërçovë, SHP Tetovë, SHP Gostivar, SHP Makedonska Kamenica dhe kryetari i SHP Vranje, Serbi.

Gjatë arritjes, mysafirët janë pritur ndër të tjera ka thënë:

- Sikurse deri më tani, do të vazhdojmë të gjithë së bashku të punojmë në interes të pensionistëve, ngase vetëm në atë mënyrë do ta bëjmë shoqatën edhe më të mirë, më të fortë dhe anëtar me dinjitet të LSHPM, - ka deklaruar kryetari Andonov

Më pastaj, Stojna Todorovska mysafirët i ka njoftuar me sukseset dhe të arriturat të shoqatës me vitet e kaluara.

Me rastin e jubileut, kryetares së LSHPM Stanka Trajkova, i është ndarë plakat. Në fjalën e saj Trajkova ka uruar me rastin e ditës së shoqatës, ndërkaq përshëndetje u ka përcjellë edhe të gjithë të pranishmëve.

- Nuk është lehtë të jesh ndër më të mirët, të jesh ndër të parët, të jesh ndër të njohurit sipas aktiviteteve të cilat i kanë kryer në këtë periudhë 50 vjetore, e ajo është meritë e gjithë pensionistëve të cilët e kanë drejtuar shoqatën. Ajo flet se në shoqatë ka ekzistuar bashkëpunimi, harmonia, bashkëpunimi me Lidhjen dhe me shoqatat tjera. Sot meriton të kujtoj se kjo shoqatë në pjesën e aktiviteteve sportive një kohë të gjatë është në majë të listës për suksese. Gjithashtu edhe në kultivimin e folklorit nacional tregon rezultate të mëdha, e për atë dëshmon edhe pjesëmarrja e tyre në Festivalin ndërkombëtar "Mosha e tretë e jetës" në Lubjanë ku u zbukuruan me mirënjohje, - ka thënë kryetarja Trajkova.

dhe shërbyer siç është rendi, nga pensioniste të shoqatës me bukë dhe kripë. Prej se kori pranë SHP Gazi Babë e plotësoi këngën solemne nën drejtimin e Sllagjana Zhivkoviq - Çekiçeviq, mysafirët i ka përshëndetur Gjorgje Andonov, kryetar i SHP Gazi Babë, i cili ju ka dëshiruar mirëseardhje dhe shëndet të mirë të gjithë të pranishmëve dhe

Plakat u janë ndarë edhe të parëve të tri komunave të cilët në fjalimet e tyre falënderuan dhe kanë theksuar se bashkëpunimi me pensionistët gjithnjë do të jetë në nivelin e duhur.

Shoqatave të Shkupit dhe nga brendia, sportistëve, si dhe më shumë organizatave u janë ndarë plakate të vogla dhe mirënjohje për afirmim të shoqatës. Takimi ka vazhduar me muzikë, valle dhe shoqërim të përbashkët.

Vasil Paçemski

Gëzuar Vitin e Ri 2023 shumë shëndet dhe fat të mirë

Регионални средби на комисиите за здравство и социјална политика

Во рамките на годишната програма за работа Комисијата за здравство и социјална политика на СЗПМ во месец ноември одржа два регионални состанока. Првиот состанок се одржа на 23.11.2022 во просториите на ЗП Делчево, каде организатор на средбата беше Димитар Арсов, а присутни беа претставници од здруженијата на

пензионери од Виница, Македонска Каменица и Пехчево.

Вториот состанок се одржа во Прилеп на 30.11.2022, во просториите на новоотворениот клуб во населбата Точила, каде во име на домаќините гостите ги поздрави Славко Трајкоски, претседател на ЗП Прилеп. Учесници на средбата беа претседатели на ЗП и претставници на комисиите за здравство. На состанокот присуствуваше и м-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ, кој ги поздрави присутните и зеде активно учество на состанокот.

На двата состанока претседателот на Комисијата за здравство при ИО на СЗПМ д-р Стојанче Стефановски во уводниот дел ги презентираше активностите преземени од Сојузот до надлежните министерства и институции со цел подобрување на здравствената заштита и социјалната положба на пензионерите.

Претставниците на здруженијата ги поддржаа иницијативите преземани од СЗПМ во изминатиот период. Во своите поединечни дискусии ги изнесоа тешкотиите со кои се сретнуваат во напорите да обезбедат што поквалитетна здравствена и социјална заштита на своите членови, при што нефункционирањето на рурален доктор беше истакнато од повеќе здруженија, како и нефункционирањето на „Мој термин“ и изложеноста на плаќање од свој џеп на некои скапи лекувања, во приватните здравствени установи. Беа разменети искуства околу начините на помагање на социјално загрозените и потешко болните пензионери во домашни услови, соработката со локалната самоуправа и Црвениот крст.

Учесниците на средбите изразија задоволство што имаа прилика да се сретнат со колегите од регионот и беа задоволни од можноста да се запознаат како во другите здруженија успешно се решаваат некои проблеми.

По завршувањето на официјалниот дел, следеше дружење во пријатна атмосфера каде личните контакти се продлабочуваа и се изразија надежи дека со вакви корисни состаноци ќе се продолжи и во иднина.

Д-р Димитар Димитриевски

Превентивата и навременото лекување дава резултати

Д-р Нерхим Туфекчиоски е специјалист – уролог, кој со своето знаење и стручност им има помогнато на многу пациенти, бидејќи покрај знаењето и стручноста има и други доблести кои од ден на ден се сè поретки: има одличен пристап кон пациентот, човечност, добрина и одговорност. Во еден од минатите броеви имаше негов текст за простата и болести поврзани со оваа жлезда. На барање на повеќе читатели на весникот „Пензионер плус“ и во овој број објавуваме текст за болест за кој се интересираат повеќемина читатели, за циститот. Еве што вели д-р Нерхим Туфекчиоски за оваа болест:

Болеста цистит претставува воспаление на мочниот меур пред сè предизвикано од инфекција со бактерија, но во некои случаи и од габи. Постојат и небактериски цистити:

- механички од присуство на туѓо тело во мочниот меур (камен, катетер, уретерална сонда),
- автоимун (интерстицијален цистит) и хемиски (од лекарства).

Инаку, познато е дека жените почесто страдаат од цистити заради различни фактори, додека кај мажите многу често со воспаление е зафатена и простатата и се јавува простатоцистит.

Кај пациентите со системски болести како дијабет, автоимуни заболувања, БПХ (бенигна простатна хиперплазија), честа употреба на антибиотици, тешко подвижни или неподвижни болни, некои невролошки заболувања, хемо или зрачна терапија почесто се јавуваат цистити.

- Најчести симптоми кај циститот се: зачестено уринирање, итност, болка во пубична и перинеална регија, ноќно уринирње, отежнато уринирње со ослабен млаз, лажни позиви за уринирање.
- Поретки симптоми се: висока температура, крвава урина, матна (бела) урина, неможност за уринирање.

За да се установи постоење на болеста потребно е да се направи уринокултура (бактериолошка анализа на урината). Потоа се дава антибиотик според антибиограм, антиинфламаторни лекови за болка, топли пијалаци, чаеви (увин, брусница, врбовка), спазмолитици, лекови за намалување на активноста на мочниот меур и друго.

Најдобра превентива е топла облека, доволен внес на течности, добри хигиенски навики, избегнување прекумерна употреба на антибиотици, избегнување лута и кисела храна, газирани пијалаци и друго.

Превентивата и навременото лекување дава резултати. Така е за сите болести, па и за циститот.

К.С. Андонова

Прополисот убива се што му пречи на нашето тело

Денес, кога поради прекумерната употреба на синтетички антибиотици, повеќето микроорганизми стекнале отпорност кон нив, неопходно е да се најдат помудри решенија што ги нуди природата.

Сите знаеме дека синтетичките антибиотици предизвикуваат несакани ефекти кои се јавуваат веднаш или одредено време по нивната употреба, додека даровите на природата немаат несакани последици.

Истражувањата потврдуваат дека во природата постојат многу производи со антибиотска активност. Прополисот е еден од нив. Тоа е совршена храна која го храни и лекува човечкото тело. Прополисот е вообичаено име за мешавина од смолести материи собрани од пчелите од цветовите на различни растенија.

Пчелите го собираат и го мешаат со секрецијата на виличните жлезди, ензимски го модифицираат така што најважните компоненти, флавоноидите, стануваат активни супстанции. Прополисот има специфичен изглед, уникатен горчлив вкус и карактеристичен и ароматичен мирис. Составот и бојата на прополисот зависат од растителниот вид од кој пчелите го собираат материјалот и од сезоната.

Прополисот традиционално се користи повеќе од 2000 години. Историските записи покажуваат дека прополисот бил важен и ценет производ во медицината на Египќаните, Вавилонците, Арапите, Грците, Римјаните и многу други древни народи.

Лековити ефекти на прополисот: Прополисот содржи 50% смола, 30% восок, 10% етерични масла, 5% цветен прав, бројни витамини и минерали, органски киселини, полифеноли, флавоноиди. Флавоноидите се во голема мера одговорни за медицинскиот ефект на прополисот. Тоа се пигменти присутни во овошјето, зеленчукот, цвеќињата и корката на дрвјата. Имаат антиоксидативно дејство, нивната улога е да ги заштитат растенијата од патогени од околината. Прополисот е еден од оние мудри лекови на природата кој убива се што му пречи на здрав организам. Истовремено го зачувува здравото ткиво и ги лекува заболените.

Многубројни студии утврдиле дека прополисот е природен анестетик, антиоксиданс, антисептик, антибиотик и дека дејствува против повеќето вируси, вклучувајќи го и вирусот на грип. Одличен е во борбата против габите и паразитите. Посебната карактеристика на прополисот е што бактериите не развиваат отпорност на него и нема штетни несакани ефекти, што е недостаток на синтетичките антибиотици.

Пред спиење, доволно е да се намачка предделот на градите со прополис за да се смири кашлицата и да се обезбеди длабок сон. Маста од прополис е одлична за рани кои тешко се лекуваат, како и за многу кожни болести: акни, егзема, псоријаза, дерматитис, габични заболувања на кожата, ноктите и скалпот.

Прополисот има способност да запре абнормална клеточна пролиферација и да лекува бенигни тумори. Познато е дека прополисот стимулира создавање на нови клетки и регенерација на оштетеното ткиво. Прополисот помага и при тешка дијареа, каде што другите лекови се беспомошни.

Како врвен активен биостимулатор, прополисот придонесува за подобрување на целосната состојба на организмот, нормализирање на метаболизмот и имунитетот.

Се користи и за лекување на болести на увото и усната шуплина. Дава одлични резултати во лекувањето и спречувањето на болки во грлото. Помага при забоболка, пародонтална болест, лош здив, хемороиди, воспаление на уринарниот тракт и гастритис.

Како моќен антиоксиданс, ефикасно дејствува против слободните радикали, кои денес се сметаат за причинители на многу, дури и најсериозните болести како што се атеросклероза, катаракта, рак, Паркинсонова и Алцхајмерова болест. Најновите истражувања покажуваат дека прополисот го зајакнува имунолошкиот систем и има антиканцерогено дејство.

Поради изобилството на биолошки активни материи кои се неопходни за секоја клетка од нашето тело, со право можеме да кажеме дека прополисот е „антибиотик кој храни и лекува“.

Б. А.

Како и кога да пиеме вода

Водата е насушна потреба за сите живи суштества. Но, дали ја знаеме вистинската вредност на водата и тоа дека таа може да ни го спаси животот?

Лекарите велат дека треба да се пие поголемо количество вода и да се пие и пред спиење! Некои луѓе не сакаат да пијат вода пред спиење. Грешат! Советите на кардиолозите се следните: Кога стоиме исправени под влијание на гравитацијата водата се задржува во долните екстремитети и нозете отекуваат. Во лежечка положба долниот дел на телото е во иста рамнина со бубрезите, па тие полесно ја исфрлаат течноста кога телото е во хоризонтална положба.

На телото му е потребно одредено количество вода за исфрлање токсини. Времето кога треба да пиеме вода е многу битно. Водата кога ја пиеме во одредено време максимално влијае на функциите на нашите органи. Еве некои корисни совети:

Штом ќе станете од спиење треба да испиеме 2 чаши вода. Тоа ќе помогне на активирање на нашите внатрешни органи.

Една чаша вода 30 минути пред јадењето помага при варење на храна.

Една чаша вода пред пливањето придонесува на снижувањето на крвниот притисок. Една чаша вода пред спиење спречува срцев и мозочен удар.

Една чаша вода пред спиење ги спречува ноќните грчеви во нозете. На мускулите на нозете им е потребна течност додека се свиткуваат, а во случај да ја немаат се јавуваат грчеви, кои не будат.

Да ја пиеме правилно водата е многу важно. Така ќе му помогнеме на нашето тело нормално да функционира!

Вукица Петрушева

Сите живееме со забавено темпо штом ќе залади

Сите живееме со забавено темпо штом ќе залади и затоа се соочуваме со покачена телесна тежина, депресивни чувства, па дури и со намален имунитет.

Она што вистински ќе ти го разбуди организмот, ќе те освежи и ќе ти даде енергија е спирулината. Оваа неверојатна алга вдахнува живот во секоја клетка во телото. Дава енергија, го храни мозокот, целосно те зајакнува за да имаш волја и кога денот е краток, а температурите ниски.

Зошто воопшто се соочуваме со пад на енергијата штом залади? Биолошки, проблемот го предизвикува краткиот ден, а не ниските температури. Кога денот е краток, мозокот продуцира повеќе мелатонин кој прави да се чувствуваме уморни. Лачењето на хормонот одговорен за спиење е тесно поврзан со зајдисонцето, а штом сонцето почне да заоѓа порано, твоето тело автоматски сака да заспие порано.

Си забележал ли колку многу ти се приспива рано навечер? Сега знаеш зошто! Ти секако нема да појдеш на спиење во 19:00 часот, па затоа нивото на мелатонинот постепено ќе почне да опаѓа. За одново да ти се приспие, ќе треба да го чекаш новиот бран на мелатонин кој може да настапи неколку часови подоцна. Од овие причини, ти остануваш буден до доцна во ноќта, наутро се будиш ненаспан и мака мачиш да го истуркаш денот. Ако истово ова ти се случи неколку ноќи по ред, голема е веројатноста да се соочиш со несоница.

Мозокот го користи серотонинот за да создаде мелатонин, па ако мелатонинот се покачи, нивото на серотонин ќе опадне. Но ако тој падне премногу ниско, ти ќе почнеш да се чувствуваш анксиозно, депресивно и ќе имаш дополнителни потешкотии да заспиеш. Несоницата поттикната од покачено ниво на мелатонин и истовремено намалено ниво на серотонин, ги поттикнува следните симптоми: забавеност во целото твое живеење; недостиг на мотивација; прекумерна поспаност; тага или анксиозност.

Како да си ја вратиш енергијата? Така што ќе комбинираш здрава исхрана, спорт, а нутриционистите советуваат да го зголемиш внесот на: Бе-витамините, особено на витаминот Бе 6, Бе 12, Бе 9 (фолна киселина), омега-3 и омега-6 масните киселини, хлорофил и друго.

А. Б.

Како да препознаете асимптоматско воспаление на бели дробови

Асимптоматското воспаление на бели дробови е многу често кај новата болест предизвикана од корона вирусот и може да предизвика долгорочни последици. Ако почувствувате некои од наведените тегоби, задолжително јавете се на лекар.

Лекарите велат дека белите дробови може да бидат зафатени од инфекцијата, а симптомите како што се зголемена телесна температура и болки во градите, потполно да изостанат.

„Сарс-ЦоВ-2 е специфичен и за првпат се среќаваме со вирус кој „го сака“ респираторниот систем. Дури и кај лица кои немаат речиси никакви тегоби, вирусот влегува преку нос и грло, доаѓа до белите дробови и остава одредени последици.

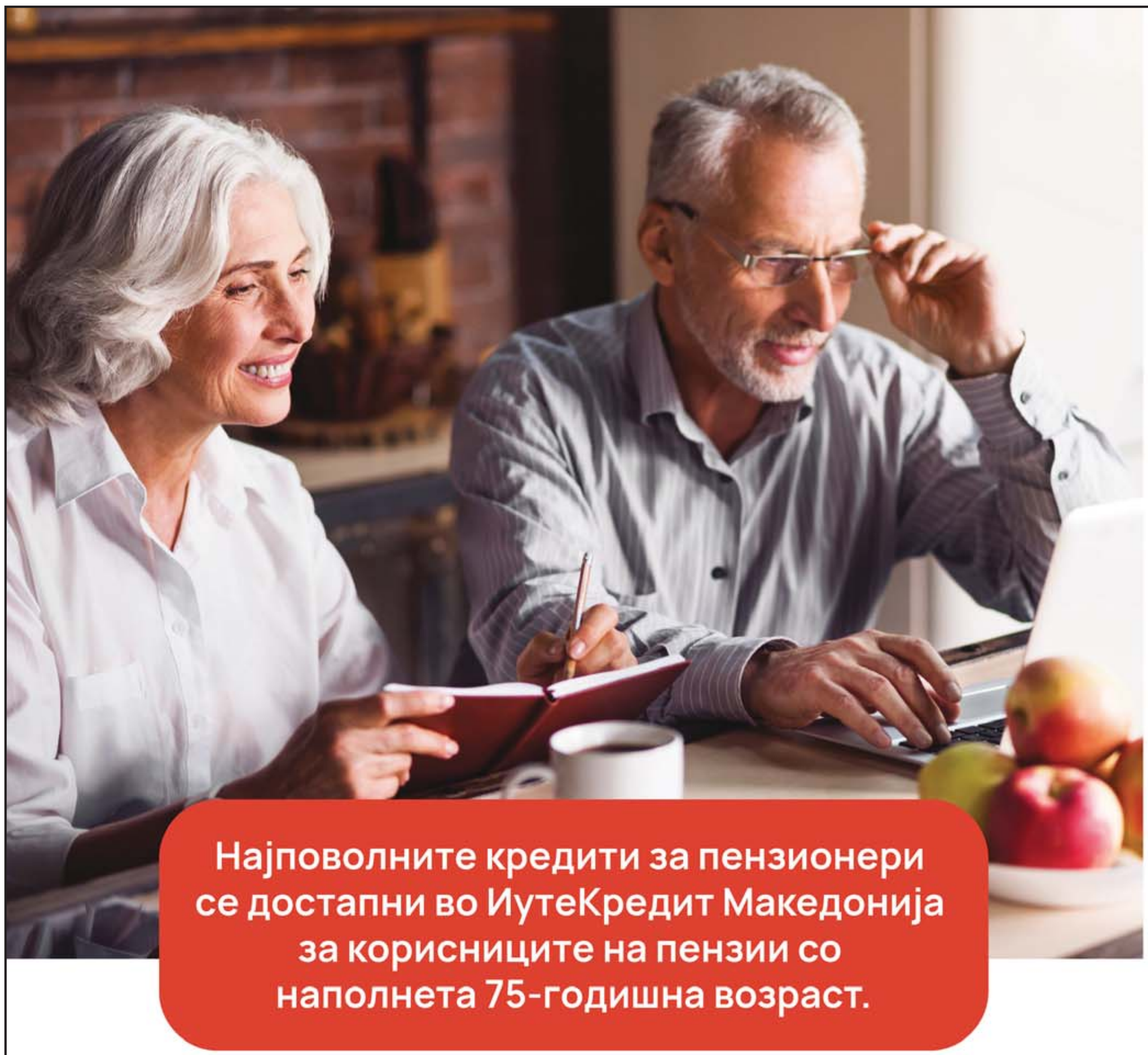
Поточно, може да се случи пациентот да нема некои изразени знаци, освен покачена телесна температура, нема кашлица, има губиток на сетилата за вкус и мирис и на снимката не се гледа ништо.

Меѓутоа, кога на овие пациенти ќе им се направи скенер на белите дробови се гледа дека најчесто постојат знаци за обострано воспаление на белите дробови. Овде главно станува збор за полесни случаи каде не доаѓа до намалување на кислородот, но на таквите пациенти им се советува да направат контролна снимка на белите дробови после 6 месеци.

На контролниот скенер на белите дробови ќе се види дали дошло до поголеми оштетувања, бидејќи дури ни докторите не знаат во кој правец може да се движи асимптоматското воспаление.

Кај асимптоматските воспаленија симптомите како што се температура и болки во градите се изостанати, но на ова треба да се обрати внимание: Кашлица секако не ќе се појави, ако имате чувство на болка во градите од страната на грбот, дишењето ви е позабрзано отколку што би требало и ако имате чувство на недостиг на воздух, би требало да направите снимка на белите дробови.

Д. М.



ИутеКредит Македонија нуди најдобра финансиска поддршка во секое време и ви помага во реализација на вашите планови и желби.

Одберете го кеш кредитот за пензионери со **износи до 240.000 денари и рок на отплата до 48 рати.** За да аплицирате за кредит потребна ви е минимална документација, односно **само лична карта и чек од пензија, а одобрувањето е за 10 минути.** Одобрените средства стануваат веднаш достапни за користење. Дополнително, можете да подигнете и ИутеКредит **MasterCard картичка** за средства достапни 24/7. Со картичката лесно и без трошоци можете да пазарувате во секој супермаркет, гранап дуќан, аптека, продавница, ресторан, кафуле, можете да плаќате сметки и други режиски трошоци. Готовина можете да ја повлечете од било кој банкомат во земјава и странство.

Нашата услуга за кредитирање е транспарентна и без скриени трошоци каде секој клиент е однапред информиран за износот на месечната рата која треба да ја отплатува.

КЕШ КРЕДИТ ЗА НОВИ КЛИЕНТИ ДО 75 ГОДИНИ
- Максимален износ: 90 000 ден.
- Рок на отплата: 24 месеци
- Износот на ратата зависи од побаруваниот износ и рок на отплата.

КЕШ КРЕДИТ ЗА ПОСТОЕЧКИ КЛИЕНТИ ДО 75 ГОДИНИ
- Максимален износ: 240 000 ден.
- Рок на отплата: 48 месеци
- Износот на ратата зависи од побаруваниот износ и рок на отплата.
- Помошен кредит од дополнителни 10 000 денари е достапен во текот на отплаќањето на кеш кредитите.

Аплицирај за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, преку мобилната апликација MyIute или на телефон 13 333. Ние ќе ти помогнеме при аплицирањето. Парите се достапни за 15 минути.

iutecredit

Африкански поговорки

Знаењето е градина. Ако не е култивирана, не можеш да береш од неа.
Ако сакаш да го знаеш крајот, погледни го почетокот.
Утре припаѓа на луѓето кои се подготвуваат за денес.
Ниту еден лек не може да ја исцели омразата.
Кога слоновите се тепаат, тревата е таа која е повредена.
Ако ја исцелиш ногата на некој човек, немој да се изненадиш ако ја употреби да побегне.
Да се проба и да не се успее, не е мрзливост.
Да се види не е исто што и да ти биде кажано.
Оној кој одбива самиот да се покори не може да биде водач.
Немој да мислиш дека нема крокодили, ако водата е мирна.
Земјата е кошница за пчели, сите ние влегуваме низ истата врата.
Знаењето без мудрост е како вода во песок.
Среќниот човек се жени за девојката што ја сака, посреќниот човек, ја сака жената со која се оженил.
Да се изгубиш значи да го научиш патот.
Потребно е едно село за да се воспита дете.
Вечерај со туѓинец но, зачувај ја љубовта за своето семејство.
Ако сопругот има добра жена, нема никогаш да тргне на пат без резерви.
Мудриот човек никогаш не прави преголеми чекори, за неговите нозе.
Ако ги затвориш очите за фактите, ќе научиш од неволјите.

Индијански мудрости и правила на животот

Не се потребни многу зборови за да ја кажеш вистината.
Што е животот? Тоа е светлината на светулката во ноќта. Тоа е здивот на бизонот во зима. Тоа е лежењето во тревата и залезот на сонцето.
Сè на земјата има своја цел, секоја болест – лек кој ќе ја излекува.
Не секогаш непријателот е непријател, а пријателот – пријател.
Постави прашање од срце и ќе чуеш одговор од срце.
Сакај ја земјата. Таа не ти е наследство од твоите родители, таа е твојот долг кон твоите деца. Кога ќе биде пресечено последното дрво, кога ќе биде отруена последната река, кога ќе биде фатена последната птица – дури тогаш ќе сфатиш дека парите не стигнуваат за јадење.
Дури и тишината може да биде дел од молитва.
Знаењето е скриено во секој предмет.
Кога ќе видиш дека змијата се подготвува за удар – удри ја прв.
Оној кој легнува со кучиња, станува со болви.
Не оди по мене – јас може да не те водам. Не оди пред мене – јас може да не те следам. Оди заедно до мене и ние ќе бидеме една целина...
Очите на човек можат да кажат многу повеќе од неговиот јазик.
Кога Големиот Дух дава нов ден, тој им го праќа на сите.
Дури и малиот глушец има право на бес.
Добриот човек гледа добри знаци.
Она што не треба да го кажуваш со зборови, можеш да го кажеш и со очи.

Маја Белева

КРСТОЗБОР

СЗ ПМ	1	2	3	4	5	6	СЗ ПМ	7	8	9	СЗ ПМ	10	11	12	13	14	15
16							17				18						
19					20								21				
22				23					24					25			
СЗ ПМ	26						27			28						29	
30		31						32			33						34
35				36					37					38			
39					40								41				
42							43				44						

Хоризонтално: 16., 20. и 25. ЧЕСТИТКА ЗА 2023; 17. Долгоопашест папагал; 18. Бугарски новинар и поет, политички затвореник, Георги (1940–1977); 19. Град во Аљаска; 21. Стадо; 22. Една непозната во математиката; 23. Името на српската и југословенска глумица Ѓуричин (1934); 24. Префикс за изрази од воздухопловството; 26. Пролетен месец; 27. Предлог; 28. Германски глумец и сликар, Карл (1898–1983); 29. Знак за метар; 30. Хемиски симбол за калиум; 31.Името на англискиот пејач, пијанист и композитор Џон (1947); 32. Река во Сибир; 33. Влез; 35. Редок (лат.); 36. Муслиманско машко име; 37. Еден од тужителите на Сократ; 38. Наслов; 39. Еднакво; 40. Ден кога се слави личното име кое обично е име на светец; 41. Зимски атмосферски талог; 42. Името на британската глумица Кристи (1940); 43. Подарок; 44. Главен град на Турција.

Вертикално: 1. Вид американски полумајмун; 2. Женка од 'рт; 3. Специјалист (мн.) 4. Далматински израз; 5. Хемиски симбол за азот; 6. Сличност по нешто меѓу предмети, појави и поими(мн.); 7. Сад за толчење; 8. Автознак за Аргентина; 9. Турска титула; 10. Добро здравје; 11. Знак за алт; 12. Ракометен клуб (крат.); 13. Женско име; 14. Британски политичар и државник, Ентони (1897–1977); 15. Името на американскиот лингвист, филозоф и активист Чомски (1928); 17. Одење; 18. Скандинавска ситна пара; 20. Името на италијанската поп–рок пејачка Павоне (1945); 21. Ставање во употреба, движење, промет на пари; 23. Автознак за Либан; 24. Автономна област (крат.); 25. Извик на негодување; 26. Продорен извик; 27. Град во Франција; 28. Арапско машко име; 29. Египетски политичар и маршал, соработник на Гамал Абдел Насер, Мохамед Абдул Хаким (1919–1967); 31. Агенција за стоковни резерви (крат.); 32. Производ на пчелите; 33. Наша негација; 34. Стар град на Пелопонез; 36. Автознак за Осиек; 37. Хемиски симбол за натриум; 38. Автознак за Скопје; 40. Знак за тона; 41. Согласка.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: СРЕЌНА НОВА ГОДИНА, ара, Заркин, Атка, кадо, икс, Рада, аеро, април, на, Рабус, м, К, Елтон, Об, врата, рар, Агим, Анит, име, исто, именден, снег, Кристи, дар, Анкара.

Хумор

– Тато, зошто во Македонија еден маж може да има само една жена?
– Законот не штити, сине!

* * *

Му прават интервју на некој сточар во планинско село кој имал 100 години:
– Кажете ни, која е вашата тајна за долг живот?
– Е па прво, работам на планина на чист воздух и тоа ме прави здрав и како второ веќе 90 години јас им кажувам на говедата што да прават, а нѐ тие мене.

* * *

– Што факс запиша?
– Медицина, а ти?
– Ја економски.
– Б'ш убаво, надам се дека ед'н дн ќе бидемо келнери у ист кафиќ.

* * *

– Тато, што е тоа љубов?
– Тоа ти е, сине, светлина во животот.
– А, тато што е тоа брак?
– Тоа ти е скапа сметка за светлината.

* * *

– Куписмо компјутер од куде вас и нејќе да се упали.
– Притиснете га големо дугме!
– Притисна.
– Проверите га кабел од позади да не е изваден!
– Чек да иду по свеќу.
– Ама господине, зашто ви е свеќа?
– Т'мно е, струју немамо цел д'н.

* * *

Му се жали политичар на својот колега:
– Абе ми излезе некое чудно црвенило по лицето.
– Ау, дај да видам. Не се секирај, не е опасно.
– Што болест е?
– Срам.

* * *

Двајца пријатели разговараат и едниот му вели на другиот:
– Од што полесно би се одрекол, од жените или од виното?
– Па зависи од годината на производството.

* * *

Оди еден човек во црква и го прашува попот:
– Дедо попе, ми умре мачката. Да ја испееш, а?
– Не бива, чедо! Само за луѓе е тука! Оди во друга црква, таму за пари се ќе направат.
– А 100 евра ќе стигнат ли?
– А бе ти зошто не кажа дека маченцето е крстено...

* * *

Пациент прв пат оди на психијатар:
– Ми се чини дека никој не ме разбира. Ме гледаат со празни очи, со рамнодушност на лицето и апсолутна неподготвеност да ме слушаат.
– А вие со што се занимавате?
– Предавам квантна физика на факултет.

* * *

Богаташ и вели на жена си:
– Жено, ќе го отпуштам шоферот, до сега три пати ќе ме убиеше со автомобилот.
– Немој, мили. Дај му уште една шанса.

* * *

Влав низ прозор го вика син му за ручек:
– Сине, ручекот е готов!
– Ручав тато кај Трпе!
– Абе ова не е дете, ова е злато на тато.

* * *

Влегол Трпе во кафана и го прашува келнерот:
– Имаш ли пиво?
– Имам.
– Ладно ти е?
– Да!
– Е па оди облечи се и донеси ми го пивото!

Еленот и срничката

Срничката го запрашала еленот:
„Тато, како тоа ти си многу поголем од песот и имаш толкави рогови, а сепак бегаш кога ќе ги слушнеш кучињата да лаjат?"
„ Бегам затоа што кучињата се кавгаџии, а јас природно ја мразам кавгата, па повеќе сакам да се засолнам".

ЗП Валандово

Пензионерите пеја на „Валандово 2022“

Последниот ден од месец ноември 2022 година, фестивалската сала „Јанко Узунов“ во Валандово, беше исполнета со звуците на македонските песни, исполнувани од распеаните пензионери од Велес, Неготино, Демир Капија, Гевгелија, Дојран, Валандово и прекрасните игроорци од ЗП Кавадарци. ЗП Валандово својата културно–забавна активност, согласно програмата за работа предвидена за 2022 година, ја заокружи со одржување на оваа традиционална манифестација.

Најпрво гостите ги поздрави претседателката на Здружението домаќин, Горица Михајлова, посакувајќи им пријатен престој и добро дружење. Пријатен престој во Валандово на присутните им посака и градоначалникот на Валандово, Перо Костадинов. Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, даде поопширен осврт на манифестацијата „Пензионерите пеат“, искажа пофални зборови за здружението од Валандово, кое е подготвено да организира вакви значајни настани. Таа нагласи дека во последните неколку години, здружението има подем во своите активности и покажува богат напредок во работата на полето на културата и во активностите од другите проекти, поради што и за Денот на пензионерите доби посебно признание.

Претседателката Трајкова, ја отвори манифестацијата, по што се редеа рефрени од убавите македонски песни. Се пееше за младоста, љубовта, животот, за нашата убава Македонија. Не изостанаа и убавите ора, во изведба на игроорната група од ЗП Кавадарци. Се сменуваа групите, пејачите, песните. Публиката уживаше со распеаните изведувачи, пеејќи со нив и наградувајќи ги со аплауз. На крајот од манифестацијата на претседателите и другите претставници на здруженија им беа доделени благодарници за учеството. Дружењето продолжи во пријатна атмосфера, со музика, песна и игра и договор ова дружење да продолжи и во наредната 2023 година.

Горица Михајлова

Кирил Велкоски - најстар прилепски маратонец

На последниот скопски маратон, во дисциплината полумаратон од 21 километар, трчаше два и пол часа 71–годишниот прилепчанец Кирил Велкоски. Тој баше дел од атлетичарите од Македонија и многу други од повеќе земји. Нашиот пензионер е познат на атлетската фела, не само во земјата, туку и подалеку. Својата кондициска подготвеност и мерак ја негува повеќе од десетина години. Скоро седум–осум години, откако е во пензија, секојдневно трча за себе по познатата атлетска маршрута: Прилеп – Топташ – Шаторов камен – манастир Св. Димитрија – Селце – Прилеп. Ако го прашате по колку километри трча годишно на секојдневниот тренинг, Велкоски ќе каже дека не знае точно.

– Трчам и мислам дека ќе трчам уште долго, доколку ме служи здравјето и додека ме држат нозете. Јас сум најстар атлетичар, прилепчанец, плус пензионер, на маратонски и ридски трки и на долги патеки. Според моите математички познавања мислам дека имам претрчано повеќе од 120 до 140 километри на разни маратони преку цела година во Македонија и надвор од неа. Секој ден претрчувам околу десет и повеќе километри. Не ги одбирам трките, маратоните. Организаторите ме познаваат и ми се јавуваат. Ме знаат како чичко Киро од Прилеп. Сум трчал на повеќе маратони. Да се потсетам на Данилов Град – Подгорица, во Охрид на Галичица, учествував на маратони во Љубљана, Словенија, во Истанбул, Турција, и низ Македонија на повеќе маратони. Покрај Галичица, Пелистер, Водно – Матка, Чупино Брдо – Рид, Виница – Кочани – Градче. Потоа на маратонот Прилеп – Маркови кули. Оваа трка ја трчам веќе седум години. Наскоро ќе учествувам на планинскиот маратон Прилеп – Момата – рок треил, – ни раскажа Велкоски.

Тој ужива во трчањето. Убаво се чувствува кога се натпреварува со далеку помлади луѓе, се восхитува од друштвото со подобри и послаби атлетичари.

– Трчањето ми е задоволување на душевната, психичката и физичката потреба. Не е само страст или љубов, туку сопствено докажување на мојата снага, мускули, на моето тело. Трчањето е здравје и одржување на витата става. Не е битно што сум слаб, важно е што со силната желба за трчање која гори во мене и никогаш не се запретува со пепел и не згаснува, успевам да ја одржам соодветната тежина, нормална за годините. Не е нескромност, ако кажам дека ми е мерак кога градите ќе ми ги закитат медал или кога ќе ми дадат Благодарница за учество на важен и значаен маратон, – вели Велкоски.

Кога ќе го прашате што му претставува маратонското трчање, Велкоски како од пушка одговара – здравје, неповторливо чувство на успех, на победа, на издржливост. Кирил Велкоски трчаше на познатиот ридски маратон Прилеп – Момата – Прилеп.

К.Р.

ЗП Куманово

„Ангели“ на пензионерската театарска сцена

Драмската работилница при Здружението на пензионери од Куманово подготви комедија од Бранислав Нушиќ „Госпоѓа Министерка“ во режија на Стоје Додевски.

Се нарековме „ангели“, затоа што со голем ентузијазам и љубов работевме и ја подготвивме оваа култна и тешка за подготовка комедија. Никој не ни веруваше дека ќе успееме. И актерите, и раководството на Здружението беа скептични. Само режисерот силно веруваше, ги поттикнуваше артистите–пензионери, аматери, и постојано повторуваше: „работа, работа и мора да се успее“. Така и беше. Претставата се оформи, го доби својот вистински изглед, за да на 19.10.2022 година во „Занаетчискиот дом“ во Куманово ја постави својата премиера. Салата беше премала да ги прими сите љубители на театарската уметност од Куманово. Затоа по само една седмица во Домот на култура „Трајко Прокопиев“, во Куманово имаше уште една претстава. И тогаш салата беше полна, а реакцијата на публиката беше повеќе од очекувањата. Аплаузи ја следеа изведбата. Главната улога во претставата ја играше Калина Бошковска, која во целост беше на висина на задачата. Драган Тасевски, како зет Чеда, исто така остави впечатливо остварување на својата улога, како и Момчило Божиновски – како Пера писар. И останатите учесници во оваа претстава, која како тим ја сочинуваа целината на едно големо дело – комедија, без пауза во траење од 90 минути без прекин, направија претстава достојна за почит.

Како што е познато, убавиот глас далеку се слуша, па така само после десет дена кумановските пензионери, на покана на ЗП Кисела Вода во Скопје, имаа гостување со оваа комедија, во киносалата „Биљана Беличанец“. Салата беше исполнета до последно место, а реакцијата на публиката беше повеќе од воодушевачка, а на претставата присуствуваше и претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова.

Исто така, на 18.11.2022 година, а по повод „Неделата за грижа на стари лица“, имаше претстава на оваа комедија, и во старскиот дом „Зафир Сајто“ во Куманово, на радост на станарите. Драмската работилница при ЗПК ќе продолжи со својата работа, обновувајќи ја веќе подготвената претстава „Коштана“, која од оправдани причини беше ставена во мирување, а нема да престане и со настапи и гостувања секаде, каде што ќе биде поканета. Горди сме на својата работа, а резултатите го потврдуваат тоа.

Душка Гиевска

Битола

Пишувањето е дел од мојот живот

Не е мал бројот на примери во здруженијата на пензионери во кој активно се вклучени голем број членови, но и оние кои индивидуално се ангажираат, односно имаат повеќе време да се посветат на омиленото хоби. Еден од таквите примери е и Божин Андоновски, кој е познат во кругот на битолските пензионери со своето неуморно творештво.

Имено, Божин Андоновски по пензионирањето, со поголемо внимание се активира на книжевното поле и издава книги вредносни за македонската книжнина.

Тој, во својата творечка работилница до сега ги издал делата: „Лет над урнатите гнезда“ (трилогија), во чиј состав влегуваат книгите: „Спомени и сеќавања за Врањевци“ (етнографско–документарен запис), „Врањевски непокор“ (поезија), „Коските на мајка“ (поезија). Како второ негово дело е трилогијата „Оживеани искри“ во чиј состав влегуваат книгите: „Расфрлени гнезда“ (поезија), „Траги“ (поезија) и „Спомени и сеќавања за Брник“ (етнографско–документарен запис). Книгата со реалистично–хумористични раскази „Брливо шилеже“ е неговата последно објавена книга.

Стилот на пишувањето во сите седум книги е наративен, но и лирски.

– Годините по пензионирањето не треба да се сфатат како престанок на активностите на човекот. Со активно пишување почнав да се занимавам неколку години пред моето пензионирање, односно некаде од почетокот на 2015 година. Па така на крајот од 2016 година, излезе од печат и мојата прва трилогија „Лет над урнатите гнезда“. Моментално работам на финализирање на веќе напишаниот роман, „Разнишани мостови“, кој се надевам дека ќе излезе во текот на 2023 година, – вели Божин Андоновски.

Покрај литературното творештво се занимава со фотографија и фотомонтажа, а и со применета уметност – негова втора пасија од најраната младост.

Божин М. Андоновски е роден на 10.01. 1953 година во селото Врањевци – Битолско, Пелагонија, а денес пензионерските денови ги живее во Битола. Еден е од најактивните учесници на научната и културна манифестација „Пелагонски средби“, која се одржува еднаш годишно во Општина Новаци, како автор на насловите: „Местоположба и родослов на селото Врањевци“, „Од стројниклак до свадбарски обичаи“, „Местоположба и родослов на село Брник“, „Дедо Петко – домаќинот во манастирот „Св. Ѓорѓи“ во с. Паралово“. И поезија со следните наслови: „Борба со...“, „Вистина“, „Венчавање“ и „Петлите одново да запеат“ – сите текстови објавени во зборниците на манифестацијата низ годините наназад.

Вистински пример за исполнување на времето, особено во овие долги зимски денови.

Добре Тодоровски

ЗП Велес

Еднодневна екскурзија во Воден и Пожарско

На 2 декември пензионерите од Велес ги посетија градот Воден во соседна Грција како и бањите во Пожарско. Некои од пензионерите потекнуваа од тие краишта па од нив по патот разбравме многу работи за овие прекрасни места. Името градот Воден кој е од Егејска Македонија, а денес и припаѓа на Грција се наоѓа северозападно од Солун. Преку железничка пруга Воден е поврзан со Лерин и Битола кон запад, додека пак со Солун кон југоисток. Во непосредна близина на градот се наоѓаат неколку природни езера и водопади на реката Воденка, кои се значителна знаменитост Воедно, поради неговата околина се претпоставува дека го добил името Воден. Исто така и низ самиот град течат голем број на поточиња.

Селото Пожарско се наоѓа меѓу планините Кожув и Кајмакчалан, на надморска височина од 420 метри. Уште од стари години постојат минерални топли бањи, чија експлоатација започнала по 1935 година и наскоро станале познати по својата лековитост, но и како пријатно летувалиште. Пензионерите се воодушевија од убавините на градот Воден, а некои и се избањаа во бањата во Пожарско. На прошетките им немаше крај, а имаше и што да се види. На враќање ветија дека и друг пат ќе ги посетат овие места во соседна Грција, но и други градови каде ќе се запознаат со повеќе знаменитости.

Н. Алексоска

Две изданија на билтени на СЗПМ

Според Програмата и оваа година СЗПМ издаде две изданија за своите најмасовни активности во 2022 година: Билтен за спортските натпревари и за пензионерските фолклорни ревии, кои претставуваат потсетник и остануваат како траен белег и аманет на идните генерации.

Во Билтенот за фолклорните ревии се поместени осум регионални ревии и завршната Републичка ревија на песни, музика и игри. Оваа година на Републичката ревија учествуваа домаќините од регионалните ревии и уште други шест здруженија заради застапеност и на други националности кои не биле домаќини. Во Билтенот со слика и текст се поместени изведувачите облечени во живописни носии од сите краеви на нашата земја. Во Билтенот се поместени и добитниците на благодарници и признанија на регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри за 2022 година.

Во Билтенот за спортските натпревари се поместени регионалните и Републичките пензионерски натпревари, кои и оваа година покажа дека годините кај пензионерите не претставуваат граница. Како и секоја година и оваа на Републичките пензионерски спортски натпревари им претходеа 8 регионални натпревари кои исто така најдоа свое место во билтенот. Во Билтенот се поместени најдобрите пензионери спортисти по дисциплини како и севкупниот победник кој оваа 2022 беше Здружението на пензионери од Охрид и Дебрца.

СЗПМ