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

Емисијата „Трета доба“ се емитува на МРТ 1 во сабота од 13:20 часот, а наредната сабота оди репризата

СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

24 јуни 2022 година
број 167

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

12-та Републичка ревија на песни, музика и игри - Скопје 2022

Фолклорот е препознатлив белег на секој народ

Нашиот фолклор нè учи дека без минато нема иднина. Со негување на нашата традиција и нашето културно наследство ја чуваме сегашноста и создаваме иднина за новите поколенија. Секогаш луѓето кога пееле, играле, раскажувале и твореле, создавале историја. Сè што создавале како личности, сè што создавале како народ, го формирало немерливото богатство на македонскиот фолклор. Фолклорот е автентичен по својата природа, содржи уникатни елементи и го претставува целокупното духовно творештво на македонскиот народ низ вековите. Нашата сила е во нашиот ум и тогаш кога чекориме напред, но и тогаш кога некој гази по нашата чест и достоинство, и тогаш кога некој ја крои нашата судбина заради својата политичка моќ. Не постои посилна мудрост од народната, не постои посилен збор од народниот. Карактеристиките на фолклорот лежат во обединувањето на еден народ врз основа на заеднички ритуали и обичаи, а најбитниот сегмент е разликата на еден народ во однос на друг.

Ништо во животот не е поважно од својот род. Дрвото не може да расте без својот корен, затоа што коренот го крепи, го храни и му помага да расте во височините на бесконечноста. Денес како никогаш порано е битно да ги почитуваме и величаме нашите корени бидејќи тие се многу важни за иднината на нашите поколенијата. Тие се вградени во историјата на нашето минато, во нашето фолклорно наследство, во нашата душа.

Денес љубопитноста и интересот на луѓето особено на помладите генерации за фолклорот сè повеќе се намалува. Но факт е дека народот не може да престане да пее, да прераскажува приказни, да не измислува шеги, да не игра ора, да не одбележува слави и да не практикува обичаи... Не може. Не постои таква сила која ќе му забрани на народот да постои и да го манифестира својот дух на свој начин, бидејќи тој го темели својот опстанок врз темелите на традицијата и идентитетот, кои се длабоко вткаени во неговото однесување, говорење, во неговото културно живеење, во песната и играта.

Затоа на фолклорот кој е меѓу нас и во нас, треба да му дадеме шанса, да се експонира, да излезе на виделина. Ова нешто најдобро го знаат највозрасните, пензионерите, заради своето искуство и мудрост. Тие со своите активности на своите фолклорни манифестации ја будат свеста кај помладите генерации за да го зачуваме она што е оставено во културното наследство од нашите предци, помагаат младите генерации да не живеат во темнината на незнаење, да ги почитуваат нашите обичаи, да ги прераскажуваат легендите за нашите предци, да играат и да пеат, да удрат со тапанот по ехото на минатото и да писнат со зурлите во дослух со иднината, да сознаат и да покажат дека ние сме народ со препознатлив стил и фолклор. Затоа што народното културно творештво е најсилното народно оружје пред светот.

Сето ова кое е значајно за македонскиот народ, значајно е за секој народ. Пензионерите знаат дека само со почитување на нашата различност ние може да изградиме заедништво и почит едни кон други во нашата земја, но и многу пошироко. Пензионерите го знаат ова и затоа се верни чувари на нашето фолклорно богатство и пеат и играат еден до друг без разлика на вера и нација. Знаат дека само човечноста и хуманоста се битни во животот и затоа така се однесуваат. Така се однесуваа на сите осум регионални ревии на песни, музика и игри.

Така беше и на 12-тата Републичка ревија на песни, музика и игри која се одржа на 31 мај 2022 година, во објектот „Ритуал“ во с. Трубарево во Скопје.

На овој фолклорен празник на присутните најпрво се обрати претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова која меѓу другото рече:

Почитувани присутни

Ви пожелувам добредојде во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 12-тата Републичка ревија на песни, музика и игри.

На оваа значајна и една од најмасовните пензионерски манифестации беше поканета и министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска која се извини бидејќи не може да присуствува заради состанок со претставници на Светска банка.

Поздрав и добредојде на генералниот директор на ПИОСМ Дритан Беџети кој ни направи чест со своето присуство и помошник на директорот Арита Несими.

Ги поздравувам и шефицата на Кабинетот на министерката за труд и социјална политика Наташа Димеска, и Наташа Станоевиќ, советник во Кабинетот на МТСП.

Исто така, ги поздравувам и претседателите на здруженијата на пензионерите – домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри оваа година. На сцената зад мене, тие со право се претставени со фотографии од нивните овогодишни настапи на 20-тите јубилејни ревии. Ги поздравувам и останатите претседатели на здруженијата, членовите на Извршниот одбор на Сојузот и се разбира со особена почит кон учесниците – изведувачи бидејќи без нив нема ниту регионални ниту републичка музичка ревија. Да ги поздравиме сите и да ги охрабриме учесниците со аплауз.

Почитувани пријатели, убавиот последен мајски ден триесет и први, ќе го разубавиме и ќе го збогатиме со песна и музика од 8-те региони. Овогодишниот музички караван тргна од Здружението на пензионери Ѓорче Петров, а потоа продолжи во Крива Паланка, Берово, здружението Охрид и Дебрца, Битола, Кавадарци, здружението Радовиш и Конче и најпосле музичкото движење заврши во скопското Здружение на пензионери Гази Баба.

Факт е дека оваа година условите за одржување на овие ревии беа поповолни и со покажана желба да се постигне повисоко ниво на квалитет, но истовремено покажувајќи колку многу ни се потребни овие музички манифестации.

И оваа година Републичката ревија заедно со 20-тите јубилејни регионални ревии на песни, музика и игри се поддржани од Министерството за култура без жалби и приговори односно јасно и децидно во диспозитивот на решението за доделување на финансиска поддршка е наведено дека овие пензионерски ревии се поддржуваат затоа што се оценети како манифестации од национален карактер на нашата земја.

Почитувани пријатели, тоа значи дека и понатаму останува и продолжува нашата културна мисија и дека ние пензионерите сме верни чувари на нашиот национален фолклор.

На регионалните ревии на песни, музика и игри покрај песната и музиката ќе блесне и убавината на народните носии, накитот кој ни раскажува за минатото, а девојчето кое ни го постави прашањето зошто овие „баби“ се вака облечени доби одговор „дека тоа сме ние од минатото, сегашноста и иднината – чувари на нашиот идентитет, традиција и нашето културно богатство“.

Познато е дека музиката допира до најдлабоките чувства на човекот и е запис на вистинските човечки емоции. Познатиот кинески филозоф Конфучије рекол:

„Ако сакате да знаете каква е државата на еден народ испитајте ја

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ стр. 2

ДОБРАТА СОРАБОТКА ДАВА ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ стр. 3

АКТУЕЛНОСТИ стр. 4

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП СТРУМИЦА стр. 5

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 7

ДВАНАЕСЕТТА РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ 2022 стр. 8 и 9

26-ТИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 10 и 16

ТРИБИНА стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
21 јули
- Прилог за пензионери во „Коха“
29 јули
„Пензионер плус“

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

музиката што се слуша во таа држава, затоа што музиката комуницира со човекот, а висината на тоновите и ритамот се средство на нејзиниот израз“. Веродостојноста на оваа мудра мисла денес ќе ја почувствуваме сите гледајќи ги настапите.

И оваа година бројот на учесниците и настапите е со умерен премин кон изведбите на овие манифестации во нормални услови, што беше прифатено и од Министерството за култура.

Наша заедничка гордост е што и за време на пандемијата во 2020 и 2021 година ги одржавме Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри и силно застанавме пред предизвикот ковид 19, а Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија заедно со здруженијата подигаше и решаваше значајни прашања за пензионерите за подобар животен стандард, социјалното домување, подобра здравствена заштита, солидарниот фонд, како и за организациски прашања битни за поуспешно дејствување на Сојузот и здруженијата, негови членки.

И Сојузот и здруженијата од ден на ден прераснуваат во субјекти каде што нашиот глас и мислење добива сè повеќе во тежина, како што беше при водење на преговорите за новата методологија за усогласување на пензиите, а има уште две битни прашања на оваа тема кои и понатаму ќе ги подигнуваме, а се во интерес на пензионерите, бидејќи тие се најголемата целна група од околу 328 000, од кои 290 000 корисници на пензија се опфатени во пензионерското организирање во Сојузот.

Денес на овој подиум ќе видиме настапи со богата содржина, а покрај домаќините ќе настапат и здруженијата на пензионери Крушево, Шуто Оризари и Чаир со што покажуваме дека меѓу нас негуваме соживот и соработка, но се разбира и квалитет. Вистина е дека и останатите Здруженија кои учествуваа на 8–те регионални ревии на песни, музика и игри беа добри, но верувајте ми дека и за нив ќе има следна прилика.

На крајот, на учесниците им пожелувам успешен настап. Со внимание и со почит проследете го настапот на вашите колеги, другари и пријатели. Тие тоа го заслужуваат заради вложениот труд.

Благодарам на соработката покажана од здруженијата, а на соработниците од Сојузот за креативно уредената сцена која верувам дека долго, долго ќе ја раскажува нашата успешна приказна.

На присутните им се обрати и генералниот директор на ПИОСМ Дритан Беќети:

– Добар ден, почитувани драги пензионери.

Ми претставува големо задоволство денес тука со Вас да бидам дел од овој настан организиран од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Особена чест за мене е како нов директор на ФПИОСМ да бидам овде денес со сите вас. Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Северна Македонија, и јас лично, ќе продолжиме да се грижиме за подобрување на животниот стандард на сите Вас, постарите лица за сегашната и идна генерација пензионери.

Ви пожелувам здравје и благосостојба во Вашите семејства.

Од името на министерката Јована Тренчевска и од свое лично име присутните ги поздрави и шефицата на Кабинетот на министерката за труд и социјална политика Наташа Димеска:

– Ми претставува чест и задоволство да присуствувам на 12–тата Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри 2022 година организирана од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и од името на Министерството за труд и социјална политика и министерката Јована Тренчевска да упатам срдечни поздрави до сите пензионери. Како Влада и како министерство грижата за највозрасната категорија граѓани е наш приоритет и одговорност. Тоа го потврдивме и изминатиот период, со носење нови законски решенија и мерки со кои придонесуваме во подобрување на квалитетот на живот на пензионерите.

Потоа се заредија песни за љубовта, за меракот, за животот... Песни кои будеа спомени. Пееја изведувачите облечени во живописни носии. Пееја со една и единствена порака дека културното богатство треба да се негува и да се чува од заборав!

На Ревијата настапија 14 здруженија: осумте домаќини на 20 јубилејни регионални ревии на песни, музика и игри и уште шест кои ги одбра Комисијата за културно–забавен живот за да бидат застапени и Албанците, Власите, Ромите... и уште три кои според комисијата се истакнале со својот квалитет, иако такви на регионалните ревии имаше многу повеќе!

На крајот, здруженијата учесници на 12–тата Републичка ревија на песни, музика и игри добија признанија за учество, а им ги врачи претседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија м–р Илија Адамоски и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Коку.

К. С. Андонова

Средба во СЗПМ

Добра здравствена заштита е приоритет за пензионерите

Иво минатото и денес, а така ќе биде и во иднина, здравствената заштита на пензионерите е еден од најважните приоритети за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. За таа цел доста често се пишува во весникот „Пензионер плус“, се поведуваат разни иницијативи, се одржуваат предавања по здруженијата и друго.

Во врска со оваа проблематика во организација на СЗПМ се одржа состанок на претседателите на комисиите за здравство во здруженијата, членки на Сојузот, од скопските здруженија и на ЗП Тетово и ЗП Велес. Состанокот се одржа на 17 јуни во просториите на СЗПМ.

Прв на присутните им се обрати претседателот на Комисијата за здравство и социјална политика д–р Стојанче Стефановски. Тој ги поздрави и ја објасни причината за одржување на состанокот, потенцирајќи дека Сојузот во изминатиот период поднесе многу барања во врска со здравствената заштита, но од резултатите и одговорите Сојузот не е задоволен. Со исто мислење се произнесе и претседателката Станка Трајкова истакнувајќи дека Сојузот и понатаму интензивно работи на овој план.

Се разви многу плодна дискусија во која учествуваа претставници од повеќе здруженија. Речиси сите здруженија со цел да ја унапредат здравствената заштита ги преземаат следните активности: посетуваат болни и изнемоштени членови, организираат предавања на разни теми, мерат притисок и шеќер во крвта и друго, делат хуманитарни пакети и даваат финансиска помош на болни и пензионери со мали пензии, соработуваат со Црвениот крст и локалната самоуправа.

За илустрација се наведе исклучително позитивната работа и соработка на Здружението од Сарај со дневен центар во рамките на Црвениот крст. За поздравување е волонтерската активност на претседателот на Комисијата за здравство во ова здружение каде што заедно со лицата од дневниот центар ги посетуваат болните пензионери, бесплатно им делат суплименти и ги советуваат во земање на редовната терапија. Исто така, позната е и активноста на амбуланта во ЗП Тетово каде што бесплатно се користи ехо апаратот за прегледи на пензионери, а истите услуги може да ги користат и пензионери од други здруженија. Заслужува да се споменат и заложбите на ЗП Велес со издвојување на значителни средства за да се помогне на болни и пензионери со ниски пензии односно на пензионери од рурални општини кои активности претежно се извршуваат волонтерски.

На крајот беше констатирано дека состанокот беше корисен и конструктивен со констатација дека сегашното функционирање на „мој термин“ не одговара на возрасните лица, се оцени дека корисно би било претседатели на комисиите за здравство да бидат лекари како и да се унапреди соработката со Црвениот крст. Се констатира и фактот дека во оние здруженија каде што има дневни центри и заедничка соработка со Црвениот крст постојат повеќе услови да се помогне на пензионерите особено во денешни услови на живеење.

СЗПМ

Минимална потрошувачка кошница за мај 2022 година

Како резултат на ситуацијата во Украина се поттикна растот на цените на нафтата, гасот и електричната енергија, кое доведе до драматично зголемување на цените на сите производи и услуги.

Овој ценовен шок сериозно влијае на животниот стандард на граѓаните особено на пензионерите со ниски пензиски примања.

Според прогнозата на Народна банка на Македонија стапката на инфлација е загрижувачка и се очекува до крајот на годината да изнесува 8,8%. Доколку бруто домашниот производ не ја надмине оваа стапка, македонската економија ќе се соочи со реална рецесија, но се надеваме дека власта ќе донесе антиинфлациони мерки за справување со нереално зголемување на цените, а со тоа и инфлацијата ќе се стави под контрола.

Состојбата на стандардот на граѓаните се отсликува со подолу дадената минимална потрошувачка кошница за четиричлено семејство.

Вредности на минималната потрошувачка кошница

Табела 1

Ред. број	ЕЛЕМЕНТИ	Мај – 2021 год.	Мај – 2022 год.	Пораст
1	2	3	4	5
1	Исхрана и пијалаци	14.504,50	17.001,86	17,2
2	Домување	10.797,90	11.675,37	8,12
3	Хигиена	2.368,98	2.689,21	13,5
4	Превоз	2.508,84	3.363,69	34,0
5	Облека и обувки	2.176,27	2.208,67	1,5
6	Култура	1.067,86	1.067,86	0,0
7	Одржување на здравјето	732,07	784,70	7,2
8	Вкупно	34.156,40	38.791,37	13,5

Табела 2

Р. Бр.	Елементи	Март 2022 година	Структурно учество
	Просечна пензија	16.380	
1.	Исхрана и пијалаци	7.890	48,2
2	Домување	5.799	35,4
А	Комунални трошоци	4.604	
Б	Покуќнина	1.105	
3	Хигиена	1.249	7,6
А	Одржување на лична хигиена	513	
Б	Одржување на домот	736	
4	Превоз	1.455	8,9
5	Облека и обувки	1.079	
6	Култура	534	
7	Одржување на здравјето	378	
	Вкупно	18.384	

Во табела 2 даден е износот на просечната пензија од 16.380 денари и трошоците на минималната потрошувачка кошница за месец март 2022 година, пресметано на семејство од 2 члена (пензионерско семејство), при што произлегува дека минималната потрошувачка кошничка е повисока за околу 2.000 денари во однос на просечната пензија.

При тоа треба да се има и предвид дека за стари лица средствата за одржување на здравјето се повисоки во однос на потребите на другото население.

За да се надмине финансиската состојба на пензионерите со ниски пензиски примања, пореално со мерките на Владата на РСМ кои се во подготовка, се препорачува и на здруженијата на пензионерите, според нивните можности да се вклучат во ублажување на материјалната состојба на пензионерите со цел да се надмине оваа криза состојба.

Подготвил, Митре Стојановски

ЗП Прилеп

Средба на раководителот на подрачната единица на ПИОМ со пензионерите

По барање на претседателот на прилепското здружение на пензионери, Славко Трајкоски, деновиве се одржа средба на пензионерите од Здружението и раководителот на подрачната единица на Фондот за пензиско и здравствено осигурување, Игор Кондоски.

Повеќе од дваесетина пензионери се интересираа и поставуваа прашања од областа на пензиското осигурување. Имаше заинтересирани пензионери за состојбата и начинот на осигурување и вработување на нивните деца, или пак дали можат да ја примаат пензијата од нивните родители? Многумина од инвалидските пензионери прашуваа, дали треба да продолжат да ја земаат инвалидската пензија, или би требало да ја земаат пензијата по навршените години на старост. Исто така, пензионерите се интересираа за решавање на станбеното прашање. Имено, во Прилеп има пензионерска станбена зграда во која, дел од становите се сопственост на Здружението. Од осумте еднособни станови, четири се празни, а во останатите не се знае кој живее и дали воопшто се плаќа надомест за користењето. Поголемиот дел, односно 21 стан се сопственост на подрачната единица за станбен и деловен простор. Можеби и токму заради не регулирањето на сопственоста не се знае и кој е одговорен за одржување на станбениот простор во оваа зграда, затоа повеќето од становите се руинирани и без редовно одржување. Исто и деловните простории во приземјето од оваа зграда се во лоша состојба. За ова, како што рече претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски, ќе мора да се одреди кој и на колку станови е сопственик, и тоа треба да се регулира со одлука на подрачната единица на ПИОСМ, за да може да се вложува и становите да се доведат во состојба да можат да се користат од пензионерите.

Пензионерите што присуствуваа на оваа средба, со раководителот на подрачната единица се интересираа за наплатата на посмртната помош којашто заради поголемата смртност на пензионерите беше намалена, со можност да се наплати подоцна кога ќе има доволно средства на сметката на Фондот.

К.Р.

Добрата соработка дава добри резултати

На 15 јуни во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа средбата на која присуствуваа генералниот директор на Фондот на ПИОСМ Дритан Беџети и Боро Варошлија, претседател на Управниот одбор на Фондот, а од страна на Сојузот, претседателката на Сојузот Станка Трајкова, претседателот на Одборот на Регистрираната организација за посмртна помош и членарина и потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку, Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ.

На почетокот на средбата претседателката на Сојузот Станка Трајкова, изразувајќи задоволство од можноста за одржување на средбата им посака добредојде на почитуваните гости констатирајќи:

– Ова е прва средба во Сојузот на која присуствуваат генералниот директор на Фондот на ПИОСМ и претседател на Управниот одбор на Фондот. Средбата за нас претставува чест и потврда дека нашата традиционална соработка воспоставена и во правна рамка за размена на податоци и за Солидарниот фонд за посмртна помош и членарина, но и за други прашања во интерес на пензионерите. Соработката меѓу Фондот на ПИОСМ и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е добра, а добрата соработка дава добри резултати. Евиденцијата и размената на податоците е одлична за разлика од порано, а проблемите ги решаваме заеднички соработувајќи. Соработката особено беше засилена и конструктивна за време на пандемијата од ковид 19.

– Имаше проблеми со собирање средства за посмртна помош и членарина, но благодарение на добрата соработка ги надминавме тешките пандемски времиња. Во тие времиња бевме напаѓани и ние како и Фондот иако за тоа немаше ни основ ни причина. Причина беше пандемијата и големата смртност на луѓето од третата доба. Заради недостиг на акумулирани средства беше покачена висината на задршката за таа намена и намалена беше исплатата за посмртна помош за 5.000 денари до јуни месец 2022 година. Благодарение на новите состојби со пандемијата, со јулската исплата на пензии повторно ќе се исплатува посмртна помош во висина од 30.000 денари, а на најмалку илјада баратели ќе им бидат вратени задржаните 5.000 денари. Се очекува дека до крајот на 2022 година ќе им бидат вратени овие средства на сите на кои им биле задржани. Задршката ќе остане 150 денари, – рече претседателот на Одборот на Регистрираната организација за посмртна помош и членарина и потпретседател на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку.

Ова решение е резултат на добрите анализи и предлози на стручните служби на Фондот и на Сојузот. Со оваа одлука граѓаните на РСМ ќе видат дека треба да му веруваат и да имаат доверба и во Фондот и во Сојузот и дека тие се трудат секогаш да изнајдат решение во интерес на граѓаните. Одлуката е објавена во „Сл. весник на РСМ", број 134 од 13 јуни, а ќе биде објавена и во весникот „Пензионер плус", на веб–страниците на Фондот и Сојузот, и ќе биде доставена до сите медиуми.

Генералниот директор на Фондот на ПИОСМ Дритан Беџети рече дека соработката ќе биде уште подобра и ќе содржи проекти и предлози од интерес на пензионерите. Еден од тие предлози е и да не им задржува ФПИОСМ од пензијата на корисниците на пензија за одредени долгови по разни основи, туку тоа да го прават тие на кои им се должни. Особено тоа се однесува на пензионерите со мали пензии.

Претседателот на Управниот одбор на ФПИОСМ Боро Варошлија на средбата истакна дека ја поздравува донесената одлука во врска со посмртната помош и препорачува истата да биде афирмирана и објавена во сите медиуми.

На работната средба беше договорено во весникот „Пензионер плус" да се објавуваат одлуки и материјали од Фондот кои се од интерес на пензионерите.

К.С. Андонова

Очекувано усогласување на пензиите

Како што е познато едно од најважните прашања за пензионерите е усогласувањето на пензиите. Во последно време интересот за зголемување на пензиите е значително присутен во јавноста, особено кога престана исплатата на додатокот 1.000 денари со исплатата на јунската пензија.

Со Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, објавен во службен весник на РСМ број 67 од 18.3.2022 година е утврдена новата методологија за усогласување на пензиите кое се врши според движењето на индексот на трошоците на животот во висина од 50% и порастот на просечно исплатената плата на сите вработени во РСМ во висина од 50%.

Со овие измени и дополнувања е утврдено дека на овој начин пензиите се усогласуваат на 1–ви март и на 1–ви септември, секоја година според процентот кој се добива како збир на порастот на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие и процентот на порастот на исплатената плата на сите вработени во РСМ во претходното полугодите во однос на полугодието кое му претходи.

Покрај регулативата за новата формула за усогласување на пензиите, со овие измени на секој пензионер со исплата на пензијата за месеците март, април и мај се исплатуваше и додаток кон пензијата од 1.000 денари.

Во пресрет на очекуваното зголемување на пензиите, а и како редовна и одговорна задача на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како легитимен претставник на пензионерите, се грижи за материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија, особено во услови кога трошоците на животот драстично се зголемуваат.

За таа цел Сојузот го следи движењето на параметрите за порастот на индексот на трошоците на животот и порастот на платите на вработените, според кои параметри се врши усогласување на пензиите и тоа 50% од порастот на трошоците на животот и 50% од порастот на платите.

Во периодот јануари – мај 2022 година, според званично објавените статистички податоци од Државниот завод за статистика, порастот на трошоците на животот во споредба со трошоците на животот во второто полугодие од 2021 година изнесува ат 5,78%, додека порастот на платите во периодот јануари – март 2022 година во однос на платите во второто полугодие од 2021 година изнесува 4,32%.

Според овие податоци процентот на зголемување на пензиите би изнесувало 5,05% (50% од пораст на плати и 50% од пораст на трошоци на животот).

Доколку продолжи порастот на платите и во периодот април – јуни 2022 година и трошоците на животот во јуни 2022 година се очекува дека процентот за усогласување на пензиите од 1–ви септември 2022 година ќе биде над 5%.

Просечната пензија во РС Македонија изнесува 16.339 денари и споредена со просечната плата во износ од 31.080 денари учествува со 52,6%, а најниската пензија од трета група изнесува 10.791 денари. Меѓутоа, со очекуваното усогласување на пензиите ќе се зголеми и просечната пензија и нејзиното учество во просечната плата, а ќе се зголеми и најнискиот износ на пензиите.

Покрај овие мерки и согледување на стандардот на пензионерите, паралелно, се утврди и вредност на пензионерска кошничка кој текст е објавен во овој број на весникот, а ќе биде објавен и на веб–страницата на Сојузот.

Исто така, реални се заложбите на Сојузот во услови на значителен пад на стандардот во рамките на најавените кризни мерки Сојузот како легитимен претставник на пензионерите и гласноговорник, да бидат вклучени и корисниците на пензија со ниски пензии, кои заради возраст не можат да обезбедат дополнителни приходи. Овие мерки се значајни бидејќи во државата има околу 328.000 пензионери од кои 50% користат пензија до 14.000 денари.

Станка Трајкова,
Претседателка на СЗПМ

Актуелни состојби со исплатата на солидарниот фонд - посмртна помош

Согласно со Законот за пензиско и инвалидско осигурување (член 115 и 116) Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, на корисник на пензија со негова согласност, му запира дел од пензијата за обезбедување средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство.

Висината на задршката на посмртната помош и висината на исплатата на посмртната помош во единствен износ за сите корисници на пензија **со акт ги утврдува Регистрираната организација на четирите сојузи на здруженија на пензионери.**

Задржаните средства за посмртна помош од корисниците на пензија, Фондот ги уплатува на посебна сметка во рамките на Трезорската сметка со ознака Средства за солидарен фонд – посмртна помош на корисниците на пензија. Издвојувањето на средствата се врши по месечната исплата на пензиите.

Средствата за солидарен фонд – посмртна помош се користат исклучително за исплата на посмртна помош на семејствата на починатите корисници на пензија, на кои им се вршело задршка од пензијата за посмртна помош, а исплатата се врши редоследно според поднесено барање за што е изготвена посебна апликација.

Во изминатиот период заклучно до 2020 година, редовно се вршеше исплата на посмртната помош на семејствата на починатите корисници на пензија. Меѓутоа, кон крајот на 2020 година во услови на вториот бран од ковид 19 што најмногу имаше влијание на повозрасната група население, односно на пензионерите, значително се зголеми бројот на починатите корисници на пензија. Оваа состојба продолжи и во текот на 2021 година, кога во одредени месеци бројот на починатите пензионери изнесуваше и до 2 500 пензионери (што е двојно повеќе од просекот на починати корисници на пензија во изминатите години), поради што се јави недостиг на средства за исплата на посмртна помош, а се зголеми и времето на чекање за исплата.

Во такви услови, а со цел да се надмине недостигот на средствата и времето на чекање за исплата, Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина во текот на 2021 година донесе времени одлуки за зголемување на износот на задршката за посмртната помош. Но и покрај тоа, овие мерки не беа доволни за да се надмине дефицитот на средствата за исплата на посмртната помош, а пандемијата продолжи и во почетокот на 2022 година. Така во месеците јануари бројот на починати пензионери изнесуваше 1 739, во февруари 2 504 и во март 1 901 корисник.

Со цел да се обезбедат средства за редовна исплата на посмртната помош, а и да се помогне на семејствата на починатите корисници на пензија за покривање на погребалните трошоци, Одборот на Регистрираната организација на солидарен фонд и членарина, во почетокот на 2022 година донесе времена одлука со која задршката за посмртна помош изнесува 150 денари, а исплатата на посмртна помош се определи на 25.000 денари при првата исплата, со право на исплата на разлика од 5.000 денари до редовната од 30.000 денари. Разликата од 5.000 денари ќе започне да се исплатува почнувајќи од јулската исплата на пензии според редоследот на поднесените барања и во зависност од расположливите средства.

Со ваквото решение на Одборот, во месеците март, април и мај се обезбедуваа средства околу 46 милиони денари месечно за исплата на посмртната помош, и се зголеми бројот на исплатените посмртнина (од 1450 барања во јануари и февруари на **1868 барања во април и мај 2022 годин**а).

Бидејќи после март 2022 година се смири пандемијата, како и бројот на починати корисници на пензија, од само 914 во април и околу 800 во мај 2022 година, Одборот донесе Одлука со која посмртната помош се определи на 30.000 денари, како и постепено започнување на исплата на разликата од 5.000 денари на примателите на посмртна помош на кои им беа исплатени 25.000 денари, според редоследот на поднесените барања и во зависност од расположливите средства, со важност од исплатата на јулската пензија.

Доколку состојбата на починати корисници на пензија се стабилизира и изнесува околу 1.350 месечно, со уплатените средства во солидарниот фонд од 309 000 пензионери по 150 денари ќе се обезбедат средства од околу 46 милиони. Со овие средства би можеле да се исплатат 1 350 барања на посмртна помош во износ од 30.000 денари по корисник или 40,5 милиони денари, и да се изврши доплата на 1 000 приматели месечно по 5.000 или 5 милиони денари.

Имајќи предвид на напред изложеното, а заради огромниот интерес во јавноста како се трошат издвоените средства за посмртна помош, зошто се доцни со исплатата на посмртната помош и зошто таа беше намалена од 30.000 на 25.000 денари, со ова известување се информира јавноста, и тоа:

– задржаните средства за посмртна помош се уплатуваат на посебна сметка во рамките на Трезорската сметка;

– средствата за солидарен фонд – посмртна помош се трошат исклучително за исплата на посмртната помош на семејствата на починатите корисници на пензија според редоследот на поднесените барања и расположливите средства, и истите не можат да се користат за други намени или да се злоупотребат;

– за состојбите со акумулираните и исплатените средства за солидарен фонд – посмртна помош редовно се подготвуваат информации кои се предмет на разгледување на Управниот одбор на Фондот и Одборот на Регистрираната организација за солидарниот фонд и членарина;

– состојбите со уплатата на задршката за солидарен фонд – посмртна помош и исплатата на посмртната помош подлежат на редовни контроли од страна на Фондот и Одборот на Регистрираната организација за солидарни средства и членарина, како и од Државната ревизија, при вршење на ревизија на вкупното работење на Фондот;

– со примена на новата одлука со која издвојувањето за посмртна помош изнесува 150 денари а исплатата на посмртната помош 30.000 денари, ако смртноста на корисниците на пензија изнесува 1.250 (исто како и во периодот пред пандемијата), ќе можат да се покријат покрај редовните обврски и акумулираните обврски по овие барања, со што состојбата со солидарниот фонд постепено би се стабилизирала.

Овој материјал има цел реално и точно да се информира јавноста за состојбите во исплатата на посмртната помош, која исплата се врши со доследна примена на позитивните законски прописи.

Со ова известување до јавноста се оценува дека ќе нема сомнежи за исплатата на посмртната помош, односно јавноста ќе има сознание за исплатата на посмртната помош, односно како се трошат уплатените средства за посмртна помош.

Одбор на Регистрирана организација
за солидарен фонд и членарина

Писмо

Од Претседателот на ЗП Куманово Благе Јакимовски

Почитувана Претседателке,

Она што сакавме да го направиме во Штип, за што и Вие добивте покана да присуствувате но освен што не дојдовте со одредени активности врз база на неточни податоци истото го оневозможивте .Јас како претседател на едно од поголмите Здруженија членка на СЗПМ БАРАМ од Вас да закажете состанок со сите претседатели на здруженијата на кој ќе се расправа за истите прашања за кои што сакавме да разговараме во Штип.

Сметам дека има потреба од ваков заеднички состанок со сите претседатели на здруженијата бидејќи желба за ваква заедничка средба пројавија повеќето претседатели на здруженијата од причина што ќе ни помине мандатот а ние не се познаваме и не се видовме.

На состанокот претседателите на здуженијата да информираат за состојбата во нивните средини а во врска со најновото покачување на пензиите од Септември 2022 г.и состојбите со Силидарниот Фонд.Покрај тоа на состанокот да се дискутира и во врска со најавата на Владата за донесување на соодветни мерки за надминување на енергетската економската и инфлаторната криза занајрнливите категории граѓани каде што би требало да бидат опфатени и пензиопнерите со нај ниските пензии.

Сметам дека ќе постапите позитивно во врска со оваа барање со што заедно ќе допринесеме да се подигне транспарентноста на активностите на Сојузот и да се дојде до заедничко, единствено и најдобро решение за сите во создавањето на услови за надминувањето на моменталната состојба на поголем дел на пензионерите кои немаат основни услови за преживување и се во многу тешка состојба.

Барам моето барање јавно да го објавите во Пензионер плус кој ќе излезе при крајот на месецот.

ЗП Куманово
Претседател
Благе Јакимовски

Одговор на писмото

Одговорот се дава на претседателот на ЗП Куманово Благе Јакимовски, заради неговото барање да биде објавено во весникот „Пензионер плус“

Почитуван Претседателе на ЗП Куманово,
Благе Јакимовски

На 21.6.2022 година по електронска пошта, од Вас добив допис и на истиот го давам следниот одговор:

1. Согласно Програмата за работа на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, секоја година планирани се и состаноци со претседатели на здруженија на пензионери. Со оглед на тоа дека одржувањето на овие состаноци се во надлежност на Сојузот такви состаноци се одржаа во Здружението на пензионери во Охрид и Дебарца, Свети Николе, Демир Капија, Битола, Македонска Каменица и со здруженијата од подрачје на градот Скопје на кои беа застапени теми од интерес на корисниците на пензија. **Меѓутоа, иницијативи, Сојузот**, **да одржи состаноци со претседатели може да иницираат и Здуженијата на пензионери, но во конкретниот случај претседател на ЗП Куманово сам се јавува во улога на организатор на состанок на теми кои се во надлежност на Сојузот. За да иронијата биде поголема, претседателот Благе Јакимовски информира дека ја поканил и претседателката**.

2. Наводите во дописот дека овој состанок сте го закажувале за да се запознале претседателите на здруженијата на пензионери се неосновани и далеку од вистината.

Почитуван претседателе, иако беше пандемија се одржаа регионални и спортски активности, републички манифестации, републички спортски игри каде ЗП Куманово беше победник, 75 години од пензионерско организирање, републичките ревии на песни, музика и игри, поетски читања во Радовиш и Прилеп и друго, каде Вие иако бевте поканет, не присуствувавте. Така, сте ја пропуштиле можноста да се запознаете со другите претседатели.

3. Што се однесува до усогласување на пензиите можеби прв пат во историјата на СЗПМ претседателката со екипа на претседатели на ЗП присуствуваше и се бореше да се промени формулата за усогласување на пензиите, која активност се заврши со позитивен епилог за пензионерите. Но, и понатаму продолжува да се следи усогласувањето на пензиите согласно поставеноста на нашиот пензиски систем. Во овој број на „Пензионер плус“, почитуван претседателе ќе имате можност да прочитате и текст за очекуваното усогласување на пензиите во септември што како тема сте го планирале на состанокот во Штип. За да не одземам многу време прочитајте во весникот и за солидарниот фонд и за фактот дека СЗПМ веќе презеде активности во најавените „кризни мерки“ да бидат опфатени и пензионерите. Заложбите на СЗПМ се, да се подобри пензионерскиот статус не само преку усогласување на пензиите, туку и со мерки надвор од пензискиот систем.

4. Што се однесува до транспарентност во работата на Сојузот како граѓанска организација препознатливи сме по весникот „Пензионер плус“, веб страната, настапите по медиумите и во пензионерската емисија „Трета доба“ која се реактивира по барање на сегашното раководство на Сојузот.

5. **Почитуван претседател**, **јас ќе бидам многу среќна ако Вие како претседател на големо здружение обработите некоја тема или предложите проект од интерес за пензионерите кој ќе биде објавен во весникот „Пензионер плус“**, **а заслугите и ловориките ќе бидат на Ваша страна**.

Станка Трајкова,
Претседателка на СЗПМ

ЗП Прилеп

Пандемијата нè изретчи но, не нè уништи

Пред крајот на минатиот месец мај 2022 година, во Прилеп се одржа заедничка средба на извршните тела, односно одборите на здруженијата на пензионерите од Битола и Прилеп.

Уште пред почетокот на пандемијата од ковид 19, пред две години по иницијатива на раководството од ЗП Прилеп, во Битола беше потпишан Меморандум за збратимување на двете пензионерски здруженија. На оваа заедничка средба што се одржа во салата од огранокот Тризла во Прилеп, беа разменети искуства и мислења за понатамошно продлабочување на заедничката соработка.

Најпрво, присутните четириесетина пензионери од двата извршни одбора, од ЗП Битола и ЗП Прилеп, ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски и им посака, долг, здрав и исполнет живот и уште многу, многу вакви заеднички средби. При тоа рече:

– Ова е веќе четврта средба. Досега се одржаа две во Битола и оваа е втора во Прилеп. Анализирајќи ја работата на нашето и на битолското здружение мислам дека сме добро организирани иако сме со најмногу членови, а се разбира и најмногу активности. Пандемијата не изретчи, – рече Трајкоски, – но не нè уништи.

Присутните ги поздрави и зборуваше за работата на ЗП Битола и претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова, која се задржа на искуствата што нивното здружение ги има од заедничката работа со Црвениот крст, како и искуствата и начинот околу воведувањето на социјалната карта на битолските пензионери членови.

И, Петличкова ја потврди тезата дека и двете пелагониски здруженија се доста активни и имаат отворено најмногу клубови за своите членови.

На средбата присуствуваше и претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, кој укажа на потребата од продлабочувањето на заедничката соработка на двете здруженија и за градење заеднички пелагониски пензионерски став.

Ице Најдоски претседател на огранокот „Тризла“ и задолжен за мошне успешно организирана средба, видно возбуден порача ваквите заеднички средби да продолжат и во иднина. Одборот на овој огранок организираше и заедничко дружење за гостите и домаќините.

Гостите од ЗП Битола пред средбата ја посетија и Спомен-куќата на големиот поет и лингвист Блаже Конески, во Небрегово.

К. Ристески

ЗП СТРУМИЦА - лична карта

Здружение на пензионери Струмица

Ленинова бр. 97, Струмица тел. 034 345 967
моб. тел. 070 749 099, 071 591 368, 072 317 233
e-mail: zp.strumica@yahoo.com

Данче Даскаловска
претседател
на ИО и на ЗП Струмица

Здружението на пензионери Струмица е формирано во далечната 1953 година, од група ентузијасти пензионери од Струмица, со име Општинско здружение на пензионери Струмица.

Во 1969 година тогашниот управен одбор на здружението на иницијатива на Марика Ѓорѓиева донесува одлука за изградба на Дом на пензионери во Струмица и истата година е ставен камен–темелникот на домот.

Во октомври 1971 година Општинското здружение на пензионери Струмица добива новоизграден дом на улица Ленинова бр. 97 во Струмица.

Во декември 1998 година со одлука на Собранието Општинското здружение на пензионери Струмица се преименува во Здружение на пензионери Струмица.

Здружението сега има 11 985 членови, организирани во 27 ограноци, во кои членуваат пензионери од Струмица, Василево и Босилово.

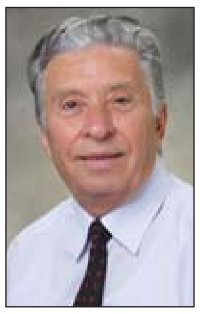
На територијата на ЗП Струмица функционираат 17 клубови од кои по 3 во општините Василево и Босилово и 11 во Струмица.

Акти по кои работи Здружението на пензионерите Струмица:

- Статут
- Деловник за работа на Собранието
- Деловник за работа на Извршниот одбор
- Правилник за еднократна парична помош
- Годишна Програма за работа.

Органи на ЗП Струмица: Собрание кое броји 61 член, а со него раководи Претседателот Атанас Крстев и Извршен одбор од 15 членови на кој Претседател е Данче Даскалова која воедно е и Претседател на здружението. Во ЗП Струмица постојат следните комисии и тоа: Комисија за статутарни и правни работи, за материјална помош, за културно–забавен живот, за спорт и рекреација, во кои членуваат по 5 членови. Во Здужението се формираат и работат и други повремени комисии.

Здружението секоја година донесува Финансиски план според Програмата за работа.



ЗП Струмица е сопственик на пензионерски дом кој содржи: работни простории, деловен простор од 385 метри квадратни и 10 гарсониери во кои се сместени пензионери членови на здружението.

Во 2021 година зградата за домување е целосно реновирана бидејќи била руинирана затоа што е изградена пред 55 години. При реновирањето изменета е водоводна, канализациска и електрична инсталација, направено е комплетно внатрешно уредување на становите, заменет е покривот, изработена е нова фасада и уредено е дворното место. За оваа намена потрошени се 7.373.484 денари, средства на здружението.

Во првото тромесечие од 2022 година реновиран е клубот за дневен престој на пензионерите во село Дабиља. За оваа активност Здружението обезбедило 1.012.100 сопствени средства.

ЗП Струмица секоја година доделува парична помош во износ од 3.000 до 10.000 денари на болни пензионери и со ниски пензии.

Здружението континуирано дава сугестии и предлози за актуелни прашања со невладини организации и други институции. Исто така, настојува лекари специјалисти да држат предавања пред пензионерите. Предавањата се одржуваат во клубовите на пензионерите, по предлог на раководствата на ограноците. Во таа смисла постои координација на ограноците.

Врз основа на потпишани спогодби за меѓусебна соработка со општините Струмица, Босилово и Василево и ЗП Струмица Здружението предлага и склучува спогодби за соработка од заеднички интерес. Тоа учествува и на регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри, на некои од нив било и успешен домаќин, како и на спортските натпревари во организација на СЗПМ и дава свој придонес во органите и телата на Сојузот.

ЗП Струмица соработува и со други здруженија, членки на СЗПМ, како и со институции поврзани со пензионерската популација како што се ОО на Црвениот крст и Центарот за социјални грижи. Здружението во соработка со Црвениот крст и други невладини асоцијации на локално ниво развива активности во повеќе сегменти, и тоа: вклучување на пензионери во разни проекти за помош на стари лица, посета на истите и друго.

По повод верскиот празник „Тримери“ Здружението организира собир на кој учествуваат голем број пензионери од повеќе здруженија, членки на СЗПМ. На овие собири редовно настапува мешовитата пејачка група и оркестарот од Здружението, кои покрај песните пред присутните презентираат и тримерски традиционални обичаи.

Комисијата за културно–забавен живот организира посети на манастирот Св. Јован Бигорски, на Охрид и Вевчани, езеро Матка, Крушево, Врач, и други екскурзии по избор на пензионерите низ Македонија, како и надвор од државата во

Бугарија, посета на Рожденски и Рилски манастир, летување во Грција и друго. ЗП Струмица соработува со пензионерите од Софија, Врач и други градови од Р Бугарија.

ЗП Струмица го информира своето членство преку печатот и регионалните телевизии во Струмица за работата во текот на програмската година.

Претседател на Здружението и на ИО е Данче Даскаловска, Претседател на Собранието е Атанас Крстев, а администратор е Моме Лазаревски.

СЗПМ

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет
- Visa Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

Поволности
- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје

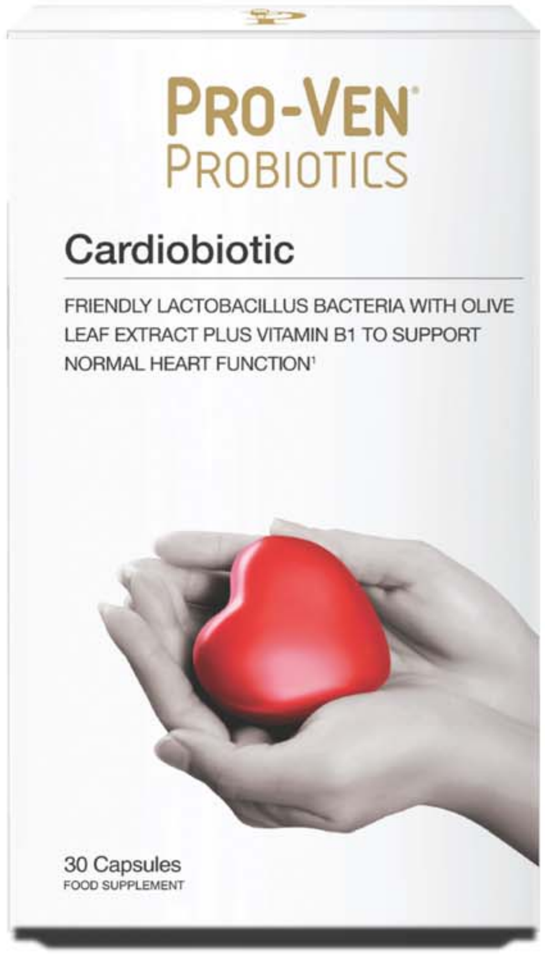
NLB Banka

www.nlb.mk Контакт центар: 02 / 15-600

ProVen Probiotics

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Cardiobiotic



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

Во село Цера кај Еленец се одржа манифестацијата „Бабина Баница 2022“

Туристичко–манастирскиот комплекс „Еленец“ во каменичкото село Цера и годинава ги собра пензионерите од повеќе делови на државата, кои присуствуваа на 9–от по ред настан „Бабина Баница“, организиран од здружението на пензионери од Македонска Каменица и Општина Македонска Каменица потпомогнати од Културно–информативниот центар „Романса“.

Во рамки на натпреварот за подготвувањето баница на автентичен традиционален начин под вршник, годинава учество зедоа учесници од Здруженијата на пензионери од Македонска Каменица и од Штип како и ученици од Средното општинско училиште „Митко Пенџуклиски“ од Кратово.

– Бабина баница се подготвува од брашно, сол, зејтин и вода, на стар начин во старовремска тепсија под вршник. Нашата баница има околу 8 кори, а печењето трае околу 8 минути. Со нас имаме и помлади учесници за кои навиваме да освојат награда, – истакна учесничка од Кратово.

Претставниците на домашното здружение додадоа дека за подготвка на бабината баница најважно е вршникот претходно да биде добро загреан.

– Се замесува тесто, се сукаат кори и се стават во тепсијата, а вршникот и сачот се „загреани“ ја ставаме баницата под нив, се пече и откако е готова ја

делиме, а комисијата ќе каже кој ќе добие награда, додадоа учесници од каменичкото здружение.

Заблагодарувајќи се на сите кои придонесоа за организацијата на настанот, претседателката на ЗП Македонска Каменица Јаворка Соколовска рече дека „Бабина Баница“ е бренд кој по својата содржина е единствен во државата, додека претседателот на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија м–р Илија Адамоски, истакна дека овој настан треба да биде сфатен како културен настан со кој се зачувува автентичната традиција.

– Оваа манифестација скоро една деценија егзистира на Еленец, место кое инспирира и поттикнува за уште поубави работи. Ние сме должни да ја почитуваме нашата традиција и е единствен начин да го сочуваме нашиот идентитет кој во минатото е доста оспоруван, рече Адамоски.

Учеството на годинешната „Бабина Баница“ е особено значаен и за луѓето кои се иселени, но потекнуваат од овој крај.

За градоначалникот на Македонска Каменица, Димчо Атанасовски и директорот на КИЦ „Романса“ Гоце Стојановски, најважно е што после две години на „Бабина Баница“ луѓето повторно се дружат и разменуваат мислења.

На крај од настанот беа доделени наградите за најдобро подготвената „Бабина Баница“, по што следуваше општо–народна веселба.

J. Соколовска

ЗП Солидарност Аеродром – Скопје

Соработка на здружението со Општина Аеродром

Во рамките на соработката на Општина Аеродром – Скопје со Здружението на пензионерите Солидарност Аеродром – Скопје во просториите на Здружението, на 10.5.2022 година, се одржа средба на претставници пензионери со градоначалникот на Општина Аеродром Тимчо Муцунски. Од страна на Здружението присуствуваа: претседателот на

Здружението Димитрија Богатиноски, претседателот на Собранието Тодор Тодоровски и секретарот Никола Маркоски.

Состанокот се одржа во рамките на Програмата на Здружението за соработка според склучениот Меморандум помеѓу општината и здружението, а во насока на продолжување на соработката и обезбедување услови за подобрување на квалитетот на живеење на пензионерите на подрачјето на Општина Аеродром, што е и зацртано и во програмската определба на Здружението за 2022 година. Состанокот го отвори со своја дискусија претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром, Димитрија Богатиноски, кој откако му се заблагодари на градоначалникот што најде време да присуствува на оваа средба, зборуваше за личната карта на Здружението, за организациската поставеност, начинот на работа, остварените активности и друго.

Претседателот Богатиноски исто така истакна:

– Од досегашната соработка со Општината можеме да бидеме задоволни. Соработката во иднина треба да се насочи кон изнаоѓање можности за подобрување просторни услови за работа, особено на некои од ограноците на Здружението за отворање клубови.

По дискусијата настапи и градоначалникот на општината Муцунски, кој ги изнесе програмските можности на Општина Аеродром – Скопје, со акцент дека ќе има ребаланс на буџетот и во рамките на останатите финансиски средства ќе се видат и изнајдат можности за одобрување одредени донации за Зрузението, но за тоа треба навремено да се аплицира. Исто така, тој истакна дека е спремен за соработката со Здужението на пензионери и таа постојано ќе се усовршува во сите сфери на живеење, а особено во подобрување на стандардот на пензионерите.

Во дискусијата учествуваа и Тодор Тодоровски и Никола Маркоски.

Н. М.

ЗП Кратово

Посетени пензионери во рурални средини

Врз основа на програмата за работа на Здружението на пензионери за 2022 година и Одлуката на Извршниот одбор на ЗП Кратово, за посета на болни и изнемоштени пензионери и донирање на хуманитарни пакети, трочлена комисија во состав од Методи Мишевски, Верка Алексовска и Блаже Цветановски ги посетија пензионерите во руралните населени места.

Трочлената комисија ги посети пензионерите од селата Шлегово, Приковци и Туралево и притоа им врачи хуманитарни пакети со прехранбени производи: зејтин, шеќер, производи за одржување на хигиена и друго.

Претходно беа поделени хуманитарни пакети на пензионерите од населбите во градот Кратово. Оваа активност ќе се спроведува и во наредните месеци во сите рурални населби како и во текот на целата календарска година. Во првиот период беа поделени 26 хуманитарни пакети а потоа уште шест. Сега се изготвуваат списоци на пензионери од другите рурални населби, како и во градот Кратово.

М. М.

ЗП Лабуништа

Радост во здружението

На последната седница на Извршниот одбор, на Здружението на пензионери од Лабуништа, кое се одржа на 22.05.2022 година, беа донесени неколку значајни одлуки и тоа: формирање на координативно тело за подготовки и учество на 26–тите Регионални спортски игри и формирање на комисија за реализирање на седумдневно летување во соседна Албанија, во месец септември.

Последната точка од дневниот ред, привлече најголемо внимание, за коешто претседател на Собранието и Извршниот одбор Лутвија Салоски, поднесе опширен извештај за учеството на ЗП Лабуништа на 20–тата регионална ревија на песни, музика и игри, од осмиот регион, на 10 мај во комплексот „Билјанини Извори“, Охрид. А здружението на пензионери од Лабуништа, од неговото

формирање во 1998 година за првпат зеде учество на оваа масовна манифестација, на која се претставија со две изворни народни песни од својот Лабунишки крај: „Потерала Јана гојдата“ и „Заспала мома преспала“ во изведба на Изет Демишоски, во придружба на хармоника Ирфан Османоски и тарабука Екрем Мемиши, а со свој рецитал се претстави Шабан Адемоски, каде што беа поздравени со бурни аплаузи од учесниците и гостите на манифестацијата кои се претставија во најсветло издание.

Во Лабунишкото здружение извештајот беше со аплауз и со радост прифатен за првиот успешен настап. Се донесе одлука во наредните години покрај што редовно здружението да зема учество, како и да биде домаќин на оваа ревија за песна, музика и игра, бидејќи и Лабуништа има идеални услови за вакви манифестации.

С. Кукунешоски

ЗП Гази Баба

Ограноците основна клетка во здружението

Со добрата организациона поставеност на ограноците во урбаните и руралните средини, преку кои Здружението на пензионери Гази Баба ги спроведува активностите, функционираат според нивните програмски задачи. Поголем напор за организирано дејствување бара и самата распространетост на здружението на поголем простор бидејќи опфаќа територија од три општини, Гази Баба, Петровец и Арачиново. Членството на здружението живее во урбани и рурални средини за што е потребно залагање и вложување напор од страна на раководството за реализирање на поставените задачи. Придонес кон тоа е и негувањето добра меѓусебна соработка на сите членови без оглед на тоа дали се од урбана или рурална средина, а тоа овозможува поголема ширина во разновидноста на културно–забавните и спортско–рекреативните активности. Во здружението функционираат 11 ограноци од кои 7 во градот и 4 во руралните места. Во рамките на пензионерските ограноци функционираат и 6 клубови во урбаните, а 4 во руралните ограноци. Клубовите се пријатно катче каде што пензионерите го минуваат своето слободно време дружејќи се. Во нив се организираат трибини, советувања, едукативни работилници и други предавања интересни за пензионерите.

По укинувањето на рестриктивните мерки од пандемијата, почнаа да се реализираат и многу други активности. Ограноците кои се основна клетка во ова здружение, се носители на предлози за решавање голем број проблеми кои се јавуваат, но и креатори за ангажирање на што поголем број пензионери во секциите и активностите во здружението, спроведувајќи ги одлуките на Извршниот одбор и Собранието. Здружението преку ограноците се труди, секоја наредна година да се постигне повисоко

ниво на соработка и збогатување на квалитетот на работата.

– Ние во нашето здружение вложуваме голем труд, затоа постигнуваме и успеси. Одлуките што ги донесуваме се доставуваат до сите ограноци, а тие го запознаваат своето членство. Сите активности се одвиваат во 11–те ограноци, како и во клубовите. Сакаме да отвориме пензионерски клубови и во други рурални населени места, за што правиме напор во рамките на можностите. Добрата соработка со Општината ќе ни овозможи да отвориме и други клубови каде што за тоа има услови, – изјави претседателот на ЗП Гази Баба Ѓорѓе Андонов.

Васил Пачемски

ЗП Пробиштип

Меѓуопштинско спортско дружење во Пробиштип

На 27–ми април, во предвечерјето на Меѓународниот ден на трудот Први мај, во Пробиштип се одржаа 27–те меѓуопштински спортски натпревари меѓу здруженијата на пензионерите од Кратово, Крива Паланка, Свети Николе и Пробиштип. Сè започна на предлог на љубителите на спортот и некогашните спортисти од Пробиштип, во далечната 1995 година. Негогашните спортисти предложија ваква средба и дружење меѓу соседните општини, а раководствата го прифатија предлогот. А што има поубаво од дружењето на пензионерите на полето на спортот и сеќавањата на некогашните спортски натпревари во нивните клубови? Така беше и на 27–ми април, кога се собраа спортистите од четирите општини кои го негуваа спортот, а преку него и другарството започнато во младоста.

Пред Домот на пензионерите во Пробиштип на присутните најпрво им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип, Груица Манасијев, кој откако им посака пријатно и топло добредојде, направи куса ретроспектива како дошло до ова дружење на полето на спортот кое трае 30 години со прекин од 2 години поради пандемијата од ковид–19, кој меѓу другото рече:

– Сега сме пак заедно. Да ги обновиме сеќавањата, да се потсетиме на младоста кога бевме фудбалери или активни во други спортови.

Потоа на присутните им се обрати и им посака добро здравје и уште многу вакви средби кои го зацврстуваат пријателството, градоначалникот на Општина Пробиштип, Драган Анастасов. И тој им посака убав ден, добро здравје, фер натпревари, и да победи најдобриот.

Првиот дел од натпреварите ги содржеше салонските спортови: табла, домино, шах, карти, билјард и пикадо. Вториот дел беше во игри со топка: фрлање во кош, и шутирање на мали голови. Салонските спортови се одржаа во просториите на пензионерскиот дом, а игрите со топка во кругот на основното училиште „Браќа Миладиновци“ во Пробиштип.

Сè се одвиваше во фер и спортски дух, како што им прилега на спортистите, но најважно беше дружењето и евоцирањето спомени, од почетокот па се до денес. И покрај тоа што овие игри немаат натпреварувачки карактер, сепак заради некој стимул беа прогласени и најдобрите. Овој пат епитетот за најдобра екипа им припадна на гостите од Крива Паланка со освоени 36 бодови, на второ место се најдоа домаќините со 34 бодови, а по нив следуваа гостите од Кратово и Свети Николе.

Убавината на овие традиционални спортски натпревари се, пред сè, во дружењето и зачувувањето на стекнатите пријателства, а истовремено тие се и последната подготовка на здруженијата за претстојните регионални и републички спортски натпревари што ги организира СЗПМ.

М. Здравковска

ЗП Крива Паланка

ЗП Кавадарци

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Берово

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Гази Баба

ЗП Чаир

ЗП Лозово

Дванаесетта Републичка ревија

Убави песни за љ

Љубовта е извор на животот на фолклорното творештво на сите што живеат на овие простори на нашата убава и мила татковина Македонија. Нашето фолклорно творештво изобилува со емоции, претежно за љубовта. Без оглед на тоа дали е љубов кон саканата личност, дали е кон татковината, сепак тоа е љубов, која плени и ранува подеднакво. Затоа не е случајно што изведбите на 12–тата Републичка ревија на песни, музика и игри, но и на претходно одржаните осум регионални ревии најголем број песни се за љубовта.

На 12–тата Републичка ревија на песни, музика и игри настапија здруженијата домаќини на регионалните ревии: ЗП Битола, ЗП Берово, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Кавадарци, ЗП Гази Баба, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Радовиш и Конче и ЗП Крива Паланка и уште шест здруженија ЗП Крушево, ЗП Чаир, ЗП Кисела Вода, ЗП Шуто Оризари, пензионерите од Општина Дебрца, ЗП Кочани и ЗП Лозово, според одлуката на Комисијата за културно–забавен живот, со цел Републичката ревија да биде побогата, а и да бидат застапени и другите националности кои оваа година не беа домаќини. Иако според квалитетот што го покажаа на регионалните ревии од нивниот регион можеа да настапат и други здруженија, но такви се правилата и одлуките на Ревијата.

На почетокот присутните и гостите ги поздрави и Ревијата ја прогласи за отворена претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

Први настапија пензионерите од Битола со солистот Драги Кабровски кој ја испеа песната „Лек за вљубените“, заедно со пејачката и музичката група, а веднаш по нив се претставија пензионерите од ЗП Радовиш и Конче со песната „Оро води Ангелина“, во изведба на Зорка Калева, Славка Петачка, Натка Котева, Верка Андонова, Стојне Петрова и Здравко Андонов на гајда.

По овие две здруженија настапија пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца со песната „Те видов и те заљубив“, песна која се пеела и ден–денес се пее, со посебни емоции од охридските моми и ергени, а при тоа се играло и познатото охридско бало, кое ќе го презентира мешовита староградска група, со музичка придружба.

ЗП Берово се претстави со нивниот октет во придружба на четворица музичари и ја исполнија песната „Што лелее, што белее“.

По беровчани настапи ЗП Чаир со мешовитата албанско–македонска група, која ја

на песни, музика и игри 2022

убовта и радоста

испеа македонската песна „Каранфило филфило моме“, а потоа настапија со албанската песна „Јас сум момче кое продава басма“, во изведба на Тахир Сефери, и придружба на Фари Груби, Себедин Ејупи – гитара и Бранко Ивановски и Љубица Лолевска.

Веднаш по ЗП Чаир настапи ЗП Кочани со соло–пејачот Цонко Пинов кој ја испеа познатата народна песна „Кочански сејмени“, а го придружуваа гајда, кавал, тамбура тапан и игроорна група.

ЗП Лозово имаше необичен настап со поговорки и гатанки кои се користат по повод свадбени обичаи. Ги исполни мешовита група со музичка придружба на хармоника.

Веднаш по нив се претставија Крушовчани со мешовита група која ја исполни влашката песна „Ми скулај уна тахина“ (Станав едно утро).

ЗП Кавадарци настапи со Јован Еленов, кој во придружба на оркестар и пејачка група, ја испеја песната „Дојдов во Кавадарци“.

ЗП Гази Баба имаше забележлив настап на ревијата, со мешовита пејачка група и диригентката Слаѓана Живковиќ – Чекичевска, во придружба од хармоника и кларинет, а ја исполнија песната „Јовано Јованке“.

По нив настапи мешовитата пејачка група од Дебрца во состав Цветко Пренџовски, Благица Маркулева, Јованка Чоновска и Славе Велјановски, на гајда Лазар Змејковски и тапан Томе Ристовски. Тие ја испеаја песната „Девојченце, девојченце љубиш ли ме мене“, а пензионерите од ЗП Крива Паланка со нивното трио придружувано од кемане и гајда ја исполнија песната „Изникнало криво крувче“.

На ревијата пензионерите од ЗП Кисела Вода се претставија со пејачот Драги Ташковски кој во музичка придружба ја испеа песната „Јано мори“, а по него ЗП Ѓорче Петров со настап на Стефан Ѓурчиловски кој со музичка придружба ја испеа песната „Две китки, две ми девојки“. На крај ревијата заврши ведро и весело, со звуците на зурлите и тапаните и разиграните пензионери од ЗП Шуто Оризари.

На учесниците признанија за учество на Ревијата им врачија претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски и потпретседателот на Извршниот одбор на Сојузот Ментор Ќоку.

Цветанка Илиев

ЗП Кисела Вода

ЗП Битола

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Кочани

ЗП Шуто Оризари

ЗП Крушево

26-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

КРИВА ПАЛАНКА, ШЕСТИ РЕГИОН

Пензионерите спортуваа и се дружеа

На 21 мај 2022 година Здружението на пензионери Крива Паланка и Ранковце беше домаќин на 26–тите регионални спортски натпревари од шестиот регион а во организација на СЗПМ, во кои спортисти–пензионери од ЗП Куманово, ЗП Кратово, ЗП Пробиштип, ЗП Злетово и домаќинот ЗП Крива Паланка и Ранковце, се натпреваруваа во 10 спортски дисциплини на спортските терени на ЈП „Чист ден“ и ООУ „Христијан Тодоровски – Карпош“.

На учесниците, добредојде и успех на натпреварите им посака домаќинот претседателот на ИО на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски, кој најпрво упати посебен поздрав до градоначалникот на Општина Ранковце Борче Спасовски. Притоа кусо се осврна на значењето на спортските натпревари и досегашните успеси на спортистите од здружението.

Градоначалникот на Општина Ранковце Борче Спасовски, исто така ги поздрави учесниците и присутните и им посака добредојде во Општина Ранковце, истакнувајќи посебна почит за негувањето на спортските игри.

Спортските натпревари за отворени ги прогласи потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку, кој ги поздрави гостите и учесниците од негово лично име и од име на СЗПМ и пренесе поздрави од претседателката Станка Трајкова. Тој изрази благодарност до градоначалникот на Општина Ранковце, што се погрижиле за достојно реализирање на игрите.

Најдобри резултати на спортските натпревари постигна ЗП Куманово со освоени осум први места, на второ место се пласираа ЗП Кратово, ЗП Пробиштип и Крива Паланка со освоени три први места, а на трето место ЗП Злетово со освоени две први места.

Потоа спортистите се преселија на забава и дружење во ресторанот „Парк“ во Гиновци, каде што беа доделени благодарници на најдобрите спортисти и здруженија. **Б. Стојчевска**

ВАЛАНДОВО, ПЕТТИ РЕГИОН

Најуспешни спортистите - пензионери од Велес

На 28 мај 2022 година во Валандово градот на песната и калинките, во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија се одржаа јубилејните регионални спортски пензионерски натпревари од петтиот регион. Домаќин на натпреварите беше ЗП Валандово. На натпреварите зедоа учество: ЗП Велес, ЗП Неготино, ЗП Кавадарци, ЗП Демир Капија, ЗП Гевгелија, ЗП Богданци, ЗП Дојран и домаќинот ЗП Валандово.

Ден сабота, месец мај, времето сончево и топло со најавени температури до 35 степени. Според Одлуката на Координативното тело и договорот со претседателите на здруженијата од кои се натпреваруваа пензионери–спортисти беше одлучено отворањето на игрите да биде со почеток во 9. За учество беа пријавени околу 270 учесници во натпреварите и околу 50 други гости.

Прва до присутните се обрати петседателката на Здружението на пензионерите од Валандово Горица Михајлова која ги поздрави учесниците во натпреварите и присутните гости, посакувајќи им среќа и добри резултати на натпреварувачите, а на останатите убав престој во Валандово и убав ден.

Потоа на пензионерите им се обрати Градоначалникот на Општина Валандово, Перо Костадинов, кој исто така ги поздрави пензионерите и присутните. Тој им посака добро здравје и успех во игрите.

Координаторот на натпреварите од овој регион и член на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ, Димче Митров на учесниците им ги појасни правилата и терените каде ќе се одвива секоја дисциплина.

На крајот Менка Темелковска – секретар на Извршниот одбор при СЗПМ, им се обрати на присутните прогласувајќи ги натпреварите за отворени.

По многу топло време, натпреварите се одвиваа во најдобар ред и во 11 часот веќе повеќето дисциплини беа завршени и се знаеја победниците. Најдобри беа натпреварувачите од ЗП Велес. По завршувањето на сите дисциплини, учесниците се собраа на заедничко дружење во угостителскиот објект „Мис Стон“ во индустриската зона Раброво.

Целиот настан се заокружи со заедничко дружење. **Горица Михајлова**

ЗП ЛОЗОВО, СЕДМИ РЕГИОН

Победија најдобрите и најподготвените

На 26 Регионални пензионерски спортски натпревари кои се одржаа оваа година во VII регион, домаќин беше Здружението на пензионери Лозово. Натпреварите се одржаа на 22.05.2022 година.

Денот беше убав, сончев. Терените беспрекорно подготвени. Учесниците и гостите пристигнаа во убаво уреденот двор со зеленило, пред зградата на општина Лозово. Настанот започна со медиумската хероина Атиџе Муратова од документарниот филм „Медена земја“, која исполни една прекрасна песна.

Потоа Марија Моневска, претседател на ЗП Лозово ги поздрави присутните и им посака топло добредојде. Посебни поздрави упати до генералниот спонзор на овие игри во Лозово, „АГРО УНИ“ од Велес. При тоа рече:

– Големо задоволство ми претставува што ЗП Лозово е домаќин на овие Регионални спортски натпревари. Колку прекрасна глетка е после пандемијата од ковид–19, да се соберат толку многу луѓе на едно место. Вистинска милина претставува глетката создадена од разнобојните маици од спортските екипи. Нека биде сè во духот на спортот, а најдобрите нека победат. Важно е да се учествува, како и дружењето.

Градоначалникот на Општина Лозово, Бошко Цветковски исто така им се обрати на гостите и учесниците. Поздравувајќи ги тој го изрази своето задоволство што Општина Лозово е домаќин на овие спортски натпревари, кои имаат големо значење за пензионерите.

Секретарот на ИО на СЗПМ, Менка Темелковска им се обрати на присутните во име на Сојузот и ги прогласи за отворени XXVI Регионални пензионерски спортски натпревари на VII Регион.

Се натпреваруваа спортски екипи од: ЗП Струмица, ЗП Ново Село, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Штип, ЗП Свети Николе и домаќинот ЗП Лозово. Најдобри беа спортистите пензионери од Штип. По завршување на натпреварувањата во сите спортски дисциплини денот заврши со убава дружба. **М. Моневска**

ЗП КИСЕЛА ВОДА, ПРВ РЕГИОН

Пензионерите спортисти од ЗП Гази Баба беа најдобри

На 5 јуни 2022 се одржаа регионалните спортски натпреварувања на првиот регион на кои учествуваа здруженијата на пензионери: Солидарност – Аеродром, Шуто Оризари, Бутел, Кисела Вода, Илинден, Гази Баба, Центар, Чаир и Воени пензионери. Спортските натпревари како и многу години наназад беа организирани од СЗПМ.

Домаќин на натпреварите од првиот регион беше ЗП Кисела Вода. Добрата организација на игрите се должи на навремената подготовка, формирањето добри екипи и поединци истакнати во одредени спортови, како и желбата на пензионерите за дружење и спортување, како и добрата соработка со директорката на училиштето Рајко Жинзифов во населба Драчево, Љубица Наумовска и секретарот на училиштето Николина Петровска. Комисијата за спорт во ЗП Кисела Вода заедно со претседателот Момчило Петровиќ, навреме ги обезбедија условите.

На присутните најпрво се обрати Момчило Петровиќ, претседател на ЗП Кисела Вода, кој ги поздрави, им посака добредојде, и со пригодни зборови им посака на натпреварувачите успех, добри резултати, фер борба, дружење и убаво да си поминат. Прогласувајќи ги игрите за отворени, пензионерите спортисти и другите присутни, од име на Сојузот ги поздрави Менка Темелковска, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ, пренесувајќи им поздрави од претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Кирил Смилевски, претседател на комисијата за спорт при Здружението на пензионери Кисела Вода, им ги објасни правилата на спортистите и им посочи на кои терени која дисциплина ќе се одвива.

Натпреварите протекоа во добра спортска атмосфера со победи на најдобрите екипи и поединци, при што Здружението на пензионери од Гази Баба освои пет први места, здруженијата на пензионери Центар и Солидарност – Аеродром по четири први места, ЗП Кисела Вода, две први места, а по едно прво место освоија здруженијата од Чаир, Воените пензионери и Бутел.

Овој настан беше целосно поддржан од Општина Кисела Вода за што пензионерите и изразуваат голема благодарност. **Василка Топаловска**

Јунски наратив

Многу говориме и зборуваме, оттука наратив. Кога за една работа ќе почне многу да се говори, се претвора во наратив. И навистина ќе слушнеш и прочиташ, а богами и чуеш многу наративи. Насекаде проповедници на наративи, сите говорат и глаголат, ако го употребиме тој стар, прастар збор, глаголење, зборување. Нема реченица без глагол, учат децата. А глаголот опишува некое дејство. Последната фаза е значи исполнување на она што е кажано, во наративот.

Сигурно постојат начини да се избегнат вжештените наративи, и човек да се разлади со бегство од лавиринтот на наративите, особено ако не му е пријател, сфатлив или прифатлив одреден наратив. Така под напливот на глаголења и говорења, човекот конечно ќе сфати, ќе го сфати најважното, а тоа е дека мора да се оддели од натуреното и да согледа што носи во себе. Тука ги ценам вредностите на наративот, кој ме враќа кон себе, кој не ми го одзема идентитот, кој не ми го разболува егото, кој ми е пријател (не како чешкање по уши) и кој ми помага да продолжам во развивањето на мојата личност. Ако наративот е интересен, во ред, ќе го запознаам, но нема да го спроведам во дело она што го говори, доколку ја одзема вредноста на мојата личност.

Прво ќе ја заштитиме својата целовитост, особено кога во светот настануваат големи промени, а не сме сигурни дали медиумите ја кажуваат целата вистина или извртената вистина. Нашиот народ ја има оваа мудрост и не се поведува лесно по медиумските опсени. Луѓето попрво ќе пијат нешто за смирување, отколку да наседнат на некоја лага. Затоа медиумите се меч со две остници, тие можат многу да помогнат и информираат, но можат да создадат и лажна стварност. Според мене, кога е вака очигледно, дека манипулација постои, тогаш, е дојдено времето, да се тргнеме настрана од забуните и да се свртиме кон она што е вистина. Вистината е наративот кој ми треба.

Односно препорачувам да се направи детокс од каков било наратив и да се бара излез. Го предлагам Јунскиот наратив. Тој и значи и не значи ништо. Јуни, еден од најубавите месеци. Пред некој ден, во недела, се прошетавме и навистина беше преубав денот. После долгава зима, нешто што е бесценето. Овој наратив те тера да излезеш некаде надвор од дома, некои одат на долгоочекуваниот одмор. Се воодушевувам на тие луѓе кои така го подредиле животот, што навистина уживаат во тие десет дена на море. Знаат сè за плажите и вилите. Некои го планираат одморот на лето, дури од јануари. Чекаат, исчекуваат, се подготвуваат, го претрпуваат долгиот и напорен пат и одат на море, под чадор, со крема за сончање.

Ви реков, именката баба, не е само ономатопеја. Тоа андерграунд толкување е дека баба е од убаба, убава, баба (Кубала, Кубаба – сириска божица). Значи убаво е да си баба (и дедо), оти си убава. А зошто? Па не само од естетски причини, оти не се гледа само со очите, суштината е видлива само со срцето (Малиот Принц), туку како една целовитост и заокруженост на еден живот, како собрана убавина, убавина која го издржала тестот на времето и ги направила вистински и стварни убавинољубците.

Писателот и издавач од соседна Србија, Владимир Меденица, вели дека вистината доаѓа од паралелата: истина – јестина, дека вистината е нешто што дури може и да се јаде, бидејќи е толку многу присутна оти се гледа само со срцето. Вистината постои.

Тој се надоврзува на философијата на рускиот филозоф Николај Фјодоров кој вели дека сите ние ги јадеме нашите предци. Дека нашите предци, дури и телесно живеат во нас. Кога тој круг ќе заврши и ќе стане целосен, тогаш ќе заврши и земната историја и ќе започне една друга историја, која ќе трае немерливо многу векови и милиони бесконечни еони. Односно дека оваа земна историја е само зачеток на таа нова историја на „новото небо и земја".

Јунскиот наратив ве повикува да го пронајдете својот збор и глагол, оној кој одекнува во вашата душа.

Маја Белева

ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје

Заедничка седница на две збратимени здруженија

Во рамките на меѓусебната соработка и збратимување, на 23.05.2022 година се одржа петтата заедничка седница на извршните одбори на двете здруженија во просториите на ресторанот „Квин" во село Љубанци, Скопско, на која се усвои Програмата за заедничко организирање и реализирање на активности помеѓу ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје и ЗП Охрид и Дебрца, од Охрид во 2022 година. На седницата се направи и анализа на реализираните програмски активности во 2021 година, со размена на искуства во услови на пандемија. Покрај членовите на ИО, на седницата беа присутни и претседателите на Собранијата Тодор Тодоровски и Димитар Спасески, секретарите Никола Маркоски и Стефан Владимиров и претседателот на Надзорниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца Димитрија Стојкоски.

Претседателот Димитрија Богатиноски откако ги поздрави присутните, даде целосна слика на активностите и реализацијата на целите на Здружението во ограничени услови заради пандемијата на корона вирусот во текот на 2021 и 2022 година, со акцент на позначајните остварувања во овој период. Тој меѓу другото нагласи дека резултатите се постигнати благодарение на ангажираноста на членовите на Здружението, добрата организација и домаќинско работење на органите и телата, на Стручната служба и работата на ограноците, како и на соработката со другите субјекти вклучувајќи ги и соработката со пензионерското здружување.

Претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорги Трпчески, ги запозна присутните со реализираните позначајни активности и постигнати резултати на ЗП Охрид и Дебрца давајќи посебен акцент на меѓусебната соработка на двете збратимени здруженија во изминатите осум години и изнесе визија за работата во иднина. Заедничка констатација беше дека соработката помеѓу двете Здруженија е на завидно ниво и истата треба да продолжи така и во иднина, според усвоената Програма и Финансискиот план.

Заедничкото дружење на задоволство на сите, заврши со посета на Манастирот Св. Никита во с. Горњани – Скопско.

Г. К.

ЗП Лабуништа

Од град се селат в село

Во земјава, откако е присутна пандемијата, сè повеќе има интерес за живот на село и сè повеќе луѓето сакаат да избегаат од урбаните средини. Доаѓањето на луѓето од градските средини, станува поактуелно и понагласено последниве две години, откако започна и пандемијата. Малку звучи изненадувачки и чудно, како процесот на миграција која некогаш ги испразни македонските села, сега почнува да се одвива во обратна насока, и луѓето сè повеќе ги согледуваат предностите на руралното живеење.

Слична ситуација има и во струшката општина. Луѓе што живеат во градските средини да мигрираат по селата, а оние што сè уште се работно ангажирани, доаѓаат само за викендите.

– Иако живеам во стан, постојано од Битола одиме в село. Изградивме нова куќа, иако имаме и стара куќа во селото Подгорци, кое се наоѓа во подножјето на планината Јабланица, во Општина Струга. Низ селото тече чиста и бистра Подгоречка Река, која излегува од најголемото природно езеро на оваа планина. Чистата природа и чистиот воздух се лек за душата, – велат сопружниците Зоран и Јагода Костоски. Тие се пензионери, Зоран воен старешина, а Јагода поштенски службеник, тие имаат на–мера и преку цела година да останат да живеат во селото Подгорци.

Ги затекнавме тука, пред куќата каде што имаат направено место за дневен одмор, каде што уживаат во прекрасниот уреден двор кој е засаден со украсни цвеќиња, а некои се насадени и во вазни од стари предмети.

Стојан Кукунешоски

ЗП Крива Паланка

Позитивна оцена за соработка со пензионерите

● Здружението на пензионери Крива Паланка и досега имаше одлична соработка со локалната самоуправа, а како резултат на тоа два пати е добитник на 8-мо октомвриската награда по повод Денот на ГРАДОТ, ќе продолжи ли оваа соработка и во иднина?

– Општина Крива Паланка во континуитет има одлична соработка со здруженијата на пензионерите, старосни и семејни, со инвалиди на трудот, како и со клубот на пензионери „Достоинствен живот" при ОО на Црвен крст. Таа соработка ќе продолжи и понатаму, затоа што пензионерите се генерација граѓани кои придонеле денес ние да ги живееме овие придобивки. За подобрувањето и унапредувањето на животот и правата на пензионерите, преземаме конкретни чекори и мерки. Во таа насока, Општината поведе постапка за изградба на Дом за стари лица. Инаку, нашата општина секогаш ги поддржува иницијативите на пензионерите, а воедно се јавува и како покровител на нивните активности.

Сум имал и ќе имам време за моите највозрасни сограѓани. Мојата желба за комуникација и соработка со нив не произлегува само од респектот кон нивниот минат труд, туку и затоа што тие поседуваат добри идеи.

● Учествуваат ли пензионерите во проекти кои ги реализира Општината?

– Пензионерите учествуваат во проекти кои финансиски се поддржани од Општината, како директни учесници и корисници на придобивките од проектите. Така на пример учествуваа во проектот „Тука сме и можеме" кој финансиски е поддржан од Општината, а го имплементираше ОО на Црвен крст. Во него клубот на пензионери „Достоинствен живот" зема директно учество во организација и реализација на работилницата. Пензионерите директно учествуваат во „Социјалниот план за 2021–2024 година", заедно со Меѓуопштинскиот центар за социјална работа, Здружението на лица со попреченост „Порака", кој е изработен во рамките на проектот „Поддршка на модернизација и деинституционализација на социјални услуги", финансиски поддржан од делегацијата на ЕУ во Скопје, а имплементиран од „ЕПТИСА". Исто така, учествуваа и во проектот „Одговорни институции – среќни граѓани", чии активности беа насочени кон давање помош и нега на стари лица во домашни услови, а кој Општината и ОО на Црвен крст заеднички го имплементираат. Во овој проект крајни корисници се пензионерите, старите изнемоштени лица. Сите проекти даваат многу позитивни резултати на планот на подобрување на социјална заштита.

● Општината има и прекугранична соработка. Вклучени ли се пензионерите во таа соработка?

– Да вклучени се. Таков е проектот „Европа за граѓаните на ЕУ", којшто се имплементираше со партнерство помеѓу Дупница од Р Бугарија, Општина Крива Паланка и Центарот за одржлив развој ЕГРИ од Крива Паланка во кој активно учество зедоа пензионери, претставници од локалната самоуправа и други субјекти од спортот.

● Што ќе им порачате на највозрасните жители на Општина Крива Паланка?

– Тие се наши родители, наши баби и дедовци, нашиот столб на кој е изградено општеството и државата и заслужуваат најголемо внимание и грижа од сите нас, затоа Ви изразувам огромна благодарност и почит од мое лично име и од име на локалната самоуправа. Бидете ни живи и здрави, дружете се, пејте, играјте и спортувајте. Така, на тој начин, ќе си го исполните слободното време од животот.

Б. Стојчевска

ЗП Валандово

Состанок на активи на пензионерки

По иницијатива на претседателката на ЗП Валандово Горица Михајлова и претседателката на Активот на пензионерки Мита Бошначка, беше организирана средба со претседателките на активите на здруженија од Повардарскиот регион. Тоа беше еден многу корисен состанок со претставничките на понежниот пол.

На средбата беше даден акцент на проектот „Рурален пензионер 2022 година", а воедно се разговараше и за сите останати активности на пензионерките во изминатиот период како и за планови за наредните месеци од годината. Беше дискутирано на различни теми, а најголем акцент беше дадено на можноста да се одржуваат што почести средби на пензионерките за преземање разни заеднички активности. Пензионерките по состанокот се прошетаа низ центарот на Валандово каде што се сликаа за спомен и сеќавање.

Горица Михајлова

IN MEMORIAM **Динчо Бошнаков**

Динчо Бошнаков беше претседател на здружението на пензионери од Дојран од 15.3.2019 година. Како претседател на здружението се грижеше за подобрување на стандардот на пензионерите. Заедно со членовите на здружението поведуваше низа активности со кои здружението иако мало по број на членови, беше препознатливо меѓу здруженијата – членки на Сојузот. Во негово време беа реновирани и отворени клубови во Нов Дојран и Стар Дојран. Соработуваше со Сојузот и локалната самоуправа. Динчо Бошнаков ќе биде запаметен како добар човек и истакнат активист.

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XV – број 167
јуни 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.

Situata aktuale me pagesën e fondit solidar - ndihmë pas vdekjes

Në pajtim me Ligjin për sigurim pensionist invalidor (neni 115 dhe 116), Fondi i sigurimit pensionist dhe invalidor i Maqedonisë së Veriut, shfrytëzuesit të pensionit me pajtimin e tij, i ndalon pjesë të pensionit për sigurimin e mjeteve të nevojshme për pagesë të ndihmës pas vdekjes për anëtarët e familjes së tij.

Lartësinë e ndaljes së ndihmës pas vdekjes dhe lartësia e pagesës së ndihmës pas vdekjes në sasi të njëjtë për të gjithë shfrytëzuesit e pensionit, me **akt i vërteton Organizata e regjistruar e katër lidhjeve të shoqatave të pensionistëve**.

Mjetet e ndalura për ndihmë pas vdekjes të shfrytëzuesve të pensionit, Fondi i paguan në llogari të veçantë në kuadër të Llogarisë trezorë me shenjën Mjete për fondin solidar - ndihmë pas vdekjes të shfrytëzuesit të pensionit. Ndarja e mjeteve bëhet me pas pagesës mujore të pensionit.

Mjetet për fondin solidar - ndihmë pas vdekjesshfrytëzohen pa përjashtim për pagesën e ndihmës pas vdekjes të familjeve për anëtarët që kanë vdekur shfrytëzues të pensionit, të cilëve u është ndal nga pensioni për ndihmë pas vdekjes, ndërkaq pagesa bëhet me radhë sipas paraqitjes së kërkesës për çka është përgatitur aplikacion i veçantë.

Në periudhën e kaluar përfundimisht deri në vitin 2020, pagesa pas vdekjes është kryer rregullisht familjeve për anëtarët e vdekur të familjeve shfrytëzues të pensionit. Por, kah fundi i vitit 2020 në kushte të valëve të dyta të Kovid - 19 që kishte më së shumti ndikim në grupin më të rritur të popullatës, respektivisht të pensionistëve, dukshëm u rrit numri i të vdekurve shfrytëzues të pensionit. Kjo situatë vazhdoj edhe në vitin 2021, kur në muaj të caktuar numri i pensionistëve të vdekur ishte edhe deri 2 500 pensionist (që është dyfish më tepër nga mesatarja e shfrytëzuesve të vdekur të pensionit nga vitet e kaluara), për çka u paraqit mungesë e mjeteve për pagesën pas vdekjes, ndërkaq u rrit edhe koha e pritjes për pagesë.

Në kushte të tilla, e me qëllim që të tejkalohet mungesa e mjeteve dhe koha e pritjes për pagesë, Këshilli i Organizatës së regjistruar për fondin solidar dhe anëtarësi, gjatë vitit 2021 solli vendim të përkohshëm për rritjen e sasisë së ndalesës për ndihmë pas vdekjes. Por, megjithatë, këto masa nuk ishin të mjaftueshme që të tejkalohet humbja e mjeteve për pagesën e ndihmës pas vdekjes, ndërkaq, pandemia vazhdoj edhe në fillimin e vitit 2022. Ashtu, në muajin janar numri i pensionistëve të vdekur ishte 1739, në shkurt 2 504 dhe në mars 1901 shfrytëzues.

Me qëllim që të sigurohen mjete për pagesë me rregull të ndihmës pas vdekjes, por edhe me qëllim që tu ndihmohet familjeve për shfrytëzuesit e vdekur të pensionit për mbulesën e harxhimeve për varrosje, Këshilli i Organizatës së regjistruar për fondin solidar dhe anëtarësi, në fillim të vitit 2022 solli vendim të përkohshëm me të cilën ndalesa për ndihmën pas vdekjes është 150 denarë, ndërkaq pagesa pas vdekjes është caktuar në 25 000 denarë gjatë pagesës së parë, me të drejtë pagesa të ndryshimit prej 5 000 denarë deri në të rregulltën 30 000 denarë. Dallimi prej 5 000 denarë do të fillojë të paguhet duke filluar nga pagesa e pensionit të korrikut sipas radhitjes së paraqitjes së kërkesës dhe varësisht nga mjetet që disponohen.

Me këtë vendim të Këshilli, në muajt mars, prill dhe maj sigurohen mjete rreth 46 milion denarë në muaj për pagesën e ndihmës pas vdekjes, dhe është rritur numri i pagesës së ndihmës pas vdekjes (**prej 1 450 kërkesa në janar dhe shkurt në 1 868 kërkesa në prill dhe maj 2022**).

Meqë pas marsit 2022 është qetësuar pandemia, si dhe numri i të vdekurve shfrytëzues të pensionit, nga vetëm 914 në prill dhe rreth 800 në maj 2022, Këshilli solli Vendim me të cilën ndihma pas vdekjes është caktuar në 30 000 denarë, si dhe fillimi gradual i pagesës së dallimit prej 5 000 denarë të shfrytëzuesve të ndihmës pas vdekjes të cilëve u është paguar 25 000 denarë, sipas radhës së paraqitjes së kërkesës dhe varësisht nga mjetet me të cilat disponohet, me pagesën e pensionit të korrikut.

Nëse situata e të vdekurve shfrytëzues të pensionit stabilizohet dhe që do ishte rreth 1 350 në muaj, me mjetet e paguara në fondin solidar prej 309 000 pensionistë nga 150 denarë do të sigurohen mjete prej rreth 46 milion. Me këto mjete do të mund të paguheshin 1 350 kërkesa të ndihmës pas vdekjes në sasi prej 30 000 denarë për shfrytëzues ose 40,5 milion denarë, dhe të bëhet pagesa plotësuese për 1 000 pranues në muaj nga 5 000 ose 5 milion denarë.

Duke marrë parasysh atë që u tha më sipër, si dhe për interesin e madh në opinion se si harxhohen mjetet e ndara për ndihmë pas vdekjes, përse vonohet me pagesën e pas vdekjes dhe pse ajo ishte zvogëluar prej 30 000 në 25 000 denarë, me këtë lajmërim informohet publiku, edhe atë:

- mjetet e bashkuara për ndihmën pas vdekjes paguhen në llogari të veçantë në kuadër të Llogarisë trezorë;

- mjetet për fondin solidar - ndihmë pas vdekjes harxhohen vetëm për pagesën e ndihmës pas vdekjes familjeve e shfrytëzuesve të vdekur të pensionit sipas radhës së paraqitjes së kërkesës dhe mjeteve me të cilat disponohet, dhe ato nuk mund të shfrytëzohen për qëllime tjera ose të keqpërdoren;

- për situatën e mjeteve të akumuluara dhe mjeteve të paguara të fondit solidar - ndihmë pas vdekjes rregullisht përgatiten informacione të cilat janë lëndë për shqyrtim i Këshillit drejtues i Fondit dhe Këshillit të Organizatës së regjistruar për fondin solidar dhe anëtarësi;

- situatat me pagesën e ndalesës për fondin solidar - ndihmë pas vdekjesdhe pagesa e ndihmës pas vdekjes janë në kontroll të rregullt nga ana e Fondit dhe Këshillit të Organizatës së regjistruar për mjete solidare dhe anëtarësi, si dhe nga Revizioni shtetërorë, gjatë kryerjes së kontrollit për punën e përgjithshme të Fondit;

- me përdorimin e vendimit të ri me të cilën ndarja për ndihmën pas vdekjes është 150 denarë, ndërkaq pagesa e ndihmës pas vdekjes 30 000 denarë, nëse vdekshmëria e shfrytëzuesve të pensionit është 1 250 (njëjtë si në periudhën pandemisë), do të mund të mbulohen përveç obligimeve të rregullta dhe obligimet e akumuluara për këto kërkesa, me çka situata me fondin solidar gradualisht do të stabilizohej.

Ky material ka për qëllim që të informoj saktësisht dhe realisht opinionin për situatat në pagesën e ndihmës pas vdekjes, pagesë e cila bëhet me zbatimin e përpiktë të rregullave të ligjeve pozitive.

Me këtë informim deri tek opinioni vlerësohet se nuk do të ketë dyshime në pagesën e ndihmës pas vdekjes, respektivisht opinioni do të ketë njohuri për pagesën e ndihmës pas vdekjes, respektivisht se si harxhohen mjetet e paguara për ndihmë pas vdekjes.

Këshilli i Organizatës
së regjistruarpër fondin
solidar dhe anëtarësi

Revyali i 12-të republikan i këngëve, muzikës dhe valleve

Folklori është shenjë i dallueshëm i secilit popull

Me kultivimi i traditës dhe trashëgimisë tonë kulturore e ruajmë të tanishmen dhe krijojmë të ardhme për gjeneratat e reja. Gjithnjë njerëzit duke këndGuar, vallëzuar, treguar dhe krijuar, kanë krijuar histori. Gjithçkaqë kanë krijuar si personalitete, gjithçka që kanë krijuar si popull, e ka formuar pasuria folklorike.

Folklori është autentik sipas natyrës së tij, përmban elemente unike dhe e përfaqëson krijimtarinë e përgjithshme shpirtërorë një populli përgjatë shekujve. Nuk ekziston urtësi më e fuqishme se popullorja, nuk ekziston fjalë më e fuqishme nga popullorja. Karakteristikat e folkloritshtrihen në bashkimin e një populli në bazë të ritualeve dhe traditave të përbashkëta, ndërkaq, segmenti më i rëndësishëm është dallimi i një populli ndaj tjetrit.

Pensionistët e dinë se vetëm me respektimin e dallimeve tona na mund të ndërtojmë bashkëjetesë dhe nderim njëri ndaj të tjerëve në vendin tonë dhe më gjerë. Ata e dinë këtë dhe prandaj janë roje të besueshëm të pasurisë tonë folklorike, këndojnë dhe vallëzojnë njëri pranë tjetrit pa dallim feje dhe kombi. E dinë se vetëm njerëzimi dhe humanizmi janë të rëndësishëm në jetë dhe prandaj ashtu edhe sillen. Ashtu u sollën në të gjitha 8 revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve. Ashtu ishte edhe në Revyalin e 12-të republikan të këngëve, muzikës dhe valleve. Në këtë festë folklorike të pranishmëve së pari ju ka drejtuar kryetarja e LShPM, Stanka Trajkova e cila ndër të tjerat ka thënë:

- Përshëndetje dhe mirë se erdhe drejtor gjeneral i SPIMV (PIOSM) Dritan Bexheti, i cili na ka bërë nderë me pranin e tij dhe ndihmës - drejtorit Artita Nesimi. Përshëndes edhe shefen e Kabinetit të MTCP Natasha Dimeska dhe Natasha Stanoeviq, këshilltar në Kabinetin e MTCP. Me respekt të veçantë i përshëndes posaçërisht pjesëmarrësit-realizuesit sepse pa ata nuk ka revyal muzikor as regjional e as republikan. Të përshëndesim të gjithë dhe t'i trimërojmë pjesëmarrësit me duartrokitje.

Të pranishmëve u është drejtuar edhe drejtori gjeneral i PIOSM Dritan Bexheti me fjalët:

- Është kënaqësi e madhe për mua këtu që jam pjesë e këtij manifestimi të organizuar nga Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë së Veriut. Është një nder i veçantë për mua si drejtor i ri i Fondit të jem me të gjithë ju sot. Fondi i sigurimit pensionist dhe invalidor i Maqedonisë së Veriut dhe unë personalisht do të vazhdojmë të kujdesemi për përmirësimin e standardit jetësor të të gjithë juve, të moshuarve, gjeneratës aktuale dhe të ardhshme të pensionistëve. Ju uroj shëndet dhe mirëqenie në familje.

Në emër të ministres Jovana Trençevska dhe në emër personal të pranishmit i ka përshëndetur edhe shefja e Kabinetit të ministres për punë dhe politikë sociale Natasha Dimeska.

Më pastaj u radhitën këngë për dashurinë, për qejfin, për jetën... Këngë të cilat zgjuan kujtime. Kënduan realizuesit të veshur me kostume pikturale. Këndu-an me një dhe porosi të vetme se pasuria kulturore duhet të kultivohet dhe të ruhet nga harresa!

Në Revyal morën pjesë 14 shoqata: tetë nikoqirët e 20 revyaleve jubilare regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve edhe gjashtë të cilat i ka zgjedhur Komisioni për jetën kulturore-artistike që të marrin pjesë edhe Shqiptarët, Vllehët, Romët... dhe tre të cilat sipas Komisionit janë treguar me kualitetin e tyre, edhe pse të tilla në revyalet regjionale kishte shumë më tepër!

Në fund, shoqatat pjesëmarrëse në Revyalin e 12-të republikan të këngëve, muzikës dhe valleve kanë marrë mirënjohje për pjesëmarrjen, të cilat ju ka ndarë kryetari i Kuvendit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë m-r Ilija Adamoski dhe nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i LShPM Mentor Qoku.

K.S. Andonova

Aktivi i grave pranë ShP Saraj dhe Kryqi i kuq i Shkupit

Aktivitet me fëmijët me nevoja të veçanta

Në organizim të Aktivit të grave pranë Shoqatës së pensionistëve Saraj, në bashkëpunim me Kryqin e kuq të qytetit Shkup, u realizua takim me fëmijët me nevoja të veçanta. Takimi u mbajte më datë 17.05.2022 në Qendrën rekreative Saraj.

Në takim morën pjesë kryetarja e Aktivit të grave pensioniste Zulfije Ramadani, kryetari i Këshillit ekzekutiv i ShP Saraj Mahir Duraku, katër nga shtatë fëmijët me nevoja të veçanta (tre munguan me arsye) me dy mësimdhënëset e tyre, prindër të fëmijëve si dhe dy motrat e medicinës nga Kryqi i kuq.

Qëllimi i takimit ishte realizim i aktivitetit programor rekreacioni,ndarje e qeseve me mjete për lojëra dhe i atyre për memorie (vizatime, ngjyra, katrorë...) nga Aktivi i grave pensioniste, si dhe haje nga Kryqi i kuq.

Ky grup, me fëmijët me nevoja të veçanta, në qendrën e përmendur kaluan momente të këndshme.Takime të këtilla do të organizohen edhe në të ardhmen.

Baki Bakiu

ShP Kërçovë

Pas dy viteve pauzë pensionistët kërçovarë ishin jashtë Maqedonisë

Ditë më parë, pas dy vitesh pauzë, në organizim të Shoqatës së pensionistëve Kërçovë, mbi 50 pensionistë realizuan ekskursion njëditor në Shqipëri, duke vizituar vendet e njohura: Pogradec, Korçë dhe qytetin historik Mosko Pole. Me pensionistët ka udhëtuar edhe orkestrina muzikore me renome "Penzioner plus" e cila në qytetin vlleh, sot Mosko Pole, e ka kënduar këngën maqedonase, kërçovare "Kiçevçanimoskovjani", duke u shoqëruar të gjithë së bashku në këtë anë të bukur.

Pas qëndrimit të shkurtër pensionistët zbritën në qytetin e bukur Korçë, ku për arsye të diellit të nxehtë, kërkuan strehim në shumë kafene në qendër të Korçës, ndërkaq, pensionistët më të qëndrueshëm vizituan vendet historike dhe butikët e pasur për të blerë diçka që t'i kenë kujtim nga Korça.

Pushimin e parë pensionistët e bënë përreth Liqenit të bukur të Ohrit, në parkun në bregun e liqenit në Pogradec dhe të kënaqur, në orët e mbrëmjes u drejtuan kah kalimi Qafë Thanë dhe u kthyen në Strugë dhe Kërçovë, me dëshirë që shoqërime të tilla pensionistësh të vazhdojnë dhe t'i kenë sa më shpesh.

A. Ristoska

ShP Strugë

Shahistët në ekskursion të merituar

Traditën e organizimit të ekskursioneve dhe vizitën e vendeve me rëndësi në Republikë dhe jashtë sajë, Shoqata e pensionistëve Strugë, e ka vazhduar edhe këtë vit. Në këtë kontekst ishte organizuar dhe realizuar ekskursion njëditësh për 15 anëtarë të ekipit shahist. Këtë vit disiplina e shahut në garat e 26-ta regjionale sportive nuk ishte përfshirë. Meqenëse shahistët strugan femra dhe meshkuj të cilët rregullisht marrin pjesë në garat sportive regjionale dhe republikane, që nga muaji mars filluan me përgatitjet, për këtë qëllim me propozim të kryetarit Millorad Tërposki, Këshilli ekzekutiv ka sjellë vendim që për mundin e dhënë dhe kohën e humbur t'i shpërblejë me ekskursion njëditor në Shqipërinë fqinje.

Ekipi shahist ishte udhëhequr nga kryetari i Kuvendit dhe Këshillit ekzekutiv Millorad Tërposki, i cili është dashamir i shahut dhe njëherësh edhe garues.

Më 25 maj, ato në orët e mëngjesit së pari kanë vizituar Pustecin, më pastaj Korçën dhe Pogradecin, dhe kanë bërë shëtitje përreth bregut të Liqenit të Prespës.

Në Pustec është vizituar shkolla fillore "Trajan Gjorgjiovski" në të cilën mësimi zhvillohet në gjuhën amtare maqedonase nga klasa I-rë deri në të IX-tën. Pas arritjes në qytetin Korçë, pensionistëtkanë shkuar për të parë qytetin dhe kanë vizituar kishën e madhe kushtuar Velikden - Hristos, me përshkrim të bukur dhe ndërtimin monumental me gurë, e vendosur në qendër të qytetite cila te vizitorët ngjall ndjenjë për nderim, ndërkaq disa nga pensionistëtkanë vizituar edhe Muzeun e shkrim-leximit të Shqipërisë.

Ekskursionistët bënë edhe shëtitje të përbashkët nëpër qytet. Pas shikimit disa orësh dhe pushimit, shahistët të cilët me vete kishin garniturat e shahut, në tarracën e restorantit "Rosica" në Boboshtce, luajtën gara të ndërsjella, secili me secilin. Në "turnirin" të gjithë ishin fitimtarë, por megjithatë më e mira ishte trofeaneja Shenka Baloska nga ekipi i femrave.

Gjatë kthimit, pensionistët rrugës vizituan edhe një fermë delesh, ku bëhej djathë dhe kaçkavall, ku u mahnitën për kualitetin për çka morën nga një - dy kilogram për në shtëpi nga kaçkavalli i bukur. Gjatë rrugës pamja ishte shumë bukur, ajri i pastër malor mbushte gjoksin, diçka që nuk mund të përshkruhen me stilograf, por vetëm të përjetohen. Në orët e mbrëmjes përmes vendkalimit kufitar Qafë Thënë, u kthyen të kënaqur në Strugë.

Stojan Kukuneshovski

Артритис

Што е артритис? - Артритисот генерално означува состојба **на воспаление на зглобовите**, но, терминот се употребува за опишување на околу 200 состојби кои предизвикуваат некакви проблеми со зглобовите, ткивата кои ги опкружуваат, како и други сврзни ткива. Поголемиот дел од овие 200 состојби се ревматоидни, односно хронични. Порано се сметаше дека артритисот е типичен само за постарите лица, но денес знаеме дека може да го погоди и помладите. Најчестата форма на артритис е остеоартритисот. Други, исто така чести форми на ова заболување се и ревматоидниот артритис, фибромијалгија и гихт.

__Типичните симптоми__ на хроничните ревматоидни заболувања, освен болки во зглобовите, се вклучуваат и отоци, вкочанетост, но и низа други симптоми, кои се развиваат постепено, но се јавуваат и одеднаш. Одредени ревматоидни состојби можат исто така да бидат поврзани со имуниот систем, но и некои органи.

__Ризик-фактори за артритис на кои не можеме да влијаеме:__ возраст, пол–жените се поризични, 60% од пациентите со артрит, се жени; генетски фактори.

__Ризик-фактори на кои можеме да влијаеме:__ прекумерна телесна тежина, повреди, инфекции, хипертензија, пушење.

__Третман -__ Третирањето подразбира соодветни лекови и физикална терапија, во зависност од индивидуалната состојба на пациентот. Сепак, во текстов ќе се фокусираме на она што ние самите можеме да го направиме за да си помогнеме. Главно тоа се одвива преку она што значи здрав начин на живот, а ќе наведеме и кои суплементи најчесто можат да бидат од помош. Значи, важни фактори при лекувањето, но и превенцијата од артритис се и: физичка активност, губењето на телесната тежина, усвојување на антивоспалителна исхрана, суплементи, редовни прегледи, добар биоритам др.

__Физичка активност__ - Истражувањата велат дека пациентите со артритис можеби ќе почувствуваат мало зголемување на болките со почнувањето на некаква активност, но ако активноста стане редовна, ефектите се одлични – кај некои поединци симптомите се намалуваат и **долгорочно**. Треба да внимавате активноста да не е пренапорна за зглобовите (како планинарење или качување по скали), за другото не треба многу да се грижите. Статистички гледано, многумина од пациентите со артритис страдаат и од некои кардиоваскуларни заболувања, па така физичката активност може да биде и дополнително корисна. Неколку активности, добри за вашите зглобови: пешачење, пливање, возење велосипед, работење во градината итн.

__Медитеранска исхрана__ - Можеби најчесто поставуваното прашање од луѓето со артритис е каква исхрана треба да имаат и дали постои „специјална“ исхрана за нивната состојба. Таква специјална исхрана не постои. Но, според повеќе експерти на тема артритис и според Американската фондација за артритис, убедливо најдобрата исхрана за оваа состојба е Медитеранската. Таа може да ви помогне и во намалувањето на килограмите, но треба да се знае дека ова не е диета, туку начин на исхрана. Ваквиот начин на исхрана е добар за секого, а во продолжение, зошто е најдобар за пациентите со артритис. Низа студии потврдуваат дека Медитеранската исхрана може да влијае заштитувачки од инфламаторните хронични заболувања, помеѓу кои освен артритис и канцер, кардиоваскуларни заболувања итн. При артритис, најважно е да јадеме ниско–калорична храна богата со растителни влакна и антиоксиданти – витамини, минерали, масни киселини (омега 3,6) и некои други специфични компоненти со антиоксидантско дејство. Промени во вашата постоечка исхрана можат значително да ве доближат до оваа исхрана. Ова вклучува:

- храна богата со растителни влакна, компири, грав, грашок, леќа и др.
- свежа храна – овошки, зеленчук
- што е можно поминимално консумирање на месо и млечни производи, избегнување на храна богата со додадени шеќери, заситени маснотии и многу сол.

Исто така и некои суплементи можат да бидат од помош, но пред земањето на каков било суплемент, треба да се консултирате со лекарот. Тоа пред сè е важно заради дозирањето, но и можната интеракција на различните суплементи со одредени лекови кои често се употребуваат. Според истражувањата, суплементи и типови храна кои даде некакви позитивни резултати во однос на артритис се:

Капсицин – оваа компонента од пиперките може да влијае на намалување на една супстанција која учествува во пренесувањето на сигналите за болка – аналгетско дејство.

Куркума – се покажала како добра во намалувањето на отоците преку блокирањето на инфламаторните цитокини и ензими.

Омега 3 масни киселини – делуваат на инхибирањето на воспалителните протеини.

Ѓумбир – во студиите, ѓумбирот покажало слично ефекти како лекот ибупрофен.

Б. Д.

Алкохолот - поопасен за повозрасните возачи

Во последниве години благодарение на напорите на пензионерската организација дојде до зголемување на границата до која се продолжува возачката дозвола на возачите аматери без вршење лекарски преглед и таа сега изнесува 75 години. Ова бара од повозрасните возачи да бидат подготворни и на време да ги пријавуваат промените во здравствената состојба до своите лекари, а истовремено да внимаваат да не возат под дејство на алкохол. Интересно е што последните години нагло се зголемува бројот на возачи кои имаат над 70 години, а забележан е зголемен број на постари возачи кои возат со алкохол во крвта над дозволената граница од 0,05%. Покрај негативните последици кои ги остава на здравјето кај постарите (паѓања, мозочни удари, интеракции со лекови, компликации на постоечки болести и коморбидитети), алкохолот е причина и за сообраќајни инциденти. При концентрација од 0,05% ризикот за судар се зголемува за 1,5 пати, за 0,08% ризикот се зголемува 2,5 пати, а за 0,10% ризикот за судар се поголем за 5 пати. Алкохолот предизвикува поспаност, го попречува видот, ја намалува концентрацијата, можноста истовремено да се вршат повеќе дејствија (управување, давање гас, кочење) и дава чувство на зголемена самодовереност.

Зошто е алкохолот поопасен за повозрасните возачи?

Повозрасните луѓе имаат помала мускулна маса, црниот дроб побавно го разградува алкохолот, мозокот на постарите е поосетлив на седативниот ефект на алкохолот. Концентрацијата на алкохол во крвта расте побрзо кај постарите лица и тој раст може да се одржува и до три часа после последната испиена чашка. Многу од постарите луѓе земаат еден или повеќе лекови кои негативно влијаат на возењето, а земањето алкохол уште повеќе го потенцира ова дејство. Пиењето кафе, миење со ладна вода, излегување на свеж воздух не ја намалуваат концентрацијата на алкохол во крвта. Дури и една чаша алкохол е доволна да ги наруши возачките способности кај постарите.

Докажано е дека помладите возачи можат да компензираат за помало присуство на алкохол во крвта со зголемување на степенот на вниманието, а повозрасните со мака можат да го сторат истото. Испитувањата покажале дека постарите возачи во споредба со помладите покажуваат полошо време на реакција, потешко возат ноќе и при лоши временски услови, потешко им е координирање на главата и телото при возење наназад. Раширено е мислењето дека ако се испие една до две чашки алкохол тогаш нема да имаме проблем при алкотест, што не е сосема точно. Имено, по правило не треба да се испие повеќе од една стандардна доза алкохол на час, бидејќи црниот дроб разградува нешто помалку од една доза пијалак за еден час. Меѓутоа ова не важи за постарите лица и за жените бидејќи тие не се во состојба ни таа количина да ја разградат и да бидат под 0,05% алкохол во крвта.

Од горенаведеното се наметнува заклучок дека е најдобро да не се пие воопшто алкохол кога се вози, бидејќи експертите предупредуваат оти алкохолот е една од водечките причини за здравствени проблеми кај возрасните и сфаќањето дека умереното пиење алкохол има некој протективен ефект не е точно.

Д. Димитриевски

Како телото ни испраќа сигнали дека не пиеме доволно вода?

Таа е потребна за дишењето, варењето на храната, соодветно функционирање на зглобовите, ослободување од токсините, комуникација, когнитивни функции и секоја телесна функција. Кога нашето тело нема доволно вода, се соочуваме со дехидратација.

Без оглед на тоа дали сме свесни за тоа или не, губењето вода се случува постојано, преку потта, солзите, мокрењето, а дури и помалку преку самото дишење и зборување. Дехидратацијата го смалува крвотокот и кислородот во мозокот, што понатаму придонесува воспаленија во телото. Тоа понатаму може да донесе главоболки, нарушено расположение, мала енергија и замор и намален фокус. Дополнително, експертите посочуваат дека грчевите во мускулите и болките во зглобовите се уште еден знак дека не пиеме доволно вода. Освен тоа, се посочуваат и сувата уста и кожа, зголеменото чувство на жед и темната урина.

Затоа, клучно е да ги препознаете ваквите симптоми и да осигурате дека пиете доволно вода особено во текот на летните денови. На пример, ако почувствувате главоболка или грчење на мускулите во текот на денот, запрашајте се колку пиете вода и обидете се да направите нешто во однос на тоа.

Иако нутриционистите често препорачуваат 2 л вода во текот на денот, сепак тоа зависи од индивидуалните навики, местото на живеење и навиките. Имајте на ум дека постојано околу себе треба да имате шише свежа вода, но и дека хидратацијата е мона и преку овошјето и зеленчукот.

Т. Г.

Лековитото влијание на боите

Терапијата со боите се почесто се применува кај психолошките проблеми и лечење на последиците од стресот. Овој вид терапија, освен што успешно ги отстранува пречките и психолошките блокади, го поттикнува излачувањето на штетните материи и го зајакнува имунолошкиот систем. Пациентите практично имаат задача да гледаат во одредена боја или нивна комбинација, кои се емитуваат преку специјални апарати. За да се постигне посакуваниот ефект, додека трае терапијата се препорачува и да се носи облека во иста нијанса. Еве како изгледа лечењето со бои:

Пациентите удобно се сместуваат, ги затвораат очите и се опуштаат, а во мислите ја визуализираат бојата која им ја кажува терапевтот, или боите се емитуваат од специјални тераписки ламби и сијалици во боја, кои го влажуваат и забрзуваат лечењето. Постапката се изведува така што на пример лицето и предната страна на телото на пациентот, десет минути се осветлуваат со зелена и црвена боја, а горниот дел на стомакот околу дваесет минути со жолта или портокалова. При тоа тие откриле дека секоја нијанса на одредена боја специфично влијае. Еве го попсот на дејствувања на боите:

црвената е најефикасна кај проблемите со кожата и лечи последици од изгорении и смрзнувања;

портокаловата боја добро влијае на психата, опушта и помага при ублажување на депресијата, ја регенерира кожата и и ја враќа свежината;

жолтата боја буди оптимизам и ја подобрува концентрацијата и работната способност освен тоа, поволна е за органите за варење;

зелената го смирува нервниот систем, го ублажува стресот и иритацијата на кожата;

сината го ублажува чувството на болка, особено е делотворна кај мигрена и болки во вратот и грбот, го намалува воспалението на кожата и е одлична во лечењето на хроничната несоница;

виолетовата боја поволно влијае на лимфниот систем.

Пробајте, ако не се излечите барем ќе се забавувате, а и забавата е лек!

Б. А.

Занимливости за Македонија

Девините кули и пештерата Пешна

Во западниот дел на Македонија, во средиштето на областа Порече, оддалечено на околу 8 км од малото гратче Македонски Брод, во правец на Самоков се наоѓа живописното планинско село Девич, сместено во прекрасна зелена недопрена природа која жителите успеале да ја сочуваат со својата вековна изолираност. Во неговата близина, на врвот на еден тесен карпест рид кој од три страни е обиколен со текот на Девичка река, се издигаат Девините кули, остатоци од тврдина од 14 век. Од локалитетот е останат само мал дел, но по дебелината на ѕидовите од два метра може да се заклучи дека била огромна тврдина која во тоа време претставувала центар за живеење на целиот крај.

На другиот рид преку патот, од десната страна по долината на реката Треска во Поречкиот басен се наоѓа една од најголемите пештери, пештерата Пешна.

Интересни се преданијата за овие знаменитости. Се претпоставува дека кулите се од времето на јунакот Крале Марко. Тој имал неколку сестри. Најстарата, убавицата Дева, живеела во кулите. По неа тие биле наречени Девини кули, а од таму и селото го добило името Девич. Пешна, другата сестра на Крале Марко, живеела во тврдината крај големата пештера која се гледа од Девините кули. Пештерата по неа го добила името. Инаку, Пешна во весникот „Њујорк тајмс“ е опишана како идентична на измислените пештери во книгата „Господарот на прстените“, по која е снимен и филм.

Мистериозни се тајните на Девините кули и пештерата Пешна. Жителите на селото Девич и ден денес живеат со овие легенди кои само ја надополнуваат убавината на Поречието и ги мамат туристите да ја посетат.

Регионот на Поречје се наоѓа во централниот дел на Македонија, следејќи го горниот тек на реката Треска, во околината на Македонски Брод, па се протега во правец на езерото Козјак. Теренот е претежно варовнички со доста голи брда на кои може да има малку трева и ниски грмушки. Но, токму таа варовничка природа овозможила тука да се појават бројни интересни појави, пред се пештери, јами, понорници, извори на минерална, на солена вода.

Македонија е сопственик на ремек–дело на природата, а меѓу нив е и пештерата Пешна. Со својата величествена големина, грандиозност и својата убавина Пешна ќе ве остави без здив. Благодарение на огромниот отвор, сончевите зраци успеваат да продрат дури и до крајот на пештерата и слободно можете да прошетате низ неа без никаков проблем. Кога ќе стигнете до крајот на самата пештера, свртете го вашиот поглед наназад за да не го пропуштите несекојдневниот видик кој плени со својата убавина.

Пештерата Пешна се наоѓа на неколку километри до Македонски брод, покрај патот за Самоков, и е прогласена за споменик на природата. Ова мајсторско дело на природата треба да се најде на вашиот распоред, зошто вреди да се посети пред се заради недопрената природа на овој крај, сета убавина на небото и земјата, на мирот и тишината.

Пештерата Пешна се наоѓа од десната страна на долината на реката Треска. Изградена е од мермери, доломити. Со димензии 16,8 * 52,4 метри, според спелеолозите, ова е најголемиот пештерски влезен отвор на Балканот. Тавванскиот дел на отворот има висина од над 30 метри, а самата пештера околу 50 метри. Должината на пештерата е 124 метри.

На влезот од пештерата во нејзиниот северен дел ќе ве пречека жубор од мала река која извира од малото езеро сместено на крајот од пештерата, а според извесни теории тоа е Крапска река, која формира неколку подземни езерца и водопади. Овој вруток во сушните периоди целосно пресушува. Според месното население, водата понира од селото Крапа, кое се наоѓа на повисока надморска височина, а која формира неколку езерца и водопади во „најголемиот пештерски систем кај нас“, за кој се претпоставува дека е долг дури десет километри.

Пештерата Пешна е регистрирана како локалитет од доцно античкиот период во Македонија. Пешна е привлечна особено во пролет, кога на влезот од пештерата ќе ве пречека жубор на мала река. Без разлика каде ќе го спуштите вашиот поглед, тој ќе наиде на карпи кои достигнуваат големина и над два метри со прекрасен разигран релјеф. Во подземните езера на Пешна се пронајдени неверојатни водни животни – слепи риби, какви што нашите спелеолози не виделе на ниедно друго место во нашата земја. На самиот влез постојат остатоци од ѕидините на средновековна тврдина и црква.

Пештерата Пешна е дом на ластовици кои тука ги прават своите гнезда, а во неа живеат и лилјаци.

Локалитетот на пештерата е пристапен за сите посетители, со пријатен амбиент за рекреативен туризам. Реката Треска, нуди идеално место за рибарење и пикник.

М. Дамјаноска

Кредит за пензионери до 75 години
До 120 000 ден. на 36 месеци
Севкупен трошок 2 929 денари
Земи 30 000 денари
Врати 32 929 денари на 4 рати
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

Пензија на 1-ви!
Станете корисник на услугата Пензија на 1-ви и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.
Понуда и услуги за пензионери:
· Потрошувачки кредит за пензионери со фиксна каматна стапка во првите ДВЕ години почнувајќи од 6,75% и вклучена полиса за животно осигурување;
· Максимален износ до 300.000 МКД;
· Трансакциска сметка и дебитна картичка;
· Без надоместок за следење на Електронско банкарство.
За дополнителни информации посетете ја нашата веб-страница www.sparkasse.mk или информирајте се преку Контакт центарот на телефонскиот број 02-3200-600.
SPARKASSE Bank
Банка на вашето семејство
*Клиентот при доспевањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.
14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животно осигурување за лице на 64 години од 42.229МКД (според условите на осигурителната компанија). Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

Цитати од д-р Габор Мате

Доктор Габор Мате е почитуван лекар со повеќе од 20–годишно клиничко и истражувачко искуство. Тој е многу баран поради неговата голема стручност за врската помеѓу стресот и болеста. Автор е на 4 меѓународни бестселери, кои се објавени на 2 јазици. За неговата револуционерна работа, награден е со Орден на Канада, најголемото граѓанско одликување во неговата земја, како и награда за Граѓански заслуги, од неговиот град Ванкувер.

● Зошто родителите не можат да ја видат болката на нивните сопствени деца? Се прашував себеси за ова. Причината е оти ја немаме видено својата.

● Се трудиме да ги смениме однесувањата на луѓето, без потполно разбирање, зошто и како се јавуваат тие однесувања.

● Ниедно општество не може да се разбере себеси, без да погледне во својата сенка.

● Страста креира, а зависноста консумира.

● Кога остро ќе осудам некоја личност, тоа се случува затоа што сум насетил или видел во неа некој аспект од себеси кој не сакам да го запознаам.

● Литературата од која може да се истражува покажа дека постојат три фактори кои универзално водат кон стресот: несигурноста, недостатокот на информации и губењето на контролата.

● Слободниот избор се раѓа од слободното мислење, а не од емоциите и произлегува од капацитетот да размислуваш за своите емоции.

● Знаете, различните однесувања, викањето, врескањето и дури и удирањето, сè што може една личност да стори, служи како одбрана против искусувањето на гневот. Тоа е одбрана против задржувањето на гневот во внатрешноста, каде што може да биде длабоко почувствуван. Ваквото празнење, е одбрана против реалното искусување на гневот.

● Не сите зависности имаат корен во злоупотребувањето или траумата но, верувам дека сите можат да бидат произлезени од болно искуство. Болката е во центарот на сите зависнички однесувања. Таа е присутна кај коцкарот, кај интернет зависникот, кај компулсивниот купувач или опседнатиот со работа. Раната можеби не е толку длабока и болката можеби не е неподнослива, односно можеби е потполно скриена – сепак е таму. Како што може да видиме, ефектите на раниот стрес или други несакани искуства, имаат директен удел во обликувањето на психологијата и невробиологијата на зависноста во мозокот.

● Твојот најголем непријател не може да те повреди толку, колку што можат твоите сопствени мисли, доколку не владееш со нив, рече Буда. Но, кога ќе станеш нивни господар, никој не може да ти помогне толку многу, дури ни татко ти и мајка ти.

● Срамот е најдлабоката од негативните емоции, чувство кое не тера да направиме скоро сè за да го избегнеме. За несреќа, нашиот постојан страв од срамот, ја нарушува нашата способност да ја видиме реалноста.

● Со обидот да ја избегнеме болката, ние создаваме уште повеќе болка.

● Научи се да ги читаш симптомите, не само како проблеми, туку како пораки кои треба да се земат предвид. **М. Б.**

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: Хоризонтално: 16., 17., 18. и 21. Првиот римски император што го признал христијанството, син на царот Констанциј и царица Елена (273–337); 19. Вокално–инструментален состав од Гостивар; 20. Вид тенка печена кора од тесто за правење разни колачи; 22. Данска ракометарка,Сандра (1989); 25. Високо вреден алат; 26. Вид традиционално бело печиво; 27. Првак, шампион; 28. Словенечко машко име; 29. Самогласка; 30. Автознак за Шведска; 31. Еден од најраширените видови птица; 32. Катастарска парцела (крат.); 33. Планина крај Белград; 35. Гратче во Тајланд; 36. Покраина во Грција; 37. Планина во Бугарија; 38. Метар – килограм (крат.); 39. Мудлиманско женско име; 40. Насмевка; 41. Најдолга река во поранешна Југославија; 42. Името на словенечко–хрватскиот писател Враз (1810–1851); 43. Река во Азија; 44. Напрегнат.

Вертикално: 1. Јарец; 2. Старогрчки бог на војната; 3. Систем на верувања, обичаи и симболи во врска со идејата за божественост и свето. 4. Автознак за Карловац; 5. Знак за обем; 6. Ноќна музика; 7. Град во Италија; 8. Хемиски симбол за тантал; 9. Стар Словен; 10. Ароматичен јаглеводород кој се користи за заштита на волнени и крзнени предмети; 11. Знак за топ во шахот; 12. Автознак за Израел; 13. Гранка на геодетскиот премер; 14. Висока квалификација (крат.); 15. Остров во Полинезијата; 17. Број (крат.); 18. Мираз (лат.); 20. Снага, моќ; 21. Кујнски прибор; 23. Старофеникиско божество; 24. Автознак за Скопје; 25. Предлог; 26. Спасување; 27. Староегипетско божрство; 28. Предлог; 29. Вода (лат.); 31. Германски филозоф, Фридрих (1778–1841); 32. Стари римски пари; 33. Името на шансониерот и артист Монтан (1921 – 1991); 34. Место во Хрватска; 36. Пренокиште; 37. Множина (крат.); 38. Спортска прогноза (крат.); 40. Знак за крал во шахот; 41. Првата буква.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: ЦАР КОНСТАНТИН ВЕЛИКИ, Ареа, обланда, Пел, скрб, Тофт, ВВА, симит, ас, Стане, О, С, голуб, кп, Авала, Паи, Арта, Рила, мкг, Асја, насмеви, Сава, Станко, Инд, напнат.

Хумор

Трпе отишол на лов и по една недела се јавува дома:
– Жено тука се е добро, како е дома?
– Дома е се во ред, што се случува?
– Нема да купуваме месо цел месец!
– Ауу, зарем улови елен?
– Не ја испив цела плата со другарите.

* * *

Цветко го прашува Трпе:
– Трпе колку деца имаш?
– Два сина и третиот е на пат.
– Од кај си сигурен дека и третиот е син?
– Па како да не бидам, кога вчера тргна на пат до Германија...

* * *

Во Охрид, сред туристичка сезона:
– Ајде повелите да се повозите со кајче.
– Не фала, од Охрид сне.
– Ам шо аку, оние од кочани ориз не јадет?

* * *

– Од кај си?
– Од Куманово.
– А сопругот?
– Од Струмица.
– По дома како се разбирате?
– На Англиски, службен ни е.

* * *

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

* * *

Кога жена ќе ти рече:
– Ти си најдобриот!!!
Сфаќаш дека веќе се направени некои истражувања...

* * *

Ја слушам жена ми:
– Ич не ти е гајле за ништо! Само јадеш и спиеш! Таман да и одговорам, гледам на мачката и зборувала...

* * *

Во Кавадарци...
– Извинете каде се продава ракија ?
– Црквата ја гледаш ли ?
– Да
– Епа сегде освен во неа!

* * *

Малиот Трпе решен му соопштува на татко си:
– Тато, решив! Ќе станам војно лице како тебе.
– Зошто така сине?
– Изгледа жените сакаат мажи во униформа.
– Синко слушај сега да ти објасни човек кој цел живот носи униформа: Тоа што носиме униформи за жените значи само дека сме научени да извршуваме наредби и да јадеме секаква храна без да се жалиме.

* * *

Трпе го вика Цветко:
– Ајде одиме на пијачка!
– Не можам, на диета сум.
– Каква диета бе?
– Финансиска.

* * *

Добро бе ќерко кај го најде оној коњ за дечко?
– Тато бе, не го викај така.
– Добро добро, а каде живее?
– Во Хиподром...

* * *

Трпе на аеродром:
– Јас ќе летам за Рим, сакам овој големиов куфер да го пратите за Лондон, а овие двава помали за Минхен.
– Ама г–дине, не можеме да го направиме тоа!
– А како можевте минатиот пат, а?

Волчицата и волчињата

Волчицата се разболела и лежела во беда и сиромаштво. Волчињата ја прашале:
– Мајко, дали имаш некаде некој пријател од кого би можеле да побараме малце помош?
– Ех, дечиња мои – им одговорила таа – ние волците имаме зол и лош карактер! Кога сме здрави, се грижиме само за себеси, и тоа на штета на другите. Кој тогаш ќе ни помогне во несреќа?
Затоа треба да помогнеш за да ти помогнат.

26-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ОВР на РМ, ВТОР РЕГИОН

Спортувањето го подобрува здравјето

На 09.06.2022 година во Спортско–рекреативниот центар Сарај, во убав амбиент, се одржаа 26–тите регионални пензионерски спортски игри на вториот регион. Овие пензионерски спортски игри се во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, а чест да бидат домаќини му припадна на Здружението на пензионираните работници од ОВР на Р Македонија – Скопје.

Пред почетокот на спортските натпревари Претседателот на здружението домаќин Спирко Николовски ги поздрави учесниците и гостите на оваа спортска манифестација, а воедно им посака да победат најдобрите и најподготвените.

Во име на СЗПМ спортистите пензионери и гостите ги поздрави Претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски. Тој на присутните им се обрати со пригодни зборови, а воедно ги прогласи пензионерските спортски натпревари од Вториот регион за отворени.

Гостин на ЗП ОВР беше претседателот на Здружението на пензионери Прилеп, СлавкоТрајкоски.

На оваа спортска манифестација зедоа учество пензионери од: ЗП Карпош, ЗП Тавталиџе ДДД, ЗП Горче Петров, ЗП

Сарај, ЗПТетово и ЗП Гостивар.

Се натпреваруваше во сите спортски дисциплини кои беа предвидени од страна на Комисијата за спорт при СЗПМ. Пензионерите подготвени се натпреваруваа свесни дека спортувањето го подобрува здравјето.

Игрите поминаа без проблеми во пријатен спортски дух и

другарска атмосфера. Со најмногу освоени први, втори и трети места беше ЗП Тетово, познато како пензионерско здружение кое освоило доста пехари на Републичките пензионерски Олимпијади во изминатите години. Здружението на ОВР освои две први места, но и со двајца поединци кои остварија најдобри резултати: Мара Илиќ како најдобар стрелец и Душан Климоски со најмногу освоени поени во пикадо.

С. Николовски

ЗП ДЕМИР ХИСАР, ТРЕТ РЕГИОН

Прилепчани најдобри

На 14.06.2022 год. ЗП Демир Хисар беше домаќин на 26–тите Пензионерски спортски натпревари во 3–от регион. На овие натпреварувања учествуваа 150 спортисти од ЗП Ресен, ЗП Битола, ЗП Крушево, ЗП Прилеп и од домаќинот ЗП Демир Хисар. Спортистите и гостите прв ги поздрави претседателот на здружението–домаќин Кирило Блажевски, кој им посака добредојде, убаво дружење, ферплеј и меѓу другото истакна:

– Спортот и физичката активност се многу важни за нас луѓето од третата доба, бидејќи ни го подобрува здравјето и духот и ни го продолжува животот. Занимавајќи се со спортот и дружењето се придонесува да се шири надежта, соживотот и другарството помеѓу пензионерите, а со цел да се подзабави процесот на стареење и животот во овие години да добие достоинствена содржина и соодветен квалитет.

Топло добредојде и успех во натпреварите на пензионерите, од името на домаќините им посака и градоначалникот на Демир Хисар, Никола Најдовски, кој рече.

– Пензионерските спортски натпревари не се само натпревар и покажување на психо–физичките можности на припадниците на третата доба. Тоа е празник и гордост за секој учесник и воопшто за секој пензионер.

Од името на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, долгогодишен организатор на овие пензионерски активности, на присутните им се обрати и натпреварите ги прогласи за отворени претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамоски.

Натпреварите се одвиваа во пријатен амбиент и во одлична другарска атмосфера. За натпреварувачите најважно беше учеството, а помалку освоените места и бодови. И оваа година како и минатите, најдобри беа спортистите – пензионери од ЗП Прилеп со освоени 9 први места во машка и женска конкуренција.

По завршувањето на натпреварите и прогласувањето на победниците дружењето продолжи со заедничко дружење.

Зоран Стевановски

ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА, ОСМИ РЕГИОН

Секој се трудеше да биде што подобар

Во Македонска Каменица на 16.6.2022 година се одржаа 26–тите регионални спортски натпревари од 8–от регион во организација на СЗПМ, а домаќин беше Здружението на пензионери од Македонска Каменица. На овие регионални спортски игри покрај дома–ќинот ЗП Македонска Каменица учествуваа и здруженијата од: Кочани, Берово, Пехчево, Виница и Делчево.

Најнапред срдечно добредојде на гостите и на учесниците на спортските натпревари им посака претседателката на ЗП Македонска Каменица Јаворка Соколовска, која изрази задоволство што ова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од 8–от регион. Таа им посака на натпреварувачите да постигнат добри резултати и да се пласираат на Репуличката спортска Олимпијада.

На присутните им се обрати градоначалникот на Општина Македонска Каменица Димче Атанасовски, кој изрази задоволство што е присутен на овој спортски пензионерски настан и даде ветување дека секогаш ќе ги поддржува и ќе се грижи за најстарите жители бидејќи тие тоа го заслужуваат.

Од името на СЗПМ натпреварувачите ги поздрави Станка Трајкова, Претседател на СЗПМ, при што ја нагласи улогата на спортот за припадниците на третата животна доба.

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

Натпреварите се одржаа во дворот на гимназијата Миле Јаневски – Џингор и на градскиот стадион, како и во Клубот на пензионери при ЗП Македонска Каменица. Во дисциплините се натпреваруваа и мажи и жени, а најдобри резултати постигнаа спортистите–пензионери од ЗП Кочани. Спортски се бореа и останатите здруженија. Секој сакаше да постигне што подобри резултати заради себе, но и заради здружението во кое членува.

Натпреварувањето течеше во добра атмосфера и расположение. По натпреварите продолжи дружењето.

Ј. Соколовска

ЗП ДЕБАР И ЦЕНТАР ЖУПА, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Одлична организација и убаво подготвени терени

Последни од осумте регионални пензионерски спортски натпревари во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржаа на 19 јуни 2022 година. Домаќин на натпреварите беше Здружението на пензионери Дебар и Центар Жупа.

Пред околу 200 присутни гости учесници на натпреварите прв се обрати и им посака на сите добро да се чувствуваат, а на учесниците да постигнат добри резултати, претседателот на здружението домаќин Петрит Имами.

Од името на Сојузот со одбрани зборови им се обрати и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку кој зборуваше за значењето на спортувањето и физичката активност за луѓето од третата доба. Посакувајќи им добри резултати тој ги прогласи игрите за отворени.

На одлично уредените терени започнаа да се одвиваат натпреварите во дисциплините кои и оваа година се во намален број заради последиците од пандемијата, на кои учествуваа пензионери спортисти од здруженијата од четвртиот регион и тоа: ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Македонски Брод, ЗП Вевчани, ЗП Кичево и ЗП Лабуниште. Секој од натпреварувачите се трудеше максимално да постигне што подобри резултати иако повеќе фактори придонесуваат за успешноста: желбата, подготвеноста, традицијата но и среќата. На добро подготвените терени и благодарение на одличната организација натпреварите во сите дисциплини се одвиваа во најдобар ред во дворот на училиштето во Дебар. Очекувано најдобри беа спортистите пензионери од ЗП Охрид и Дебрца кои повеќе години наназад освојуваат најмногу први места на регионалните спортски натпревари, повеќе години го имаат освоено и пехарот на Републичките спортски олимпијади кои се одржуваат секоја година по завршување на регионалните натпревари во 8 региони.

Најдобри беа пензионерите натпреварувачи од ЗП Охрид и Дебрца, втори беа стружани, трети кичевчани а добри резултати постигнаа и домаќините. По завршување на натпреварите имаше заедничко дружење на кое сите беа победници во најважната дисциплина: другарство на пензионерите од сите националности и вери.

П. Имами