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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

28 април 2023 година
број 177

Година XVI Излегува еднаш месечно
www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk СЗПМ тел. 02 3223 710
ISSN 1857-7660

NLB Banka

Изборна седница на Собранието на СЗПМ

Нов четиригодишен мандат со нови иницијативи и проекти во интерес на членството

На 29 март 2023 година се одржа изборна седница на новото Собрание на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. По усвојува-

ње на деловникот за работа и изборот на работно претседателство и на потребните комисии за нормално функционирање на седницата, пред присутните членови на здруженијата на пензионери членки на Сојузот, Верификационата комисија поднесе извештај и му предложи на Собранието да ги прифати мандатите на членовите.

Кандидационата комисија во состав Крсте Белевски, Славко Трајкоски и Здравко Петковски за претседател на Собрание на Сојузот го предложи м–р Илија Адамоски досегашниот претседател на Собранието. Предлогот едногласно беше прифатен од присутните.

За претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на Македониј и на Извршниот одбор, беше предложена и со акламација избрана Станка Трајкова досегашен претседател на Сојузот и на Извршниот одбор, на најголемата невладина асоцијација во нашата земја, која пред присутните ја елаборираше својата изборна Програма.

Потоа беше предложен составот на Извршниот одбор на Сојузот, со дополнување од 5 членови заради подобрување на националната, родова и стручна застапеност во Собранието. Комисијата го предложи и составот на Надзорниот одбор и Статутарната комисија.

Во Извршниот одбор, Надзорниот одбор и Статутарната комисија имаат поранешни членови заради континуитет во работата и продолжување на одредени проекти, но и нови членови кои сите заедно ќе внесат нови иницијативи и проекти во интерес на членството.

По усвојување на сите предлози на Кандидационата комисија на седницата имаше три дискусии од присутните членови на Собранието, на што им беше одговорено дека ќе бидат формирани уште тела и комисии чие влијание е многу битно за работата на Сојузот, во кои ќе членуваат нови и досегашни членови – пензионери и во кои ќе бидат вградени и нивните предлози и забелешки. **СЗПМ**

М-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ

Како долгогодишен активен член во органите и телата во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, м–р Илија Адамоски и досега беше на функцијата претседател на Собранието на СЗПМ. Тој добро ги познава состојбите и законските акти и одредби на Сојузот и на здруженијата и de jure i de fakto. По професија е легалист и се труди, секогаш да дејствува, според законите во интерес на пензионерите. Целиот работен век бил во тесна врска со пензионерската проблематика.

Како претседател на Собранието на Сојузот се залагал и се залага за донесување Закон за пензионерско организирање, за законско и исправно работење на здруженијата, членки на Сојузот и друго.

Како претседател на Собранието се залага, години наназад, за ослободување на пензионерите од сите видови партиципации во областа на здравственото осигурување и заштита, за укинување на партиципацијата за секундарната и терцијарната здравствена заштита (erga omnes) за сите пензионери или до одредена висина на пензиите да се наплаќа партиципација и болничко лекување, а над таа граница на висината на пензијата пензионерот да ја плаќа само разликата, за проширување на позитивната листа на лекови, отворање на пензионерски државни домови и друго.

Како претседател на највисокиот орган на СЗПМ секогаш се трудел и ангажирал за подобар живот на луѓето од третата доба преку активности кои се во интерес на неговото величество пензионерот!

Кандидациона комисија

Станка Трајкова, претседател на СЗПМ, а воедно и претседател на Извршниот одбор на Сојузот

Станка Трајкова е дипл. правник и својот работен век го има поминато во Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, извршувајќи одговорни функции (началник, помошник директор).

Има работено на реформите на пензискиот систем, а учествувала и во подготовка на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, на сите измени и дополнувања на овој закон, како и на другите законски проекти од социјалното осигурување. Трајкова е автор и коавтор на Законот за пензиското и инвалидското осигурување.

По пензионирањето одлично се вклопува во пензионерското организирање и успешно ја извршува функцијата секретар, потоа и претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во мандатниот период 2019 – 2023 година.

Како секретар и претседател на Сојузот има остварено низа проекти самостојно или во учество како што е: Законот за пензионерско организирање, Статутот на СЗПМ, заштита на личните податоци, средување на архивското работење од постоењето на Сојузот, пензионерската социјална карта, проектот Волонтерство, проектот Инклузија во самите здруженија, а и со други здруженија, социјално–хуманитарната дејност, активност во Советот за социјална сигурност со предлагање проекти за изградба на државни старски објекти, отворање геријатриски одделенија во рамките на општините и др.

Во периодот на пандемијата под раководство на Трајкова како претседател на Сојузот се имаат реализирано низа активности како што се: учеството и придонесот во воведување на новата методологија за усогласување на пензиите, барање за враќање на пензиските објекти на пензионерите, односно здруженијата, изградени со средства на пензионерите, анкета за материјалниот статус на пензионерите, проектот – состојба во пензионерските клубови, има вложено силни заложби за донесување на позитивната листа на лекови, покачување на лимитот до кој пензионерите се ослободени од болничка партиципација, прифаќање на предлозите на Сојузот во антикризните мерки, поддршка на издавачката дејност и издаваштвото и успешна поддршка на малите здруженија.

Во фокусот на Станка Трајкова беа и традиционалните спортски и културни активности кои не престанаа да се одвиваат и во услови на пандемија.

Особено забележителен успех на Трајкова е стекнување на Сојузот со статус од јавен интерес, со кој Сојузот стана шеста граѓанска организација и првпат се стекна со европски средства за проектот „Рурален пензионер“.

Со искуството и стручноста со која располага Трајкова во пензионерската област и пошироко, со воспоставената добра соработка со државните органи каде што настапува заедно и со органите на Сојузот во давање иницијативи и мислења во креирање на политиките кои се однесуваат на пензионерите, корисно е што Трајкова е избрана за претседател во мандатниот период 2023 – 2027 година.

Исто така, заслужува и да се истакне исклучително добрата соработка на Трајкова со здруженијата на пензионерите посебно во укажувањата за правилно и законито работење, а со тоа и подигање на кредибилитетот на здруженијата и Сојузот за унапредување на пензионерското организирање, како значаен сегмент во општественото дејствување во нашата држава.

Предвид на погоре изнесеното кандидационата комисија Станка Трајкова ја предлага повторно да биде избрана за претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а воедно и претседател на Извршниот одбор на Сојузот.

Станка Трајкова поднесе и Изборна програма, за мандатниот период 2023 – 2027 година, која лично ја презентираше пред членовите на Собранието.

Кандидациона комисија

ЧЕСТИТ 1-ви МАЈ
СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПРЕГЛЕД НА ОДРЖУВАЊЕ НА РЕВИИТЕ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ЗА 2023 стр. 2
ИЗБОРНА ПРОГРАМА НА СТАНКА ТРАЈКОВА, ЗА ПРЕТСЕДАТЕЛ НА СЗПМ И НА ИО стр. 3
СЕДНИЦИ НА ЗП стр. 4 и 5
АКТИВНОСТИ НА СЗПМ стр. 7
ИЗБОР стр. 8

ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА ЗЕЛС, ОРЦЕ ЃОРЃИЕВСКИ стр. 9
ТРИБИНА стр. 10
СЕДНИЦИ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ОГЛАС ЗА ФИНАНСИСКА ПОДДРШКА стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
18 мај
- Прилог за пензионери во „Коха“
26 мај
„Пензионер плус“

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

Втора седница на ИО на СЗПМ

Континуитет на досегашните активности

На првата седница на ИО на СЗПМ која се одржа по изборната седница на Собранието на Сојузот, на предлог на претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, за потпретседател на Извршниот одбор беше избран Ментор Ќоку, а за секретар на ИО Менка Темелковска.

Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ

Ментор Ќоку е дипломиран правник кој за време на работниот век бил на повеќе важни функции, меѓу кои и јавен обвинител и член на Републичкиот судски совет. По пензионирањето се вклучува во Здружението на пензионери во Чаир каде што е избран за претседател на здружението. Во Сојузот повторно е избран за потпретседател на Извршниот одбор, а во мандатниот период 2019 – 2023 година, покрај функцијата потпретседател на ИО успешно ја извршува и претседателската улога на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, на доброволна основа.

Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ

Има завршено Економски факултет. Поголем дел од работниот век го има поминато во Фондот за пензионерско инвалидско организирање каде што има стекнато искуство од пензионерската проблематика. Довербата повторно да биде избрана на функцијата секретар на Извршниот одбор на СЗПМ е заради покажаните резултати во претходните четири години.

На 13 април 2023 година, Извршниот одбор на СЗПМ ја одржа втората седница на која покрај членовите присуствуваше и претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски. Како што е вообичаено истата ја раководеше претседателката на ИО и на СЗПМ Станка Трајкова.

Седницата имаше конститутивно–работен карактер. На истата беа донесени битни одлуки за континуирана работа на Сојузот. Претседателката имаше воведно излагање во врска со изборот на органите, телата и комисиите на Извршниот одбор на СЗПМ од чија квалитетна работа ќе зависи во голема мерка и функционирањето на Сојузот. **Во составот на сите органи, тела и комисии се избрани членови според критериуми на СЗПМ со цел членот што се избира успешно да одговори на надлежноста што ја има одредена комисија, односно одбор.**

И во овој четиригодишен мандат ќе функционираат: Правно–економскиот форум, Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, Координативното тело на активите на пензионерки, Издавачкиот совет, Редакцискиот одбор и досегашните комисии: Комисија за меѓународна соработка, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за здравство и социјална политика, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за информирање, Комисија за старски и пензионерски домови и стандард на пензионерите, како и повремената Комисија за поддршка на издавачката дејност и творештво. Предлогот за состав на телата, и комисиите едногласно беше усвоен.

Бидејќи се доближува одржувањето на едни од најмасовните активности на Сојузот, регионалните ревии и завршната Републичка ревија на песни музика и игри по кои сме препознатливи и надвор од нашата земја, беа донесени неколку важни одлуки за нивното непречено и квалитетно одвивање. Така на седницата беа одредени домаќините – здруженија на пензионери на сите осум региони. При тоа се внимаваше да не се повторуваат здруженија кои биле домаќини во минатата година. Беше донесена и одлука секое здружение–домаќин да добие финансиски средства од Сојузот во износ од 40.000 денари како помош за подобра организација на регионалната ревија, практика која и досега постоеше во СЗПМ. Воедно беше одреден и селектор кој заедно со Комисијата за културно–забавен живот на Организациониот одбор ќе даде предлог кои здруженија ќе учествуваат на Републичката ревија на песни, музика и игри, иако на регионалните ревии секое здружение настојува да биде што подобро за да обезбеди учество на републичката. На седницата беше формиран и Организационен одбор за реализација на ревиите.

Како десетина години наназад и оваа година, Сојузот во својот Финансиски план за 2023 година има издвоено средства за поддршка на издавачката дејност и творештво на пензионерите–творци. На седницата донесена е одлука за објавување на Конкурсот кој ќе трае од 1 мај до 20 мај. Истиот ќе биде објавен во „Пензионер плус“ и на веб–страницата на СЗПМ, а пријавата може да се подигне и во СЗПМ заедно со условите за учество, за да можат пензионерите кои творат да се јават на огласот.

Сите одлуки беа донесени едногласно. **СЗПМ**

Излезе од печат Специјалното монографско издание на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

„Активности и согледувања 2019 - 2023“

за работата на Сојузот и на здруженијата на пензионери во дадениот период

КРИТЕРИУМИ ЗА ИЗБОР НА ЧЛЕНОВИ НА органи, тела и комисии

1. **Број на пензионери (во Скопје има над 90.000 корисници на пензија)**
2. **Баланс меѓу 53 здруженија**
3. **Родова и национална еднаквост**
4. **Стручност и компетентност**
5. **Досегашни постигнати резултати**
6. **Повеќе од половина да се нови членови**

Работна средба со новоизбраните претседатели на здруженијата на пензионери

Во почетокот на април, во просториите на СЗПМ, се одржа работна средба со новоизбраните претседатели на здруженијата на пензионери на Македонија, членки на Сојузот, која ја организираше Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, под раководство на претседателката Станка Трајкова, на која присуствуваа потпретседателот на ИО на Сојузот Ментор Ќоку и секретарот на ИО на Сојузот Менка Темелковска. На средбата беа присутни новоизбраните претседатели на тринаесет здруженија на пензионери на Македонија а целта на состанокот беше новите претседатели на здруженијата да се запознаат со активностите на Сојузот и обратно, воедно беше и договор за натамошни активности значајни за Сојузот и здруженијата. Остварувањето на работни средби е во согласност со Програмата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2023 година, на кои ќе се разгледуваат прашања од заеднички интерес на здруженијата и Сојузот. Работната средба ја отвори претседателката Станка Трајкова која ги поздрави присутните, им го честиташе изборот рече Трајкова. Претседателката се осврна и на Програмата за работа на Сојузот, со посебен акцент на Одлуката, којашто кореспондира со актуелниот момент на протестите поврзани со тоа како се трошат средствата на пензионерите од членарината. Во која има општи норми, како да се трошат средствата во здруженијата, како треба да се користат ефикасно, рационално и да се постапува со нив домаќински за остварување на целите и задачите утврдени со Статутот на здружението и Сојузот и да биде законито и правилно. Во одлуката има избалансираност на трошење на средства за покривање на сите активности во здружението. Исто така, претседателката се осврна и на соработката на претседателите на здруженијата со локалната самоуправа, која треба да биде на што повисоко ниво. Покрај тоа, таа напомна и на важноста на активите на пензионерки во здружението и Активот на пензионерки на ниво на Сојузот. Меѓу другото Трајкова се задржа и за претстојните активности, регионалните ревии на песни, музика и игри и спортските натпревари на кои организатор е Сојузот а домаќини се здруженијата. Потпретседателот на ИО на Сојузот Ментор Ќоку и претседател на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, поопширно се задржа за солидарниот фонд, посмртна помош на корисниците на пензија, која со согласност на пензионерот му се запира дел од пензијата за обезбедување средства потребни за исплата на посмртна помош на членовите од неговото семејство. На крајот од работната средба, имаше конструктивна дискусија по одделни прашања на кои претседателката даде соодветни и исцрпни одговори.

за претседатели за мандатниот период 2023 – 2027 година, и меѓу другото истакна:

– Ова е прв состанок со Вас како нови претседатели на здруженијата на пензионери, каде што сакам повеќе да проговориме за она што треба да се воспостави како механизам на соработка меѓу Сојузот и здруженијата. Во Статутот на Сојузот постои една многу битна одредба, член 4 став 3 во која е утврден начинот на соработката меѓу Сојузот и здруженијата кој треба да се одвива со доставување материјали, записници, програми, извештаи, од страна на здруженијата до Сојузот и обратно, –

Васил Пачемски

Почнуваат Регионалните ревии на песна, музика и игри и спортските натпревари

Како и секоја година и оваа од април месец ќе започнат Регионалните ревии на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, каде домаќини се здруженија од осум различни градови. Ова се едни од најмасовните активности на Сојузот.

Тој ден слави целиот град, а на Ревиите има присутни од сите генерации. Традицијата продолжува заедно со песната и звуците на народните инструменти и разнобојните носии. Се будат спомени, се радува душата. Пензионерите од градот домаќин пеат и играат заедно без разлика на вера и нација. Сите се задоволни затоа што излегле од дома и се сретнале со пензионери и од други здруженија, од други градови.

На ревиите има и други придружни активности: изложби на ракотворби, на слики и друго, изработени од вредните раце на пензионерите. Има и поетски читања и фолклорни настапи на нивните најмили, на внучињата.

Оваа година овој музички караван ќе започне од легендарното Крушево на 28 април а ќе заврши на 22 мај во мултиетничко Тетово каде што домаќин ќе биде здружението на пензионери од градот.

Значењето на овие ревии е затоа што тие ги чуваат нашите корени, нашиот идентитет и нашата традиција. На овие ревии вообичаено присутни се и градоначалниците што претставува чест и почит за највозрасните жители.

Ве известуваме дека Регионалните спортски пензионерски игри во организација на СЗПМ ќе се одржат од 23 мај до 25 јуни 2023 година. За распоредот дополнително ќе бидат известени сите Здруженија на пензионери. **К. С. А.**

П Р Е Г Л Е Д на одржување на ревиите на песни, музика и игри за 2023

Ре-гион	ЗП учесници во Ревијата по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Виница, Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево	**ЗП Кочани** 9 мај
2.	ЗП: Карпош, Ѓорче Петров, Тетово, Шуто Оризари, Бутел и Тафталиџе	**ЗП Тетово** 22 мај
3.	ЗП: Кисела Вода, Воени пензионери, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и Илинден	**ЗП Илинден** 5 мај
4.	ЗП: Куманово, Крива Паланка, Чаир, Кратово, Центар – Скопје и Солидарност – Аеродром	**ЗП Центар** 4 мај
5.	ЗП: Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Струмица, Радовиш и Конче, Ново Село и Лозово	**ЗП Струмица** 12 мај
6.	ЗП: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Валандово, Демир Капија и Дојран	**ЗП Богданци** 19 мај
7.	ЗП: Демир Хисар, Битола, Прилеп, Ресен и Крушево	**ЗП Крушево** 28 април
8.	ЗП: Охрид и Дебрца, Гостивар, Кичево, М. Брод, Вевчани, Струга, Дебар, Центар Жупа и Лабуништа	**ЗП Гостивар** 16 мај

ИЗБОРНА ПРОГРАМА

на Станка Трајкова, за претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија и на Извршниот одбор, за мандатен период 2023 - 2027 година

ПОЧИТУВАНИ ЧЛЕНОВИ

Пред Вас, денес, ќе ја презентирам мојата Изборна програма создадена врз основа на согледаните потреби на пензионерите од сите 53 здруженија на пензионери – членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Како што е познато Сојузот е повисок облик на организирање и заедно здруженијата здружени ги остваруваат своите цели и интереси, односно Сојузот ги обединува и презентира правата и интересите на сите корисници на пензија во државата. Здруженијата доброволно се здружуваат во Сојузот, а од Вас – делегатите ќе се конституираат органите на Сојузот, остварувајќи ги најнепосредно интересите на корисниците на пензија. **Така од овие детерминанти произлегува и карактерот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.**

Изминативе четири години беа вистински предизвик за мене како претседател на најголемата граѓанска организација на пензионерите на Македонија кој број во актуелниот момент изнесува околу 334 000, а во пензионерското организирање се вклучени 290 000 пензионери.

Да се биде претседател во услови на пандемија и преклопена криза (економска, демографска, енергетска) беше тежок пат, но и покрај тоа пензионерите избраа живот и иднина.

Иако ни велеа да седиме дома, ние наоѓавме начин како да си помогнеме едни на други и да не дозволиме да престанат пензионерските активности. Пензионерите со својата храброст одбраа соодветни активности и така едни активности беа заменети со други. Тие беа со редуцирана содржина, но сосема не престанаа.

Сите заедно покажавме дека сакаме активен живот, не сме се пензионирале од општеството, туку имаме што да покажеме и да бидеме корисни членови во семејството и во пошироката општествена заедница.

Постоењето на пензионерските организации – Сојузот и здруженијата на пензионерите повеќе од 75 години, говори за храброста и ентузијазмот на нашите колеги кои ги формирале и треба да чекориме по зацртаните цели приспособувајќи ги на актуелното време.

Затоа, заедно ќе градиме подобри услови за праведен и достоинствен живот на корисниците на пензија.

Во изминатиот период работев посветено и одговорно. Заедно, со органите на Сојузот во кои членуваа претставници од здруженијата, носевме квалитетни и одржливи решенија, трудејќи се да го избереме најдоброто. Понекогаш кога имаше критички осврт можеби ми се лутевте, но потоа кога ќе видевме дека е позитивна намерата заеднички се разбиравме.

Сите активности што јас ги остварував како претседател, и органите на Сојузот и здруженијата, транспарентно беа објавувани во весникот „Пензионер плус", веб–страницата и во редовните периодични и годишни извештаи. Затоа, во Програмата не се содржани тие постигања, залагања и резултати, но се содржани со слика и збор во специјалното монографско издание „Активности и согледувања за мандатен период 2019 – 2023 година".

Во Изборната програма ќе ги изнесам моите главни активности како претседател, доколку денес, Вие почитувани членови на Собранието, ми ја дадете довербата да бидам на чело на СЗПМ во мандатниот период 2023 – 2027 година.

МАТЕРИЈАЛНА И СОЦИЈАЛНА ПОЛОЖБА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Корисниците на пензија својата основна материјална и социјална сигурност ја остваруваат преку редовна исплата на пензијата и нејзино тековно усогласување за одржување на реалната вредност.

Почитувани, успеавме во 2022 година пензиите да се усогласуваат со дел од порастот на трошоците на животот и порастот на платите во Републиката, во еднаков процент постигнувајќи баланс меѓу овие значајни параметри, но останува да го следиме остварувањето на предлозите на Сојузот тековно усогласените пензии да ни се исплатуваат цели дванаесет месеци, односно пензиите да се усогласуваат од први јануари и од први јули во годината. Исто така, ќе се залагам во еднаква правна положба да се стават пензионерите кои остваруваат право на пензија во текот на целата тековна година. За постигнување на оваа цел подготвени се и предлог–законски формулации кои веќе се доставени до надлежните државни органи, и објавени во весникот „Пензионер плус", а понатаму треба да се следи нивната реализација.

Во наредниот мандатен период во фокус ќе бидат и пониските пензии, како и минималниот, односно најнискиот законски износ на пензија, како и поддршката за кампања кај младите да ја следат наплатата на придонесот, бидејќи плаќање на придонесот на пониска плата генерира и пониска пензија и ануитет од капитално финансираното пензиско осигурување. Младите мислат дека староста е далеку, но таа брзо доаѓа.

ЗА ПОДОБАР СТАТУС - МЕРКИ НАДВОР ОД ПЕНЗИСКИОТ СИСТЕМ

За подобар и подостоинствен живот на пензионерите многу значајни се мерките надвор од пензискиот систем – како здравствени и социјални политики. Годината 2023 е наречена како „Година на нови можности", па оттука се очекува, по пример на антикризните мерки кои се краткорочни, да се залагаме, заедно, дел од нив да бидат долгорочни, особено кога станува збор за пониските пензии. И досега во креирањето на овие мерки беше прифатен предлогот на Сојузот, антикризните мерки да се остваруваат на ниво на држава, на ниво на општините и здруженијата на пензионери, според своите можности. Во делот на социјалните политики ќе продолжат активностите за субвенции во цената од државните до цената во приватните старски домови, како и во цената за лекување во приватните здравствени установи. Останува реактивирање на барањето за ажурирање на позитивната листа на лекови, решавање на дефицитот на геријатриски простор, истовремено функционирање на подвижната аптека и теренскиот доктор како и покачување на лимитот до кој пензионерите ќе бидат ослободени од болничка партиципација.

Социјалните мерки во поголем интензитет започнаа во 2022, а ќе продолжат и во 2023 година, како што е и склучениот меморандум со Стоматолошкиот факултет за бесплатни услуги на пензионерите, со Институтот за комуникациски мерки како едукација на пензионерите кои се соочуваат со лажни информации и темата медиумска писменост, во тек се склучување и на други меморандуми за соработка за што ќе бидат информирани органите на Сојузот. Исто така, значајна е и помошта на пензионерите со ниски пензии во набавка на огревно дрво итн.

Може некои од мерките и политиките надвор од пензискиот систем да се „минорни", но за старите лица се многу значајни. Како значаен социјален момент е да се посети осамен пензионер, да се пружи рака и да се каже топол збор. Овие активности во наредниот период ќе се одвиваат во рамките на проектот „Рурален пензионер" за кој Сојузот доби европски средства.

ВРАЌАЊЕ НА ПЕНЗИСКИТЕ ОБЈЕКТИ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ

Во претходниот мој мандат првпат во историјата на пензионерското организирање се крена гласот на пензионерите да им се вратат пензиските објекти, односно да им се отстапат на трајно користење, бидејќи своевремено во период од 1964 до 1993 година изградени се со средства на пензионерите. Секаде и во секоја прилика ќе се реактивира ова барање и отстапувањето на објектите да се врши сукцесивно онаму каде што за тоа се исполнети условите. Барањата се коректни и фер бидејќи во денешно време е утопија да се градат објекти за здруженија на пензионерите како граѓански организации, затоа оправдано е јас заедно со органите на Сојузот и здруженијата постојано да бараме оваа цел да ја оствариме.

Кога сум кај објектите за социјално домување, не би сакала како тривијално да се сфати нашата заложба за изградба на државни старски домови, но мојата заложба и понатаму ќе биде донесување на национална програма во која ќе бидат содржани сите форми и облици на социјално домување, со динамика на нејзино остварување како обврска на властите со приоритет на државни старски домови и тоа на државно и општинско ниво.

ТРАДИЦИОНАЛНИ АКТИВНОСТИ - МУЗИЧКИ РЕВИИ И СПОРТСКИ ИГРИ

Може слободно да се каже дека моето внимание ќе биде кон континуирано одвивање и поддршка на традиционалните културни и спортски активности. И едните и другите се врв на пензионерското организирање и имаат многукратно значење. Спортот за пензионерите значи активен живот и превенција во зачувување на здравјето на пензионерите. Музичките ревии, како музичка и сценска активност, се културниот порив и наследство што го носи и пренесува пензионерот на идните генерации и остварување на пензионерската мисија за зачувување на нашиот идентитет. Затоа овие традиционални активности ќе бидат поддржувани од Сојузот со умешно и инвентивно практикување од активистите на здруженијата на пензионери.

СЕМЕЈНО НАСИЛСТВО

Како што е познато семејното насилство претставува сериозен општествен проблем кој загрижува со својата застапеност во нашето општество. Значајно е да се знае дека основна причина за семејно насилство е подредената улога на жената, поместените вредности на релација деца – родители во бракот и семејството. Семејното насилство се случува зад затворени врати, во нашите домови каде што обично треба да се чувствуваме сигурно и безбедно.

Нашиот фокус треба да го насочиме кон пензионерите како возрасни лица со организирање на предавања за да не трпат долготрајни страдања, фрустрираност, социјална изолација, пасивно прифаќање на насилството насочувајќи ја лутината кон себе. За надминување на овој проблем потребна е соработката со центрите за социјална работа. Знам дека многу пати тоа нашите здруженија не го прават затоа што се познаваат меѓу себе, бидејќи не постои конспиративност како значајна алатка во оваа активност. Но, тука грешиме, бидејќи дозволуваме насилниците да владеат.

РОДОВА ЕДНАКВОСТ МЕЃУ ЖЕНИТЕ И МАЖИТЕ

Со Законот за еднакви можности на жените и мажите се уредува воспоставувањето на еднакви можности меѓу жените и мажите, односно се уредува еднаквиот третман, правата и обврските на одговорните субјекти за обезбедување на еднаков третман меѓу жените и мажите во сите сфери, па и во граѓанската област на дејствување.

Според досегашната анализа има подобрување на тој план во СЗПМ и во здруженијата, меѓутоа треба уште многу да се направи бидејќи жените треба да бидат вклучени и во органите на управување каде што се носат одлуки. При тоа да го имаме предвид и застапникот како државен службеник во МТСП, кој во својот делокруг има надлежности на планот на родовата еднаквост, соработувајќи со надлежните субјекти кои согласно со закон преземаат соодветни мерки.

ИЗДАВАЧКА ДЕЈНОСТ И ТВОРЕШТВО

Се чувствувам гордо што изминатите години а ќе продолжи и во наредниот мандатен период поддршката на издавачката дејност и творештво. Би сакала и понатаму да имам поддршка од органите на СЗПМ да ја поттикнуваме оваа значајна дејност. Тоа ми се потврди кога во услови на пандемија нашите пензионери твореа со пишување проза, поезија, монографски изданија, сликаа и ја надминуваа депресијата што ја наметна тешката пандемија. Затоа, и понатаму ќе се залагам Сојузот да биде препознатлив по поддршката на издавачката дејност и творештвото како повисоко скалило во пензионерските активности.

Во тој контекст нема да ги запоставам и поетските читања кои го одбележуваат секој значаен датум, а и настани кои за среќа се присутни и во пензионерските здруженија.

СОЛИДАРЕН ФОНД - ПОСМРТНА ПОМОШ И ЧЛЕНАРИНА

И покрај тоа што солидарниот фонд – посмртна помош и членарина не е во директна надлежност на органите на Сојузот, секако дека тоа е значајна област за корисниците на пензија. Имено, и СЗПМ е еден од субјектите кој учествувал во формирањето на Регистрираната организација за солидарен фонд – посмртна помош и членарина, а со свои претставници учествува и во работата на Одборот кој ги донесува сите одлуки од доменот на солидарниот фонд. Во наредниот период ќе се продолжи органите на Сојузот да бидат информирани за состојбите во солидарниот фонд. Во изминатите години кога смртноста на пензионерите беше голема оваа овластена организација солидно го менаџираше солидарниот фонд применувајќи ја доследно нормативната регулатива.

Во наредниот мандат ќе се внимава на хетерогениот состав со претставници на организацијата од сите сојузи за уште поуспешна работа, справувајќи се со сите предизвици.

За Ваше информирање СЗПМ ја врши административно-техничката работа за Регистрираната организација и ја застапува во правниот промет.

ИНФОРМИРАЊЕ

Во денешни услови на дејствување на Сојузот и здруженијата ќе го поддржувам натамошното излегување на весникот „Пензионер плус", билтените, веб–страницата и настапите по сите расположливи медиуми. Весникот „Пензионер плус" ќе го унапредуваме и подготвуваме соодветно за пензионерската популација.

Во наредниот период реактивираната ТВ–емисија „Трета доба" која е наша заслуга, ќе ја збогатиме со наши настапи и таа треба и понатаму да биде прозорец кон светот.

СОРАБОТКА СО ЛОКАЛНАТА САМОУПРАВА

Една од главните мои определби ќе биде развој на соработката со локалната самоуправа и ќе се залагам, како досега да се сруши тезата дека здруженијата на пензионерите треба да ја помагаат општината, наместо општините да ги помагаат своите возрасни граѓани. Секогаш пред нив го презентирам членот 22 од Законот за локалната самоуправа каде што таксативно се наведени обврските на општините во однос на потребите на старите лица од пензионерски објекти, поддршка во доменот на здравствената заштита, културните и спортските активности, социјално хуманитарната страна како и целосна интеграција на старите лица во општествениот живот.

На крајот ќе кажам дека ова се само акценти од моите програмски заложби, но мојата Програма е од отворен карактер и ќе работам за пензионерите по прашањата кои ќе се наметнат со својата актуелност.

Не застануваме, туку продолжуваме.

Благодарам

Скопје, март 2023 година

ЗП Чаир

Избрано ново раководство

Здружението на пензионери Чаир одржа две седници: отчетна и конститутивна седница на Собранието. Кон крајот на февруари 2023 година, се одржа првата редовна седница на Собранието на ЗП Чаир. По обемната расправа, членовите го усвоија Годишниот извештај за работа на здружението за 2022 година, Годишната завршна сметка за 2022 година, како и осврвтот за работа за периодот од 2019–2023 година, а членовите беа информирани за претстојните избори во здружението.

Во согласност со препораките на Сојузот, ЗП Чаир ги распиша и ги спроведе изборите за органите и телата. Најпрво истите беа спроведени во ограноците, каде што покрај изборот на членови во одборите на ограноците беа предложени и членови за Собранието на здружението. Конститутивната седница се одржа во втората половина на месец март ова година, на која откако верификационата комисија го провери членството, кандидационата комисија констатираше дека сите делегати се членови на ова здружение и имаат мандат да бидат претставници во иднина, да ги решаваат проблемите и да ги организираат активностите во наредниот период. За претседател на Собранието беше избран Ибраим Османи и според Статутот, се избраа и 17 членови на Собранието, 7 на Извршниот одбор и 3 на Надзорниот одбор. За делегат во Собранието на СЗПМ, беше избран Ментор Ќоку, а за делегати на Собранието на СЗ на Град Скопје беа избрани Слободан Величковски и Ремзи Реџепи.

Извршниот одбор на здружението одржа конститутивна седница и на истата за претседател на ИО и на здружението беше избран Рауф Хамиди. При изборот на органите и телата, се имаше предвид одржување на континуитет во работата, но органите и телата ги обнови и со нови членови, почитувајќи ги притоа националната и родовата припадност. Инаку, изборите се одвиваа според нормативните акти на здружението, а одѕивот на членството беше во полн состав.

В. Пачемски

ЗП Вевчани

Успешно завршена јубилејната 2022 година

На првата седница на Извршниот одбор и на Собранието, одржана на 11 март 2023 година, во Клубот на пензионерите на ЗП Вевчани, беше во знакот на планираното, со Програмата за работа и со Финансискиот план за 2023 година. Претседателот на ИО Витомир Костојчиноски ги истакна импресиите од одржаната свечена седница за одбележување на 10–годишниот јубилеј од постоењето на ЗП Вевчани. Поздравувајќи ја досегашната работа на здружението и Програмата за работа, тој ја истакна потребата за поголемо ангажирање и постигнување подобри успеси во областа на спортот, а особено да се направат интензивни подготовки за учество на ревиите на песни, музика и игри.

Во просториите на клубот за дневен престој на пензионери во Вевчани, во средината од февруари, се одржа првата седница со членовите на Извршниот одбор и Собранието. Истата ја водеше претседателот на Собранието Јован Лазороски. Откако се констатира присуството на членовите, беше прочитан дневниот ред кој уредно им беше доставен во писмена форма. Како главна точка беше финансискиот извештај за изминатата 2022 година. Претседателот на ИО Витомир Костојчиноски го презентираше финансискиот извештај со приходи и расходи. По неговото излагање, се разви расправа, при што се констатираше дека здружението работело успешно и домаќински. Посебни пофални зборови се искажаа за добрата организација за одбележувањето на 10–годишниот јубилеј на здружението на кое присуствуваше градоначалникот на Општина Вевчани, директори, организации и гости од шест здруженија на пензионери од регионот со кои имаат успешна соработка.

На седницата во опсежна и конструктивна расправа се усвоија повеќе извештаи и се донесе Програмата за работа во тековната 2023 година, која претставува континуитет за спроведување на зацртаните активности и истите ќе се приспособуваат на условите.

Во извештајот се наброени активностите на органите и телата на ЗП Вевчани, кое брои 380 членови. Според извештајот на седницата е расправано за повеќе прашања кои се од интерес на здружението. Посебни пофални зборови се искажаа за работата на клубот за дневен престој што го води претседателот Витомир Костојчиноски волонтерски. Клубот е отворен секој работен ден од 10 до 18 часот. Се дава акцент и на соработката со локалната самоуправа, со градоначалникот и со СЗПМ која наидува на разбирање и помага во решавање на проблемите. Соработка со други здруженија, а посебно со ЗП Струга, се одвивала во зависност од укажаната потреба и од заемниот интерес. И годинава ЗП Вевчани ќе презема мерки за здравствена заштита на пензионерите, со давање социјална помош со прехранбени пакети и друго. Културно–забавниот живот и спортско–рекреативните активности ќе се организираат според препораките на СЗПМ. Сите документи беа едногласно усвоени. **С. К.**

ЗП Кичево

Изборно собрание

Неодамна се одржа изборното собрание на ЗП Кичево. На истото беа присутни 41 делегат и 11 претседатели на месните пензионерски ограноци.

Собранието го отвори претседателот на здружението Душан Ристоски кој ги поздрави новоизбраните делегати и изрази благодарност на претседателите на месните ограноци за успешно спроведените избори.

По формирањето на работното претседателство, секретарот го прочита деловникот за работа на Собранието и по усвоениот извештајот на верификационата комисија тоа почна со работа.

Додека кандидационата комисија ги подготви предлозите за избор на телата и комисиите за новото раководство, претседателот на Извршниот одбор Душан Ристоски поднесе извештај за четиригодишната работа на Здружението.

Беше извршен и избор на претседател на Собранието кој според статутот се избира од националностите, па така за претседател повторно беше избран Мехмед Мехмеди кој е Албанец.

Во Надзорниот одбор од три членови за претседател беше избрана Донка Трајаноска, економист. За Комисијата на статут за претседател беше избран Коста Софрониоски, а за делегат во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Ратко Петрески, економист.

Потоа, во Извршниот одбор се одбраа 11 членови, за претседател Душан Ристоски, а за секретар Добре Лазарески.

Претседателот на ИО Душан Ристоски пред делегатите на Собранието се заблагодари за довербата и се обврза дека ќе ги застапува интересите на пензионерите и дека редовно ќе соработува со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Како заклучок на седницата беше усвоена Програмата за работа за 2023 година, како и финансискиот план за 2023 година.

А. Ристоска

ЗП Солидарност – Аеродром

Во март одржани три седници

На 10.3.2023 год. се одржа 9–тата седница на Собранието, последна во мандатниот период 2019 – 2023 година, а воедно и отчетна, бидејќи беа усвоени Извештајот за работата на Здружението во 2022 и Годишната завршната сметка за 2022 година. Овие значајни документи претходно беа разгледани по ограноците на Здружението и утврдени како предлог–материјали од Извршниот одбор за 38–мата седница одржани на 17.2.2023 година. Завршната сметка беше разгледана и по неа излагаше претседателот на Надзорниот одбор. Констатацијата усвоена на Собранието беше дека Здружението во извештајната година работело домаќински, со остварена позитивна финансиска разлика. На седницата беше истакнато дека овој резултат и дадената завршна констатација може да се сметаат дека успешно се работело бидејќи во оваа година се реализира одлуката за купување на деловен простор од 39 м2 за огранокот Вардар. Потрошени се околу 95 илјади евра од сопствени средства, заштедени во овој период поради намалени активности предизвикани од пандемијата на коронавирусот, без при тоа да се користат кредити, донации и сл. Објектот е на атрактивна локација на приземјето во ТЦ Скопјанка. Истиот е пуштен во употреба во почетокот на март, а свеченоста по тој повод се одржа на 31.3.2023 година во организација на огранокот Вардар.

На 27.3.2023 година се одржа конститутивна седница на Собранието за мандатниот период 2023 – 2027 година и прва седница на Извршниот одбор. На истите беа конституирани органите и телата на Здружението во нов состав врз основа на изборните резултати од одржаните непосредни избори во 5–те ограноци. Постапката за изборот беше спроведена според актите на Здружението. Се конституираа Собрание од 19 членови, Извршен одбор од 9, Надзорен одбор од 4 и статутарна комисија од 3 членови. Исто така, се делегирани двајца за Собранието на СЗПМ и 3 членови за Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Скопје. За претседател на Собранието на ЗП Солидарност избран е Тодор Тодоровски, за претседател на Извршниот одбор и на Здружението избран е Никола Маркоски, а за секретар Манојло Дамески.

Н. М.

ЗП Делчево

Изборни активности

Според програмата за спроведување на изборните активности на Здружението на пензионери Делчево, на предлог на претседателот на Собранието и Извршниот одбор, на седницата одржана на 26.2.2023 година, беше донесена одлука за распишување редовни избори на ЗП Делчево за мандат од 4 години 2023 – 2027 година.

По спроведените изборни седници во 14 ограноци на ЗП Делчево избрани се 31 делегат во здружението на пензионери.

На 28.3.2023 ЗП Делчево го одржа првото Собрание за верификација на новоизбраните делегати.

На Собранието од делегатите за нов претседател беше предложена и избрана прим. д–р Виолета Арсова, досегашна претседателка на ЗП Делчево, а за делегат во Собранието на СЗПМ Сребран Стоичовски. **Никола Арсов**

ЗП Тетово

Амбициозни планови во идниот четиригодишен период

Во текот на декември 2022 и јануари 2023 година, во Здружението на пензионери Тетово беа реализирани изборите во 22 месни ограноци во Долнополошкиот регион. При тоа околу 14 000 пензионери колку се евидентирани во овој регион имаа можност да ги изберат нивните раководства за мандатниот период 2023 – 2027 година.

Изборите во месните ограноци беа остварени на најдемократски начин, при што се почитуваше гласот и волјата на пензионерите кои беа доста активни при изборот на нивните раководства.

По изборот на одборите на ограноците и нивните претседатели, од базата беа избрани делегати за членови на Собранието на ЗП Тетово. При тоа делегатите на конститутивната седница на Собранието ги избраа и членовите на највисоките органи на Здружението, Собранието, Извршниот одбор и Надзорниот одбор и нивните претседатели. За претседател на Собранието беше избран Мирко Јовчевски, на Извршниот одбор Селвер Мемети и на Надзорниот одбор Здравко Здравкоски.

Новиот состав на органите и телата на Здружението имаат изготвено амбициозна програма за работа, која се планира да се реализира во текот на оваа година. Се планира и финансиска и друг вид помош за најранливата категорија пензионери за која цел, според финансискиот план за 2023 година, зголемен е обемот на средства за еднократна помош, од досегашните 950.000 денари на 1.400.000 денари, со што се зголемува бројот на пензионерите кои треба да добијат помош.

Како што велат новоизбраните структури на Здружението, во наредниот период ќе се остварат контакти со здравствени институции, како што се лабораториите, амбулантите во руралните средини, аптеките и друго, со цел да им се овозможи на пензионерите да добиваат услуги со бенефицирани цени.

Исто така, Програмата за работа предвидува учество на Регионални и Републички ревии на песни, музика и игри и други ревијални фолклорни средби и спортски натпревари, каде што ќе учествуваат одреден број пензионери, кои имаат афинитети за спорт, култура и творештво. Нивните активности ќе бидат во целост финансирани од страна на Здружението, за која цел во финансискиот план за 2023 година се предвидени средства од 1.000.000 денари.

Друга значајна активност за пензионерите од тетовскиот крај се екскурзиите и излетите со пензионери. Се планира организирање и остварување на еднодневни, дводневни, четиридневни екскурзии во земјата и надвор од неа. За нив Здружението на пензионери Тетово партиципира во превозот, а ќе се настојува учесници на тие екскурзии да бидат претежно пензионери со пониски примања.

По однос на информирањето на поширокото членство, ЗП Тетово, во наредниот период ќе посвети посебно внимание на информирањето. Ќе се настојува ажурирање на веб–страницата, поблиска соработка со локалните медиуми, како и со весниците „Пензионер плус“ и „Коха“, исто така, се планира објавување на годишен билтен за настаните во текот на годината.

Треба да се истакне дека тетовските пензионери имаат нивен објект во чиј состав се адаптирани повеќе простории за различна намена, кои се користат од страна на пензионерите. Во склоп на пензионерскиот дом функционира клубот на пензионерите, амбуланта за превентивни прегледи, сала за состаноци, кабинет – сала за прием на гости, канцеларии за раководството и стручната служба и др.

Останува заложбата раководството на Здружението да биде во целост посветено на членството, во разрешување на нивните потреби и евентуални проблеми, се разбира според можностите и законските рамки.

Светозар Димовски

ЗП Кратово

Одржани избори

Во ЗП Кратово се одржаа изборите во петте ограноци, и тоа во два огранока во градот Кратово и во три во селските населби.

За во Собранието на ЗП Кратово од огранокот „Јове Гичев" беа избрани 9 (девет), а од огранокот „Мусала" 5 (пет) претставници. По селските населби беа избрани 2 (два) преставника од огранокот с. Шлегово, 3 (три) од с. Сакулица и 3 (три) од огранокот с. Крилатица. Собранието на ЗП Кратово го сочинуваат вкупно 21 претставник.

На конститутивната седница на Собранието на ЗП Кратово, која се одржа на 15.3.2023 година во клубот на пензионери „Иван Андреев", за претседавач на Собранието на ЗП Кратово беше избран Благој Цветановски, од огранокот од село Шлегово. За претседател на ЗП Кратово повторно беше избран досегашниот претседател Страшко Трајковски.

За членови на Извршниот одбор беа одбрани: Ацо Јакимов, Славица Иванова, Методи Мишевски, Станојко Ангеловски, Дивна Станковска и Борислав Ефремовски.

Како делегат во Собранието на СЗПМ од ЗП Кратово се определија за Добре Иванов.

За членови на Надзорниот одбор беа одбрани: Трифун Трајковски, претседател, Слоботка Доневска и Душан Харалампиев, а за секретар на Извршниот одбор повторно беше избран Ацо Јакимов.

На седницата беше даден предлог Методи Мишевски да биде предложен за член на Комисијата за култура во СЗПМ, бидејќи досега ниту еден член од Кратово не бил член во органите и телата на СЗПМ. По ова беа усвоени Програмата за работа за 2023 и Финансискиот план за 2023 година на ЗП Кратово.

Методи Мишевски

ЗП Охрид и Дебрца

Избрани органите и телата за мандатот од 2023 до 2027 година

На 18.3.2023 година на одржаната конститутивна седница на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца во Домот на пензионерите во Охрид се усвои извештајот за работата на изборната комисија за спроведените избори во здружението за мандатниот период од 2023 до 2027 година. Се избра верификациона комисија и се верифицираа мандатите на избраните членови за во Собранието, се усвои посебен деловник за работа за конститутивната седница и деловникот за работа на Собранието за мандатниот период од 2023 до 2027 година. На предлог на кандидационата комисија, членовите на Собранието направија избор на членови на Извршниот одбор, Надзорниот одбор, Комисијата за статут и правни прашања и на претставници во Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од ЗП Охрид и Дебрца.

За претседател на Собранието на здружението беше избран Ристо Трајкоски, за потпретседател Славе Костоски, за претседател на Извршниот одбор и на здружението Ѓорѓи Трпчески, за потпретседател на Извршниот одбор Васил Маркоски и за секретар на ИО и на ЗП Стефан Владимиров.

Димитрија Стојкоски - Лепи

ЗП Струга

Мирко Трпоски, по третпат избран за претседател

Во Здружението на пензионери Струга, успешно заврши предизборните и изборните активности. Сите активности, во единаесетте месни организации на пензионери во Струга и Струшко, се остваруваа според утврдените термини за избор на делегати.

На 25 март 2023 година Здружението на пензионери од Струга, во просториите на Црвен крст „Солферино" – Струга одржа седница на Собранието на која беше дадена доверба на досегашниот претседател на Собранието и Извршниот одбор за наредниот четиригодишен мандат. По утврдување на изборните документи од страна на верификационата комисија, претседателот на кандидационата комисија Минир Мамуди за претседател на Собранието и на Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Струга, го предложи Мирко Трпоски со образложение дека во изминатиот период со успех раководел со Собранието и Извршниот одбор, а 35–те делегати со аплауз го избраа за претседател. Потоа беше предложен Извршен одбор од 13 членови кои беа едногласно прифатени. За претседател на Надзорниот одбор беше избран Благоја Климоски, претставник од огранокот на село Драслајца.

Собранието за делегат во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија го избраа Ресул Бектеши.

На првата седница на Извршниот одбор која се одржа на 1.4.2023 година, на којашто претседаваше претседателот Трпоски, за потпретседател беше избран досегашниот Минир Мамуди, додека пак на претседателката на Активот на жените пензионерки повторно е дадена доверба на Елисавета Лазареска, да продолжи да раководи со Активот на жени кој брои над 30 членки. Инаку ова здружение го сочинуваат околу 5 000 членови во 11 месни ограноци. Беа формирани сите комисии и избрани претседатели на истите, и тоа: Фикрие Бектеши ќе раководи со Комисијата за правни работи, претседател на Комисијата за здравство е д–р Александар Богданоски, а за спорт и рекреација Хаџиев Иван, додека на Комисијата за културно–забавен живот ќе биде Ристо Турикашески, кои по изборот се заблагодарија со обврска успешно да работат и во наредниот четиригодишен мандат.

С. Кукунешоски

ЗП Крушево

Во краток период реализирани повеќе активности

Во втората половина од месец февруари се одржаа изборни активности во сите ограноци на здружението. Беа избрани нови одбори со нови членови, а во сите ограноци беа избрани и комисии за спорт и рекреација. На отворените седници на ограноците се расправаше по извештаите за работа во изминатите четири години. За изборните седници имаше големо интересирање од пензионерите и тие отворено расправаа и се вклучија со повеќе прашања од нивен интерес. Доминираше прашањето за усогласувањето на пензиите и позитивно беше оценето дека пензиите треба да се усогласуваат двапати во годината и според новата методологија која сега е озаконета. Беше истакнато и прашањето за материјална заштита на пензионерите со ниски примања, бидејќи Крушево е град на пензионери кои примаат најниски пензии. Позитивно беше оценето учество на ЗП Крушево на ревијата и на спортските натпревари. Во сите ограноци едногласно беа усвоени извештаите за работа на одборите во изминатите четири години. Исто така, според Одлуката на Собранието на ЗП Крушево беа избрани и претставници за новото Собрание чиј вкупен број изнесува 21 претставник.

На 7.3.2023 година се одржа редовното отчетно собрание на Здружението на кое се расправаше за извештајот за работата на органите и телата на здружението во 2022 година, на Собранието, Извршниот одбор, Комисијата за спорт и рекреација, Комисијата за културни дејности, Комисијата за здравство и социјални работи и на останатите тела на Собранието и на Извршниот одбор, како и по извештајот за материјално–финансиското работење на Здружението. Од дискусијата произлезе едногласен заклучок дека Здружението во 2022 година заедно со органите и телата активно било вклучено во организирањето и спроведувањето на сите дејности предвидени со Програмата за работа во 2022 година, со што се постигнати солидни резултати за мало здружение како што е ЗП Крушево. На предлог на Комисијата за здравство на повеќе пензионери чија материјална и здравствена положба е загрозена им е доделена и еднократна неповратна парична помош. Од извештајот на Надзорниот одбор се констатира дека Здружението во 2022 година работело законски, економично и домаќински. Средствата предвидени со Финансискиот план се трошеле наменски и рационално, и остварена е и позитивна финансиска разлика, иако Здружението во 2022 година спровело и реализирало повеќе инвестициски вложувања: заменета е дрвената дограма во клубот со нова ПВЦ дограма, сменет е дрвениот ламинат со керамички плочки, целосно е реновиран санитарниот јазол во клубот и сл. Сите извештаи едногласно се усвоени од страна на претставниците на Собранието.

На 10.3.2023 година се одржа редовното изборно Собрание на ЗП Крушево. Истото го свика и до изборот на работно претседателство раководеше досегашниот претседавач на Собранието Милорад Трпчески. Според деловникот за работа беа едногласно избрани записничар и два заверувачи на записникот, Верификациона и Кандидациона комисија. Согласно со деловникот на новоизбраните претставници им беше верифициран четиригодишниот мандат. Од вкупно 21 претставник на изборното Собрание присуствуваа 19, а отсутни беа двајца и се заклучи дека истото може полноважно да одлучува. На седницата едногласно се усвои претседавач на Собранието да биде Петар Котески; претседател на Здружението и на Извршниот одбор беше одбран Никола Атанасоски. Се избра и Извршен одбор од 9 членови, Надзорен одбор од три, а за претседател е избран Ставре Хасаноски, а на Комисијата за статут и правни работи претседател е Спасе Стојчески.

На првата конститутивна седница на Извршниот одбор за секретар беше избран Димче Трајкоски. **Д. Т.**

ЗП Кочани

Изборите спроведени во демократска атмосфера

Во конструктивна атмосфера, делегатите на Собрание на ЗП Кочани, на 29 март 2023 година, во салата на пензионерскиот клуб „Колор", ја одржаа изборната седница. На седницата, на која присуствуваше градоначалникот Љупчо Папазов, се изврши избор на работно претседателство, избор на верификациона и на кандидациона комисија. Потоа се премина на разгледување и усвојување на предлогот на Кандидационата комисија за спроведените избори во ограноците на Здружението на пензионери Кочани, и делегатите во Собранието.

За претседател на Собранието на ЗП Кочани, едногласно е избран Ѓорѓи Серафимов. За првпат, за претседател на Извршниот одбор е избрана претставничка на понежниот пол, Елица Зафирова. Покрај тоа избрани се секретар на Извршниот одбор, Статутарна комисија, Надзорен одбор и делегати во Собранието на СЗПМ. Беше разгледана и усвоена Програмата за работа, како и Финансискиот план на ЗП Кочани за 2023 година.

Во Програмата за работа Здружението има зацртано активности кои се од интерес за животот на пензионерите, како што е навремената исплата на

пензиите, нивно зголемување, обезбедување подобра здравствена заштита, бесплатен бањски одмор и лекување на болни, стари и осамени пензионери со мали пензии, изградбата на пензионерски дом во Кочани и друго.

Во делот на спортските активности, ЗП Кочани ќе учествува на општинските, регионалните и републичките спортски натпревари, а на културно–забавен план на ревиите на песни, музика и игри. Исто така ќе учествува на регионалните спортски натпревари во стрелаштво и шах помеѓу ЗП Штип и ЗП Кочани и четворомечот помеѓу здруженијата од Прилеп, Кавадарци, Куманово и Кочани.

Во рекреативните активности се планира учество на собирите на пензионери кај Манастирот „Еленец" Горна Цера, екскурзија во Крушево, на Манастирот „Св. Пантелејмон" кај Кочани, на Голема Богородица кај Берово, на манастирскиот комплекс „Јоаким Осоговски" кај Крива Паланка, во Лесново, екскурзии во Охрид, во Грција и Србија и други активности.

Планирано е учество и на традиционалните културно–уметнички манифестации во Кочани, како „Зажнејување на оризовата култура". Здружението предвидува и посебни активности на Активот на пензионерки, кои активно ќе учествуваат на настани по повод разни празници, на манифестации и на други рекреативни содржини.

Лазо Димитров

ЗП Крива Паланка

Седница на Собранието и на Извршниот одбор

Во просториите на клубот за дневен престој на пензионерите, се одржа втората седница на Собранието со која раководеше претседателот на Собранието Веселин Стојановски. Материјалот од дневниот ред им беше уредно доставен во писмена форма на делегатите. Потоа беше усвоен деловникот за работа. За Програмата за работа, воведно излагање даде претседателот на здружението Трајче Давидовски. Тој нагласи дека Програмата е отворена и може да трпи измени и надополнување. По неговото излагање, се разви дискусија во која се констатираше дека во фокусот на активностите треба да бидат пензионерите со ниски пензии. Бидејќи Програмата е тесно поврзана со Финансискиот план за 2023, со мнозинство гласови од присутните беше донесен заедно со Програмата за работа за тековната 2023 година. Истите беа претходно разгледани и усвоени и на Извршниот одбор.

Потоа беа усвоени одлуките за учество на меѓуопштински, регионални и републички спортски натпревари, како и учество на регионалните и републичката ревија на песни, музика и игри во организација од СЗПМ. Усвоени беа и одлуките за учество на екскурзии, како и други одлуки. На истата седница беа формирани и комисиите за здравство и помош, за спорт и рекреација, за информирање и издавачка дејност и за култура, кои се во надлежност на Извршниот одбор.

Б . Стојчевска

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

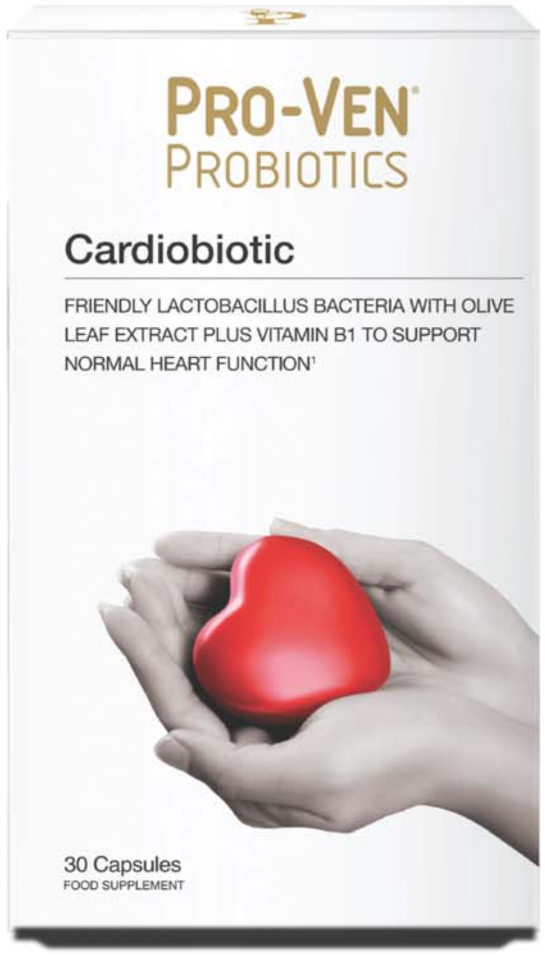
www.nlb.mk

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

Писмо до претседателите на здруженијата на пензионери

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
СЗПМ
Бр. 03-02/167-1
31.3 2023 год.
СКОПЈЕ

До
Претседателот на Здружение на пензионери

____

Предмет: Актуелни состојби во пензионерското организирање

Почитуван претседателе,

До Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија од протестот што се одржа на 28 март 2023 година доставени се повеќе текстови (повелби, барања) како и последниот допис насловен како: Изнесените барања на ПРОТЕСТОТ одржан на 28.3.2023 година, пред СЗПМ.

Скоро во сите дописи се бара СЗПМ да ги поништи досегашните избори во здруженијата, а и со предлог да не се одржат избори и во Сојузот сè додека не се спроведат нови избори во Здруженијата на пензионери и не се изберат нови раководства.

Како причина се наведуваат нерегуларности во спроведување на изборите во најголем број здруженија, а и барање за реорганизација на солидарниот фонд односно да се потпишуваат две изјави при поднесување барање за пензија и тоа посебна изјава за уплата на средства за посмртна помош и посебна изјава за плаќање на членарина.

Истовремено, Ве известуваме дека од протестот како организатор се дистанцира Партијата на пензионери но од објавите што ги постира на социјалните мрежи и содржината на текстовите доставени до Сојузот очигледно е дека главен организатор е токму Партијата на пензионери.

Познато е дека Здруженијата на пензионери и Сојузот се граѓански организации чие работење и контрола е во надлежност на нивните органи, Собрание, Извршен одбор, Надзорен орган како и на други државни органи и институции бидејќи тие се самостојни правни лица, а негрижата и контролата во својата надлежност да ја зема политичка партија, а во случајот Партија на пензионери.

Основна цел на оваа политичка партија е преку дописите што ги доставија протестантите зад кои се „крие“ оваа политичка партија е да го растури Солидарниот фонд и перфидно да се бори за некој член повеќе во нивната партија. **Солидарниот фонд кој постои повеќе од 70 години, а согласно нивните акти, уплата за погребни трошоци и членарина секогаш се уплатувале истовремено. Ова затоа што преку членарината се овозможува управување на пензионерите со средствата за посмртна помош бидејќи тоа се лични средства и може да управуваат само пензионерите, а не државен орган или политичка партија. Уплатата на членарината е „виза“ да може пензионерот да користи солидарен фонд и други бенефиции во ЗП и тоа: клубовите, партиципација за бањско лекување, социјални пакети, екскурзии, јавен превоз, ортопедски помагала, огревно дрво, помош при нарушена здравствена положба, елементарни непогоди, спортски и музички манифестации како и да биде член во здружението, да биде биран и да избира органи и тела во здружението.**

Почитуван претседателе, предвид на погоре изнесеното потребно е во заеднички интерес да се оградиме од секакво политичко влијание и да настапуваме заеднички во заштита на нашите права и да не дозволиме да се наруши Солидарниот фонд – посмртна помош и членарина. Овој фонд функционира успешно раководен од Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина формиран од 4–те сојузи во државата.

Најважно за Солидарниот фонд – посмртна помош и членарина е дека пензионерите пристапуваат на доброволна основа и не се узурпира правото на пензионерот бидејќи тој во секое време може да пристапи и истапи односно повеќе да не уплатува средства за посмртна помош и членарина.Токму заради доброволниот карактер на Солидарниот фонд е нелогично да протестира „ПЕНЗИОНЕР против ПЕНЗИОНЕР“ доколку не е организирано од Партијата на пензионерите, а за сите пропусти во изборните постапки пензионерите можат да ги користат правните механизми за заштита на нивното изборно право. Заради значење покренатите прашања околу изборните процеси и Солидарниот фонд ќе биде и предмет и на Извршниот одбор на СЗПМ а предлагам овој материјал да го разгледате и на Вашите извршни органи.

Почитуван претседателе, наша основна задача и цел е правилно согласно статутите, финансиските планови да ги користиме средствата од членарината во интерес на пензионерите, јавно и транспарентно запознавајќи ги пензионерите и другите субјекти за работењето на здружението со редовни контакти со ограноците каде реално се остварува пензионерскиот активизам.

Претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија
Станка Трајкова

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ СКОПЈЕ

До СЗПМ

ПРЕДМЕТ: ИЗВЕСТУВАЊЕ ВО ВРСКА СО ПРОТЕСТОТ

Извршниот одбор на ЗП Лозово, на својата седница одржана на ден 13.4.2023 година ги разгледа доставените информации за „Актуелните состојби во пензионерското организирање“ и донесе ЗАКЛУЧОЦИ:

1. Изнесените барања на протестот на 28.3.2023 година се неверодостојни и во потполност ги одбива.
2. Потполна поддршка дава на претседателката на СЗПМ и органите и телата на СЗПМ, кои се регуларно избрани.

13.4.2023
Лозово

Претседател на ИО на ЗП Лозово
Марија Моневска

До Редакцијата на весникот „Пензионер плус“

Почитувана редакцијо

Од името на Здружението на пензионери Ѓорче Петров сакам да ја демантирам информацијата емитувана на ТВ 24 во емисијата водена од Биљана Секуловска, која како искусен новинар се доведе во ситуација да не ја почитува основната цел и задача на новинар, а тоа е да обезбеди точни, навремени и објективни информации.

Истата не водеше сметка при пласирањето на информациите да не ги наруши највисоките етички и новинарски стандарди.

Во нејзината емисија, на 2.4.2023 година во 17:45 часот, пласирани се невистинити информации од страна на пензионер кој го нема задоволено своето лично его, и за доминација над останатите пензионери во здружението зборува за невистинити настани кои се случувале пред повеќе од 8 години.

За жал од страна на уредникот на емисијата, изнесените информации кои од страна на новинарот не се проверени, беа прифатени како вистинити и како такви истите се промовирани во етерот, со што се нарушува угледот на Здружението.

Нашето здружение е секогаш отворено за соработка со сите медиуми и за секоја информација која е во интерес на пензионерите подготвени сме да ја споделиме.

ЗП Ѓорче Петров - Скопје
Претседател Митко Стојаноски

Почитувани пензионери

На 28.3.2023 година имаше протест на група пензионери пред седиштето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за нерегуларности во изборите во здруженијата на пензионери и Сојузот (изборот во Сојузот сè уште не беше извршен).

Протестот како демократско право на практикување на демократијата покрај права има и обврски. На протестот беше наведено и дека во здруженијата незаконски и неправилно се трошат средствата од членарината. Според мое мислење ниеден протест не треба да се занемарува бидејќи од него може да се извлече корист: кој протестира, зошто протестира, која е целта, кој стои во заднина и друго.

Почитувани, вие кои протестирате, општопознато е дека во функционирањето на сè може да се најде забелешка, но...

Критики имало и ќе има. Ако тие критики се направени врз база на соодветни анализи, поткрепени со факти и аргументи, тие критики се позитивни и корисни, но во спротивно носат немир, разединување и поништувајќи го сето она од кое имале корист, во случајов, илјадници пензионери низ десетици и десетици години. Да се протестира не е забрането, но треба да е соодветно времето, местото, начинот, кој стои зад ова и целта на протестот, а тие што протестираат да бидат луѓе со принципи и достоинство признаено од мнозинството! Но да тргнам по ред:

__Времето__ - Зошто не се протестираше пред изборите во здруженијата или се чекаше на резултатите, па кога одредени личности не добија доверба од своите другари, колеги и пријатели, решија да протестираат, но ако беа избрани немаше да протестираат.

__Местото__ - Изборите и прашањата за одредени работи се решаваат најнапред во ограноците, па во здруженијата и во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, преку давање препораки, насоки и известувања. Таму се добива и довербата и од таму се почнува решавање на одредени прашања. Од таму се црпи легитимитетот!

__Начинот__ - Се протестира со анализи, податоци, факти, а не со: многу здруженија, ние мислиме, предлагаме... Ако има анализи, податоци и факти треба да се наведе кој ги изработил со какво знаење, искуство, стручност...?

__Цел__ - Се поставува прашањето што сака да се постигне? Дали целта е од лични побуди или за доброто на сите 300 000 пензионери? Што се бара? Да нема хуманитарна помош? Пензионерите да седат затворени дома? Да нема активности, дружења...? Меѓу тие што протестираа или можеби ги организирале протестите за раздвојување на членарината, има луѓе кои со години биле учесници и ги фалеле овие активности, добивале помош, учествувале на ревии, на спортски натпревари и друго, но тогаш биле меѓу избраните. Зошто сега не се избрани треба самите да се запрашаат?

__Кој стои зад ова?__ - Незадоволни поединци и политичка заднина која го користи индиректно протестот како поткрепа за свои цели и интереси. Негодувањето треба да се артикулира преку Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и тоа за: нова листа лекови, за подобар стандард, покачување на лимитот за ослободување од партиципација за болничко лекување, за лекар и подвижни аптеки во рурални средини, отворање старски домови и геријатриски центри и друго, а за развивање на социјално–хуманитарната дејност Сојузот може да им држи лекции на оние кои велат дека тие би можеле тоа да го прават подобро!

Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Мислење на Извршниот одбор на ЗП Битола во врска со протестот

Извршниот одбор на ЗП Битола на седницата одржана на 6.4.2023 година го разгледа писмото од претседателката на СЗПМ на РС Македонија, во врска со барањата кои произлегоа од протестот на група пензионери пред просториите на СЗПМ на 28.3.2023 година, и по сеопфатна расправа ги донесе следните:

Заклучоци

1. Извршниот одбор со индигнација ги отфрла барањата на протестната група за поништување на изборите во здруженијата на пензионери во општините на РСМ, како и изборите во СЗПМ од причини што истите се одржаа во согласност со Законот за здруженија и фондации, како и во согласност со одредбите на статутите на самите здруженија, односно Статутот на СЗПМ.

Барањето за поништување на изборите во здруженијата од страна на СЗПМ е апсурдно од причини што здруженијата на пензионерите се самостојни субјекти со органи и тела и постапуваат исклучително согласно со Законот и сопствените статути, **ДОДЕКА СЗПМ ВО ТАА СМИСЛА НЕМА НИКАКВИ ИНГЕРЕНЦИИ КОН ЗДРУЖЕНИЈАТА, ОСВЕН ДА ДАВА ПРЕПОРАКИ, НАСОКИ И ИЗВЕСТУВАЊА.**

2. Намерата на протестната група за издвојување на изјаснувањето на пензионерите при одење во пензија посебно за солидарниот фонд и посебно за членарината исто така е апсурдно од причини што неплаќањето на членарината би предизвикало престанок на здруженијата на пензионерите во општините како и на СЗПМ, со што би настанал хаос во пензионерското организирање и оставање на пензионерите на „цедило“ како во однос на многубројните активности програмирани од страна на Сојузот за активно стареење во третата доба, изостанување на грижата за усогласување и зголемувањето на пензиите, навремена исплата на истите, грижата за здравјето, градски и приградски превоз, посредување при снабдување со огревно дрво, хуманитарни активности и многу други активности планирани со програмата за работа на здруженијата.

3. Што се однесува до некои системски промени спомнати во протестните барања, потенцираме дека здруженијата на пензионери и Сојузот, функционираат и опстануваат непречено 77 години.

Нагласуваме дека протестите ги организираат неколку пензионери, од 2–3 здруженија на кои не им се задоволени апетитите да бидат избрани во телата и органите на нивните здруженија и во Сојузот, бараат и потенцираат проблеми во пензионерското организирање, кои во стварност ги нема.

Не е можно да има неправилности при изборите во органите и телата во сите здруженија, членки во Сојузот, а на конститутивната седница на Собранието на Сојузот и претседателот на Сојузот и претседателот на Собранието да бидат избрани со акламација.

Даница Петличкова
Претседател на ЗП Битола

Текст објавен во весникот „Слободен печат“ на 5 април 2023 година

Легализација на изборната манипулација во пензионерската организација

Не ги признаваме овие избори, а на новите ќе избереме чесни, хумани, мудри и витални пензионери, кои ќе бидат подготвени волонтерски да работат и да ги извршуваат раководните и другите функции во организацијата.

Со невидена манипулација и обезличување на изборната регулација во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ), со нејзино тотално обезвреднување при засилено полициско и агенциско обезбедување, неславно завршија изборите во нашата најмасовна пензионерска организација. Раководството на СЗПМ, дали од страв или од срам – не знам, ангажираше „одред“ полицајци за одбрана и заштита од асиметрични закани и замислени неидентификувани инокосни напади од сопствените редови, или пак, од совеста (што не верувам) за свесното влегување во незаконска и криминална зделка во спроведувањето на изборите.

Како и да било, највисокиот орган во Сојузот на здруженија на пензионери пред почетокот на изборот го загуби значењето со мачењето на организаторите при заклучувањето на вратите за да останат внатре само делегатите и во манипулацијата впрегнатите?! Не, бе, луѓе, каква манипулација, каква легализација на криминализација, каква репарација и конформација, каква фотељализација и ирпација од протестација?! Ништо нема од тие работи?! Ова е „масло“ на некои амбициозни и љубоморни незадоволници што не можат да дојдат на нивните места, па измислуваат нелегалност, нелигитимност и незаконитост во изборните активности, само да му наштетат и да му го нарушат комодитетот на старото, односно сега истото – ново раководство?!

Некои зли јазици и нивни предводници кажуваат дека овие старо-нови раководители се двоумеле што да прават за ништо да не направат. Прво имало согласност воопшто да не организираат избори, за да не трошат пари (не верувам), па се предомислиле формално да ги спроведат изборите колку да ги замајуваат пензионерите и да ги оправдат парите. Всушност, преовладало ова второто, ама и првото за да останат истите и да се стават на листите! Толку умно и заплеткано го подготвиле изборот за никој да не може да им влезе во таборот?!

Еден нивен инсајдер во целост ми ја наслика постапката на реизборот на претседателката и на нејзините до неа. Толку убаво било организирано, што поубаво и не можело да биде. Сѐ се одвивало како на филмска лента: од изборот на кандидационата комисија со единствената стара кандидатка, која наменски ја променила адресата на живеење за да обезбеди поддршка што ја немала од базното здружение, па до изборот на записничар, на заверувачи, оверувачи и поравнувачи, на излагачи, на определени дискутанти и за високи функции аспиранти и така натаму и така натаму без консултанти и демантиi?! Искрено не изразив интерес за ангажирањето на помошниот персонал, кој и во претходните владеења беше вклучен за гласање, за да се добие импресија пред медиумите дека нема репресија и спроведување планска нарација за да нема реакција при изборот со акламација?!

Здивот да ти застане од убавина која само тие незаменливите, самобендисаните и збеснатите по функции можат да ја почувствуваат. Којзнае, можеби е и тоа и некаква катарза, некакво прочистување и воспоставување душевна рамнотежа за безболно враќање во претходна состојба нарушена од протестот и претрпениот страв од претставници на најголемиот дел пензионерски здруженија, кога дојдоа пред седиштето на СЗПМ и решително се спротивставија на безредието по легализацијата на манипулацијата во изборите на организацијата. Своето незадоволство и револт тие го искажаа со писмен проглас до Сојузот и надлежните органи, од кој го истакнуваме следното: Не може повеќе да се издржи и да се толерира нечесноста, незаконитоста и манипулацијата во управувањето во здруженијата. Нема да дозволиме организацијата да ја водат незнајковци, полтрони, камелеони, непотисти, клиентелисти и сите други исти послушници и поборници за лични интереси. Со конкретни мерки и законски постапки веднаш ќе им ставиме крај на недомаќинското работење и на неконтролираното трошење на пензионерските пари.

Нашата цел не е уривање на раководствата и одземање на тронот на доживотно закотвените функционери во Сојузот и здруженијата на пензионери, туку целосна реорганизација и облагородување на организацијата, за да ја направиме полезна за сите пензионери, за да им помогнеме на оние на кои најмногу им е потребна помош и секој пензионер да го почувствува бенефитот од парите што ги издвојува од својата пензија. Ќе воведеме нов начин на финансирање и работење исклучително во полза на пензионерите и ќе бараме законски да се раздвои членарината од фондот за посмртна помош и тоа да биде на доброволна основа. Наедно, ќе се заложиме и за нов начин на дејствување на организацијата со примери и искуства од други пензионерски организации во соседството, во Европа и пошироко. Согласно постојните прописи, ќе изготвиме нов статут на Сојузот со регулирано ограничување на мандатот на сите избрани и ангажирани лица во органите и телата и тој да биде само еден единствен и ништо повеќе. Ќе ја прошириме програмата за работа во Сојузот и здруженијата на пензионери со нови содржини и активности во кои ќе можат соодветно да се вклучат сите категории на пензионери. Приоритет во дејствувањето ќе имаат социјалните, хуманитарните,еколошките и културно-рекреативните активности, со посебна грижа и помош на изнемоштените и осамени лица, како и заштита на здравјето и стандардот на пензионерите.

Затоа не ги признаваме овие избори, а на новите ќе избереме чесни, хумани, мудри и витални пензионери кои ќе бидат подготвени волонтерски да работат и да ги извршуваат раководните и другите функции во организацијата!

Мендо Димовски,
авторот е писател

ДЕМАНТ на текстот објавен во весникот „Слободен печат“ на 5 април 2023 г.

Лаги и манипулации за Сојузот на пензионерите

(Повод: Легализација на изборната манипулација во пензионерската организација, текст на Мендо Димовски, „Слободен печат“, 5 април 2023 година)

Повод за овој напис ни дадоа боцките и лагите на скрипторот, пензионер активист и писател М.Д. Факт е што тој, кога беше во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ), беше еден од тие кои најгласно ја бранеше вистината, активностите и постигањата на СЗПМ, а сега се служи со лаги и манипулации, не знаеме со која цел, а најверојатно потпомогнат од некој кој го користи и го злоупотребува, сите успеси и резултати на Сојузот да ги негира. Каков кукавичлук!? Ќе се обидеме најпрво да го потсетиме на нешто. Ама, ајде сега кажувај му и објаснувај му на човек кој тргнал по погрешен пат. Човек кој бил во Сојузот и многу добро знае, дека токму во Сојузот се работи правилно и законски. Тој добро ги познава активистите во Сојузот кој се залага за законски да се работи, а тој заборавил дека беше исфрлен заради неговата преголема „чесност“ од поранешниот претседател, како една небулоза, една несфатлива околност, од причини за кој нему многу добро му се познати. Нас нѐ збунува и зачудува што денес плука по сѐ во Сојузот, или многу бргу заборавил, само за него од познати причини, негирајќи се самиот себе си, за тоа што го бранел некогаш, само со цел да внесе забуна и сомнение кај дел од пензионерите, во правилното трошење на средствата. Душегрижниците како него, целта им е, како да дојдат до тие средства – долго време тоа го посакуваат. Но највисокото раководство на Сојузот, неговиот тим, а и претседателите на здруженијата, покажаа зрелост за средствата од пензионерите да се трошат за пензионерите. Сега тој наеднаш е најголемиот противник и прокламатор во своите написи, да се промени системот за финансирање на здруженијата на пензионери и на СЗПМ, како да не ја знае, или доволно не ја согледал добрата страна на ваквото решение. За сѐ, скрипторот се служи со измислени работи, кои не заслужуваат демант. Излишно е да се осврнеме и коментираме непотребни, груби етикетирања. Сите сме убедени дека во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, органите и телата работат стручно и совесно. Секако, треба да се анонимизираат и обезличат крајно заостанатите, назадни размислувања и со докази и вистина да се замолчат творците на невистините и измислените работи што ги прокламираат.

Сепак, загрижувачко е слабото ниво на неговото познавање на многу работи. Па тој нели знае сѐ! Треба да сфати дека е нормално да се преземат превентивни мерки на сигурност, шеесет и шесте делегати делегирани од здруженијата, да можат да си го остварат своето избирачко право, значи тоа е добра организација. Што мисли пензионерот писател и скриптор, ние сме тотално наивни? Зарем ние не можеме да се организираме? Значи, успесите во СЗПМ му пречат нему и нему сличните.

Веруваме дека кај некои пензионери ќе се разбудат далечни спомени, или пак, некој ќе се присети од пензионерите делегати од Скопје и од внатрешноста, а и многу голем дел од пензионерите, што го знаат, познаваат или слушнале за скрипторот, активист и писател, а на име на неговата чесност, за која сега многу други ги критикува, неговите почетни книги што ги пишуваше, ги чекаше на излез од зградата за да им ги продаде и тоа на мали здруженија, кои едвај преживуваа и се жалеа за својата членарина. Но, и ја злоупотребуваше неговата функција во Сојузот и ги уценуваше здруженијата да ги купуваат неговите книги. Трчаше и бараше да биде дописник од повеќе здруженија од кои земаше финансиски надоместок (ЗП Карпош и ЗП Бутел) за пишување текстови за нивните активности, што ги објавуваше во „Пензионер плус“, и покрај тоа земаше хонорар од СЗПМ.

Но, не само тоа, активистот и писател со службен фотоапарат на Сојузот, правеше ЦД и слики, кои ги продаваше на здруженијата од настани на кои присуствуваше по службена должност, а средствата ги задржуваше за себе. И сега тој си зема за право да зборува за идно волонтерство, но треба да знае, за него зборот волонтер е непознат и мислена именка. Но и покрај другото, нему му е познато дека тие луѓе во Сојузот се симболично наградени. Ти, драг поранешен пензионерски активист, тогаш со твојата чесност која си ја изгубил со овие дејствија што ги правиш, што ќе стореше!? Сега пропагираш чесни да бидат други. И уште треба да си помислиш дали треба да се нарекуваш писател, затоа што за тебе писател е тежок збор. Тој ја губи довербата во себеси и станува провокатор со злонамерно и малициозно ширење на лаги, со нејчни становишта за вистината и за луѓето кои многу му помогнале. Таквите лажни вести и клевети секаде се осудуваат. Но останува нејасно што сака да постигне пензионерот скриптор и писател.

Во врска со неговите контрадикторности, ќе наведам два негови цитата. Имено, најпрво оној најскоро објавен: „Ќе воведеме нов начин на финансирање и работење исклучително во полза на пензионерите и ќе бараме законски да се раздвои членарината од фондот за посмртна помош и тоа да биде на доброволна основа“. И оној од пред неколку години во една негов колумна каде што вели: „Некои противници на востановениот систем за финансирање на здруженијата на пензионери и на СЗПМ, барајќи корист за себе, не ја согледуваат полезноста и добрата страна на ваквото системско решение, за среќа и со Закон регулирано, кое можеби е единствено во Европа“. Најважната работа во солидарниот фонд е доброволното пристапување и истапување на пензионерот, односно тој доброволно се вклучува во солидарниот фонд и може во секое време да се откаже од издвојување на дел од пензијата за посмртна помош и членарина. Токму сега ние се прашуваме: Кога авторот на овие текстови ја кажува вистината?

СЗПМ

СЗПМ

Заеднички пристап кон решавање на проблемите

Изминатиот период се случија одредени бранувања и протести кај дел од пензионерите поврзани со состојбите во СЗПМ и неодамнешниот избор на новото раководство, како и во однос на располагањето и трошењето на пензионерските пари од членарина и солидарниот фонд за посмртна помош. Од Иницијативниот одбор на пензионерското движење „Тука сме“ излегоа со став дека изборите во СЗПМ биле извршени со „непочитување на пропишаните норми“, при што изразија и сомневање за „ненаменско трошење на пензионерските пари“.

Тие бараат средба со министерката за труд и социјална политика, како и организирање посебна трибина, под нејзино покровителство, на која покрај нив би учествувале и претставници на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија, претседателката на СЗПМ и претставници на други субјекти што имаат допирни точки со пензионерската проблематика и отворените прашања од нивна страна.

Се огласија и од партијата на пензионерите, од каде што сметаат дека состојбите во пензионерската организација укажуваат на потребата од сериозен ангажман за нивно анализирање.

– Особено во делот на организирањето, изборите за раководствата на сите нивоа, и прибирањето, располагањето и трошењето на средствата од членарината, кои за секој пензионер се шест евра на годишно ниво, но достигнуваат милионски суми кога ќе се земе вкупната бројка на пензионери, кои се над 330 илјади – сметаат од Партијата на пензионерите. Но оттаму негираат каква било поврзаност со протестите, отфрлајќи ја политичката заднина како опција.

Во врска со сите овие случувања со свое видување се јави и Станка Трајкова, претседателка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ).

Таа специјално за „Нова Македонија“ дава и хронолошки осврт, изнесувајќи ги и своите аргументи во однос на сите овие случувања.

– На 28.3.2023 година имаше протест на група пензионери пред седиштето на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија за нерегуларности во изборите во Здруженијата на пензионери и Сојузот (изборот во Сојузот сѐ уште не беше извршен). Критики имало и ќе има. Ако тие критики се направени врз база на соодветни анализи, поткрепени со факти и аргументи, тие критики се позитивни и корисни, но во спротивно носат немир, разединување и понииштувајќи на сето она од кое имале корист во случајов илјадници пензионери низ десетици и десетици години. Да се протестира не е забрането, но треба да се соодветни времето, местото, начинот, кој стои зад ова и целта на протестот, а тие што протестираат да бидат луѓе со принципи и достоинство признаено од мнозинството – нагласува Трајкова.

Таа изнесува и низа свои аргументи во однос на времето, местото, начинот, целта, поврзано со протестите.

– Зошто не се протестираше пред изборите во здруженијата или се чекаше на резултатите, па кога одредени личности не добија доверба од своите другари, колеги и пријатели, решија да протестираат, но ако беа избрани немаше да протестираат. Изборите и прашањата за одредени работи се решаваат најнапред во рагранците, па во здруженијата и во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, преку давање препораки, насоки и известувања. Таму се добива и довербата и од таму се починува решавање на одредени прашања. Се поставува прашањето што сака да се постигне? Дали целта е од лични побуди или за доброто на сите 300.000 пензионери? Што се бара? Да нема хуманитарна помош? Пензионерите да седат затворени дома? Да нема активности, дружења...? Меѓу тие што протестираа или можеби ги организирале протестите за раздвојување на членарината има луѓе што со години биле учесници и ги фалеле овие активности, добивале помош, учествувале на ревии, на спортски натпревари и друго, но тогаш биле меѓу избраните. Зошто сега не се избрани треба самите да се запрашаат? – нагласува Трајкова.

Претседателката на СЗПМ ја наметнува и дилемата дали, всушност, ова има и друга заднина, кој не се однесува на подобрувањето на животот на пензионерите?

– Негодувањето треба да се артикулира преку Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, и тоа за: нова листа на лекови, за подобар стандард, покачување на лимитот за ослободување од партиципација за болничко лекување, за лекар и подвижни аптеки во рурални средини, отворање старски домови и геријатриски центри и друго, а за развивање на социјално-хуманитарната дејност Сојузот може да им држи лекции на оние што велат дека тие би можеле да го прават тоа подобро! – категорична Станка Трајкова, претседателка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

А.Д.
„Нова Македонија“

Интервју со градоначалникот на Кисела Вода и претседател на ЗЕЛС, Орце Ѓорѓиевски

Пензионерите се категорија на граѓани од кои треба да се црпи искуство и чии права треба во континуитет да се унапредуваат

Како Претседател на ЗЕЛС, моите заложби ќе бидат насочени кон иницирање на препораки до општините за посериозен ангажман околу тековните прашања кои ги засегаат повозрасните лица, за нивно активно вклучување во работните тела на локалните самоуправи и поддршка на мерки кои ќе значат поквалитетно секојдневие на сите пензионери во Македонија.

Како градоначалник на Општина Кисела Вода, Вие сте еден од најактивните градоначалници во Скопје, но и пошироко. Кажете ни на што се должи таа Ваша активност: на искуство, на знаење, на амбиции, желби...?

- Да се биде татко на една општина значи да се управува со приоритетите на граѓаните, со нивните средства, да се наоѓа решение за проблемите што ги имаат, но и да се има визија за тоа како тој дел од градот може и треба да изгледа. Одговорна и благородна работа чиј ефект најдобро го чувствуваат граѓаните. Токму затоа, активностите кои значат подигнување на квалитетот на услугата што локалната самоуправа им ја пружа на жителите, за мене, како градоначалник има суштинско значење. Во својата работа тргнувам од љубовта кон мојата општина. Тоа е и местото каде самиот живеам со своето семејство, место каде живеат многу мои пријатели, соседи, кое нуди огромен потенцијал, но му беше потребно одговорно, амбициозно и пред сè, чесно раководство. Не сум нов во политиката, посебно добро ја познавам Општина Кисела Вода, бидејќи бев дел од претходниот состав на советничката група на ВМРО ДПМНЕ во Советот на Општината, каде бев и нивен координатор. Уште тогаш, се трудев на сите можни начини до јавноста да стигне вистината да се спречат некои одлуки кои не беа поволни за општините. Од првиот ден кажав дека ќе се борам за решенија и дека наследената состојба нема да ги разниша моите планови Кисела Вода да го добие приматот што го заслужува. За само една и пол година, промените се очигледни. Пред нас, како локална самоуправа и пред мене како градоначалник стои уште долг пат, но досега имаме право да бидеме задоволни од сработеното. Останувам доследен на мојот даден збор и со уште поинтензивна работа ќе ги остварам ветувањата дадени кон моите сограѓани и многу порано од нивните очекувања.

● Кои проекти се поврзани со животот на највозрасните жители во Вашата општина? Ќе има ли и нови?

– Како локална самоуправа континуирано покажуваме дека се грижиме за повозрасните лица, лицата кои се изнемоштени или немоќни да имаат поквалитетни и подобри услови за живеење. Оттука, во Општина Кисела Вода се спроведуваат бројни проекти кои им пружаат социјални и здравствени услуги за помош и грижа. Општина Кисела Вода е првата и единствената општина каде старите и немоќни лица добиваат бесплатен посебен транспорт за користење на здравствена, социјална, или друга административна услуга. Ова го реализираме заедно со Црвениот Крст. Конкретно, возрасните лица, лицата со попреченост или со потреба од придружник за користење на здравствена, социјална, или друга административна услуга, добиваат бесплатен превоз до потребната институција. Со само едно јавување на телефонскиот број 02/15330, во Контакт центарот на Црвениот крст, секој ден во текот на 24 часа, корисникот со живеалиште во Општина Кисела Вода, кој има потреба од превоз, може да закаже свој термин за превоз до одредена институција во двата правци. Термин за превоз се закажува минимум 24 часа однапред, по принципот на прв дојден – прв услужен. Едно лице има право на бесплатен превоз во еден правец

максимум 4 пати во текот на една година. Притоа, Општина Кисела Вода ги обезбеди финансиските средства за услугата, а Црвениот Крст на користење ги стави своите возила и човечките ресурси.

Уште една услуга која им ја овозможуваме на повозрасните е отворањето на „Нега Центар за обезбедување на помош во домашни услови". Преку трипартитниот договор потпишан помеѓу Кисела Вода, Министерството за труд и социјална политика и Црвениот крст на град Скопје, во барака со број 6 во Општина Кисела Вода, веќе неколку седмици доаѓаат лица кои пријавуваат свои блиски лица за користење на оваа услуга. Потоа, тие од страна на сертифицирани и професионални негуватели добиваат услуги прилагодени на нивните индивидуални барања и потреби.

Овој сервис е достапен за околу 40 корисници кои се стари лица и лица со намален функционален капацитет и попреченост, кои добиваат нега и грижа во нивниот дом од 20 лиценцирани негуватели.

Слоганот на овој проект е „Само дома си е дома" зашто поголемиот дел од корисниците сакаат своите денови на пензионирање да си ги поминат во својот дом, а наша задача е да им обезбедиме што подобри услови за тоа. Грижата за повозрасните лица е стратегија која ја развиваме и ќе ја продолжиме и во наредниот период, што подразбира дека тие можат да очекуваат испорака на повеќе социјални и здравствени услуги за помош и грижа како и спроведување на соодветни активности.

● Како соработувате конкретно со Здружението на пензионери од Кисела Вода?

- За сите проекти кои досега ги реализиравме, како и оние што во моментов ги спроведуваме или подготвуваме, сме во редовна комуникација со Здружението на пензионери на Кисела Вода. Нивните идеи и барања ги отсликуваат нивните реални потреби, без разлика дали се од здравствен или социјален карактер, а воедно, тие се лицата со најголемо животно и професионално искуство, па при планирањето на проектите и при нивна реализација тие се секогаш на заедничка маса со нас. Едно од нивните поголеми барања беше и уредување на постојните паркови и градење на нови и мислам дека имаат полно право да бидат задоволни, бидејќи не само што постојните паркови ги уредивме и ги дополнивме со нова урбана опрема и нови содржини, туку изградивме и градиме нови паркови и тоа низ целата општина. Ќе илустрирам со паркот „Иднина" на кружниот тек, кој пред неполна година беше депонија. Исто така и местото викако „Оксиген" во Драчево, кое од огромна депонија сега прераснува во модерен спортско-рекреативен центар...

Секако, пензионерите преку своите клубови се секогаш дел од манифестациите кои ги организираме како општина, и имаат свои веќе традиционални настани како што се „Коријадата" која е секогаш надополнета со нивни музичко–сценски настапи. Соработката која треба да

донесе унапредување на квалитетот на живеењето на пензионерите не само што ќе продолжи туку и ќе биде унапредена.

● Од име на пензионерите, прифатете ги нашите честитки за изборот да бидете претседател на ЗЕЛС. Поаѓајќи од Вашите активности како градоначалник на општина Кисела Вода, се очекува тоа да ги поттикне на поголема активност сите општини. Кажете ни што беше пресудно да прифатите да ја вршите оваа важна и мошне одговорна функција?

– Да се биде Претседател на ЗЕЛС, за секој градоначалник претставува голем предизвик, како еден центар во кој се координираат активностите на одделните општини, каде градоначалниците можат да споделат искуства и да иницираат меѓусебни соработки, здружено да ја подобрат својата положба во насока на постигнување на поголема изедначеност во правата на локалната наспроти централната власт. Во минатото улогата на ЗЕЛС не беше на висината на доделената задача од граѓаните. Ова е нешто на кое сакам да се посветам во насока на посуштинска реализација на проектите и процесите од локален карактер и за што сум многу благодарен на моите колеги од локалната самоуправа за укажаната доверба.

● Какви Ви се плановите за во иднина како на претседател на ЗЕЛС ?

– Во овие неколку месеци откако застанав на чело на ЗЕЛС, се зафатив со активно и интензивно скенирање на состојбата, како и во утврдување на заедничките приоритети за општините. За почеток, мојата работа е интензивно насочена кон унапредувања на состојбите во поединечните општини поврзани со дејствувањето на ЗЕЛС како орган. Ова подразбира повеќе чекори кои мора да се преземат, со цел да се надминат бариерите кои го оневозможуваат развојот на одделните локални самоуправи. Тука, пред сè, говорам за надминувањето на нееднаквоста на општинската и државната даночна политика, на обезбедувањето на пристап до податоци за општините, на промените кои мора да се случат поради тоа што општините немаат можност за предлагање на измени во Законска регулатива. Една поголема тема е и на нееднаквоста во поглед на дигитализацијата поврзана со ГИС.

Потребно е унапредување на методологијата за правично насочување на средствата од централно на локално ниво во согласност со европските практики и обезбедување на еднаков третман на општинската во однос на државната даночна администрација, со цел да се обезбеди општински развој, а со тоа подобар живот на граѓаните. Потребна е суштинска децентрализација за да ги изедначиме правата. Потребно е итно отстранување на овие аномалии, бидејќи развојот на општините директно го условува квалитетот на секојдневието на секој нивен жител. Кон тоа ќе бидат насочени моите заложби како претседател на ЗЕЛС.

● Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија има потпишано Меморандум за соработка со ЗЕЛС кој минатата година беше обновен. Пензионерите очекуваат резултати од соработката со оваа значајна Заедница на единиците на Локална Самоуправа, особено со примена на член 22 од Законот за ЛС. Кажете ни на што да се надеваат. Ќе продолжи ли успешно оваа соработка и како?

– Како што веќе нагласив, за мене како градоначалник и како претседател на ЗЕЛС, пензионерите се категорија на граѓани од кои треба да се црпи искуство и чии права треба во континуитет да се унапредуваат. Оттука, како Претседател на ЗЕЛС, моите заложби ќе бидат насочени кон иницирање на препораки до општините за посериозен ангажман околу тековните прашања кои ги засегаат повозрасните лица, за нивно активно вклучување во работните тела на локалните самоуправи и поддршка на мерки кои ќе значат поквалитетно секојдневие на сите пензионери во Македонија.

Калина С. Андонова
главен и одговорен уредник
на весникот „Пензионер плус"

За лицата што стареат...

Светската популација изнесува околу 8 милијарди луѓе. За поголемиот број луѓе, ова е голем број, тоа е сè.

Меѓутоа, ако сметате дека тие 8 милијарди луѓе на светот се 100% од луѓето, тогаш тие проценти стануваат појасни.

Од 100% ЛУЃЕ ВО СВЕТОТ:

11% се во Европа, 5% се во Северна Америка, 9% во Јужна Америка, 15% во Африка, 60% се во Азија;

49% живеат во селата, 51% во градовите;

12% зборуваат кинески, 5% шпански, 5% англиски, 3% арапски, 3% хинду, 3% бенгалски, 3% португалски, 2% руски, 2% јапонски, 62% на својот јазик;

77% имаат живеалиште, 23% немаат каде да живеат;

21% од луѓето се прејадуваат, 63% можат да јадат колку сакаат, 15% од луѓето се гладни;

Дневните трошоци за живот за 48% од населението се помали од 2 долара;

87% од луѓето имаат чиста вода за пиење, 13% или нема чиста вода за пиење или има пристап до загаден извор на вода;

75% има мобилни телефони, а 25% нема. 30% има пристап до интернет, а 70% нема пристап до интернет;

7% завршиле високо образование. 93% од населението не посетувале средно или високо образование. 83% знаат да читаат, а 17% од луѓето се неписмени;

33% се христијани, 22% се муслимани, 14% индуси, 7% будисти, 12% со друга религија, 12% немаат верско убедување;

26% живеат помалку од 14 години, 66% умреле меѓу 15 и 64 години, а 8% од луѓето се постари од 65 години;

Ако имате каде да живеете, јадете здрава храна и пиете чиста вода, имате мобилен телефон, можете да сурфате по интернет и сте завршиле факултет, вие сте во малата привилегирана група (во категоријата помала од 7%).

ОД 100% ЛУЃЕ ВО СВЕТОТ САМО 8% ЖИВЕАТ ДО 65-ТАТА

Ако имате повеќе од 65 години, бидете задоволни и благодарни. Водите сметка за животот, користете ги миговите. Не си го напуштил овој свет до 65. година како 92% од луѓето кои заминале пред тебе. Ти веќе си благословена личност.

Водете сметка за своето здравје. Ценете го секој преостанат момент!!!

ГОЛЕМА АМЕРИКАНСКА СТУДИЈА ПОКАЖАЛА ДЕКА*:

Најпродуктивна возраст на едно лице е од 60 до 80 години;

Пред 50 до 60 години човекот не го достигнал својот врв;

Просечна возраст на добитник на Нобелова награда е 62 години;

Просечната возраст на претседателите на 100 најголеми светски компании е 63 години;

Ова покажува дека најдобрите и најпродуктивните години на човекот се меѓу 60 и 80 години;

Со 60 години се постигнува врв на својот емоционален и ментален потенцијал, а тоа трае до 80–тата година.

Значи, ако имате 60, 70 или 80 години, вие сте на најдоброто ниво во својот живот!

Оваа студија ја објавиле тим на лекари и психолози во *The New England Journal of Medicine*

Подготвила: проф. д-р Олга Мурџева Шкариќ

ЗП Крива Паланка

Изработен проект за изградба на старски дом

Во големата сала на Општина Крива Паланка, градоначалникот на општината Сашко Митовски одржа состанок со поширокото раководство на Здружението на пензионери на Крива Паланка и Ранковце. На истиот беа

присутни и претседателите на ограноците. Градоначалникот им го честиташе изборот на раководството и им посака успешна работа и заедно со стручните служби направија презентација на програмата за работа на локалната самоуправа и на проектите кои се од интерес за категоријата највозрасни лица за кои општината води грижа. Таков проект во интерес на пензионерите е изградба на дом за стари лица во објектот „Боро Менков“ на кој интензивно работат стручните служби при локалната самоуправа. Разработениот план го презентираше Маја Костадиновска, која истакна дека е обезбедена документација за реконструкција, пренамена и адаптација на трите објекти кои се во функција на ученичкиот дом „Боро Менков“ во дом за стари лица. Проектот ќе се реализира во две фази. Првата фаза е реконструкција, пренамена и адаптација на објектите еден и два, а објектот три и понатаму ќе функционира како ученички дом одвоен со посебен влез. Со реализација на првата фаза, домот ќе прими 21 корисник. Подоцна со втората фаза за пренамена на третиот објект, капацитетот ќе биде од педесет корисници. Градоначалникот Митовски надополни дека и финансиските средства за реализација на овој проект се обезбедени. Домот ќе работи посебно и под покровителство на МТСП при Владата на РС Македонија, а објектот е даден на трајно користење. Од присутните се поставуваа прашања до градоначалникот и стручните служби, на кои добиваа соодветни одговори. Како едно од најважните беше за обезбедување автобуска линија од Крива Паланка до Ранковце и до граничниот премин Деве Баир. Градоначалникот даде кус одговор нагласувајќи дека се во тек преговорите со АД „Пролетер“ со цел да се изнајде можност за решавање на овој проблем кој им причинува голема мака на населението од општината.

Б. Стојчевска

ЗП Прилеп

Насоки за заштита од дезинформации

За педесетина пензионерки и пензионери, членови на Здружението на пензионери од Прилеп, во рамките на проектот „Користи факти“ финансиран од британската амбасада во Македонија, а во организација на

Институтот за комуникациски студии и СЗПМ, се одржа обука за препознавање и справување со дезинформациите. Вакви обуки како што ни рече претставникот на Институтот за комуникациски студии Моника Аксентиевска ќе се одржат за пензионерите во поголемите здруженија.

На оваа средба организирана како да се заштитат пензионерите од дезинформациите што почесто се јавуваат во многу медиуми практично беа презентирани намерно направени дезинформации и преку вежби посетителите требаше да откријат намерно направените, пласираните дезинформации. Така преку практичните вежби посетителите на оваа обука беа запознаени со тоа како да се информираат од кредибилни медиуми, дека треба да размислат пред да ги споделат информациите пласирани преку социјалните мрежи. Пред сè „кој ја објавува, дали е медиумот познат, дали треба да му се верува, кога е објавен текстот. Информацијата може да е стара, па дали и колку сте сигурни дека таа информација е точна итн“. Во практичните вежби од промоторите на оваа интересна тема, секако и за повозрасните кои сакале или не користат електронски медиуми, портали, кои следат ТВ и други информации преку многуте програмски канали, им беше укажано да не им веруваат на сите информации што ќе ги прочитаат, да го прочитаат целиот текст, зашто насловот може да наведе и на лажен заклучок. А, и дека на социјалните мрежи не важат новинарските правила. Или, пак, им се сугерираше да не го читаат само тоа што сакаат да го слушнат. Претставниците од Институтот за комуникациски студии од Македонија на посетителите на оваа интересна обука им укажаа на тоа како да прават разлика меѓу факти, мислење и убедување. Како и за тоа доколку такви дезинформации сретнат во текот на нивното информирање, следење по медиумите и социјалните мрежи, каде да пријават, да се чуваат од сензационалистички наслови и сл.

Пред сè, им беше укажано да не ВЕРУВААТ, да ПРОВЕРУВААТ и да користат ФАКТИ. **К. Р.**

Благо, добро, убаво

Убавината е автентичност и љубов. Искрениот човек е и добар и убав. За да бидеме среќни, покрај другот ни требаат и исконски и изворни термини. Она што е благо е и добро и убаво. Како што е нашиот древен празник Благовец и ли Благовест, токму на почетокот на пролетта, кога конечно пак се насладуваме на појот на птиците и првите пролетни цвеќиња. Цела зима ги исчекувавме прекрасните бои и мириси. А кога сето тоа ќе го споиме и на едно повисоко ниво, на ниво на духовно согледување, тогаш навистина се радуваме.

Во книгата на Олдус Хаксли „Прекрасниот нов свет“ историјата нема никакво значење и е третирана како одбрана на транхуманистичката идеја за вечен живот на земјата. Руските психолози Ирина Медведова и Татјана Шишова во својата статија „Читајте го Хаксли“, објаснуваат дека писателот не бил воопшто творец на интересна фикција, туку еден од креаторите на тој свет, кој можеби дојде. Имено, токму на свои очи гледаме дека многу од напишаното се остварува, а книгата е напишана во 20–те години од минатиот век, кога за ништо од сево ова немало ни зародиш.

Бидејќи ова писание го замислив како мозаик, ќе свртам на друга тема, билкарство. Така, собирам информации за билкарството и наидов на една стара руска билкарка, која раскажува многу интересни нешта уште од минатата Втора светска војна. Вели кога била војната, во нејзината куќа примале ранети и им ги лекувале раните, кои биле и тешки, во отсуство на други материјали со отвар од коприва. Понатаму, таа вели дека природата е толку паметна, што обично тревката која им е потребна на луѓето, се наоѓа во дворот на куќата. Така јас си го најдов својот чај, шетајќи, а тоа беше сладок пелин. Си го пијам и се чувствувам подобро. Чајот има доста бенефити но, најважно беше што јас сама се спријателив со него, го пронајдов, во близина на куќата.

Тајната на љубовта открива што е добро, балго и убаво. Заборавените благослови. Благата и добра мисла – велат мудреците заменува многу часови пожртвувана работа за доброто на ближниот и себеси. Работи над своето срце за тоа да стане работилница за златници. Добрата мисла е златник, алтан. Така ја креираме својата реалност. Ако сакаме да ни е блага, добра – тогаш треба да даруваме добро, особено добри мисли. Еден мудрец ја советувал својата духовна ќерка како да ги надмине проблемите со колегите на работното место, бидејќи биле нападнати во лоша состојба едни со други. Покрај другото ј рекол да негува само добри мисли за сите со кои имала проблеми и дека ќе види како сите тие проблеми сами од себе ќе се решат. Тоа значи да не ги обвинуваме и осудуваме ближните, туку да им помогнеме да го гледаат доброто во себеси и другите.

Тајната на убавината е и тајна на љубовта, тие два збора произлегуваат еден од друг. Убав е оној кој има љубов. А кој има љубов, тој има и автентичност и поврзан е со својата сушност. Па да не се лажеме дека може да е убав оној кој не е поврзан со природата. Дека не сака цвеќе и прекрасни пејсажи. Оној кој не ја сака уметноста воопшто. Кој не чита и не сознава. Порано имало неписмени луѓе, но тие сознавале преку толкување на јазикот на природата и во комуникација со други луѓе, оти така се живеело. Имало многу малку осаменост. Заедницата била јака.

А сега, како што ни кажуваат руските психолози кои ја анализирале книгата на Хаксли, се создава одвратност кон сè убаво. Одвратност кон читањето, кон темелноста на приодот кон нештата и човекот полека се дебилизира. Во книгата „Прекрасниот нов свет“ институциите во кои се создаваат децата, бидејќи семејство веќе немало, децата се делеле на касти и секоја каста добивала соодветно образование. Една од кастите претпоствува да се имплементира кај децата одвратност кон цвеќињата. Тоа го прават така што кога малите деца ќе се сретнат со прекрасните цвеќиња им се пуштаат грозни звуци кои ги преплашуваат и потоа тие ги поврзуваат тие звуци со цвеќињата. Основата на воспитувањето на тие деца е сексуалното. Дали ве асоцира сево ова на денешнината?

Маја Белева

ЗП Карпош

Интересна прослава

На 20.2.2023 година во просториите на Здружението, се одржа проширена седница на Извршниот одбор на која покрај членовите присуствуваа и претседателите на ограноците. Седницата ја раководеше претседателот на ЗП Карпош Јован Гиновски, каде што покрај другото беше утврден и составот на Комисијата за одмор и рекреација.

Во претходниот мандат имаше доста тешкотии бидејќи две години се работеше за време на пандемијата од ковид 19, но оваа комисија успеа да реализира голем дел од програмата, и да оствари повеќето од планираните патувања. Резултат од тоа е големото задоволство и благодарност искажани од страна на пензионерите, членови на Здружението.

Затоа, претседателот Јован Гиновски, со аргументот, тимот кој напредува и постигнува успеси, не треба да се менува, за претседател на Комисијата за одмор и рекреација, го предложи и повторно беше избран Душан Јовановиќ, да ја води Комисијата и во наредниот мандатен период. Предлогот беше едногласно усвоен од присутните.

Претседателот Јован Гиновски на седницата предложи оваа година, по повод меѓународниот ден на жената 8 Март, да се организира екскурзија во Неготино. Предлогот беше усвоен и Комисијата за одмор и рекреација направи план и програма за реализирање на оваа еднодневна екскурзија. На 5.3.2023 година беше посетено Неготино и манастирскиот комплекс Св. Ѓорѓи, а прославата се одржа во ресторанот Софра – Вељанов. Екскурзијата се изведе со платен превоз на Здружението, со три автобуси за 150 пензионери.

Во изминатиот период ЗП Карпош, организираше екскурзии низ цела Македонија со посета на повеќе градови, културно–историски споменици, цркви и манастири, каде што пензионерите имаа можност во дел од ресторните во коишто престојуваа да вкусат од нивните специјалитети. Така беа посетени градовите, Велес, Штип, Кратово и Неготино, познати по специјалитетот пастрмалија. На предлог на претседателот Јован Гиновски, беше извршено тестирање за вкусот и квалитетот на пастрмалиите, како и на услугата на персоналот. Одлучија дека сепак неготинските пастрмалии се многу вкусни за што секако придонесе и извонредно брзата услуга на персоналот што успеа да достави 150 пастрмалии во топла состојба, а сите пензионери беа особено задоволни.

Душан Јовановиќ

ЗП Велес

Во посета на манастирот „Св. Прохор Пчински“ и музејот „Бора Станковиќ“ во Врање

Членови од Здружението на пензионери од Велес на 5 април го посетија Манастирот „Свети Прохор Пчински“. Откако ги разгледаа убавините во манастирот и околината тие беа запознаени со дел од македонската историја од не многу далечната 1944 година. Историчарот Слободан Ников ги

запозна пензионерите со одржувањето на Првото заседание на АСНОМ. Тој рече дека на тој состанок се удрени темелите на нашата држава. На заседанието делегати биле не само од вардарскиот, туку и од пиринскиот и егејскиот дел на Македонија. При тоа тој ги кажа по име осумте делегати од Велес меѓу кои бил и првиот претседавач на Собранието, Панко Брашнар.

Еден од монасите на манастирот ги покани гостите од Велес да се почестат со чај и локум, а потоа сите задоволни го продолжија патот кон Врање.

А да се отиде до Врање, а да не се посети куќата на писателот Бора Станковиќ е невозможно. Таму пензионерите беа запознати од кустосот на музејот за значењето и делата на писателот Бора Станковиќ чии дела се без времени и со задоволство се читаат и денес. Бора Станковиќ сите го знаат, а најмногу по „Пеј Коштано, пеј...“.

Потоа пензионерите го разгледаа и градот, особено центарот на градот од каде многу спомени се всадија во душите на нашите пензионери кои си заминаа со ветување дека набрзо пак ќе го посетат убавиот град Врање.

Н. Алексоска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVI – број 177
април 2023 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
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.

ЗП Пробиштип

Успешно спроведени избори

Изборите на ЗП Пробиштип се распишаа на 5-ти јануари, а на 12-ти февруари започнаа изборите за делегати, во 9-те ограноци, од кои 4 во руралните средини и 5 во градот и приградските населби. Изборите се одиваа во фер и демократска атмосфера, со што се овозможи на 23-ти февруари да се одржи конститутивна седница на која се избрани раководството и органите и телата на здружението, кои во иднина треба да ги реализираат зацртаните активности во своите програми.

За претседател на Здружението и Извршниот одбор, повторно е избран Груица Манасијев, за секретар досегашниот вршител на оваа функција Ангел – Ане Коцев, а за делегат во Собранието на СЗПМ повторно е предложен Дончо Марков. Претседавач на Собранието ќе се избира секоја седница, што значи ќе биде променлив. Разговарав со новоизбраниот претседател Груица Манасијев да ни каже кои органи и кои комисии се избрани.

– Собранието, во овој мандат ќе брои 23 делегати, ИО ќе има 11, а Надзорниот одбор 3 членови.

На конститутивната седница се избрани и 11 комисии кои ќе ги координираат понатамошните активности. Тие до ИО ќе ги достават своите програми. Тука се Коимисијата за здравство, за климатско-бањско лекување, за културно-забавен живот, за спорт и рекреација, за социјала и други, а ќе биде ставен акцент на: завршување на социјалните карти на кои работиме од минатата година, а потоа ќе ги следам активностите на сите комисии кои се зацртани во нивните програми. Секако, приоритет ќе биде даден на социјалната состојба на членовите кои се со ниски примања. Во рамките на можности ќе им се помага и финансиски. Здравствената состојба на нашите пензионери и нивната потреба од бањско и климатско лекување, одморот и рекреацијата и друго. Ќе продолжи организирањето на летување на брегот на Јадранското Море за што во изминатите две години имаше голем интерес. Нема да ги запоставиме и средбите на зелено, на кои една од нив е во Лесново, а ЗП Пробиштип е домаќин, потоа меѓуопштинската соработка со здруженијата која се покажа како доста интересна, прво за размена на искуства, а потоа и за некои заеднички проекти. Тука се и екскурзиите низ Македонија и посета на значајни и атрактивни локации, соработката со локалната самоуправа и градоначалникот кои и досега беа на високо ниво. Ние се вклучуваме во нивните активности, а тие финансиски ги помагаа нашите. Тука ќе ја споменам и соработката со Црвениот крст, која ќе се реализира главно преку едукативни предавања. Годинава потпишавме и Договор за соработка со бизнис-секторот од кој очекуваме да најдеме заеднички интерес за нашите активности. Се надевам дека со ангажирање на сите комисии заедно со раководството на нашето здружение ќе имаме поголеми и поинтересни активности преку кои ќе анимираме голем број од нашето членство, а со цел да им го направиме животот поинтересен и позабавен. Се надевам дека сите зацртани активности успешно ќе ги реализираме бидејќи веруваме во нашето членство, а ние од раководството повеќе ќе се ангажираме и ќе ги слушаме нивните желби и потреби за организиран живот во третата доба, се надевам дека програмата и покрај тоа што е доста оптимистичка ќе се реализира успешно, а со тоа ќе бидат задоволни и пензионерите, – ни изјави претседателот Манасијев. **М. З.**

ЗП Куманово

Ристо Бошков - нов претседател на Здружението на пензионери Куманово

Кон крајот на март годинава, се одржа изборно-конститутивна седница на Здружението на пензионери Куманово, на која е избрано ново раководство за периодот 2023 – 2027 година. Седницата ја раководеше актуелниот претседател Назим Емини, а по усвојувањето на дневниот ред и Деловникот за работа беа избрани членови на верификационата, кандидационата и изборната комисија. Откако беа верификувани мандатите на 34 од предвидените 35 делегати, избрано е ново раководство на Здружението. За нов претседател со акламација е избран Ристо Бошков, за потпретседател Стојан Арсовски, а Назим Емини е реизбран за претседател на Собранието на ЗПК. Исто така, едногласно беа избрани и членовите на новиот Извршен одбор (кој го сочинуваат 7 од редовите на делегатите и 4 надворешни членови), како и Надзорниот одбор и Одборот за статут и правни прашања. За делегати во СЗПМ од редови на кумановските пензионери довербата ја добија Снежана Андова и Исмаил Ганиу.

Новото раководство ќе се залага за унапредување на положбата на пензионерите, бесплатно здравство со воведување на системот на ослободување од партиципација, болнички лекувања, сите лекарски третмани на пензионери постари од 75 години, на генерации кои вложиле многу во создавањето на државата. Инаку, како што истакна по одржување на седницата, новоизбраниот претседател Ристо Бошков, во Здружението (кое брои 15 737 членови од општините Куманово, Старо Нагоричане и Липково, организирано преку 26 ограноци) ќе бидат запазени принципи на транспарентност и јавност во работата, промоција на активностите во државата и надвор од неа. Посебен акцент ќе биде ставен на одговорноста на сите ангажирани во Здружението со професионално извршување на задачите, посебно при трошење на пензионерскиот денар. Тој, меѓу другото подвлече, дека сета своја енергија, капацитет и знаење ќе ја насочи кон подобрување на стандардот на кумановските пензионери за да ја оправда дадената доверба.

Јасмина Тодоровска

ЗП Демир Хисар

Работна средба

На почетокот на месецот, во просториите на Здружението на пензионери Демир Хисар се одржа работна средба на пензионерите – членови во здружението со пратеникот во Собранието на РСМ – Марија Кочовска и раководителот на ПШС „Бигла“, Иле Трeнчевски.

На оваа средба се расправаше по 2 прашања:

1. Запознавање на пензионерите од страна на пратеникот Марија Кочовска со новите измени во методологијата на пресметката на пензиите.

2. Информација со снабдувањето со огревно дрво на пензионерите за 2023 година и размислувања, предлози и планови за оваа тековна година.

По првата точка, пратеникот Марија Кочовска во целост ја образложи методологијата за покачување на пензиите, по која од месец март покачувањето е 8,4 %. Од пензионерите се дадоа повеќе предлози, меѓу кои, покачувањето во иднина да биде линеарно за сите пензионери и пензиите до 20.000 ден. да бидат со поголем процент. Овие два предлога од повеќето беа прифатени, а пратеникот се обврза во наредниот период да бидат разгледани од матичните комисии во Собранието и секако во консултации со СЗПМ.

Околу огревното дрво, детална информација даде претседателот на ЗП Демир Хисар за сите проблеми кои што настанаа во минатата година. По оваа точка зеде збор раководителот Иле Тренчевски кој ги дообјасни сите проблеми кои што беа во 2022 година и предложи начини за нивно решавање. Тој зеде обврска дека оваа година ќе се почне со навремено снабдување на пензионерите со огревно дрво.

На средбата се водеше една добра, плодна дискусија на која се дадоа предлози, размислувања и мислења за што подобра соработка на релација пратеник-раководител-здружение, а се во интерес на пензионерите. **З.С.**

Mbledhje zgjedhore e Kuvendit

Mandat i ri katërvjeçar me nisma dhje projekte të reja në interes të anëtarësisë

Më 29 mars 2023, është mbajtur mbledhje zgjedhore e Kuvendit të ri i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Pas miratimit të rregullores për punë të zgjedhjes së kryesisë së punës dhe e komisioneve të nevojshme për funksionimin normal të mbledhjes, para anëtarëve të pranishëm - delegatë të shoqatave të pensionistëve anëtare të Lidhjes, Komisioni për kandidatura në përbërje: KërsteBelevski, Sllavko Trajkovski dhe Zdravko Pet-

reja në interes të anëtarësisë.

Për kryetar të Këshillit ekzekutiv të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë është propozuar dhe me aklamacion është zgjedhur Stanka Trajkova kryetare e deritanishme e Lidhjes dhe e Këshillit ekzekutiv e asociacionit më të madh joqeveritar në vendin tonë, e cila para të pranishmëve ka arsyetuar Programin e saj zgjedhor.

StankaTrajkova është juriste e diplomuar me përvojë të madhe nga problematika pensioniste fituar gjatë punës së saj në Fondin për sigurimin pensionist invalid të Maqedonisë, ku ka kryer më shumë detyra dhe funksione me përgjegjësi në më shumë nivele, deri në ndihmës drejtori gjeneral i Fondit. Pas pensionimit Trajkova menjëherë u bashkëngjit në organizimin pensionist, fillimisht si sekretar i Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë, ku përvojën dhe dijen e sajë të pasur si profesionalist në problematikë e shfrytëzoj në Lidhje.

kovski, kanë lexuar përbërjen e anëtarëve të cilët do ta përbëjnë Kuvendin e ri. Përbërja është plotësuar me pesë anëtarë për ruajtjen e përbërjes nacionale, gjinore dhe profesional të Kuvendit.

Komisioni për kryetar të Kuvendit të Lidhjes ka propozuar m-r Ilija Adamoski kryetar i deritanishëm i Kuvendit. Propozimi është miratuar njëzëri me asnjë votë kundër.

Më pastaj është propozuar përbërja e re e Këshillit ekzekutiv i Lidhjes, Këshillit mbikëqyrës dhe Komisionit për statut.

Në përbërjen e Këshillit ekzekutiv, Këshillit mbikëqyrës dhe Komisionit për statut ka anëtarë nga përbërja e mëparshme për arsye të vazhdimësisë në punë dhe vazhdimit të disa projekteve, por edhe anëtarë të rinj të cilët të gjithë së bashku do të mundësojnë nisma dhe projekte të

Pas aprovimit të të gjitha propozimeve të Komisionit për kandidatura në mbledhje pati tre diskutime nga anëtarët e pranishëm të Kuvendit, për çka u është përgjigjur se do të formohen akoma trupa dhe komisione ndikimi i të cilave është shumë me rëndësi për punën e Lidhjes, në të cilat do të jenë anëtarë të ri dhe deritanishëm - pensionistë në të cilat do të përfshihen edhe propozimet dhe vërejtjet e tyre.

Në mbledhjen e Këshillit ekzekutiv i cili u mbajte menjëherë pas, për nënkryetartë Këshillit ekzekutiv të Lidhjes është zgjedhur Mentor Qoku i cili edhe deri tani me sukses e ka kryer këtë funksion, ndërkaq për sekretar është zgjedhur Menka Temelkovska, e cila gjithashtu edhe deri më tani ishte sekretar i LSHPM.

LSHPM

Pensionistë të respektuar

Më 28.3.2023 kishte protestë e një grupi pensionistësh para selisë të Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë për parregullsi në zgjedhjet në shoqatat e pensionistëve dhe Lidhje (zgjedhja në Lidhje akoma nuk ishte kryer). Protesta si e drejtë demokratike e praktikumit të demokracisë përveç të drejtave ka edhe obligime. Në protestë ishte thënë edhe se në shoqatat jo ligjërisht dhe jo me të drejtë harxhohen mjetet nga anëtarësia. Sipas mendimit tim asnjë protestë nuk duhet të anashkalohet sepse prej tij mund të ketë dobi: kush proteston, pse proteston, kush është qëllimi, kush qëndron prapa etj.

Të nderuar, ju që protestoni, është e njohur se në funksionim mund të gjenden vërejtje, por...

Kritika ka pasur dhe do të ketë. Nëse ato kritika janë bërë në bazë të analizave përkatëse, të mbështetura në fakte dhe argumente, ato kritika janë pozitive dhe të dobishme, por në të kundërtën mbartin shqetësim, ndarje dhe zhdukje e gjithë asaj që ka pasur dobi në rastin, mijëra pensionistë nëpër dhjetëra e dhjetëra vite. Të protestohet nuk është e ndaluar, por duhet të jetë përkatëse koha, vendi, mënyra, kush qëndron pas saj dhe qëllimi i protestës, ndërkaq, ata që protestojnë të jenë njerëz me parime dhe dinjitet e pranueshme nga shumica! Por të shkojmë me radhë:

Koha - Pse nuk u protestua para zgjedhjeve në shoqatat ose pritej në rezultatet, e kur persona të caktuar nuk kanë fituar besimin nga shokët e tyre, kolegë dhe miq, kanë vendosur të protestojnë, por nëse do të ishin zgjedhur nuk do të protestonin.

Vendi - Zgjedhjet dhe çështjet për disa punë më parë zgjidhen në degët, pastaj në shoqatat dhe në Lidhje të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, përmes dhënies së rekomandimeve, udhëzimeve dhe lajmërimeve. Atje fitohet edhe besimi dhe nga atje fillon zgjidhja e disa çështjeve. Nga atje fitohet legjitimiteti!

Mënyra - Protestohet me analiza, të dhëna, fakte, e jo me: shumë shoqata, na mendojmë, propozojmë...Nëse ka analiza, të dhëna dhe fakte duhet të thuhet kush i ka përpunuar me çfarë diturie, përvoje, profesionalizmi...?

Qëllimi - Parashtrohet pyetja se çka duhet të arrihet? A është qëllimi për arsye të nxitjes personale ose të mirën e 300 000 pensionistëve? Çka kërkohet? Të mos ketë ndihmë humanitare? Pensionistët të qëndrojnë të burgosur në shtëpi? Të mos ketë aktivitete dhe shoqërime...? Në mes tyre që protestuan ose ndoshta i kanë organizuar protestat për ndarje të anëtarësisë, ka njerëz të cilët me vite ishin pjesëmarrës dhe i kanë lavdëruar këto aktivitete, kanë marrë ndihmë, kanë marrë pjesë në revyale, në gara sportive e tjerë, por atëherë ishin në mes të zgjedhurve. Pse tani nuk janë zgjedhë duhet vetë të pyeten?

Kush qëndron pas saj? - Persona të pakënaqur dhe prapavija politike të cilën e shfrytëzon në mënyrë indirekte protesta si mbështetje për qëllimet e veta ka interes. Pakënaqësia duhet të artikulohet përmes Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë edhe atë për: listës së re të ilaçeve, për standard më të mirë, rritjes së limitit për lirimin nga participimi për mjekimin në spitale, për mjek dhe barnatore lëvizëse në mjediset rurale, hapje shtëpish për pleq dhe qendrash geriatrike e tjerë, ndërkaq për zhvillimin e veprimtarisë sociale humanitare, Lidhja mund t'ju mbaj leksion atyre të cilët thonë se ata do të mund atë ta bëjnë më mirë!

Stanka Trajkova, kryetare e Lidhjes shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë

Libër i ri "Para dhe më pas" nga Kalina Slivovska - Andonova

Kohë më parë, doli nga shtypi romani i tretë i Kalina Slivovska - Andonova. Autorja në fillim në përmbajtje të romanit përshkruan mundimet dhe problemet e fëmijëve të cilët janë me handikap dhe nuk munden që pavarësisht të lëvizin. I përshkruan problemet e fëmijëve dhe prindërve të cilët shkojnë nga dera në derë dhe kërkojnë drejtësi, por shpesh hasin në pa kuptim dhe pa ndjeshmëri nga ata të cilët janë përfshirë në këtë problematikë. Hasin në institucione të pakapshme, shkolla pa mbroje etj. Pikë e ndritshme në endjet e tyre është humanizmi i bashkëpjesëmarrësve i vajzës dhe i prindërve të tyre...

Tema e dytë në roman është bashkëjetesa ndërmjet njerëzve nga nacionalitete dhe besime të ndryshme, bashkëjetesë e cila lind dashuri si rezultat i dëshirës që të ndihmojnë njerëzit në kohë të vështira. Ilijazi dhe Jovana janë mësues të cilët mësojnë fëmijë në një fshat malorë në të cilën jetojnë edhe Maqedonas edhe Shqiptarë, fshat në të cilin ka edhe kishë edhe xhami, ndërkaq miq më të mirë të tyre janë hoxha dhe popi të cilët bëhen dëshmitarë të kurorëzimit të tyre. Ata krijojnë familje në të cilën në fillim më e rëndësishme është miqësia dhe mirëkuptimi si dëshmi se dashuria do të vijë patjetër.

Ilijazi është baba i vërtet i Iskrës së vogël edhe pse nuk është baba i sajë biologjik. Jovana përpiqet të bëhet bashkëshorte e mirë duke falënderuar jetën që ka takuar Ilijazin. Në fund Jovana e zgjedh mirësinë e jo pasurinë, të cilën i ofron njeriu që i ka thyer zemrën, i cili pengon mëkatin e vet duke i ndihmuar Iskrës, Jovanit, Ilijazit dhe Besimit!

Nëpër gjithësi, tregim i bukur që zgjon ndjenja të bukura në këto kohëra të vështira. Ky është roman për dashurinë, shpresën, për punën, për njerëzinë...

Romani është i shkruar me një stil të afërt për të gjithë, pa marrë parasysh vitet e lexuesve dhe lexohet me një frymë, sikurse edhe dy romanet paraprake të sajë, të cilat sikurse edhe kjo vepër trajton tema nga rrethina jonë, të afërta nga njeriu i rëndomtë, të treguara në një mënyrë të mirë të bukur dhe interesant.

Autorja Kalina Slivovska - Andonova është pensioniste, e dashuruar në fjalën e bukur të shkruar dhe redaktor kryesor dhe përgjegjës i gazetës "Penzioner plus".

Cvetanka Ilieva

Takim pune me kryetarët e zgjedhur të shoqatave të pensionistëve

Në fillim të muajit prill, në lokalet e LSHPM, është mbajtur takim pune me kryetarët e ri të zgjedhur të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, anëtare të Lidhjes, të cilën e ka organizuar Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë nën drejtimin e kryetares Stanka Trajkova, në të cilën kanë marrë pjesë nënkryetari i KE i Lidhjes Mentor Qoku dhe sekretari i KE të Lidhjes Menka Temelkovska. Në takim ishin të pranishëm kryetarët e ri të zgjedhur të trembëdhjetë Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ndërkaq, qëllimi i takimit ishte që të njihen kryetarët e ri të zgjedhur të shoqatave me aktivitetet e Lidhjes dhe anasjelltas, njëherësh dhe marrëveshje për aktivitetet e mëtejme të rëndësishme për Lidhjen dhe shoqatat. Realizimi i takimeve të punës është në pajtim me Programin e Lidhjes për vitin 2023, në të cilin është paraparë mbajtje e takimeve me kryetarë të shoqatave në të cilat do të shqyrtohen çështje me interes të përbashkët të shoqatave dhe Lidhjes. Takimin e punës e ka hapur kryetarja Stanka Trajkova e cila ka përshëndetur të pranishmit duke ju uruar zgjedhjen për kryetar të shoqatave të pensionistëve për periudhën mandatorë 2023-2027 dhe ndër të tjerat ka thënë:

- Kjo është mbledhja e parë me ju si kryetarë të ri të shoqatave të pensionistëve, ku dua që më tepër të bisedojmë për atë se si duhet të vendosim si mekanizëm bashkëpunimi ndërmjet Lidhjes dhe shoqatave. Në Statutin e Lidhjes ekziston një dispozitë shumë e rëndësishme, neni 4 aline 3 në të cilin është vërtetuar mënyra e bashkëpunimit në mes lidhjes dhe shoqatave të cili duhet të bëhet me dërgimin e materialeve, procesverbaleve, programe, raporteve, nga ana e shoqatave deri te Lidhja dhe anasjelltas, - ka thënë Trajkova.

Kryetarja ka folur edhe për programin për punë të Lidhjes, me theks të veçantë për Vendimin, i cili korrespondon me momentin aktual të protestave lidhur me të se si shfrytëzohen mjetet e pensionistëve nga anëtarësia. Në të cilën ka norma të përgjithshme, si të harxhohen mjetet në shoqatat, të cilat duhet të shfrytëzohen në mënyrë efikase, racionale dhe të veprohet me ato me nikoqirllëk për realizimin e qëllimeve dhe detyrave të vërtetuara me Statutin e shoqatave dhe Lidhjes dhe të bëhet e ligjshme dhe e drejtë. Në vendim ka isbalancim të harxhimit të mjeteve për mbulimin e të gjitha aktiviteteve në shoqatë.

Kryetarja ka folur edhe për bashkëpunimin e kryetarëve të shoqatave për bashkëpunimin me vetëqeverisjen lokale e cila duhet të jetë në niveli sa më të lartë. Përveç asaj, ajo ka përmendur edhe rëndësinë e Aktiveve të pensionisteve në shoqatë. Ndër të tjera Trajkova ka folur edhe për aktivitetet në vijim, revyalet regjionale të këngës, muzikës dhe valleve dhe garat sportive.

Nënkryetari i KE i Lidhjes Mentor Qoku dhe kryetar i Këshillit të organizatës së regjistruar për Fondin solidar dhe anëtarësi, më gjerësisht ka folur për punën e këtij Këshilli. Në fund të takimit të punës, ka pasur diskutime konstruktive për disa çështje për të cilat kryetarja ka dhënë përgjigje adekuate.

Vasil Paçemski

Memorandum bashkëpunimi me Klinikën Zhan Mitrev

Në lokalet e Klinikës Zhan Mitrev, në emër të klinikës d-r Emil Stoicovski, anesteziolog dhe kryetares të LSHPM Stanka Trajkova, më 7 prill 2023, duke e shënuar Ditën ndërkombëtare të shëndetësisë, kanë nënshkruar Memorandum për realizimin e kontrollimeve mjekësore të pensionistëve. Memorandumi është shprehje e qëndrimeve të harmonizuara të ndërsjella për bashkëpunim të cilat janë kompetenca të palëve nënshkruese. Në aktin solemn të nënshkrimit të Memorandumit kanë marrë pjesë: Menka Temelkovska, prim. D-r Stojançe Stefanovski dhe Vasil Paçemski. Në emër të klinikës ishin të pranishëm: d-r Zhan Mitrev dhe d-r Elena A. Vilarova. Në fillim, kryetarja Trajkova, duke treguar nderin dhe kënaqësinë e madhe për këtë akt, ka thënë:

- Kur është fjala për popullatën e rritur, respektivisht për pensionistët, kur do të vijë ajo moshë, me çka nuk përballet pensionisti. Mu për këtë, në fokus të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe i shoqatave të pensionistëve është situata shëndetësore e pensionistit, por edhe preventiva është e rëndësishme për njeriun. E gjithë ajo të cilën Ju e propozuat, ndërkaq në e pranuam, fryt i gjithë asaj është ky Memorandum, që të kryhen shërbime të caktuara të cilat do të jenë përkatëse për pensionistët që t'ju ndihmohet.

Tim mjekësh specialistë nga Klinika Zhan Mitrev me "Karavanin shëndetësorë", do të bëj kontrollime specialiste të zemrës pa pagesë për pensionistët nga gjithë shteti. Qëllimi i "Karavanit shëndetësorë" dhe kontrollimet pa pagesë, është që të rriten mundësitë dhe qasja deri te kontrollimet specialiste për të gjithë ata të cilët nuk kanë munden të marrin mendim nga mjeku për situatën shëndetësore të tij. Klinika Zhan Mitrev me këtë karavan, e rrit kujdesin për shëndetin e qytetarëve e posaçërisht për kategoritë e rrezikuara dhe për ata që nuk kanë mundësi për konsultime me doktor. Me kontrollimet do të bëhet këshillime dhe edukim për diagnostifikimin e drejtë dhe me kohë për sëmundje të mundshme. Programi dhe mënyra e realizimit e "Karavanit shëndetësorë" është bërë në bashkëpunim me përfaqësues të Lidhjes. Kontrollimet do të përmbajnë anamnezë, EKG, kontrollim ultrazvuk kardiovaskular dhe kontrollim i TA.

"Karavani shëndetësorë" do të realizohet në bashkëpunim me shoqatat e pensionistëve gjatë muajve maj dhe qershor, ndërkaq do t'i vizitoj ato vende dhe qytete ku qasja deri te kontrollimet specialiste nuk është i mundshëm. Me këtë aktivitet, Klinika Zhan Mitrev e ngrit vetëdijen publike në drejtim të kujdesit për shëndetin kardiovaskular me preventivë në kohë, të sëmundjeve të zemrës të grupeve të veçanta qëllimore dhe identifikimin me kohë dhe zvogëlimin sëmundjeve. Gjithashtu, me raportin përgjegjës shoqërorë ndaj qytetarëve të Maqedonisë dhe të drejtës së tyre për qasje deri te kontrollimet e rregullta specialiste, Klinika Zhan Mitrev, karavanin e realizon me moton "Shëndet për të gjithë", që është fokus vjetor nga CZO e shënimit të Ditës ndërkombëtare të shëndetësisë.

V. Paçemski

Инспирирано од интервјуто со д–р Габор Мате

Психофизичко здравје

Го прашуваат д–р Габор Мате, која е неговата ѕвезда водилка. Тој вели дека уште не ја нашол, сè уште ја бара. Вели кога би ја нашол, тогаш патувањето е завршено, нели!? Или уште подобро, кога ќе го сфатиме животот како патување, секогаш мора да имаме Северница.

Мошне интересниот водител го прашува што го мотивира да продолжи понатаму и да се чувствува исполнет. Дали е тоа чувството на радост кога нешто правиме? Габор Мате вели дека човек е исполнет кога ја знае вистината. Не само фактите. Не само информациите, туку вистината. А вистината, вели тој, е секогаш поврзана со сострадание кон другите.

Д–р Габор зборува оти смета дека доволно силна мотивација и за подоцнежните години (тој има 77 години) е да се биде просто благодарен за дарот на постоењето. А тоа се манифестира во тоа што тој е сè уште восхитен од животот, ја гледа смилата во развојот, а не во стоењето во едно место, а мошне важен дел во сето тоа е и желбата за нови знаења. Здравото љубопитство. Тој староста ја смета за можност за ширење на сознанието во ментална, духовна и релациона смисла, а со тоа и самото разбирање на животот.

Интересниот водител одеднаш го насочува разговорот со д–р Мате со цитат од Солженицин кој гласи: „линијата помеѓу доброто и злото поминува низ срцето на човекот“. Докторот се сложува и вели дека затоа будизмот учи на сострадание, а христијанството на безусловна љубов. Разговорот се развива во објаснување на тоа кои се најосновните човечки потреби од колевка до гроб, значи за сето време. Д–р Мате многу обрнува внимание на автентичните емоции оние кои доаѓаат од нашата реална поврзаност со телото и душата. Вели треба повеќе да го слушаме инстинктивното чувство, да се наслушнуваме себеси и да бидеме во хармонија. Човекот може исполнето да го проживее животот доколку во детството примил безусловна љубов, припаѓање, поврзаност со семејството и само ако не бил принуден да работи за да ја заслужи родителската љубов. Оти таа е основата за развој на секое човечко суштество.

Разговорот продолжува кон објаснување на причините на една тешка болест како што е болеста која ја пронашол Лу Гериг. Габор Мате вели дека истражувањата покажуваат дека оваа болест најчесто ја добиваат луѓето кои цело време ги исполнуваат очекувањата на другите, кои се премногу љубезни цело време, со пренагласено чувство на совесност, свесност и самодостаточност. Тие не бараат помош од други луѓе. Докторот се задржува и на една од најсилните причини за сите болести, бидејќи е поврзана директно со имунитетот. Тој вели дека имунитетот и емоциите се дел од еден ист апаратус. Човекот е една целина. Затоа кога потиснуваме емоции, тоа се одразува на нашиот имунитет. Ако немаме поставено емоционални граници и дозволуваме тие да бидат згазени, тоа се одразува и на имунитетот. Односно, Габор Мате најмногу зборува за здравата агресија или здравиот гнев кој најчесто луѓето го потиснуваат. Стануваме ранливи затоа што се враќаме во детството кога гневот не бил дозволен, а потиснатиот гнев, нè напаѓа во вид на други болести, хронични болести како канцер, и други автоимуни заболувања. Хроничните болести ги поттикнува и желбата да им се допаднеме на сите, да се вклопиме, да бидеме премногу љубезни и да не го покажеме здравиот гнев.

Д–р Мате се обидува да објасни колку е сложен животот. Особено во семејните односи и воопшто. Тој истакнува дека чувствата на мајката кога го носи детето во утроба и нејзините чувства првите три години особено, влијаат на сиот живот на човекот. Детските трауми се како отпечатоци на нашата душа кои прават да ја доживуваме стварноста преку нив, и затоа е болно. Можеме да се исцелиме, така што ќе влијаеме на нашата целокупност и ќе се трудиме да создаваме убава и исполнета стварност, преку своите мисли, желби и чувства.

Маја Белева

Може ли умот да го излечи телото?

Старата поговорка „Во здраво тело, здрав дух“, можеби ќе мора да доживее некои промени. Сè поголемо внимание добива идејата дека здрав, урамнотежен и оптимистички дух резултира со здраво и витално тело. Па така, хранете го сопствениот ум со позитивни мисли, и вашето тело ќе биде отпорно на болести. Ова звучи како „new-age“ филозофија, но се работи за докажани научни факти.

Резултатите од голем број студии јасно покажуваат поврзаност помеѓу негативните мисли и разните нарушувања на телото, наспроти позитивното размислување и правилната работа на сите органи и системи во телото. Научната дисциплина психонеуроимунологија, формирана токму за потребите на ова истражување несомнено покажува како негативните мисли, ставови и расположенија, како што се страв, вина, љубомора, гнев, итн. негативно влијаат врз човечкиот организам. Од друга страна, љубов, благодарност, радост и оптимизам, предизвикуваат позитивни физиолошки реакции.

Принципот по кој мислата влијае на физиологијата сè уште не е во целост разјаснет, но се знае дека нашата психолошка состојба влијае на нашиот ендокрин состав. Така, на пример, познато е дека емоциите на страв или лутина се поврзани со активирање на надбубрежните жлезди и лачење на хормонот адреналин, кој за возврат го забрзува срцевиот ритам и дишењето и предизвикува напнатост на мускулите.

Секоја мисла и емоција се проследени со одредена телесна реакција, а нашето тело не прави разлика помеѓу настаните кои се вистинска закана и оние кои се присутни само во нашите мисли. Негативните мисли може да бидат причина за многубројни симптоми како што се главоболка, недостаток на енергија, висок крвен притисок, дигестивни проблеми, прекумерно потење, губење на тежина или прекумерна телесна тежина, несоница, вкочанетост на мускулите и друго. Со време може да настанат и многу посериозни реакции, како што е, на пример, рак. Се смета дека негативните расположенија со кратко траење не го загрозуваат здравјето на луѓето, односно, дека телото поседува заштитен механизам кој се активира кога ќе се случи таква состојба. Посериозни последици може да настанат само кај долготрајно присутни негативни мисли.

Позитивното размислување, од друга страна, докажано е дека го јакне имунолошкиот систем, го намалува ризикот од многу болести и го забрзува заздравувањето ако болеста веќе настапила, и благотворно влијае врз нашите ментални способности, концентрацијата и креативноста.

Некои од придобивките на позитивното размислување, покрај зајакнатиот имунитет, се и намалениот ризик од срцеви заболувања, потоа проблеми со дигестивниот, респираторниот, ендокриниот и други телесни системи. Покрај ефектите врз нашето тело, емоциите влијаат и на интелектуалните способности. Така сме, на пример, покреативни, повеќе интелигентни и повеќе фокусирани, ако сме во состојба на задоволство, благодарност, сочувство. Неприродно брзиот и стресен животен ритам и растечките здравствени проблеми како вистинска епидемија од кардиоваскуларни болести, јасно покажуваат дека умот и телото не се две сосема одделени целини, што е уште доминантна идеја во западната медицина. Со примена на некои од многуте достапни техники на релаксација, како што е јогата, медитацијата, техника на дишење, или пак креативни работилници на танц, ликовно изразување и друго, позитивно влијаат на нашите мисли и на емотивната состојба и го подобруваат здравјето на нашиот организам.

Покрај позитивните мисли за здравјето е многу битно и дишењето, особено длабокото дишење, со кое може да се влијае на состојбата на умот, а со тоа и на здравјето на организмот. Вежбањето со свесна контрола на дишењето ја стимулира и зголемува животната енергија, а тоа им било познато на многу древни цивилизации. Правилното дишење е клуч со кој може да се промени многу здравствени тегоби и проблеми, кои будејќи го менталниот потенцијал не прави посреќни и покреативни во она што го работиме. Вежбата за длабоко дишење се изведува во исправена седечка положба. Се дише длабоко со целиот стомак. Длабокото дишење благо ги масира внатрешните органи, го подобрува варењето на храната, ја регулира функцијата на бубрезите, опушта и го намалува крвниот притисок. Со вдишување на што поголема количина воздух во текот на неколку минути, телото се снабдува со поголема количина на кислород, а со тоа и поголема количина на енергија. Дишењето со полни бели дробови во природно и чисто опкружување влијае и на ослободување на хормонот на среќата. Затоа треба секој момент да се користи за прошетка во природа без разлика која годишна доба е, и при тоа да се мисли на убави и позитивни работи!

М. Д.

КОРИСНИ СОВЕТИ

Ориз

Оризот е прекрасен извор на сложени јаглеродни хидрати, што му дава на телото излив на енергија долго време.

Богат е и со витамини од групата Б (Б1, Б2, Б3, Б6), витамин Е, микро и макроелементи – калциум, калиум, железо, фосфор, цинк, селен, јод и други минерали.

Содржи 8 од потребните аминокиселини и воопшто не содржи глутен, што кај многу луѓе често предизвикува алергиска реакција.

– Неговото редовно консумирање ја намалува веројатноста за појава на онколошки заболувања;
– Добро делува на кардиоваскуларните заболувања;
– Помага за нормализирање на работата на гастроинтестиналниот тракт;
– Ја подобрува состојбата на косата, ноктите и кожата;
– Апсорбира штетни токсини;
– Поволно дејствува на нервниот систем;
– Ја подобрува активноста на мозокот;
– Неговото редовно консумирање го забавува процесот на стареење;
– Го подобрува метаболизмот;
– Ги отстранува вишокот течности од телото;
– Го нормализира крвниот притисок;
– Ја подобрува функцијата на бубрезите;
– Во својот состав не содржат масти.

Доколку немате специфични контраиндикации, тогаш можете безбедно да ја испробате диетата со суров ориз за да ги изгубите вишокот килограми.

Ова е уникатен зрнест производ кој не само што го забрзува метаболизмот, туку и ви дава енергија, ја подобрува активноста на мозокот и совршено се справува со апсорпцијата на штетните токсини кои се насобрале во телото.

М. Д.

Артритис и како да ги ублажите болките

Артритисот генерално означува состојба на воспаление на зглобовите, но терминот се употребува за опишување на околу 200 состојби кои предизвикуваат некакви проблеми со зглобовите, мускулите 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 ги 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, вклучуваат и отоци, вкочанетост, но и низа на други симптоми, кои се развиваат постепено, но се јават и одеднаш. Одредени ревматоидни состојби можат исто така да бидат поврзани со имуниот систем, но и некои органи.

Ризик-фактори 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. 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. Еве кои активности се добри за зглобовите: 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 ја 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. При артритис, најважно е да јадете нискокалорична храна богата со растителни влакна и антиоксиданти – витамини, минерали, масни киселини (омега 3,6) и некои други специфични компоненти со антиоксидантско дејство. Ова вклучува: храна богата со растителни влакна, компири, грав, грашок, леќа и друго, свежа храна – овошје, зеленчук, што е можно поминимално консумирање на месо и млечни производи и избегнување на храна богата со додадени шеќери, заситени масноти 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 дале некакви позитивни резултати во однос на артритис се: куркума, омега 3 масни киселини и ѓумбир.

Покрај сето ова многу може да помогне и: физикална терапија, криотерапија, бањско лекување и друго.

Д-р Томислав Ангеловски
специјалист по физикална медицина и рехабилитација

Јајца

Јајцата се достапни, лесно може да се вклучат во секојдневната исхрана и може да се подготвуваат на различни начини. Тие се одличен извор на аминокиселини, железо и антиоксиданти. Но кога се во прашање јајцата, како и се друго, треба да одберете органски јајца затоа што не содржат антибиотици и хормони. Факт е дека, нашето тело самостојно произведува 11 есенцијални масни киселини, потребни за правилно функционирање на организмот, но, на телото му се потребни уште 9 есенцијални масни киселини, а нив може да ги најдеме во јајцата. Недостатокот на тие 9 есенцијални масни киселини може да предизвика губење на мускулното ткиво, ослабен имунолошки систем, хроничен умор и лош изглед на кожата и косата. Бенефити од консумирање на јајцата:

- го регулираат нивото на холестерол – Едно јајце содржи околу 200 милиграми холестерол, но не значи дека јајцата се лоши за крвната слика. Имено, истражувањата покажале дека јајцата може да го намалат нивото на лошиот (ЛДЛ) холестерол и го зголемуваат нивото на добриот (ХДЛ) холестерол.

- го зајакнуваат имунолошкиот систем – Едно до две јајца дневно можат да помогнат во борбата против инфекции. Тие се многу добар извор на селен, соединение кое е неопходно за правилно функционирање на имунолошкиот систем и регулирање на нивото на хормоните на тироидната жлезда.

- ги подобруваат когнитивните функции – Јајцата содржат холин, соединение што има позитивно дејство на когнитивните функции. Истражувањата покажале дека недостаток на холин го зголемува ризикот од појава на невролошки нарушувања, намалување на когнитивните функции, деменција и Алцхајмерова болест.

- го подобруваат здравјето на забите и коските – Најдобар извор на витамин Д се сончевите зраци и некои производи, меѓу кои и јајцата. Витаминот Д е неопходен за правилен раст и развој на забите и коските. Поттикнува апсорбирање на калциумот кој е неопходен за правилно функционирање на срцето, дигестивниот систем и метаболизмот.

- го подобруваат здравјето и изгледот на кожата – Витамините Б комплекс се неопходни за здравјето и убавината на кожата и на косата. Исто така, го подобруваат здравјето на црниот дроб и очите. Јајцата се одличен извор на витамините Б комплекс, особено витамините Б2 и Б12. Истражувањата покажале дека витамините Б комплекс се важни за правилно функционирање на нервниот систем и за подобрување на когнитивните функции.

- го штитат здравјето на очите – Во составот на јајцата пронаоѓаме 2 антиоксиданти, лутеин и зеаксантин, кои го заштитуваат здравјето на очите и го подобруваат видот. Овие антиоксиданти може да го намалат нивото на појавата на болести на очите, како што се макуларната дегенерација и катаракта.

- го поттикнуваат слабеењето – Јајцата се одличен избор за појадок, бидејќи брзо создаваат чувство на ситост. Го регулираат апетитот, и ја намалуваат веројатноста од прејадување во текот на денот. Истражувањата покажале дека лицата кои јаделе јајца за појадок внесуваат помал број калории во текот на денот.

- го намалуваат нивото на стрес и ја намалуваат анксиозноста – Есенцијалните аминокиселини кои ги откриваме во составот на јајцата директно влијаат на менталното здравје. Тие го регулираат производството и ослободувањето на серотонин, невротрансмитер заслужен за добро расположение, смиреност и опуштеност.

Б. А.

ЗП Македонска Каменица - лична карта

Здружение на пензионери Македонска Каменица
Ул. Маршал Тито бб., Македонска Каменица
Тел. 033 431 404
e-mail: zdruzeniepenzionerimk@yahoo.com

Јаворка Соколовска
претседател на ИО и на ЗП Македонска Каменица

Здружението на пензионери на Општина Македонска Каменица како самостојно здружение дејствува од 28.1.1997 година. Дотогаш дествувало како огранок на ЗП Делчево со зголемени ингеренции.

Претседател на здружението, Претседател на Собрание и Претседател на Извршен одбор е Јаворка Соколовска.

Во Здружението членуваат сите категории на пензионери: старосни, семејни, инвалидски и други како и осигурани брачни другарки на солидарна основа. Здружението е организирано на делегатски принцип од причина што селските населби се од маалски тип, па секое населено место – месна заедница во Собранието на Здружението е застапено со делегат. Саса–1 и Саса–2 имаат најмногу пензионери па таму има и огранок. Здружението брои околу 1 600 пензионери и 60 солидарно осигурани брачни другарки.

ЗП Македонска Каменица работи според Статутот на Здружението и Програмата за работа.

Собранието на Здружението е највисок орган на здружението и го сочинуваат 21 делегат од месните заедници и тоа: с. Саса–1; с. Саса–2; с. Моштица–1; с. Моштица–2; с. Косевица; с. Луковица; с. Тодоровци; с. Цера; с. Костин Дол и с. Дулица, по еден делегат (10 делегати) и од Македонска Каменица 11 делегати, Извршен одбор со 7 делегати и Надзорна и Статутарна комисија со по три членови.

Во рамките на здружението делуваат со по три членови Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт, Комисија за работа со правни субјекти, Комисија за здравство, Комисија за попис и Комисија за расход. Во СЗПМ здружението е застапено со свој делегат кој го избира Собранието.

ЗП Македонска Каменица иако е едно од помалите здруженија, со своите активности не заостанува од поголемите здруженија. Успешно дејствува на спортски план со што придонесува за активно стареење на своите членови – пензионери. Организира општински спортски натпревари и учествува на Регионални и Републички пензионерски спортски натпревари.

Во 2022 година ЗП Македонска Каменица имаше чест да биде домаќин на Регионалните спортски натпревари на осмиот регион кои успешно ги организираше, а на Републичките спортски натпревари освои златен медал во дисциплината Домино – жени.

Исто така, ЗП Македонска Каменица е активно и на кулурно–забавен план. Учествува на манифестации организирани од други здруженија на пензионерите во Републиката како што се Блакцето на баба – Велес, Зелникот на баба – Пробиштип, Отворање на туристичка сезона во Дојран, Пензионерска средба во Ореовица – Радовиш, Пензионерска средба на Пониква – Кочани, Пензионерска средба на Лесново – Пробиштип, Пензионерска средба во Лозово, Компиријада во Кратово каде што ја освои главната награда.

Здужението учествува на Регионалните ревии на песни, музика и игри, а во 2019 и 2020 година зеде учество и на Републичката ревија. Исто така, во 2020 година ЗП Македонска Каменица беше домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игра на Првиот регион и истата беше успешно организирана и реализирана.

Членовите на ЗП Македонска Каменица користат и климатско–бањско лекување за кое здружението партиципира со 10 % од вкупно направените трошоци за 10 дена.

Здружението редовно организира екскурзии за пензионерите во земјата и странство, како и летовање во Албанија на кое се пријавуваат по 130 пензионери.

Традиционално, здружението секоја година по повод верскиот празник Василица – Стара Нова година организира прослава за пензионерите на која се дели лепче со паричка, а на среќниот добитник Градоначалникот на општината му доделува златник.

По повод 20–ти септември, денот на пензионерите здружението организира свечено одбележување со организирање на прослава.

ЗП Македонска Каменица во соработка со Општина Македонска Каменица секоја година ја реализира традиционално акцијата „Солидарни пакети за стари, болни и изнемоштени пензионери“. Со оваа акција се доделуваат околу 200 солидарни пакети со прехрамбени производи на највозрасните пензионери со полни 80 години, кои се болни и изнемоштени. Претседателката Јаворка Соколовска со претставници на Здружението и Градоначалнокот на Општина Македонска Каменица, традиционалната акција ја започнуваат со посета на пензионери – членови во нивните домови со што и се покажува грижата на своите членови. Обично овие посети се за Новогодишните и Божиќните празници.

ЗП Македонска Каменица е и организатор на Манифестацијата „Бабина Баница“ на манастирско–туристички комплекс Еленец, с. Цера која има итернационален карактер и е со единствена содржина во Републиката. На Манифестацијата има посетеност на околу 6000 гости.

Во 2021 година ЗП Македонска Каменица и Здружението на граѓани „Глас на еднаквоста“ како партнери на еколошкото друштво „Здравец 2002“ и во соработка со Општината почна со реализација на Проектот „Дигитализација на социјалните услуги за нега на стари и изнемоштени лица во руралните средини“ финансиран од страна на Цивика Мобилитас.

ЗП Македонска Каменица има успешна соработка со локалната самоуправа и е едно од најактивните здруженија во Општината. Докажа дека по повод 25 години Општината на Здружението му додели Плакета за успешна соработка и придонес во Развојот на Општина Македонска Каменица.

За успешна активност здружението има добиено многубројни признанија, благодарници и пофалници.

Во 2021 година во ЗП Македонска Каменица успешно се одржа обука од страна на СЗПМ за изготвување на Социјална карта на пензионери–членови на здружението и се почна со реализација на изготвување на истата.

Една од главните програмски активности на здружението беше и реконструкција на работните простории – канцеларииите и клубот на пензионерите кои беа во многу лоша состојба. После 25–годишно постоење на здружението за прв пат се направи детално реновирање и се набави дел од потребниот инвентар и опрема за клубот. Со реализација на оваа програмска активност се овозможи пензионерите кои поминуваат дел од своето слободно време во Клубот да се чувствуваат пријатно.

ЗП Македонска Каменица е една од најактивните организации во Општината ќе продолжи и во иднина да дејствува активно изнаоѓајќи нови содржини на активности со кои ќе се придонесе здраво и активно стареење на пензионерите – членови на Здружението.

СЗПМ

ПАТУВАЈТЕ - СОНУВАЈТЕ

Интересни факти за Јамајка

Кристофер Колумбо е официјално првиот Европеец кој ја открил Јамајка во мај 1494 година, но тоа воопшто не значи дека земјата не постоела и пред неговото доаѓање.

Еве неколку интересни факти за Јамајка што веројатно не сте ги знаеле, а можеби и ќе ве изненадат:

1. Оваа карипска земја има население од околу 2.900.000 жители, главно со африканско потекло. Областа на островот е речиси 11 000 квадратни километри, што ја прави трета по големина држава од Големите Антили.

2. Пред да биде колонизирана била населена со домородните племиња Аравак и Таино, кои ѝ го дале името Шајмака (Хаумаса), што во превод од локалниот јазик значи „земја на дрвјата и водата" или „земја на пролетта" Оттаму произлегува и англиското име Џамејка (Jamaica) кое денес е официјално на државата.

3. На петтиот ден од мај 1494 година, Кристофер Колумбо ја нашол Јамајка и ја прогласил за шпанска сопственост која го носела името Сантјаго. По 150 години преминала во рацете на Англичаните и станала првиот остров на овие простори каде се зборувало англиски.

4. Јамајка е позната како еден од најголемите извозници на манго, банани и шеќерна трска, но тие не се домашни култури, за разлика од популарните аки. Исто така, на овој тропски остров растат над 200 видови орхидеи.

5. За да се ослободат од стаорците, во 1872 година на островот биле донесени мунгоси. Овен стаорци, овие животни слични на мачки ги изеле и речиси сите змии, па сега речиси и да нема змии на островот, што ја прави Јамајка популарна туристичка дестинација.

6. Како поранешна колонија, Јамајка е дел од Комонвелтот, а кралицата Елизабета II има свој гувернер во „земјата на дрвјата и водата" – кој има протоколарна функција. Во 1962 година Јамајка стана првата земја од Карибите која стекна независност.

7. Од сите земји во светот, само Јамајка има знаме кое нема црвено, сино или бело.

8. Национален пијалак на Јамајка е рум.

9. Иан Флеминг ги напишал сите 14 продолженија за Џејмс Бонд на Јамајка. Јамајка инаку е препознатлива во светот по своите уметници, меѓу кои и познатиот Боб Марли. Малку е познат фактот дека овој остров произведува најмногу музика по глава на жител.

10. Најпопуларниот спорт на овој остров е крикетот, а островот е дом на еден од најбрзите луѓе во светот – Јусеин Болт. Друга интересна работа кога зборуваме за спорт е тоа што оваа островска држава има свој олимписки тим за боб, иако нема зима.

11. Според некои истражувања, Јамајчаните се на врвот на листата на најсреќни луѓе во светот. Невообичаен, но многу убав факт е дека на овој остров се раѓаат голем број близнаци и тројки.

М.Д.

Цитати на Јохан Волфганг Вон Гете

1. Човекот секој ден од својот живот, треба да слуша по малку музика, да чита малку поезија и да погледне во убава слика, со цел светските грижи да не му го уништат чувството за убавина коешто Бог го вградил во душата на човекот.
2. Душата која ја гледа убавината треба понекогаш да биде сама.
3. Убавината е секогаш добредојдена.
4. Убавината е манифестација на скриените закони на природата, кои инаку би останале сокриени од нас засекогаш.
5. Идеалот на убавината е едноставноста и смиреноста.
6. Ако кон некого се однесувате според тоа што е, тој ќе остане таков каков што е. Но ако се однесувате кон него каков што би требало и би можел да биде, тој ќе стане таков каков што би требало и би можел да биде.
7. На полезното треба да му се овозможи да напредува, оти сите имаат потреба од него, а убавото треба посебно да се охрабрува, оти малкумина можат да го претставаат, додека сите имаат потреба од него.
8. Убавото е поголемо од Доброто, бидејќи го вклучува Доброто.
9. Убавината е истовремено и највисок принцип и највисока цел на уметноста.
10. Убавината исчезнува; доблеста е трајна.
11. Се додека имаш доверба во себе, ќе знаеш како да живееш.
12. Човекот во светот го гледа тоа што го носи во срцето.
13. Нема ништо пострашно од незнаењето на дело.
14. Секој ден човек треба да слушне барем една добра песна, да прочита барем една поема, да види убава слика и ако е можно, да каже неколку разумни зборови.
15. Никој не е толку безнадежно поробен како оние кои лажно веруваат дека се слободни.
16. Нема ништо полошо од агресивната глупост.
17. Тие што не знаат ништо за другите јазици, ни својот не го познаваат.
18. Животот им припаѓа на живите, и тој кој живее мора да е подготвен за промени.
19. Човекот го слуша само тоа што го разбира.
20. Да се размислува е лесно. Тешко е да се дејствува. Но најтешко на светот е да се дејствува во согласност со вашето размислување.
21. Сè што можете да го направите, или за кое мечтаете да би можеле, започнете го. Храброста ги има генијот, моќта и магијата во самата себе.
22. Го освоив тоа срце, таа благородна душа во чиешто присуство станував поголем отколку што навистина бев, бидејќи јас бев сè што можев да бидам.
23. Учиме преку грешките.
24. Лесно можете да го процените нечиј карактер по тоа како тој се однесува кон луѓето кои за него не можат да сторат ништо.
25. Не мора да посетиме лудница за да наидеме на нарушени умови. Нашата планета е лудницата на вселената.

М. Б.

КРСТОЗБОР

- пензионер плус; дублер во филмовите (мн.); вид морско животно (мн.); мермер; вид овошје; старото име на шпанија; присвојна заменка (ж.р.); композиторот сос; еден хемиски елемент; летувалиште во истра; јамајка; првата самогласка
- спој, соединување
- акробатска вештина; астатин
- главтар; алт; америк. артист
- затемнета просторија; константа; испитув. на јавното мислење; гане тодоровски; обележан пат
- пилули; ангстрем; сврзник; турција; жител на една европска држава; херој; пензионер плус; вид домашно животно (мн.); кинески политичар це тунг; машко име нагалено
- личност од роман на оскар вајлд; единица за елект. отпор(мн); електрон
- скратено машко име (едвард); натриум; град во србија; пејачот ленон
- риека; константа; женско име; ам. пејач мајкл; женско име; личност од библијата; вид железна руда
- сврзник; вид праисторско животно; град во америка, охајо; жители на арап. полуост.н; икола тесла; бичено дрво; наша артистка, арна
- никел; показна заменка; данс. фуд симонсен; град во шкотска; остров во јадранот; две согласки; б.ш.; францус. боксер, бернар
- свечена академска облека (мн.); вид морско животно; а.ц.; анри тулуз лотрек; присв. заменка
- силеџија, умоболник (мн.); америк. артист (фотос); иван точко
- пензионер плус; една од електродите; сврзник
- силен ветар; лична заменка; последната буква од азбуката; холандски фудбалски клуб

Решение: Спаса, еванс, комплимент, а, сектори, п, ск, варна, пи, кот, риа, пел, в, апел, н, кикот, иб,елегичност, ета, креда, линии, тар, анкара, нем, ками, вис, мер, ризалит, ек, Дорис, Делон, р, црнозем, ленон, наредбодавец, за, акна, аматер, кад.

Хумор

Од некое село мајката го испраќа синот за Америка и плаче, коси корне.

– Не плачи мамо. Ќе си дојде. Не оди во Скопје па да остане како бате и даде, – и вели најмалото синче.

* * *

– Ало, болница!
– Да, повелете.
– Како е баба Мара Петрова од соба 109?
– Добра е. Ќе ја пуштиме во петок.
– Јас сум Мара Петрова. Само сакав да видам колку точно информирате!

* * *

– Се караат маж и жена. Жената лута вели:
– Земи ме, Господе, ова не се издржува веќе.
– Не е он будала како мене!

* * *

– Знаеш ли, Трпе, што е врв на машката верност?
– Не знам.
– Се жени по трет пат, а ја има истата љубовница.

* * *

Мажите порачуваат:
– Жени, не се радувајте ако трчаме по вас. Трчаме и по топката, па на крајот ја шутнуваме.
А, жените порачуваат:
– Мажи, не се возбудувајте ако се заљубиме во вас. Се заљубуваме и во пар чевли, но потоа купуваме уште 5 пара за секој случај.

* * *

Влегува Перица во ординација и од вратата вели:
– Докторе, ми треба потврда дека не можам да работам.
Докторот прашува:
– А што ти фали?
– Па, тоа, потврда, – му одговара Перица.

* * *

Оди Македонец во Амстердам и веднаш правец јавна куќа. Проститутката го прашува:
– На кој начин сакате да водиме љубов?
– На македонски начин, – гордо ѝ вели тој.
– А не, не, нема на кредит!

* * *

Наставникот по математика му вели на Перица:
– Перица, слушнав дека си бил брз во пресметување. Колку е 32 x 26?
– 750!
Наставникот:
– Тоа не е ниту блиску.
Перица:
– Не е ама беше брзо!

* * *

Полицаец стопира пијан човек среде ноќ.
– Каде си тргнал во ова време? – му вели.
– На предавање, – одговара пијаниот.
– Како да не, кој држи предавање во оваа доба од ноќта?
– Мојата сопруга!

* * *

Се расправале мажот и жената за тоа кој е поуспешен.
– Јас сум поинтелигентна, завршив факултет и затоа заработувам поголема плата од тебе – му рекла жената на мажот.
– Да, ама ако погледнеш поубаво ќе видиш дека јас сум поуспешен од тебе – рекол мажот.
– Како? – прашала жената.
– Епа, јас најдов поуспешен партнер за брак – рекол мажот.

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.

М.Т.

Потпишан меморандум за соработка со клиниката Жан Митрев

Во просториите на Клиниката Жан Митрев, во име на установата д–р Емил Стоицовски, анестезиолог и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова на 7 април 2023 година, одбележувајќи го Меѓународниот ден на здравјето, пот–

пишаа Меморандум за спроведување бесплатни прегледи на пензионерите. Меморандумот е израз на заемно усогласени ставови и согласност за меѓусебна соработка кои се надлежност на двете страни потписнички. На свечениот чин на потпишувањето присуствуваа: Менка Темелковска, примариус д–р Стојанче Стефановски и Васил Пачемски, од страна на Сојузот. Во име на Клиниката беа присутни: д–р Жан Митрев и д–р Елена А. Виларова. Претседателката Трајкова искажувајќи големо задоволство и чест за овој чин, нагласи:

– Кога станува збор за возрасното население, односно за пензионерите, кога ќе дојде таа возраст, со што сè се соочува пензионерот. Токму затоа, во фокусот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на здруженијата на пензионерите е здравствената состојба на пензионерот, но и превенцијата е многу важна за еден човек. Сето тоа што Вие го предложивте, а ние го прифативме, плод на сето тоа е овој меморандум, да може да се вршат одредени услуги коишто ќе бидат соодветни за пензионерите за да им се помогне, – истакна Трајкова.

Тим доктори специјалисти од Клиника Жан Митрев со „Здравствениот караван“ ќе прави бесплатни специјалистички кардио прегледи за пензионерите од целата држава. Целта на „Здравствениот караван“ и бесплатните прегледи, е да се зголемат можностите и пристапот до специјалистички прегледи за сите оние што немаат и не можат да добијат мислење од доктор за својата здравствена состојба. Клиниката Жан Митрев со овој карван, ја зголемува грижата за здравјето на граѓаните и посебно за ранливите категории и оние без можност за консултации со доктор. Со прегледите ќе се прави и советување и едукација за правилно и навремено дијагностицирање на можни заболувања, сè во насока на превенција на срцеви заболувања. Програмата и начинот на спроведување на „Здравствениот караван“ е направена во соработка со претставниците на Сојузот. Прегледите ќе содржат анамнеза, ЕКГ, ултразвучен кардиоваскуларен преглед и контрола на ТА. „Здравствениот караван“ ќе се спроведува во соработка со пензионерските здруженија во текот на месеците мај и јуни, а ќе ги посети оние места и градови каде што пристапот до специјалистички преглед е оневозможен. Со оваа активност, Клиниката Жан Митрев ја подигнува јавната свест во насока на грижа за кардиоваскуларното здравје со навремена превенција од кардио заболувања на посебни целни групи и навремено идентификување и намалување на ранливоста. Исто така, со општествено одговорниот однос кон граѓаните на Македонија и нивното право на пристап до редовни специјалистички прегледи, Клиниката Жан Митрев караванот го спроведува под мотото „Здравје за сите“ што е годинашниот фокус од СЗО на одбележување на Меѓународниот ден на здравјето.

На чинот на потпишување на Меморандумот, заемно беше изразено задоволството од истиот со надеж дека ќе се придонесе за интензивирање на соработката, а во насока на остварување на заедничката цел, спроведување бесплатни прегледи за пензионерите.

Васил Пачемски

ЗП Ѓорче Петров

Доделена плакета за 50 пати дарувана крв

Еден од помладите пензионери е и **Марјан Ристов**. Тој по исполнети потребен број на пензиски стаж во АРМ на 49 годишна возраст замина во пензија. По повод 17 март Денот на крводарителството од страна на Александар Стојкоски – градоначалник на општината Ѓорче Петров, а во присуство на претставници од Црвениот Крст на РСМ Општинска Организација Карпош на Марјан Ристов му беше доделена плакета за **50 пати дарувана крв.** Во разговор ни кажа дека тој и понатаму како пензионер ќе продолжи со неговата хумана мисија во дарувањето на крв и спасување на нечии човечки животи.

Љубинко Ристов

ЗП Битола

Еколошка акција за пример

Членови на Здружението на пензионери од Битола, 21 март, Денот на пролетта, го одбележаа со еколошка акција чистејќи неколку локации низ градот. Вредните пензионери, од уличен смет го исчистија просторот околу Основното училиште „Климент Охридски“, улиците „Игњат Атанасовски“, „ЈНА“ и „Смилевски конгрес“, а чистеа и во Буковска населба, и околу Безистенот и други места.

„Се надеваме дека ваквиот пример ќе го следат и други граѓани на Битола, како и други пензионери од други здруженија. Целта е заедно да придонесеме за почист и поубав град и да им дадеме пример и на помладите генерации“, – рекоа од Здружението.

Инаку, Здружението на пензионери од Битола, во својата Програма за работа за 2023 година има планирано активности за заштита на човековата околина и унапредување на животната средина, а оваа акција е дел од таа програма.

Д.П.

Пробиштип

Јубилејно 10-то издание на „Зелникот на баба“

Во организација на Општина Пробиштип, на 18–ти март 2023 година, во пресрет на пролетта, се одржа десеттото јубилејно издание на манифестацијата „Зелникот на баба“, единствена од ваков вид во Македонија. А се започна пред 12 години во 2011 година, како општинска манифестација на иницијатива на Раде Илиевски – раководител на Одделението за јавни дејности. Целта беше да се прикаже еден од најстарите и највкусните специјалитети во овие краеви. Поради пандемијата се направи прекин од две години, па така годинава се случи 10–то јубилејно издание. Започна како општинска манифестација, но настанот и изложените зелници веднаш го свртеа вниманието кај домаќините и кај присутните од околните градови, па наредната година се одржа како регионална, третата година веќе беше Републичка манифестација, а од пред три години прерасна во Меѓународна.

Годинава токму јубилејното издание ги надмина очекувањата, не само на учесниците туку и на посетителите, а посебно задоволство беше на организаторот, бидејќи интересот да се учествува беше преголем, а бројот на посетителите надмина пет илјади. Задоволството беше преголемо и за посетеноста и за организацијата на манифестацијата каде што постоеше ред кога и што треба да се случува, кои се презентерките на зелниците и кои се учесниците во културно–забавниот дел.

Во разговор со организаторот Радослав Илиевски дознавме дека имало посетители не само од сите краеви на Македонија, туку и од соседството, од Србија и Бугарија. Од Македонија учествуваа 16 општини, од градот домаќин 4 невладини организации, а за првпат настапија и учесници од институтот Конфуциј кој работи при Универзитетот „Кирил и Методиј“ во Скопје. Тие се претставија со карактеристични кинески производи од тесто и за миг ги распродадоа своите изработки кои навистина беа предизвик за сите. Посебна атракција беше и учеството на 20 учесници од Угостителското училиште „Митко Пенџуклиски“ од Кратово, кои имаа своја едукативна работилница за изработка на зелници и ги обучуваа младите кои покажаа интерес, а имаа и свој богато аранжиран штанд со производи за продажба. Како и во минатите и годинава постоеја повеќе дисциплини како што беше и сукањето, изработката на зелник на лице место и печење под вршник што беше исто така мошне привлечно за посетителите и необично за коешто постои голем интерес кај нас граѓаните од третата доба.

На еден крај имаше натпревар на здруженија на пензионери за брзо сукање, на другиот се обучуваа младите како се изработува овој специјалитет, почнувајќи од месење на тестото, сукање на корите, нивно местење во тепсија, па до печење и готов производ. За едукативната работилница најмногу беа заинтересирани младите девојчиња, што претставува посебно задоволство и за организаторот и за посетителите.

Од страна на организаторот и годинава беа доделени награди за сите категории. Наградата за најбрзо сукање и припадна на Стојка Милковска, пензионерка од Скопје, за најетно маса пензионерките од Прилеп, за маса која собра најмногу средства наградата им припадна на учесничките од село Ратавица, Пробиштипско, а додека наградата за трајни вредности им припадна на гостите од Алексинац – Србија. Беа доделени и благодарници. На манифестацијата имаше културно–уметничка програма и истата имаше хуманитарен карактер.

М. Здравковска

Оглас за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво

На седницата одржана на 13.4.2023 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2023 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Според Правилникот на Сојузот за оваа активност:

- На огласот можат да се јават поединци, групи и здруженија.
- Може да се конкурира за: издавање на книги, концерти, театарски претстави, изложби, литературни митинзи и друго.
- Пријавите се земаат во СЗПМ или можат да се симнат од веб–страницата на СЗПМ.
- Пријавите треба да се потпишани од претседателот на здружението.
- Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори и здруженија кои не добиле досега средства од Сојузот и дела и проекти со содржина поврзана со третата доба.
- Материјалите треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Булевар „Кочо Рацин“ бр. 14, 1000 Скопје, П. Фах 440
„За огласот за поттикнување на издавачка дејност и творештво за 2023 година на СЗПМ“.

- Нема да бидат разгледувани пријави: доставени по истекот на рокот на Огласот, нецелосно пополнети и некомплетни пријави без приложена документација која задолжително се бара во пријавата. Материјалите доставени на Огласот не се враќаат.

Огласот трае од 1 до 20 мај 2023 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб-страницата на СЗПМ.

ИО на СЗПМ

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПРИЈАВА

НАЗИВ/ИМЕ на барателот на средства:

Адреса на барателот: телефон, е–маил адреса:

Адреса на Здружение на пензионери

ЗА ШТО СЕ БАРААТ СРЕДСТВА (Да се заокружи):

ЗА КНИГИ:

1. Наслов на делото______
2. Вид на делото (да се заокружи)
   - роман,
   - стихозбирка,
   - монографија
   - публицистичка книга
   - друго______
3. Број на страници______

ЗА ПРОЕКТИ

1. Наслов на проектот______
2. Област (да се заокружи)
   - Музичка уметност
   - Ликовна уметност
   - Литературно читање
   - Изложба
   - Јубилеј
   - Меѓународна соработка
   - Останато (да се наведе) ______
3. Број на учесници______
4. Краток опис на проектот______

ФИНАНСИСКА КОНСТРУКЦИЈА

- Колку средства се бараат______
- Дали веќе се добиени средства и кога______
- Добиени средства од други извори______

***Задолжително да се приложи рецензија (за книга) или мислење (за проект), а за книги и 30% од книгата во електронска форма или книгата**

Пријавата може да се подигне во СЗПМ или да се симне од веб-страната на СЗПМ: www.szpm.org.mk

Пријавите да се доставаат во два (2) примерока, на адреса:
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. Кочо Рацин бр. 14 1000 Скопје

Датум **Потпис на барателот**
масто

Потпис на претседателот и печат на ЗП