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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.30 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. 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

27 октомври 2023 година
број 183

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

Прегледите на пензионери со кардиоваскуларен ризик на клиниката „Жан Митрев“, продолжуваат во наредниот период во скопските здруженија а можни се и други нови проекти

➡ стр. 2

Во Лесново се дружеа над 11 000 пензионери

➡ стр. 7

Врз основа на сеопфатни анализи, искуство во пензионерското организирање, познавање на економските состојби, законите и можностите на државата, СЗПМ упати предлог до Работната група на Владата за измени на ЗПИО за подобрување на материјалниот статус на пензионерите

➡ стр. 4 и 5

Фестивал за трета животна доба - Љубљана 2023

22. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE 27.–29. september 2023 Cankarjev dom, Ljubljana od 9. do 18. ure

Македонските пензионери амбасадори на македонскиот фолклор

➡ стр. 7

Терминот на емитување на емисијата „Трета доба“ се менува и не е постојан од програмски причини на МТВ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ НА СЗПМ стр. 2
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 3
СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ стр. 5

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП КУМАНОВО стр. 8
ПЕНЗИОНЕРИТЕ ОДБЕЛЕЖАА ПОВЕЌЕ ЗНАЧАЈНИ ДАТУМИ стр. 9
ТРИБИНА стр. 10

ИНТЕРВЈУ СО ГРАДОНАЧАЛНИКОТ НА ОПШТИНА ИЛИНДЕН, АЛЕКСАНДАР ГЕОРГИЕВСКИ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
КУЛТУРА стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
16 ноември
- Прилог за пензионери во „Коха“
24 ноември
„Пензионер плус“

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

Прегледите на пензионери со кардиоваскуларен ризик на клиниката „Жан Митрев“, продолжуваат во Скопје

На 3.9.2023 година во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа состанок на претседателите на скопските здруженија на пензионери и претставници на клиниката „ЖАН МИТРЕВ“ Јадранка Накова и д–р Јасминка Зафировска. На состанокот присуствуваше и д–р Стојанче Стевановски, претседател на Комисијата за здравство и социјална политика на ИО на СЗПМ.

Состанокот го раководеше Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, а целта на состанокот беше начинот и условите под кои ќе продолжи проектот „Здравствениот караван“ во скопските здруженија во кои членуваат околу 100 илјади пензионери организирани во 14 здруженија.

На почетокот на состанокот Претседателката на Сојузот Станка Трајкова го потенцираше задоволството од успешноста на одвивање на Проектот низ државата и истакна оти се надева дека така ќе биде и во наредниот циклус во кој ќе бидат опфатени пензионери од скопските здруженија. Меѓу другото рече и дека Проектот е во рамките на Сојузот и на здруженијата, членки на Сојузот, за грижата за здравјето на членството и желбата да им се даде квалитетен преглед на пензионерите кои тоа не можат да си го дозволат од разни причини, со препорака со овие прегледи да бидат опфатени пензионери со ниски пензии. На состанокот по дискусијата беа донесени заклучоци за што поуспешно продолжување на проектот.

Врз база на тие заклучоци беше одлучено:

Според Меморандумот склучен помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и клиниката „Жан Митрев“ – Скопје, тимот на клиниката ќе врши прегледи на пензионери со кардиоваскуларен ризик кои досега не биле прегледувани и лекувани во клиниката, за почеток од следните скопски пензионерски здруженија:

- На 21.10.2023 година на пензионери од ЗП Кисела Вода;
- На 22.10.2023 година на пензионери од ЗП Чаир;
- На 28.10.2023 година на пензионери од ЗП Гази Баба;
- На 29.10.2023 година на пензионери од ЗП Ѓорче Петров.

Прегледите ќе се вршат од 8 до16 часот во клиниката „Жан Митрев“ – Скопје.

Превозот го обезбедува здружението кое треба да достави список на 15 пензионери со следните податоци: Име и презиме и цел датум на раѓање. (на пример: Ана Петрова 13.07.1946 година, заради проверка дека не се пациенти на клиниката).

Списоците треба да се достават до 18.10.2023 година на адреса: kontakt@szpm.org.mk.

Прегледи на пензионери од другите скопски здруженија ќе се вршат во наредните викенди, за што ќе има известување на веб–страницата на Сојузот, szpm.org.mk како што имаше и за овие прегледи.

СЗПМ

Конститутивни и други работни седници одржаа телата и комисиите при СЗПМ

Конститутивни и други работни седници одржаа повеќе комисии при СЗПМ: Комисија за здравство, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт и рекреација, Правно–економски форум, Комисија за информирање, Комисија за пензионерски и старски домови, Координативно тело на активи на пензионерки, Статутарна комисија, ОРО, Надзорен одбор.

Комисија за здравство

Комисија за старски и пензионерски домови

Комисија за спорт и рекреација

Комисија за култура

Комисија за информирање

Статутарна комисија

Надзорен одбор

Претседателки на активи

Успешен состанок со дописниците на СЗПМ

На 28.9.2023 година, се одржа состанок со дописниците на весникот „Пензионер плус“, на весникот „КОХА“ и на веб–страницата на Сојузот, на кој присуствуваше Претседателката на Издавачкиот совет на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија Станка Трајкова. Состанокот се одржа според Програмата на Сојузот и имаше цел подобрување и унапредување на информирањето во Сојузот, кое е двонасочно и е многу важно за здруженијата и за Сојузот за транспарентно прикажување на настаните.

На присутните прва им се обрати Претседателката на Издавачкиот совет и на СЗПМ Станка Трајкова, која меѓу другото истакна:

– Почитувани присутни, информирањето во СЗПМ како статутарна обврска се одвива, пред сè, преку издавање на весникот „Пензионер плус“, страницата за пензионерите на албански јазик во весникот „КОХА“ во кој се објавува избор на написи, преку нашата веб–страница, како и преку други печатени и електронски медиуми во нашата земја на локално и национално ниво. Во многу здруженија се бараат и се наоѓаат разни начини како „Пензионер плус“ да дојде до пензионерот, но тоа треба да биде уште поактивно и позасилено, а за тоа треба да се заложиме сите за да дојде до што поголем број читатели.

Во овој изминат период се правеа напори да се унапреди содржината на „Пензионер плус“ со нови содржини. Сакаме да се промени изгледот на весникот, но транспарентноста и понатаму мора да биде присутна во секој напис. Вие сте дописници на весник што го издава СЗПМ, и од Вас се очекува да застанете пред сите предизвици, да ги следите и да ги афирмирате активностите и проектите кои ги иницираат здруженијата и Сојузот, како прашања важни за пензионерите. Сакам да кажам и нешто за лажните вести кои се пласираат по социјалните мрежи. Треба сите да бидеме внимателни и да не дозволиме никој да ни го руши нашето достоинство и да го омаловажува нашиот труд и нашите резултати, а тоа ќе се постигне со ваши написи во кои јасно ќе се промовира вистината. Тоа не треба да биде расправа во недоглед, туку едноставно изнесување на факти и докази, – потенцираше Трајкова.

По нејзиното афирмативно и поттикнувачко излагање, сите се претставија со цел да се запознаат и во иднина да разменуваат искуства и знаења за одредени проблеми и прашања.

Потоа на состанокот зборуваше главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ Калина Сливовска – Андонова, која рече:

– Го слушнавте излагањето на претседателката Трајкова. Денес јас ќе зборувам за некои практични работи кои ќе ја унапредат и олеснат вашата дописничка дејност во технички и новинарска смисла. Како што знаете денес компјутерот и интернетот станаа неразделен дел од животот и на повозрасните. Денес, интернетот и компјутерот ја олеснија нашата работа и затоа многу е важно да сме компјутерски и медиумски писмени. Пред десетина години мнозина од постарата генерација, не само што не користеа интернет туку и не знаеја како би го користеле. Денес го користат и голем број на луѓето и од третата доба, а тоа од ден на ден станува неразделен дел од животот како едукација, разонода и другарување. Радува фактот што сите вие сте сè поуспешни и сè помалку зависни од туѓа помош, кога е во прашање компјутерот. За да бидете уште подобри и понезависни ви подготвив материјал со најосновните совети кои треба да ги практикувате при создавање на вашите написи. Меѓу вас има искусни новинари, но и аматери – ентузијасти. За да биде написот добар и јасен, секогаш треба да ги имате на ум овие пет зборчиња: **кој, што, каде, кога и како!**

По дискусијата од присутните, на состанокот беа донесени следните

ЗАКЛУЧОЦИ:

- Да се потрудат здруженијата нивните активности да влезат во буџетите на општините бидејќи во овој период се носат буџетите со подготвување на проекти заедно со другите органи и тела на здруженијата;
- Да се зголемат сите активности во ограноците и да се работи на привлекување нови пензионери активисти;
- Да се зголемат активностите особено во руралните средини;
- Дописниците да помогнат здруженијата да оформат своја потстраница на веб–страницата на СЗПМ и редовно да ги праќаат измените;
- Да се соработува со дописници од други здруженија на пензионери и со невладини здруженија кои се занимаваат со слични прашања во земјата, но и пошироко;
- Да се интензивира информирањето на членството за прашања во врска со здравството и правата на пензионерите;
- Да има повеќе специјални емисии за пензионерите на сите телевизии (локални и национални) како што е емисијата „Трета доба“ на МТВ;
- Да се иницира изготвување на разни видови соопштенија, флаери, банери, информатори, билтени и монографии и друго;
- Здруженијата да гостуваат на локалните и националните РА, ТВ и во пишани медиуми и да ја афирмираат работата на здруженијата и на Сојузот;
- Во написите да ја афирмираат вистината и да се борат против објавување лажни и вести без докази;
- Написите да се испраќаат по можност 10–15 дена пред излегување на весникот;
- Во написите да има и критички осврт на случувањата во граница на можностите;
- Буквите да бидат поголеми, како и фотографиите.

К. С. Андонова

ЗП Пехчево

Шести меморијален турнир во табла

Во Пензионерскиот клуб во Пехчево се одржа 6–иот меморијален турнир во табла во спомен на прерано починатиот сограѓанин Бранко Пешански. Турнирот предизвика забележителна заинтересираност кај љубителите на оваа игра и за учество се пријавија 38 учесници, а традиционално меѓу пријавените имаше и жени. За учество на турнирот беа пријавени натпреварувачи од Пехчево, Берово и Скопје. Спонзорите на турнирот Мартин Бочварски и Дарко Стамболиски обезбедија парични награди за најдобрите и тоа за освоено прво место 10.000 денари, за второ место 6.000 денари и за освоено трето место 3.000 денари. Од Здружението на пензионери на Општина Пехчево беше обезбедена просторија за турнирот, логистичка поддршка во луѓе, инвентар, потребни табли и освежување за нормално одвивање на турнирот. После целодневните натпревари на крајот на турнирот беа прогласени најдобрите. Годинашен победник на турнирот е Митко Бојчовски, пензионер од Пехчево. Второто место го освои Трајче Јаневски од Скопје, додека третото место го освои Ѓорѓи Илиевски од село Чифлик, Пехчево. Паричните награди на најдобрите им ги додели спонзорот на турнирот. Се очекува во иднина овој меморијален турнир да се одржува со учество на сè поголем број на учесници, љубители на оваа популарна игра.

А. Кацарски

ЗП Кратово

Летото богато со активности

Во летниот период од оваа година Здружението на пензионери Кратово ги реализира своите програмски активности, како и активности предвидени со програмата на СЗПМ. Пензионерите учествуваа скоро на сите средби и манифестации, како што се: Зелникот на Баба во Пробиштип, Бабина Баница во Еленец – Македонска Каменица, Блакцето на Баба во Велес, Компиријада во Кратово. Зедоа учество на собири на пензионери во Берово, Врање – Србија, Прохор Пчински – Србија, Лесново – Пробиштип, Св. Јоаким Осоговски – Крива Паланка. Пензионерите од ЗП Кратово учествуваа на меѓуопштинските спортски натпревари во Пробиштип и Ранковци. На регионалните спортски натпревари кои се одржаа во Пробиштип, ЗП Кратово освои три први места и тоа: Ленче Стојманова во фрлање ѓуле, жени, Коле Митев, табла, мажи и Благица Ампева, Верка Алексовска и Деса Стојманова во пикадо, жени. На Републичките спортски натпревари на пензионерите на Македонија кои се одржаа во Брвеница, Тетовско, Ленче Стојменова освои златен медал во фрлање ѓуле, жени.

Од областа на културно–забавниот живот, Кратовските тамбураши пензионери, го претставуваа ЗП Кратово иако често освојуваат меѓународни и светски награди и беа меѓу најдобрите на регионалните ревии на музика, песни и игри, на кои домаќин беше ЗП Центар Скопје. Кратовските тамбураши пензионери традиционално по 15–ти пат ја отворија и зедоа учество со свој настап на поетската манифестација Лесновски ѕвона Кратово 2023 година. Истите имаа настап на „Златни денови Кратово 2023 година“. Исто така трипати настапија во емисијата Качамак на Сител ТВ, подоцна и на фестивалот на хорови и пејачки групи во Куманово.

Кратовските тамбураши – пензионери како единствени гости од страна, настапија со получасовна програма на манифестацијата во Сапарева Бања во Република Бугарија. ЗП Кратово организираше годишен одмор – летување со комплетен аранжман за пензионерите од Кратово во Ресорт Колавери во близина на градот Драч – Република Албанија.

М. Мишевски

ЗП Прилеп

Уште еден заеднички пикник на пензионерите

Веќе по осми пат Здружението на пензионери од Прилеп на 26 септември 2023, го организираше масовниот заеднички пензионерски пикник. Овојпат, повеќе од 350 пензионери уживаа на убавините во манастирскиот комплекс Св. Илија во местоста во Мариово наречена Писокал. Таму со шест автобуси организирано преку пензионерските огранoци на ова здружение се дружеа придружувани од убава музика и како што велат тие убаво организиран пензионерски пикник на сметка на Здружението. И, секако дека ова нивно заедничко дружење кое на почетокот го поздрави и на сите им посака уште многу вакви заеднички дружења и убав и весел живот претседателот Славко Трајкоски, ќе беше поголемо расположението ако не се случеше еден мал инцидент на почетокот пред тргнувањето за Мариово. Имено, пред шесте автобуси, утрото се појавија група протестанти и не дозволуваа да тргнат попречувајќи им го патот. Некои од нив влегле во автобусите, при што интервенирала и полицијата и така пензионерите кои сами биле организирани заминале за Писокал.

Сепак независно од овој мал, на почетокот инцидент, пензионерите искористија уште еден есенски убав ден за заедничко дружење и веселење на убавата музика и се разбира на убавините што ги пружа овој убав и би рекле туристички комплекс, веднаш на почетокот на прилепското Мариово. Некои од пензионерите признаа дека навому преку Слива, преку 1135 метри надморска височина, немаат „сирнато“ во мариовскиот крај. Сè на сè беше убаво и сите си посакаа уште многу пати вака да се веселат и радуваат на убаво поминатите мигови во нивното трета доба од животот. Тие, иако веќе во години изиграа повеќе ора и заеднички испеаја песни на оваа нивна традиционална средба.

К. Ристески

ЗП Кичево

Седница на Извршниот одбор

Извршниот одбор при Здружението на пензионерите Кичево, на последната седница, расправаше по препораките донесени од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, за пензионерските барања од пензионерските протести во Републиката.

Претседателот на Извршниот одбор Душан Ристоски во својата дискусија нагласи дека и во Кичево во два навврати пензионерите протестираа со барање за зголемување на пензиите, како и линеарна исплата на пензиите. Членовите на ИО беа запознаени дека и здружението на пензионери од Кичево, кое е член на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, ќе се залага за зголемување на минималната пензија само институционално, со уверување дека Сојузот заедно со Министерството за труд и социјална политика ќе изнајдат начин за решавање на оваа пензионерска криза.

Извршниот одбор на седницата расправаше и за учеството на пензионерите на Републичката ревија на песни, игри и оро, која се одржа во Кочани, на која кичевските пензионери беа пофалени од жирито.

На седницата ИО констатираше дека за прв пат во своето постоење, пензионерите на спортски план постигнаа завидни успеси и освоија 8 први места на регионалните средби кои се одржаа во Македонски Брод.

Извршниот одбор изрази голема благодарност на клиниката „Жан Митрев“ кои извршија прегледи на над 15 пензионери во просториите на здружението во Кичево.

На седницата беше разгледано и прашањето за снабдување на пензионерите со огревно дрво. И покрај добрата соработка со претпријатието за снабдување со дрва „Лопушник“ од Кичево, сепак постои доцнење со испораката со огревно дрво, но има уверување дека пензионерите ќе ги добијат дрвата во предвидениот рок, но тоа доцнење е од принудниот одмор на работниците над 60 години поради големите температури.

А. Ристоска

ЗП Крива Паланка

Меморијален турнир во шах

Во организација на Здружението на пензионери Крива Паланка се организираше меморијален турнир во шах во чест на починатите играчи и љубители на шахот. Турнирот се одвиваше во просториите на клубот за дневен престој.

Богдан Николовски со шест бода го освои првото место. Второто место со пет бода го освои Блаже Михаиловски, а трето место му припадна на Раде Давитковски. Учесниците и присутните ги поздрави претседателот на Собранието Веселин Стојановски. Тој зборуваше за тие кои што веќе не се меѓу нив: Ефто Ангеловски, Јован Јосифовски, Данило Николиќ, Ставре Георгиевски. Тие не само што придонеле за афирмација на здружението, туку и дале свој придонес во постоењето на шаховскиот клуб во Крива Паланка кои учествувале на меѓународни турнири на кои постигнале видни резултати. На крајот на натпреварувачите им посака фер игра. На турнирот беа поканети членови од нивната фамилија и од семејствата на починатите пензионери – шахисти.

По завршување на турнирот претседателот на Комисијата за спорт Драги Петровски ги прогласи победниците, додека на останатите играчи им се заблагодари за учеството.

Во знак на благодарност од здружението на пензионери, играчите беа послужени со кафе во текот на играта, а од семејствата во знак на благодарност, учесниците беа послужени со сендвич.

Б. Стојчевска

ЗП Солидарност – Аеродром

Одржани седници на кои се донесени значајни одлуки

По пауза од два месеца (јули и август) поради летните одмори, одржани се шестата (22.8.2023 година) и седмата седница (15.9.2023 година) на Извршниот одбор, на кои се донесени значајни одлуки. Седниците ги свика и со нив раководеше претседателот на Здружението и на Извршниот одбор Никола Марковски.

Седниците се одржаа во полн состав и беше поканет и присуствуваше претседателот на Собранието на здружението. На истата седница по точката остварени приходи и расходи за периодот од 01.01 до 30.06.2023 година, за кој како материјал здружението нема законска обврска за изготвување, беше разгледано шестмесечното работење при што е извршено прецизно согледување на финансиското работење, односно направен е пресек на остварените приходи и расходи во овој период на годината. Воведно излагање по материјалот поднесе претседателот на здружението, а беше отворена и дискусија. Заклучна констатација беше дека најголемите трошоци во расходниот дел се во рамките на планираните во финансискиот план за оваа година и дека се работело домаќински. Околу позитивната разлика беше образложено дека истата е резултат на прикажаните вкупни средства, опфаќајќи ги и пренесените од претходните години кои се добиени со делбениот биланс при основањето на здружението. Во однос на овие средства во дискусијата беше истакнато размислувањето тие да се насочат во правец на решавање на потребите на огранците во подобрување на условите за работа како што се: купување деловен простор, адаптација на постојниот, набавка на потребен инвентар и слично. По точката „Пензионерски протести и барања на пензионерите за покачување на минималната пензија и линеарно усогласување на пензиите“ беа разгледани насоките и ставовите на СЗПМ, Министерство за труд и социјална политика и на Владата на РСМ. Констатирано беше дека барањата на пензионерите се предизвикани од економската криза во државата и се оправдани, но истите треба да се решаваат во рамките на институциите на системот во правец на подобрување на животниот стандард на пензионерите, особено на оние со ниски пензии.

На 6. седница беа разгледани постигнатите резултати на спроведените Регионални спортски игри во 2023 организирани од СЗПМ за кои беше искажано незадоволство од истите. За стимулирање и анимирање на членството се заклучи да се даваат и парични награди на поединци кои ќе постигнат први места на регионалните, а особено на републичките натпревари, за што Извршниот одбор ќе донесува одлука.

На 7. седница една од позначајните точки беше одлуката за доделување еднократна парична помош на пензионери со ниски пензии. На предлог на Комисијата за здравство и социјала на 150 пензионери им беа доделени по 3.000 денари и на 6 пензионери со тешко нарушена здравствена состојба по 5.000 денари. Членовите на Извршниот одбор дадоа согласност да се потпише Меморандум за соработка помеѓу ЗП Солидарност – Аеродром и Здружението на професионални консултанти „Подготвеност за Европа“ доколку се најде интерес за поголем опфат на организациски содржини, социјална инклузија на стари лица и друго, како и да се потпише договор за соработка помеѓу Еко Бања „Света Недела“ во Катланово и ЗП Солидарност – Аеродром Скопје, за користење на услугите на бањата за пензионерите на здружението со повластена стапка од 15%. На 7. седница се донесени и следните одлуки: покривање на трошоците за печатење на публикацијата „Пензионерите творат 2023“, која е трета по ред публикација. Со цел заштита на финансиските податоци во Здружението донесена е одлука за набавка, монтирање и одржување на БЕКАП на податоци. Досегашната соработка со овластениот сметководител се раскинува по негово барање и се донесе одлука да се отпочне постапка за нов овластен сметководител во здружението. Се прифати иницијативата на Одборот на огранокот Лисиче да бидат подобрени условите за негова успешна работа. На покана на ЗП Пробиштип и ЗП Охрид и Дебрца се донесе одлука за учество на традиционалните пензионерски средби во рамките на реализација на еднодневни излети по повод верскиот празник „Мала Богородица“ во манастирот Св. Гаврил Лесновски во село Лесново, и посета на делегација од четири членови на Здружението за учество на манифестацијата „Пензионерски средби 2023“, која ќе се одржи по повод пензионерското организирање во Македонија и 73 години од постоењето на ЗП Охрид и Дебрца, на 23.9.2023 година.

М. Мишковска

СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643
Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-02/400
ДАТУМ/DATE - 16.08.2023

До
Министерство за труд и социјална политика
До Министерката Јована Тренчевска
- За работната група формирана од Владата

Предмет: **Предлози за најнизок износ на пензија**

Во врска со најавените активности дека ќе се работи за унапредување на регулативата за најнискиот износ на пензија, Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, согласно со своите надлежности за заштита на животниот стандард на пензионерите во обезбедување на минимална материјална и социјална сигурност ги даваме следните предлози:

1. Најнизок износ на пензија

Подолго време во фокусот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е **Најнискиот износ на пензија** преку кој се обезбедува минимум на материјална и социјална положба на корисниците на пензија. **Најнискиот износ на пензија** останува и во тристолбниот пензиски систем поврзувајќи го првиот и вториот столб при остварување на права од пензиското и инвалидското осигурување.

Исто така, најнискиот износ на пензија се однесува и на корисници на пензија кои оствариле право на пензија со примена на билатерални закони.

Забелешка:

За подготвување на овие предлози се користени податоци од Фондот на ПИОСМ и други фондови од поранешните југословенски републики, договори за социјално осигурување под одредени услови и друго. Пензионери на кои според прописите на некои странски земји им е исплатен капитализиран износ на пензија, тој исто така по одредена пресметка се зема предвид при остварување најнизок износ на пензија со актуарски пресметки и ако двете пензии се помали од најнискиот износ на пензија се исплатува најнизок износ на пензија.

Со оглед на тоа дека **Најнискиот износ на пензија** се исплатува место законскиот дел на пензијата (пензија определена според сопствениот стаж и плата на пензионерот) тој како и до сега треба да биде условен со должината на навршениот пензиски стаж.

Токму заради тоа правото на Најнизок износ на пензија треба и понатаму да остане **во рамките на пензиски систем односно регулатива на Законот** за пензиското и инвалидското осигурување. И во поранешните југословенски републики Најнискиот износ на пензија е уреден со Законот за пензиското и инвалидското осигурување, а не со посебен закон. Предлозите од определени субјекти Најнискиот износ да се определува во соодветен процент од најниска плата односно со посебен закон се некомпатибилни со поставеноста на нашиот пензиски систем. Сите права од пензиското и инвалидското осигурување се условени со должината на пензискиот стаж и остварената просечна плата што пензионерот ја остварил во неговиот работен век, валоризационите коефициенти за валоризација на платите од поранешните години, највисоката пензија, параметар за усогласување на пензијата, предвид се зема и просечната плата.

Со цел да се дадат нови предлози за подобрување на материјалниот статус на корисниците на најнизок износ на пензија се направи согледување на сегашните износи на најнискиот износ на пензија, како и направена компаративна анализа на пензиските системи на земјите од нашето опкружување.

2. Сегашни износи на Најнизок износ на пензија

Висина на најнизок износ на пензија за пензионери кој го користат најголем број на корисници на пензија кои правото го оствариле од 2002 година во јуни 2023 година е следна и тоа:

Остварени од 2002 година	Број на пензионери	Структура	Износи
Прва група	6.599	9,13%	13.941
Втора група	18.109	25,06%	13.217
Трета група	47.539	65,81%	12.493
Вкупно	72.247	100,00	

Покрај овие најниски пензии, постојат уште две групи на најнизок износ на пензија кои се остварени со претходните законски решенија и тоа:

Остварени од 1996 година	Број на пензионери	Структура	Износи
Прва група	1.335	15,03%	15.250
Втора група	1.885	21,23%	14.947,
Трета група	5.661	63,74%%	14.559
Вкупно	8.881	100,00	

Остварени од 1997 година	Број на пензионери	Структура	Износи
Прва група	337	8,86%	13.278
Втора група	750	19,73%	12.588
Трета група	2.714	71,41%	11.897
Вкупно	3.801		

Најголем број на корисници на најниски пензии од 72.247 се остварени во периодот од 2002 година, што во однос на вкупниот број најниски пензии од 84.929 корисници учествуваат со 85%

Споредени износите на најниските пензии остварени во различни периоди произлегува дека највисоки се износите на најниски пензии остварени до 31.12. 1996 година и тоа:

Група	До 1996	Од 1997	Од 2002	1996/1997	1996/2002
Прва	15.250	13.278	13.941	114,86	109,38
Втора	14.947	12.588	13.217	118,74	113.09
Трета	14.559	11.897	12.493	122,37	116,53

Разликата во висината на најниските пензии, произлегува од различните критериуми за определување на најниските пензии согласно важечките законски прописи.

Заедничко обележје на структурата на бројот на корисниците на пензија со ниски пензиски примања е тоа што најголем број на корисници на најнизок износ на пензија или околу 65% се од третата група односно со помал пензиски стаж до 25 години маж, односно 20 години жена.

Достигнатото ниво на најниски износи на пензија остварени по 2002 година во однос на просечната плата на сите вработени во Републиката во 2022 година е 43,7% за прва група, 41,4% за втора група и 39,2% за трета група.

	Најнизок износ	Просечна плата /2022	Учество пензија/плата
Прва група	13.941	31.897	43,7%
Втора група	13.217	31.897	41,4%
Трета група	12.493	31.897	39,2%

Ова покажува дека соодносот на најниските пензии во однос на просечната плата во 2023 година е повисоко од определеното законско решение од 41% за прва група, 38% за втора група и 35% за трета група. Ова е овозможено како резултат на редовното усогласување на пензиите, а во одредени години кога се вршеше линеарно усогласување на пензиите, најниските пензии добиваа поголем процент на усогласување во однос на другите пензии.

Ако се анализира висината на најнискиот износ на пензии по групи во сите претходни периоди произлегува дека пензиите со повисок пензиски стаж имаат минимално повисока пензија од пензиите со помал пензиски стаж. За пример се даваат податоците од сегашните најниски пензии.

Прва група 13.941 денари

Втора група 13.217 денари, што е помалку од Прва група за 724 денари

Трета група 12.493 денари, што е помалку од Прва група за 1.448 денари, а од пензиите од Втора група за 724 денари.

На ваков начин на одредување на најниските пензии осигурениците не се стимулирани да се осигуруваат повеќе од 15 години, бидејќи разликата во износите на пензии е минимална.

Тоа се гледа и од бројот на корисници според пензискиот стаж.

Во прва група на најниски пензии остварени после 2002 година има најмал број на корисници на пензија со подолг пензиски стаж (над 30 односно 35 години) или само 9,13% од корисниците, во втора група со пензиски стаж (над 25 односно 20 години) 25,06% од корисниците, додека во трета група со најнизок пензиски стаж (до 25 односно 20 години) 65,80%од корисниците.

3. Компаративна анализа

Со цел од Сојузот да се дадат одржливи предлози (остварливи и компатибилни на нашиот пензиски систем) се направи компаративна анализа на најнискиот износ на пензија со земјите на нашето опкружување со кои имаме сличен пензиски систем и тоа:

Во Република Словенија најниската пензиска основица изнесува 76,5% од просечна плата во претходната година, а потоа од најниската основица се определува најнизок износ на пензија и тоа:

За 2022 година 28,5% за 15 години пензиски стаж, а за секоја наредна година пензиски стаж се додава 1,32%.

Во Хрватска исто така се определува најнизок износ на пензија и е условено од должината на пензискиот стаж и тоа: На осигуреник чија пензија е пониска од најниската пензија му се определува најниска пензија во висина од 103% од актуелната вредност на денот на остварување право на пензијата, а потоа се зема и пензискиот стаж. Личните бодови зависат од пензискиот стаж и платите кои осигуреникот ги остварил во време на работниот век. Вредносните бодови се сметаат така што платите односно основицата на осигурување се подели со просечната годишна плата на сите вработени во Република Хрватска за истата година.

За 2023 година вредноста на пензија за 1 година пензиски стаж изнесува 11,19 евра.

Во Република Србија најниската пензија не може да биде пониска од 27% од просечната плата остварена во претходната година. Најнизок износ на пензија за 2023 година е 20.631,53 денари.

4. Сегашен број, износи и средства за исплата на едномесечна пензија

Според сегашното решение за најнизок износ на пензија, бројот и износот на најнизок износ на пензија и средствата за исплата изнесуваат и тоа:

1996		Број	Износ	Средства
1	Прва	1.335	15.250	20.358.750
2	Втора	1885	14.947	28.175.095
3	Трета	5.661	14.559	82.418.499
Вкупно		8.881		130.952.344
01.1.1997		Број		
1	Прва	337	13.278	4.474.686
2	Втора	750	12.588	9.441.000
3	Трета	2.714	11.897	32.288.458
Вкупно		3.801		46.204.144
01.1.2002		Број		
	Прва	6.599	13.941	91.996.659
	Втора	18.109	13.217	239.346.653
	Трета	47.539	12.493	593.904.727
Вкупно		72.247		925.248.039
Се: вкупно		84.929		1.102.404.527

Вкупниот број на најнизок износ на пензија изнесува 84.929 корисници од кои 8.271 или 9,7% се корисници од прва група на најнизок износ на пензија со најголем пензиски стаж, 20.744 корисници или 24,4% се корисници од втора група на најнизок износ на пензија и 55.914 или 65,8% се корисници од трета група на најнизок износ на пензија со најмал пензиски стаж. Расходите за едно месечна исплата на пензиите на корисниците со најнизок износ на пензија изнесуваат 1.102.404.527 денари.

* * * *

Со цел да се подобри материјалната положба на пензионерите корисниците на најнизок износ на пензија, се предлагаат нови решенија за определување на најнискиот износ на пензија, и тоа:

Прва варијанта

Се предлага најнискиот износ на пензија да се определи од просечната плата на сите вработени во претходната година во Република Северна Македонија во соодветен процент и тоа:

– За корисници на пензија кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж над 35 години (маж) односно 30 години (жена) – **Прва група на најнизок износ на пензија** во висина од **52%** од просечна плата остварена во претходната година,

– За корисници на пензија кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж над 25 години маж односно 20 години жена – **Втора група на најнизок износ на пензија** во висина од **50%** од просечната плата во претходната година,

– За корисници на пензија кои пензијата ја оствариле со пензиски стаж до 25 години маж односно 20 години жена – **Трета група на најнизок износ на пензија** во висина од **48%** од просечната плата во претходната година,

Висината на износите на најниските пензии и потребните средства како и финансиските импликации од оваа варијанта се даваат во следната табела:

Групи	Пензиски стаж	% од плата	Износ	Број	Средства на износи	Разлика
Прва група	Над 35/30	52%	16.586	8.271	137.182.806	
Втора група	Над 25/20	50%	15.949	20.744	330.846.056	638
Трета група	До 25/20	48%	15.311	55.914	856.099.254	638
Вкупно				84.671	1.324.128.116	
Сегашно					1.102.404.527	
Пораст					120,1%	

Од изложеното во табелата се гледа

– Според сегашната регулатива за најнизок износ на пензија, расходите за исплата изнесуваат 1.102.404.527 денари,

– Според дадениот предлог за определување на најнискиот износ на пензии расходите би изнесувале,1.324.128.116 денари,

Најнискиот износ на пензија од оваа варијанта претставува комбинација меѓу најнискиот износ на пензија за корисниците на пензија кои правото го оствариле до 1996 година и корисниците на пензија кои правото го оствариле по 2002 година

Со ова решение се постигнува:

1. Определување односно рационализација само на три групи на износи на најнизок износ на пензија во зависност од должината на пензискиот стаж, наместо до сега девет групи на износи на пензија, кои се разликуваат во нивната висина генерирани од самиот пензиски систем,

2. Зголемување на сите износи на најнизок износ на пензија што сега корисниците на најнискиот износ на пензија, со што ќе се подобри, веднаш, материјалната положба на корисниците со ниски пензиски примања,

3. Со утврдување на три износи на најнизок износ на пензија во зависност од должината на пензискиот стаж се ставаат во еднаква положба сите корисниците со ниски пензиски примања без разлика на периодот кога се остварени (до 1996, од 1997 по 2002),

4. Оваа варијанта не бара преодно решение да се исплатува на одредени корисници – поповолниот износ како стекнато право, бидејќи сите предложени износи се повисоки од досегашните износи на најнизок износ на пензија што е во исплата,

5. Условување на најнискиот износ со должината на пензискиот стаж е компатибилно со поставеноста на нашиот пензиски систем (пензијата да зависи од вложениот придонес изразен преку должината на пензискиот стаж).

Напомена: Просечната плата на сите вработени во Републиката за 2022 година изнесува 31.867 денари

Втора варијанта

Да се определи еден најнизок износ на пензија за корисници на пензија до 25 години пензиски стаж (маж) односно 20 години (жена), а потоа за секоја година пензиски стаж да се зголемува пензијата за 0,3% и тоа:

ВТОРА ВАРИЈАНТА

Пенз стаж	%	Плата	Пензија	Корисници	Средства
15	48%	31.897	15311	6.400	97987584
16	48,30%	31.897	15406	6.400	98600006
17	48,60%	31.897	15502	6.400	99212429
18	48,90%	31.897	15598	6.400	99824851
19	49,20%	31.897	15693	6.314	99087648
20	49,50%	31.897	15789	6.000	94734090
21	49,80%	31.897	15885	6.000	95308236
22	50,10%	31.897	15980	6.000	95882382
23	50,40%	31.897	16076	6.000	96456528

24	50,70%	31.897	16172	2.955	47787607
25	51,00%	31.897	16267	2.990	48639735
26	51,30%	31.897	16363	2.989	48909488
27	51,60%	31.897	16459	2.960	48718202
28	51,90%	31.897	16555	2.950	48835902
29	52,20%	31.897	16650	2.950	49118190
30	52,50%	31.897	16746	2.950	49400479
31	52,80%	31.897	16842	830	13978541
32	53,10%	31.897	16937	830	14057965
33	53,40%	31.897	17033	830	14137388
34	53,70%	31.897	17129	830	14216812
35	54%	31.897	17224	830	14296235
36	54,30%	31.897	17320	830	14375659
37	54,60%	31.897	17416	830	14455082
38	54,90%	31.897	17511	830	14534506
39	55,20%	31.897	17607	830	14613930
40	55,50%	31.897	17703	801	14179971
	Вкупно				1361349447
	Постојно решение				1.102.404.527
	Зголемување				123,49%

Доколку се прифати оваа варијанта најнискиот износ на пензија за осигуреници со пензиски стаж до 20 односно 25 години да изнесува 15.311 денари, а потоа за секоја наредна година пензиски стаж да се додаде по 0,3%, според сегашната структура на бројот на корисници на пензија вкупните расходи за исплата на најнискиот износ на пензија би изнесувале 1.361.349.447 денари, што во однос на сегашниот износ од 1.102.404.527 претставува зголемување на расходите од 23,5%.

Предноста на ова варијанта и е што се зголемува најнискиот износ на пензија за секоја година навршен пензиски стаж над минималниот стаж, што е стимулативно осигурениците да работат подолго време, бидејќи ќе добијат и повисок износ на пензија.

На овој начин пензискиот систем обезбедува повисок степен на материјална и социјална сигурност на осигурениците со подолг пензиски стаж и се спречува евазијата од неплаќање на придонес, односно плаќање на придонес само до 15 години пензиски стаж, на кој начин сегашниот пензиски систем генерира ниски пензии.

И со ова варијанта не е потребно да се предвиди преодно решени во законот, да се исплатуваат досегашните износи, бидејќи се опфатени сите групи на најнизок износ на пензија.

Трета варијанта

Да се утврди еден износ на најнизок износ на пензија од 15.311 денари (48% од просечна плата во претходна година).

Ова решение не се врзува со должината на пензискиот стаж и не е стимулативно осигурениците да плаќаат придонес подолго за да остварат повисок износ на пензија, бидејќи се гарантира само еден најнизок износ на пензија, независно од пензискиот стаж и по исполнување на 15 години осигурениците, престанува да плаќаат придонес за пензиско и инвалидско осигурување.

И со ова решение се гарантира најнизок износ на пензија во нашиот пензиски систем, затоа што ако законско утврдената пензија врз основа на исплатените плати и пензискиот стаж е помала од најнискиот износ, се исплатува најнискиот износ на пензија.

Со ова решение ќе се зголемат сите сегашни износи на најниските пензии кои се во исплата, бидејќи сегашниот највисок износ од најниските пензии изнесува 15.250 денари.

Износите на пензии и финансискиот ефект од ова решение се дава во следната табела:

Трета Варијанта – Еден најнизок износ на пензија

1	Најнизок износ		15.311
2	Корисници	Пензија	Средства
	84.929	15.311	1300347919
3	Постојно решение		1.102.404.527
4	Зголемување		118,0

48% од 31.897 ден = 15.311 плата 2022 год

Со ова варијанта сегашниот износ за исплата на најнискиот износ на пензија од 1.102.404.527 денари ќе се зголеми на 1.300.347.919 денари што претставува зголемување од 118,0%.

Со ова решение ќе се зголемат сите износи на најнизок износ на пензија,

За овие корисници не треба да се предвиде преодно решение со кои ќе им се загарантира исплатата на пензиите кои се повисоки како стекнато право.

Сите утврдени најниски износи определени од просечна плата остварена во 2022 година преставува основ за определување на најниските износи на пензии, кои понатаму повторно не се преопределуваат, туку се усогласуваат со ист процент со кој се усогласуваат и другите пензии.

На овој начин нема да се остваруваат различни најниски пензии без разлика на периодот на нивното остварување.

* * * *

Сојузот како граѓанска организација при подготвување на предлозите користеше податоци за бројот на корисници на пензија, висината на пензиските примања, бројот и износите на најниските пензии, висината на пензиите по група на износи, просечна плата на сите вработени, бројот на осигуреници, најниски пензии во други пензиски фондови и друго.

При тоа треба да се напомене дека со предложените решенија со кои се зголемува најнискиот износ на пензија, покрај досегашните корисници на пензија од околу 85.000 пензионери, во групата на корисници со најниски пензии ќе бидат опфатени и други пенизионери кои сега примаат пензија до 15.311 денари.

СЗПМ

Усогласување на пензиите од 1 септември 2023 година изнесува 5,3%
- 2,7% пораст на трошоци на живот
- 7,9% пораст на платите
Вкупно 10,6%, а 50% = 5,3%

Со усогласувањето на пензиите од 1 март 2023 година за 8,4% и усогласувањето на пензиите од 1 септември 2023 година од 5,3% вкупното усогласување на пензиите за 2023 година изнесува 14,1%

Седница на ИО на СЗПМ

Усвоени Нацрт на статутарна одлука за изменување и дополнување на Статутот и Предлог-финансискиот извештај на СЗПМ

Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, својата 8. седница ја одржа на 19 октомври 2023 година. Покрај членовите на Извршниот одбор, присуствуваа: м-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ, Стеван Ацески, претседател на Статутарната комисија и д-р Димитар Димитриевски, координатор на групата пензионери која учествуваше на Меѓународниот фестивал за трето животно доба во Љубљана. Седницата ја раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Покрај Нацрт на Статутарна одлука за изменување и дополнување на Статутот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, како и предлог Финансиски извештај за остварените приходи и остварените расходи за период јануари – септември 2023 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, на дневен ред беше и информацијата за присуството на „Фестивалот на Трета Животна Доба“ во Љубљана 2023 година на две здруженија на пензионери членки на Сојузот, ЗП Центар и ЗП Кочани.

По усвојување на дневниот ред, претседателката предложи дополнување на дневниот ред и тоа: втората точка да се дополни со Извештај од Надзорниот одбор и одлука за усвојување на предлог финансискиот извештај. Како посебна точка, предложи да се стави, предлог одлука за пренамена на средствата во финансискиот план на Сојузот за 2023 година и како посебна точка, барање од ЗП Лозово за финансиска поддршка за одржување на пензионерска средба која ќе се одржи на 27 октомври, Петковден.

Претседателката Трајкова имаше воведно излагање. Најнапред таа ги наброја и кусо образложи некои актуелни прашања кои доведоа до изменување и дополнување на Статутот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. По оваа точка свое излагање имаше претседателот на Статутарната комисија Стеван Ацески кој нагласи дека потребата од таква статутарна одлука произлезе фактички од статусот на Сојузот како организација од јавен интерес и се наметна потреба во статутот на СЗПМ да се регулира и тоа прашање, бидејќи произлегуваат законски обврски коишто Сојузот треба да ги спроведува. Тоа се измените на членовите 29а, 29б и 29в. Втората причина произлегува од прашањето за условите коишто треба да ги исполнува кандидатот за претседател на Сојузот. Со појавата на нови здруженија, со мал број членови, кои не можат да опстојуваат од членарина, не треба да бидат примени во членство на Сојузот. Се предлага минималниот број на членови за прием во Сојузот да биде 2000, која бројка е рационална. Во одредбите е нагласено, дека во една општина може да има само едно здружение на корисници на старосни, семејни и инвалидски пензии како членови. На подрачјето на општина на која не постои здружение, потребно е правото на своето организирање да го остваруваат во Здружение кое територијално е најблиско. Корисниците на пензија, може да ги остваруваат своите права според статутот и други акти во Сојузот и здруженијата доколку пензионерот уплатува дел од пензијата за посмртна помош и членарина. Статутарната одлука беше едногласно прифатена, со заклучоците: да се направи текст на одредбите што се менуваат, одлуката се прифаќа со забелешките и се распишува јавна расправа во рок од 20 дена која ќе биде доставена до сите здруженија.

Што се однесува до предлог-финансискиот извештај на Сојузот за кој воведно излагање имаше Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ која нагласи дека вкупните приходи се остварени 7.004.292 денари додека вкупните расходи се 6.329.201 денар. Во вкупните приходи учеството е од членарината од 94,9%. Во однос на вкупните расходи најголем дел е за функционални расходи 3.521.908 денари или 55.6% од вкупните расходи. Најголемите расходи се однесуваат на издавањето на „Пензионер плус“ 1.278.539 денари, спортот, спортските активности 525.942 денари и културно забавен живот 543.815 денари. Таа нагласи дека вкупните приходи и расходи се во рамките на толеранција. По овој финансиски материјал своето мислење го даде и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски кој констатираше дека се работело домаќински според законските одредби. По овие значајни документи имаше повеќе дискутанти. Едногласно беше прифатена оваа точка со вградување на дадените забелешки.

На седницата информација за учеството на Меѓународниот Фестивалот за Трета Животно доба во Љубљана 2023 година, поднесе координаторот и водач на групата, д-р Димитар Димитриевски кој нагласи дека здруженијата на фестивалот се претставиле во најдобро светло. Извештајот едногласно беше прифатен со дополнување идните години Сојузот да учествува на панели и тркалезни маси на теми поврзани со животот на пензионерите со темите и активностите коишто се случувале. Исто така, беа донесени и други одлуки за непречено тековно работење на Сојузот во наредниот период.

Васил Пачемски

СЗПМ **СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА**
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643
Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-02/473
ДАТУМ/DATE - 9.10.2023

До
Министерство за труд и социјална политика
- За работната група формирана од Владата

Предмет: **ПРЕДЛОГ ОД СЗПМ ЗА ИЗМЕНИ НА ЗПИО ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА МАТЕРИЈАЛНИОТ СТАТУС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ**

Сојузот на здруженија пензионерите на Македонија до Работната група достави неколку предлози за подобрување на материјалниот статус на пензионерите на долгорочна основа. Со овој допис се дава кратка верзија на предлозите, а заради актуелната состојба, Сојузот пристапи и кон нивно дополнување:

Прво – Усогласувањето на пензиите да се врши од 1 јануари и 1 јули во тековната година наместо од 1 март и 1 септември во тековната година. На овој начин нема да биде ускратено зголемувањето на пензиите за 4 месеци во текот на годината (јануари, февруари, јули, август)

Второ – Се предлага и понатаму пензиите да се усогласуваат со користење на параметрите пораст на платите и трошоците на живот, но секогаш да се **применува поповолниот параметар**.

На пример, со последното усогласување на пензиите од 1 септември 2023 година, параметрите за усогласување на пензиите изнесуваа: порастот на платите 7,6%, а порастот на трошоците 2,7%.

Со ваквото решение пензиите би се усогласиле со порастот на платите, односно со поповолниот параметар, а тоа е 7,6%.

Трето – Да се создаде правен основ за дегресивно усогласување на пензиите со тоа што во одредени временски периоди кога значително се зголемуваат трошоците на животот, да се овозможи поголем процент на усогласување од вкупното усогласување на помалите пензии и на овој начин нема да се оптовари Фондот на ПИОМ, ниту централниот Буџет бидејќи се врши само прераспределба.

Четврто – Предлагаме доколку не се прифати дегресивното усогласување, да се прифати нивелирање на пензиите и ова мерка се презема во пензискиот систем само кога со усогласување на пензиите не се отстрануваат разликите во висината на пензиите, особено заради остварување на ниските пензии кои ги генерира самиот пензиски систем.

Пето – Сојузот смета дека добро би било ИТНО, да се разгледа Мислењето на Сојузот (МТСП и ФПИОМ) во однос на тековното усогласување на пензиите на пензионерите кои остваруваат право на пензија во тековната година. Мислењето на СЗПМ е дека пензионерите кога остваруваат право на пензија во кој било период во тековната година треба да се стават во еднаква правна положба во однос на усогласувањето. Во примената на член 37 од ЗПИО има големи реакции и идните пензионери не знаат во кој период од тековната година да одат во пензија.

Овие предлози Сојузот ги дава во кратка верзија, а по потреба може да даде и дополнителни појаснувања.

Претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија
Станка Трајкова

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ СКОПЈЕ

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

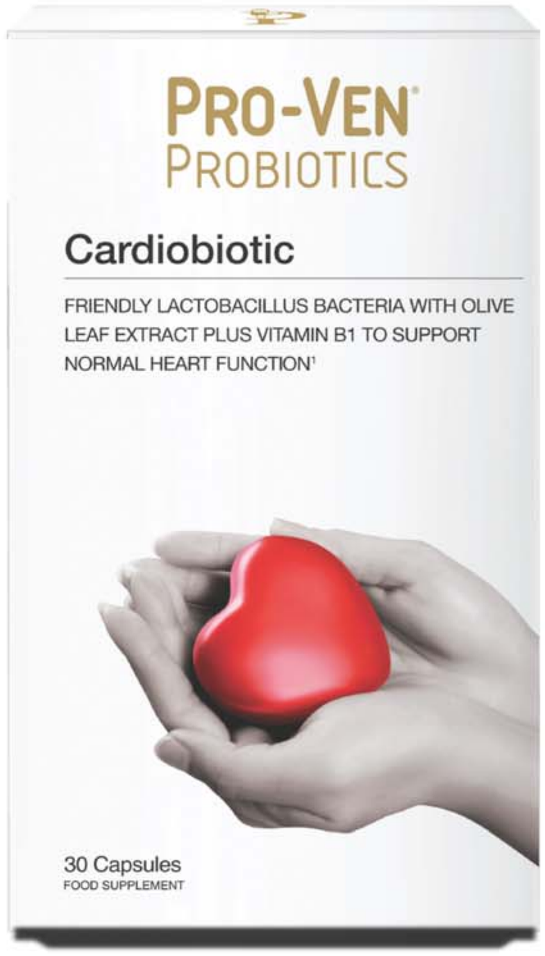
NLB Banka

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

Фестивал за трета животна доба – Љубљана 2023

Македонските пензионери амбасадори на македонскиот фолклор

Фестивалот трета доба се одржа во Цанкаревиот дом во Љубљана од 27 до 29 септември, а ние учествувавме првите два дена односно на 27 и 28 септември. На овогодишниот фестивал учествуваа ЗП Кочани и ЗП Центар, координатор на активноста беше д-р Димитар Димитријевски, СЗПМ беше претставувано од секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска и претседателите на здруженијата. Севкупното учество се одвиваше според следното:

Со задоволство можам да кажам дека координаторот на активноста д-р Димитар Димитријевски и претседателите на здруженијата на пензионерите Злате Стефановски и Јелица Зафирова вложија многу труд во самите подготовки. Направен е правилен избор на изведувачите и настапите. Како резултат на квалитетните и сеопфатните подготовки дејностите во текот на фестивалот беа многу успешно реализирани.

Активности во текот на Фестивалот трета животна доба:

Свеченото отворање на Фестивалот се одржа во преполната голема сала на Цанкаревиот дом со присуство на високи претставници на власта, примателите на признанија како и пензионери, но и помлади генерации од цела Словенија. Присутните најнапред ги поздрави претседателката на Република Словенија д-р Наташа Принц Мусар, а потоа се обрати и Симон Маљевац, министер за солидарна иднина и поранешниот претседател на Здружението на пензионери Антон Донко, на кој му беше доделена плакета за почесен претседател. Во своите обраќања тие главно зборуваа за меѓугенерациската соработка, обезбедување услови за здраво стареење и стандардот на луѓето од третата доба. Антон Донко посебно ги поздрави учесниците од Македонија, и рече дека Македонија редовно секоја година учествува со свои претставници на фестивалот.

По свеченото отворање нашите учесници настапија со своите програми со кои успешно се претставија и добија огромни аплаузи од публиката. И наредниот ден учесниците од Македонија настапија на програмата и повторно беа пофалени од публиката.

Нашата делегација во состав Менка Темелковска, Димитар Димитриевски и Јелица Зафирова вториот ден од настанот, односно на 28.9.2023 година, беше примена од организаторот на Фестивалот на кој присуствуваше и Антон Донко. На средбата повторно се искажа задоволство од нашето учество, а се разговараше и за состојбите во пензионерското организирање. Од наша страна беа упатени покани за нивно присуство на настани што ќе се организираат во нашата земја.

Инаку, самиот фестивал покрај свеченото отворање содржи и други активности, но самиот простор во Цанкаревиот дом ги обединува во една целина. Покрај културно-уметничката програма, беа предвидени и други настани како саем на нови производи за кои лицата од третата доба имаат потреба, а тоа се производи за здрава исхрана, како и медицински препарати и помагала. Имаше и трета активност, едукативна, бидејќи беа организирани повеќе тркалезни маси на кои учесниците имаа можност да дискутираат на повеќе теми.

Ние учествувавме во културно-уметничката програма, но имавме можност да ги посетиме и другите активности. Првиот сигнал дека нашето учество е многу важно за домаќините и организаторите беше на свеченото отворање кога од сите музички групи од Словенија, здруженија учесници од Унгарија, Австрија, Италија и Хрватска, тие ги поздравија само претставниците на пензионерите од Македонија. Првиот ден двете здруженија официјално добија по 15 минути. Но, со првиот звук на македонската песна публиката запеа и заигра со нас, а посебно им беа интересни и забележливи носиите на учесниците од Кочани за што се правеа многу фотографии од страна на публиката. Вториот ден бевме меѓу првите во настапот и повторно се разви оро, се пееја македонски песни.

Во текот на фестивалот и разгледувањето на градот бевме ескортирани од страна на Цветка и Андреја кои се трудеа максимално да излезат во пресрет на нашите барања и навистина беа прекрасни домаќини. На крајот со одбрани зборови во суперлатив кажаа многу убави впечатоци од нашето гостување.

Како заклучок од учеството на Фестивалот во Љубљана може да се даде следното мислење:

Севкупно учеството на престижниот фестивал беше многу успешно. Од организаторите и домаќините, но и посетителите добивме многу убави коментари и пофалби. Претседателите на здруженијата Злате Стефановски и Јелица Зафирова заедно со координаторот д-р Димитар Димитријевски ги имаа направено сите подготовки и уште еднаш во практиката се покажа дека добрите подготовки се услов за успешно извршување на мисијата. Домаќините и организаторот се потрудија да ни обезбедат идеални услови за настап. Пензионерките и пензионерите вложија максимални напори за успешно да се претстават според програмата и со своето севкупно однесување и настап беа вистински амбасадори на македонската култура. СЗПМ и претседателката Станка Трајкова постојано се интересираа за текот на подготовките, патувањето и настапот. Во иднина треба двете здруженија да патуваат со ист автобус од причина што во текот на патувањето двете здруженија се сплотија во еден тим.

Менка Темелковска

ЗП Пробиштип

Дружењето на пензионерите во Лесново долго ќе се памети

На 21 септември, ден кога православните христијани го одбележуваат големиот верски празник „Рождество на пресвета Богородица" или меѓу народот позната како „Мала Богородица", ЗП Пробиштип традиционално организира пензионерска средба во живописното Лесново, каде што се наоѓа и еден од постарите манастири „Св. Гаврил Лесновски". Манастирот е изграден во почетокот на 14 век или точно во 1340 година. Изобилува со богат фреско-живопис и уникатен по вредност иконостас. Амфитеатралната поставеност на селото сместено меѓу вулкански карпи, е во прегратките на лескова и борова шума. И токму местоположбата, богатата зелена шума и манастирот се причина повеќе за оваа средба. Оваа година домаќин на средбата беше ЗП Пробиштип во соработка со градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов и бизнис-секторот. Годинава, според зборовите на редарите и бројот на превозниците во Лесново се најдова над 11 000 пензионери од 40 здружен кои допатува со автобуси, комбиња, а ги имаше и оние кои пристигнаа со сопствени возила или пешки. Некои ужива во прекрасните предели, некои дошле да го посетат манастирот, некои пак да се видат со пријателите стекнати од претходните средби, или да најдат нови пријателства. Годинава покрај пензионерите од Македонија, во Лесново се најдоа и гости од соседството, од Србија, Бугарија, кои како што ни рекоа се импресионирани од местото, селото, гостопримството, посебно од манастирот.

Средбата беше искористена и за договорен состанок со претседателите или нивни претставници од сите присутни здруженија. На состанокот се разговараше за активностите на секое здружение, за планирањата во наредната година, а особено се обрна внимание на соработката меѓу здруженијата и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

На присутните во салата на некогашното основно училиште прв им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасијев, кој откако ги поздрави и на сите им посака добредојде, добро здравје и убав престој во Лесново, зборуваше за досегашните активности на Здружението, за соработка со соседните здруженија, како и за соработката со СЗПМ. Тој со особено задоволство ја истакна поддршката и соработката со градоначалникот на општината и бизнис-секторот, кои секогаш излегуваат во пресрет кога се организираат вакви и слични масовни активности на ЗП Пробиштип.

На присутните им се обрати и градоначалникот на општината Драган Анастасов кој исто така им посака пријатно и топло добредојде и не го криеше задоволството од големата присутност на пензионерите од Македонија кои дошле во Лесново. И тој се наврати на соработката на општината со ЗП Пробиштип, особено со претседателот на Здружението Груица Манасијев, притоа истакна дека општината и лично тој, секогаш се залагале да им помогнат на пензионерите во реализација на нивните активности, а тоа ќе го прават и во наредниот период. Во своето излагање тој ги пофали пензионерските здруженија за извонредните активности што ги организираат, а со тоа си го прават и сопствениот живот поинтересен.

Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова исто така, имаше свое обраќање во кое на почетокот на сите упати искрени поздрави со желба за добро здравје и многу вакви слични средби. Меѓу другото таа го истакна своето задоволството од ваквите средби кои се организираат од повеќе здруженија на разни локации, преку кои пензионерите се дружат, соработуваат, разменуваат мислења и искуства, бидејќи тоа им го продолжува животот и им го прави поинтересен. Трајкова се наврати и на поддршката на Сојузот на ваквите активности, потенцирајќи дека Сојузот им помага околу организацијата, а понекогаш според можностите им помага и финансиски.

– Јас, посебно сум среќна што пензионерите членови на нашиот Сојуз убаво соработуваат, и преку ваквите и слични дружења си ги збогатуваат сопствените програми, – истакна Трајкова.

Додека во салата на некогашното училиште се одржуваа средби на претседателите, останатите гости се забавуваа секој на свој начин. На игралиштето се развиори оро, во дворот на манастирот се сместија добар дел од гостите, некои ја запоседнаа боровата шума и уживаа во прекрасниот сончев ден, а не изостанаа и прошетките низ селото и до пештерите. Сергиџиите и скараџиите, пак, љубезно ги пречекуваа купувачите и им ги нудеа изложените производи, среќни од продажбата и побарувачката. Овој дел наликуваше на панаѓур. Иако летото ги одбројуваше последните денови денот како да беше создаден за пикник и за прошетки, Задоволни од сето што се случуваше многумина рекоа дека и порано биле, но нема да ги пропуштат и наредните средби во наредните години, истото го изјавија и оние што за прв пат се најдоа во Лесново.

М. Здравковска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVI – број 183
октомври 2023 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донев
Димитар Јаковлев

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 Куманово - лична карта

Здружение на пензионери Куманово

Ул. „Илинденска“ бр. 40/2 - Куманово
Тел. 031/425 059; моб. 078 425 123
e-mail: zpk.kumanovo@yahoo.com

Ристо Бошков
претседател на ИО и на ЗП Куманово

Здружението на пензионери Куманово се вбројува меѓу најстарите членки на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Здружението своите почетоци ги бележи од септември 1946 година, кога група пензионери формирале подружница на пензионери. Покрај изборот на раководство, биле избрани и делегати кои ќе ги претставуваат на основачко собрание на пензионери на Македонија. Во 1952 година тогашното Собрание на Општина Куманово има донесено одлука со која го ополномоштува пензионерското Здружение да управува со пливачкиот базен во долниот парк, и собраните средства од наплата на влезниците да ги користи за финансирање на своите активности. Со укинување на околијата во 1966 година, од тогашното Здружение на пензионери од Куманово, Кратово и Крива Паланка, се формира посебно Здружение на старосни пензионери во Куманово во чиј состав се пензионерите од Липково и Старо Нагоричане. Со годините, бројот на пензионери во ЗП Куманово се зголемува и денес брои над 14 000 старосни, семејни, воени и осигурени брачни другари. Тие се организирани во 24 ограноци во општините Куманово, Липково и Старо Нагоричане и тоа: Центар, Панче Пешев, Б. С. Гојчо, Х. Т. Карпош, Перо Чичо, Бајрам Шабани, 11 Ноември, 3 МУБ, с. Романовце, Т. Мендол, с. Умин Дол, З. Рид, Г. Делчев, Ст. Нагоричино, с. Клечовце, 11 Октомври, с. Слупчане, с. Липково, с. Табановце, Бараки, с. Лопате, нас. Карпош, с. Орашац, с. Матејче. Активностите во Здружението се одвиваат преку ограноците како и во клубовите. Во Здружението членуваат Македонци, Албанци, Срби, Роми и Власи. Здружението перманентно се залага за заштита и унапредување на правата од пензиско и инвалидско осигурување, подобрување на животниот стандард и друго. ЗП Куманово препознатливо е по КУД „Ѓоко Симоновски“, кое годишно приредува по 30–35 јавни настапи во државата, во опкружувањето и на Балканот. ЗП Куманово со КУД „Ѓоко Симоновски“, учествува и на Првата ревија на песни, музика и игри одржана на 12 ноември 2003 година во Пробиштип каде што имаше забележителен настап, а кое беше поттик ЗП Куманово да биде домаќин на Втората ревија на фолклорни ансамбли во 2004 година. Годините се нижеа а КУД „Ѓоко Симоновски“ вградуваше поквалитетни вредности при што се редеа приредби, концерти, ревии, фестивали. Денес редовно учествува на регионалните и републичките ревии на музика, песни и игри, во организација на СЗПМ.

Посебно е атрактивна драмската секција, чии актери имаат прикажано над 60 претстави. Чувството на емоции, неисцрпниот талент и креативноста на некои пензионери, ги натера да застанат на штиците што живот значат, ја формираа Драмската секција, најмладо чедо на КУД „Ѓоко Симоновски“ и подготвија повеќе драмски остварувања со кои се претставија пред домашната и публиката од другите здруженија ширум земјата. Меѓу првите драмски дела кои ги подготвиле беа „У кафанче карши станче“, „Ленче кумановче“, „Весели гости“, „Шути и рогата“ и многу други.

Активни се и хорската, пејачката, фолклорната секција со оркестарот на народни инструменти. На досегашните натпревари, спортистите се вбројуваат меѓу најуспешните во државата. Збогатувајќи ја мислата за проширување на интересот на пензионерите за разни спортски активности, Комисијата за спорт, одмор и рекреација во последните години направи многу. Спортско–рекреативните дејности придонесоа да бидат постигнати повеќе позитивни ефекти. Натпреварувачите поединечно или екипно максимално се трудат да ги бранат боите на своето здружение, кое е едно од најредовните учесници на Републичките пензионерски спортски натпревари од каде што редовно се враќаат со челна позиција на табелата. Повеќе стотина пензионери се носители на златни, сребрени и бронзени медали.

Највисокиот орган – Собранието, го сочинуваат 35 членови. Од неговите редови се избираат Извршен одбор, Надзорен одбор и Одбор за статут и правни работи. Извршниот одбор, како извршно оперативно тело, има избрано комисии, и тоа: за здравство и социјални работи, за културно–уметнички самодејности, Комисија за спорт, одмор и рекреација, Комисија за информирање и Комисија за информирање и издавачка дејност, Комисија за помош на болни пензионери, како и Актив на пензионерки.

Постојните органи и помошни и стручни тела работат според утврдени годишни програми. Во својата агенда практикуваат транспарентно да го информираат своето членство за остварувањето на програмските задачи, но и да го консултираат за нивните интереси и барања што треба да се вградат во програмите.

Според многубројните активности со право може да се каже дека Здружението на пензионери Куманово е едно од најактивните во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Една од најактивните секции во Здружението на пензионери Куманово е Активот на пензионерки, во кој членуваат голем број активистки. Активот организира најразлични акции на сите полиња, а голем број пензионерки членуваат во КУД „Ѓоко Симоновски“. Најголем број акции се изведено со Црвениот крст, посета на болни и изнемоштени пензионери и посета на старечки домови, при што се помага на старите лица со храна и друго. Пензионерките се активни и во ограноците и клубовите, каде што одржуваат средби, состаноци на кои се донесуваат одлуки и предлози и ги доставуваат до Извршниот одбор.

Посебни постигања се покажани и во областа на информативната и издавачката дејност. Повеќе од 16 години, Здружението го издава списание „Пензионерски информатор“ на македонски и на албански јазик. Издадени се 3 јубилејни монографии од кои две од областа на спортот и една за културно–уметничкото творештво на пензионерите. За многубројните активности, Здружението има добиено голем број признанија, меѓу кои Ноемвриска награда на градот Куманово за Здружението и посебно на КУД „Ѓоко Симоновски“. ЗП Куманово е првото здружение кое учествувало на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана, Р Словенија, и успешно ги претстави СЗПМ и културното богатство на Македонија. ЗП Куманово 14 години одржува меѓуетничка и меѓународна средба во легендарното Пелинце на која учествуваат гости од повеќе здруженија, членки на СЗПМ, како и пензионери од соседна Србија.

Уште една мошне значајна активност по повод Светскиот ден на старите лица 01.10.2023 година го одбележа денешниот ден 03.10.2023 година а тоа е потпишување на Меморандум за соработка помеѓу: – ЈЗУ Општа Болница Куманово претставувана од Директорот М-р Биљана Ивановска и ЗП Куманово претставувано од Претседателот Ристо Бошков. Предмет на овој меморандум е да зајакне соработката помеѓу гореневедените субјекти преку разни видови на заеднички активности.

Директорката Ивановска истакна дека по претходно утврдени термини и списоци со 4 до 6 пензионери би се направиле кратки психолошки тестови, кои ќе ја отсликаат менталната состојба, на секој поединечно, по што ќе следат насоки за понатамошен третман. За сите активности договорените страни ќе имаат редовни работни средби, во текот на годината. Ова е мошне корисен чекор кон следење и грижа за здравјето на нашите пензионери.

СЗПМ

Пензионерите одбележаа повеќе значајни датуми

На 14 декември 1990 година, Генералното собрание на Обединетите нации го определи 1 октомври како Меѓународен ден на старите лица. На ова му претходеа иницијативи како што е виенскиот Меѓународен акциски план за стареење – кој во 1982 беше усвоен од страна на Светското собрание за стареење – и одобрение подоцна таа година од страна на Генералното собрание на ОН. Во 1991 година, Генералното собрание ги усвои принципите за стари лица на Обединетите нации.

Во 2002 година, Второто светско собрание за стареење го усвои мадридскиот Меѓународен акциски план за стареење, да одговори на можностите и предизвиците на стареењето на населението во 21 век и да се промовира развојот на општеството за сите возрасти.

Потребна е помош на старите лица во руралните средини каде што бројот на стари и осамени лица е сè поголем заради заминување на младите. Од друга страна на светско ниво, преселбата на луѓето од рурални во урбани средини е со рекордно темпо и се очекува да порасне на 6 од секои 10 луѓе, до 2030 година. Во согласност со феноменот на урбанизацијата, многу брзо се зголемува и бројот на стари лица во урбаните области. Ефектот од двата феномена подразбира зголемување на бројот на старите лица до 900 милиони, односно на четвртина од населението во земјите во развој.

Со брзото стареење на светот, старите лица ќе заземаат се поголема улога во општеството – преку волонтерска работа, пренесување на знаење и искуства, помош за грижа на семејството и зголемување на нивното учество во платената работна сила.

Република Македонија неодамна го помина прагот на демографската старост. Бројот на стари лица над 60 години во Република Македонија го надминува коефициентот на старо население. Зголемениот број на стари лица, всушност претставува и зголемување на барањата на јавниот здравствен систем, како на медицинските така и на социјалните служби. Затоа потребни се повеќе документи на национално ниво за уредување на политиките за стареење преку кои ќе се обезбедува целосна интеграција и партиципација на постарите лица во општеството како што беше Националната стратегија за стари лица 2010–2020.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија дава придонес во севкупните напори кои ги преземаат надлежните институции во остварување на правата, неопходната грижа и заштита на старите лица во Македонија. Во тој контекст со своите активности преку свои барања и предлози до надлежните институции Сојузот се труди да се зголеми свесноста за проблемите поврзани со старите лица и постојано го потенцира придонесот на старите лица во општеството.

Одбележување на 1 октомври Меѓународниот ден на старите лица имаше во голем број здруженија, членки на Сојузот, со бесплатни прегледи, мерење на шеќер во крвта и крвен притисок, доделување на помош во храна, средства за хигиена, предавања и друго со цел подобрување на квалитетот на животот на старите лица особено со ниски примања и во руралните средини. Во здруженијата беше одбележан и 20 септември Денот на пензионерите во Македонија и 11 Октомври Денот на ослободувањето на нашата земја. Секоја година пензионерите од сите здруженија, членки на СЗПМ, свечено ги одбележуваат празниците кои се повод за низа хуманитарни акции, донирање и дружење. Така беше и овој пат. Така по повод одбележување на 1 октомври Меѓународниот ден на старите лица, ЗП Демир Хисар во соработка со Црвен крст и „Нега Центар“ во рамките на проектот „Помош и нега во домот на стари лица“ ја спроведоа акцијата за мерење телесна температура, крвен притисок и шеќер во крвта, во склоп на проектот кој е спроведен од МТСП со поддршка на Светска банка.

ЗП Виница, свечено го одбележа 1 октомври Меѓународниот ден на старите лица. Во соработка со Здравствен дом Виница, се спроведе акција за мерење притисок и шеќер во крвта. Активистки од Активот на пензионерки посетија стари изнемоштени лица, им доделија скромни подароци и тоа во ограноците: Липец, Јакимово и Виница каде беа посетени повеќе пензионери. Во соработка со Црвен крст од Виница, доктор Тодор Цонев, одржа предавање на тема циркулација на крвта, холестерол и срцеви и мозочни удари со превенција.

На трети октомври 2023 година, во просториите на пензионерскиот клуб на ЗП Штип, се одржа предавање по повод Светскиот ден на стари лица, во соработка со Црвениот крст имаше предавање на тема „Помош во секојдневието на лица во третата доба“. Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, со пригодни зборови присутните ги поздрави и им посака добро здравје.

Секцијата на жени од ЗП Битола, Новаци и Могила, Меѓународниот ден на стари лица 1–ви октомври, го одбележаа скромно, со посета на лица сместени во јавната установа за стари лица „Сју Рајдер Битола“ и им донираа сезонско овошје. Средбата и разговорот со нив беше топла и добредојдена, им посакаа здравје и долг живот со желби повторно да се сретнат.

И оваа година, како и минатата, но овој пат на многу поразличен начин, Денот на востанието во Македонија 11 Октомври, во Прилеп пензионерите го одбележаа свечено, во огранокот „Рид 1“ што го носи името на Народниот херој Илија Игески – Цветан. Во просториите на огранокот, претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски ги поздрави и им посака уште многу вакви дружења.

ЗП Охрид и Дебрца, а во соработка со Општина Дебрца и црковниот одбор, на 23 септември 2023 година, кај манастирот „Света Петка“ Општина Дебрца, одржаа средба по повод 20 септември, Денот на пензионерите во Македонија и 73 години постоење на ЗП Охрид и Дебрца. На средбата зборуваше Ѓорѓи Трпчески, претседател на ЗП Охрид и Дебрца кој говореше за значењето на денот на пензионерите.

Традиционално, на 2 октомври 2023 година, во салата на пензионерскиот дом во Пробиштип, Активот на пензионерките, на пригоден начин го одбележаа Меѓународниот ден на старите лица, 1–ви октомври. Присутните ги поздрави и им посака добро здравје претседателката на Активот Јовка Петрова, која се наврати на сите активности во кои се вклучени пензионерките.

ЗП Струга, Денот на пензионерите на Македонија 20 септември го одбележаа со свечена седница, во одморалиштето на Црвен крст „Солферино“ во Струга. На истата покрај делегатите на Собранието, присуствуваа и членовите на ИО, на НО, претседателите на ограноците, Активот на пензионерки и на комисиите. Претседателот Милорад Трпоски им го честита празникот, им посака добро здравје и долг живот, а присутните исто така ги поздрави на албански јазик потпретседателот Минир Мамути.

Први октомври Меѓународниот ден на стари лица, како и секоја година и оваа, ЗП Неготино, го обележа со пригодна свеченост, во соработка со Домот за стари лице „ЖАНА“ од Неготино, по кој повод на тамошните пензионери им го честитаа денот за да им покажат дека и оние кои не се во своите домови не се заборавени. Средбата за нив беше доживување со закуска, музика и читање поезија.

Достоинствено беше одбележан 1 октомври Меѓународниот ден на старите лица. Според одлуката на Активот на пензионерки при ЗП Кратово беа посетени 10 пензионери, постари од 80 години, на кои им донираа прехранбени продукти во вредност до 200 денари.

Во чест на 1. Октомври беа посетени и станарите во Старскиот дом во Куманово со пригодна приредба, како и 50 пензионери со возраст на 85 години во Валандово и околината.

Дружење имаше и во пензионерскиот дом во Велес. Активот на жени во иднина планира посета на сите ограноци од населените места во општините Велес, Богомила, Градско и Чашка. Дружбата е една од најмоќните средства со кои може старите лица да си го продолжат својот живот.

Од дописниците на СЗПМ

ЗП Охрид и Дебрца

Одржани „Пензионерски средби 2023“

Во организација на Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца, а во соработка со Општина Дебрца и црковниот одбор, на 23 септември 2023 година, кај манастирот „Света Петка“ над селото Оровник во Општина Дебрца, се одржаа „Пензионерските средби 2023“, а по повод одбележување на 20 септември Денот на пензионерите во Македонија и 73 години постоење на Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца.

На пензионерските средби учествуваа над 350 пензионери од ЗП Охрид и Дебрца, како и членови на КУД „Далги“ при здружението и голем број пензионери. Како гости беа поканети градоначалниците на општините Дебрца и Охрид, Зоран Ногачески и Кирил Пецаков, збратимените здруженија на пензионери од Врање, Р Србија, од Поградец, Р Албанија, ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје и Здружението на трудовите инвалиди од Охрид.

На средбата зборуваше Ѓорѓи Трпчески, претседател на ЗП Охрид и Дебрца кој им посака добредојде на гостите и присутните. Тој говореше за значењето на празникот 20 септември денот на пензионерите на Македонија. Поздрави упатија и Васил Лошкоски и Јонка Јоноска, претседатели на месните ограноци од Општина Дебрца.

На средбата беа доделени и повеќе плакети, признанија, благодарници и пофалници на правни и физички лица за досегашната успешна соработка, за дадениот придонес и поддршка во реализација на активностите на Здружението на пензионери Охрид и Дебрца. КУД „Далги“ настапи со сплетот ора и песни од охридскиот крај под раководство на уметничкиот раководител Ристо Трајкоски.

Весела Ристеска

ЗП Радовиш и Конче

Успешен резултат

После многу активности ЗП на Радовиш и Конче го доби имотниот лист со што конечно стана сопственик на Пензионерскиот дом во Радовиш. Со здружени средства Домот е изграден во 1982 година и опфаќа површина од 750 м2. Пензионерскиот дом покрај со канцелариски простор располага и со 14 соби во кои живеат лица со ниски пензиски примања. Располага и со просторен пензионерски клуб во кој многу пензионери го минуваат своето слободно време играјќи табланет, табла, домино и сл. засладувајќи се со кафе, чај, сок и др.

Претседателката на ЗПРК, Евтерпи Димитрова вели:

– По изборот, новото раководство во својата Програма за основна задача го постави добивањето на имотниот лист за сопственост на Пензионерскиот дом. После многу години на општо задоволство на сите членови, успеавме тоа да го оствариме. Со добивање на сопственоста веднаш почнавме со одредено реновирање. Се започна и со реновирање на сите постојни тоалети. Во наредниот период постојната столарија на Пензионерскиот клуб ќе се замени со PVC столарија. На тој начин ќе им кажеме и покажеме на пензионерите од нашите општини каде и како се троши нивниот пензионерски денар.

Мите Сарбаков

ЗП Пробиштип

Пензионерите и оваа година ќе се топлат на дрва

Со години наназад, добар дел од пензионерите членови на ЗП Пробиштип ќе ги затоплуваат со дрва своите домови. Велат, навистина дрвата се скапи, но мислиме дека се економични. Ќе речете зошто ем скапи, ем економични. Одговорот, ни рече еден пензионер, е едноставен, на шпоретот си правиме и ручек. Ако дрвото е скапо, колку ќе нѐ чини струјата, која ќе мораме да ја користиме не само за затоплување на домовите, туку и за подготвување на ручек и слично. Да потсетиме и тоа, се вмеша еден од пензионерите, нашето здружение на пензионери ни дава и одредени поволности во плаќањето, ги плаќаме на повеќе рати, па така оние со ниски пензии, многу нема да ја почувствуваат беспарицата.

За тоа, колкав е интересот за огревно дрво разговараме со секретарот на Здружението на пензионери Ангел Ане Коцев кој ни рече дека добар дел од пензионерите, членови на здружението не се откажуваат од традицијата, во зима да се затоплуваат со дрва. За ова ни говори и фактот, ни рече секретарот Коцев, што и годинава имаме запишано 550 пензионери чија побарувачка е 3500 м3, а се надеваме дека оваа бројка ќе се зголеми. Да потсетам дека дрва запишуваа и во здружението на инвалидските пензионери, а има и приватни лица регистрирани за снабдување со дрва, па така бројката на пензионери кои го сакаат греењето со дрва, ќе надмине над илјада пензионери во Општината.

Како што реков, Здружението на старосни пензионери на своите членови им дава поволности за плаќање на рати а сме информирани дека и другите снабдувачи даваат одредени поволности, па така им олеснуваме на сите пензионери да е ја почувствуваат кризата. Можеби ова е и една од поволностите што голем дел од пензионерите се определуваат да го користат дрвото како огревно средство и во претстојната грејна сезона. За одбележување е и тоа што годинава, дотурот на дрва до корисниците започна навреме и голем дел веќе е завршен. Мислиме дека оваа година ќе ги немаме минатогодишните проблеми со доцно снабдување, ни рече секретарот и нашите членови безгрижно ќе ја дочекаат зимата.

М. Здравковска

ЗП на ОВР

Потпишан меморандум за соработка меѓу ЗП на ОВР и Македонскиот полициски синдикат

На 06.10.2023 година во просториите на Македонскиот полициски синдикат, претседателот на МПС, д–р Марјан Кицев и Претседателот на Здружението на пензионери на Органите за внатрешни работи, Никола Златески потпишаа меморандум за меѓусебна соработка. На потпишувањето беа присутни и генералниот секретар на Македонскиот полициски синдикат, Зоран Кузмановски и членот на Извршниот одбор при ЗП на ОВР, Зора Талеска Арсовска.

Овој меморандум претставува почеток на официјална, искрена, колегијална и стручна соработка и меѓусебна поддршка и почитување меѓу членовите од Синдикатот на МПС и Здружението на пензионери на ОВР.

Македонскиот полициски синдикат и ЗП на ОВР меѓусебно ќе си помагаат и ќе се солидаризираат, а во рамките на своите можности ќе иницираат и прашања од заеднички интерес.

Со меморандумот се предвидуваат и активности на полето за аплицирање на проекти за добивање на средства за спроведување на активности пред соодветни институции и фондации кога тоа е од заеднички интерес.

Соња Смилеска

Октомври 2023

Овој октомври беше изненадувачки за целиот свет. Знаевме дека во украинската војна гинат луѓе секојдневно, но еве сега пак неправедно и за неразбирливи цели мета се невините цивили. Сè повеќе се зборува за последните денови, за писанијата, за времињата. Има разни прогнози и толкувања. Дали може нечие срце да не прокрвари поради општата несреќа која го опфатила светот? Мораме да сочувствуваме и да упатиме желба за мир но, не смееме да се плашиме.

Се спомнува армагедон, последниот бој, антихристот, глобалната држава итн. Секако историјата оди кон својот крај, барем така им се чини на многумина. А пред да дојдат последните три години од постоењето на човештвото, светската елита си ја тера агендата за депопулација и златна милијарда. Не треба да се плашиме сè додека не дојде моментот кога цел свет ќе гласа за една влада. Тогаш веќе ќе биде јасно дека глобализмот е реалност. Жално е, што со овие случувања луѓето веќе не можат да се надеваат ниту на подобро утре. Зошто? Па и порано имало војни и сè повторно се враќало во некаква нормала и животот продолжувал. А сега, не контролираат преку времето. Самите си ја земаат улогата која не припаѓа никому освен на Највисокото и Апсолутно Добро. Некои тоа го нарекуваат Универзум, некои Космос, Природа итн. Но, знаеме дека зад сè што постои научниците откриваат дека стои Интелигентен дизајн. Чисто е убаво да се размисли.

Надвор од мудрувањето за светските случувања, кои ќе го разбрануваат ми се чини и најзакоревеното срце, есента пак е убава. Пак како да е првпат, нè изненадуваат нејзините преобразби, нејзините бои, целата таа есенска атмосфера. Одиме по истиот пат на прошетка и одеднаш гледаш едно посебно есенско вибрирање, како љубовта да слегла по улиците кои се преплавени со листови кои отпаднале и треперат на есенскиот ветрец. Почнуваме сите да се прешалтуваме на поладно време на греење и на други моменти и муабети. Секој ден научуваме по нешто ново за себе и за луѓето околу себе.

Мојот чај од коњска опашка ми помага во овие денови кога го оставив кафето. Не е лесно, кафето е невротоксин. Некои луѓе наводно имале ензими за варење на кафето а, некои не. Но, по главоболката која ме следеше кога го оставив кафето, со сигурност тврдам дека е лесна дрога.

Срцето наше е центар на битието наше. Со ова ќе завршам. Каде е срцето твое – таму е богатството твое. Добро дрво – дава добри плодови. Секој од своето сокровиште (срцето) го изнесува она што го има. Од вишокот на срцето, зборува устата. Зошто толку го спомнувам духовното срце? Познато е дека кардиоваскуларните болести се на врвот на скалата како предизвикувачи на смртност. Па драги читатели, сè е поврзано. Не можеме доволно добро да се грижиме за телесното срце, ако не се грижиме за духовното. Сега е модерна веганската исхрана и потврдено е дека таа ги прави здрави нашите крвни садови и срцето. Но, каква ни е и дали ја земаме редовно духовната храна?

Во нашата земја не можеме да не се сретнеме на секој чекор со сите видови храна за нашето битие. Каде и да отидеме, се сведочи за мноштво духовни поколенија кои израснале на таа наша духовна храна и опстанале до ден–денес. Колку и да сакаат да го контролираат ова видливо небо, со своите научни пронајдоци кои не ги користат за добро, сепак не можат да го освојат – контролираат духовното небо. Астронаутите пишуваат книги за Ван–Аленовиот појас, кој ја штити земјата и не дозволува никој да го помине. Можат колку сакаат книги да напишат, но појасот нема да го поминат. Никогаш.

Маја Белева

Министерката Тренчевска во Струга и Валандово

На 27 септември 2023 година, министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска во Струга ја посети институцијата која нуди социјална помош и нега во Центарот за стари лица во Црвениот крст во Струга.

Центарот е наменет за стари лица – постари од 65 години, како и за лица со потежок облик на попреченост кои не се во состојба самите да се грижат за себе. На настанот, при посетата свое обраќање покрај министерката Тренчевска, имаше и секретарот на Црвен крст од Струга Адхуриме Даути.

Покрај Центарот, министерката посети и корисник на услугата помош и нега во домот во Струга и директно се информираше за придобивките на корисниците од услугата. Развојот на оваа социјална услуга, како дел од спроведената сеопфатната социјална реформа во земјава, е во рамките на Проектот за подобрување на социјалните услуги што го спроведува Министерството за труд и социјална политика, Црвен крст и Здружението на пензионери Струга, со поддршка на Светска банка.

Министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска, викендов го искористи за посета на општина Валандово, при што оствари и работна посета кај градоначалникот Перо Костадинов. Министерката посети и едно семејство на пензионери во Валандово. Таа со градоначалникот и претставници на Здружението на пензионерите, беа во домот на семејството Лазарови Гунче и Трајко. Во неофицијален разговор Министерката се запозна со животот на пензионерите во Валандово а при тоа ги покажа и своите кулинарски способности помагајќи и на домаќинката во подготвување на зимница. Во секој случај посетата беше плодна, како за Министерката така и за домаќините, семејството Лазарови и ЗП Валандово.

Од дописниците

ЗП Тетово

Препораките на СЗПМ целосно прифатени

На редовната седница на Извршниот одбор на ЗП Тетово, одржана пред неколку дена, меѓу другото, беа разгледани и целосно одобрени препораките на СЗПМ и на претседателката Станка Трајкова, со цел унапредување на работата на Сојузот посебно на здруженијата на пензионери.

Претседателот на Извршниот одбор и ЗП Тетово, Селвер Мемети, пред членовите на Извршниот одбор даде појаснување за препораките на Сојузот, кои, како што рече, се корисни за целото членство, додека ние како здружение истите би требало да ги спроведуваме во целина. Во дискусиите на членовите на Одборот, меѓу другото, беше искажана потребата од попрецизна дистрибуција на весникот „Пензионер плус“ особено до клубовите на пензионери и по ограноците, и на сите заинтересирани пензионери да им се даде можност да го добијат во седиштето на здружението. Ваквиот начин на дистрибуција во голема мера, ќе влијае за целосното и прецизно информирање за сите прашања поврзани со пензионерската организација во државата. Дел од дискутантите изразија благодарност за објавувањето на различни теми поврзани со ЗП Тетово и побараа во иднина, доколку е можно, во весникот на пензионерите да се зголеми бројот на написи за активноста на здружението. На седницата на ИО на ЗП Тетово беше побарано пензионерските клубови да бидат отворени, во нив да има истакнати соопштенија и известувања значајни за пензионерските активности, по можност да се организираат предавања, бидејќи тие се местата каде што се реализира животот на пензионерите. Клубовите треба да имаат работно време, а не да останат затворени, на тој начин ќе се оправда целта на нивното работење.

Извршниот одбор на ЗП Тетово им предлага и на месните ограноци при организирање на екскурзии со пензионери, да имаат предвид дека учесници на екскурзијата треба да бидат пензионери со ниски пензии и други, кои речиси никогаш не учествувале во такви пензионерски активности. Во оваа насока, работното време во здружението е многу важно, оти на пензионерите мора да им се овозможи директен пристап до различни информации. Треба да се настојува и во насока на подмладување на структурите на активисти, со цел да се промени старосната структура на пензионерите, што значи и зголемување на квалитетот на активностите што се вршат во здружението.

ЗП Тетово, врз основа на препораките на Сојузот, навреме ќе изготви развојни проекти поврзани со работата на пензионерската организација, кои ќе бидат доставени до Општина Тетово и руралните општини од Долнополошкиот Регион, со цел локалните самоуправи, да ги вклучат во своите буџети за реализација во текот на 2024 година.

М. Мурсели

Интервју со градоначалникот на Општина Ранковце, Борче Спасовски

Пензионерите заслужуваат достоен и мирен живот

● **Почитуван градоначалник Спасовски, најнапред голема благодарност за Вашата почит што ја имате кон највозрасните жители во општината, што го покажувате со Вашиот однос кон нивните активности. Кои се Вашите идни планови во врска со оваа популација.**

– Еден од приоритетите на Општина Ранковце е грижата за највозрасната популација, пензионерите. За да им обезбедиме на пензионерите поквалитетен и поактивен живот, реализираме проект за адаптирање на објектот во село Псача во пензионерскиот клуб, каде што пензионерите може да го поминуваат своето слободно време и да се релаксираат.

● **Кои проекти се поврзани со животот на пензионерите кои ги реализира Општина Ранковце и дали се застапени во општинските органи?**

– Пензионерите се вклучени во сите активности на општината, како и во решавање на проблемите од нивен интерес. Нашата соработка е добра, но се разбира секогаш може да биде подобро. Пензионерите се вклучени директно во проектот „Грижа за стари лица во домашни услови“, каде што и самите ја користат поволноста од истиот. Учествуваат и во други кои се поврзани со нив. За проектот „Грижа на стари лица во домашни услови„ директно се ангажирани десет лиценцирани негуватели од кои осум се кои водат секојдневна грижа за пензионерите. Тие им помагаат во извршување на домашните и социјалните услуги. Но, поради големиот интерес и на задоволство на корисниците ќе се залагам да се изнајде можност проектот да продолжи. Додека два лиценцирани негуватели помагаат на лица со пречки во развојот. Директно, сега за сега, во општинските органи не се застапени пензионери, но во иднина ќе се залагам и за тоа, бидејќи нивното искуство и знаење може да придонесе многу за подобро функционирање на општината. Затоа ќе ги повикам да земаат директно учество во претстојниот буџетски форум и истиот треба да ни користи за носење на буџетот со цел правилно насочување за реализација на проектите.

● **Што ќе преземе Општина Ранковце за да им помогне на пензионерите да ги поминат полесно наредните кризни месеци?**

– Во однос на кризните месеци кои следат општината не е во можност финансиски да помогне, од причина што има секојдневни обврски и задолженија за своето тековно работење. Но, и ние како општина се соочуваме со економската и енергетската криза. Затоа можам да апелирам до пратениците во Собранието на РС Македонија да ги поддржат сите мерки кои ги предлага Владата и Министерството за труд и социјална политика.

● **Каква е соработката со здружението на пензионери од Крива Паланка?**

– Општината има добра соработка со Здружението на пензионери од Крива Паланка, затоа што и пензионерите од нашата општина се членови на ова здружение. Поточно два огранока се наоѓаат на територијата на Општина Ранковце. Како резултат на добрата соработка, ние како општина прифативме да бидеме домаќини на дваесет и шестите регионални спортски пензионерски натпревари од шестиот регион, кои се во организација на СЗПМ, а домаќин беше Здружението на пензионери Крива Паланка. Со тоа, помогнавме здружението да се докаже како добар организатор и добар домаќин.

● **Почитуван градоначалник, што ќе им порачате на највозрасните жители на Општина Ранковце, а секако и на оние од Крива Паланка?**

– Да бидат такви, како што се, бидејќи тие се за пример, за соживот, убаво дружење, добри организатори на настани и верни чувари на традицијата и на културното наследство кое нè прави горди како Македонци. Додека јас лично ќе се залагам во рамките на можностите да имаат поквалитетен, достоен и мирен пензионерски живот.

Б. Стојчевска

Интервју со градоначалникот на Општина Илинден, Александар Георгиевски

Пензионерите се вклучени во сите активности на општината

● Почитуван градоначалник Вие уште во првиот круг на седмите локални избори што се одржаа на 17 октомври 2021 година ја обезбедивте довербата на граѓаните од општина, да ја водите општина Илинден во наредните четири години. Вие сте релативно млад човек, на што се должи таквата голема доверба? Кој е Александар Георгиевски?

– Најпрво јас пред сè сум семеен човек и татко, кој потекнува од традиционално македонско семејство, воспитан во духот на почитување и сожився, особено кон возрасните. Во однос на мојата професионална биографија пред моето доаѓање на функцијата Градоначалник, имам работено на разни работни места на централно ниво, каде најдолго се задржав во Министерството за правда, потоа во Министерството за труд и социјална политика, од каде и дојдов на оваа позиција.

Во Министерството за труд и социјална политика бев раководител на сектор за стратешко планирање, исто така извршував и функции на локално ниво, па така во периодот од 2013 до 2021 година бев член на Советот на Општина Илинден, а во периодот од 2017 до 2021 и Претседател на Советот. Сите овие позиции и мојот личен политички ангажман придонесоа за стекнување на доверба помеѓу мене и моите сограѓани кои го препознаа мојот личен и искрен пристап кон нив, мојата отвореност, соработка, како и моите заложби.

● Како градоначалник каква ја гледаат општината Илинден во Вашите идни планови?

– Со оглед на сето она што го работиме на терен, а веруваjте, многу се работи, Општина Илинден ќе биде економски атрактивна, безбедна, урбанизирана општина со развиена патна и комунална инфраструктура, општина во која се нудат квалитетни образовни, социјални и здравствени услуги и општина партнер на локалниот бизнис и секако во служба на своите граѓани.

● Вие долго време сте општествено активен. Каква е Вашата соработка со здружението на пензионери на општина Илинден, односно со највозрасните жители во општината Илинден?

– Со пензионерите имаме одлична соработка, Општина Илинден и јас како Градоначалник континуирано согласно своите надлежности и можности ги следиме потребите и се трудиме секогаш да излеземе во пресрет на барањата на Здружението на пензионери „Илинден“.

● Ги има ли пензионерите во органите и телата на општината, се слуша ли и нивниот глас?

– При носење на Одлуки и стратешки документи важни за развојот и напредокот на Општина, од особено значење за мене е присуството на пензионерите со цел да го искористам нивното искуство, знаење и мудрост во носење на Одлуките. Нивното мислење беше од големо значење при изработката на Стратешкиот план на Општина Илинден 2022–2026, каде беа активно вклучени во работната група која го изработуваше Стратешкиот план.

● Сега се носат буџетите за 2024 година ќе најде ли простор во него и некој проект директно поврзан со пензионерите?

– При формирање на Буџетот на Општина Илинден секоја година се одржуваат средби со граѓаните, објавуваме буџетски прашалници во кои директно со свои предлози и идеи се вклучени и пензионерите.

● Ќе има ли на ниво на општината одредени социјални мерки за да се подобри животниот стандард на пензионерите во рурални средини бидејќи вие спаѓате во една од таквите општини?

– Општина Илинден постојано се грижи за пензионерите, особено за социјално ранлива категорија граѓани преку доделување на хуманитарни и социјални пакети, дрва за огрев и друг вид помош согласно нивните барања и потреби. Од аспект на негување на квалитетен пензионерски живот во сите домови на култура се обезбедени простории за едукација, забава и рекреација. Дополнително од страна на општината се поддржуваат повеќето програмски активности и случувања од различни области кои ги одржува и организира ЗП Илинден. Исто така Општина Илинден има посебна програма за субвенционирање при купување на инвертер клими, при што голем дел од граѓаните кои ја искористија оваа можност беа пензионери.

● Неодамна Општината Илинден ја доби Наградата за рурална општина со најголем исчекор и значителен и најголем напредок за вложување во нова велосипедска инфраструктура - вело патеки и паркинзи. Честитки за наградата! Ќе го продолжите ли овој проект, а ќе има ли и други проекти кои се поврзани со здрава животна средина и безбедноста на сите, а особено на највозрасните Ваши граѓани?

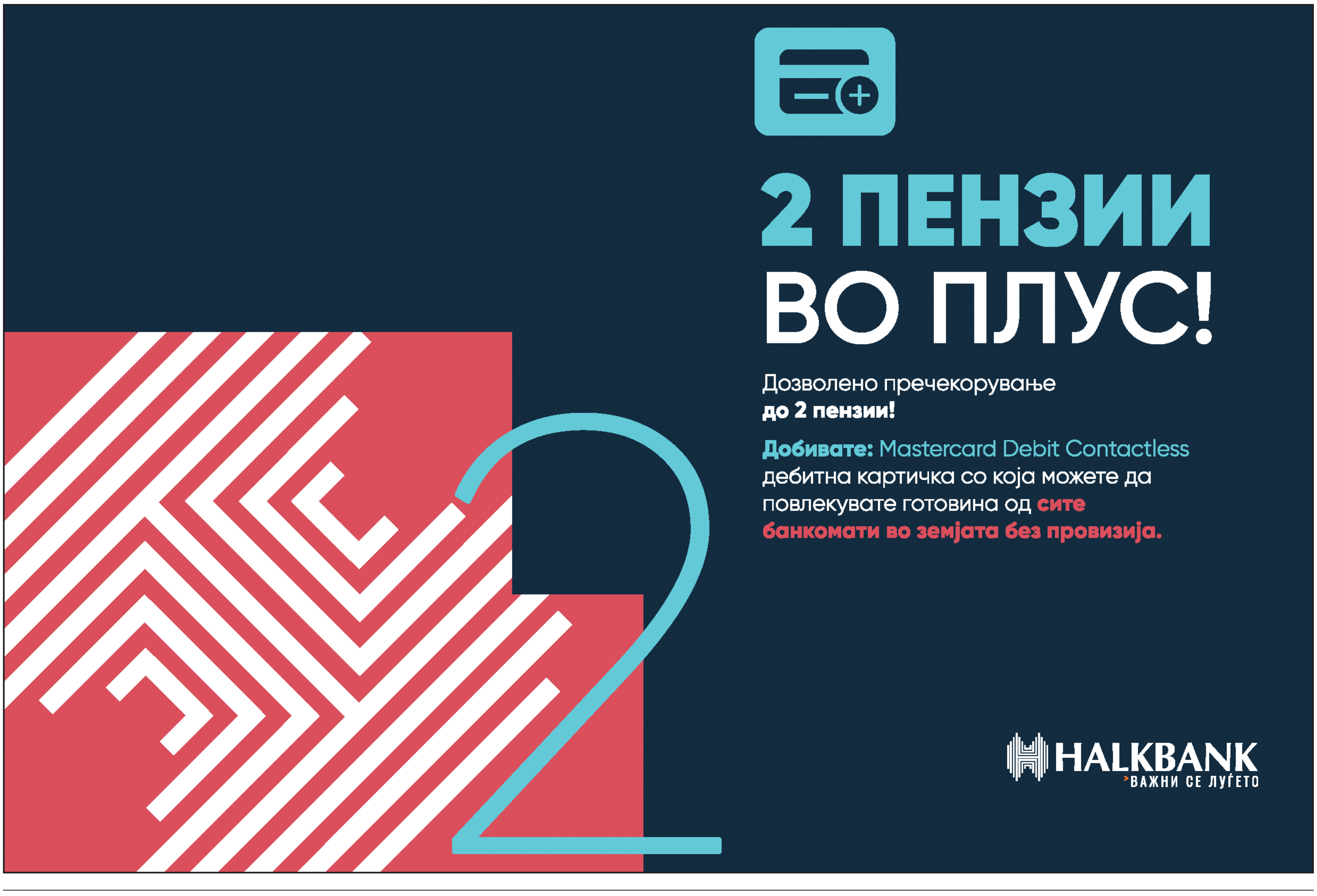
– Ви благодарам на честитките! Како што кажавте и Вие неодамна ја добивме наградата за општина со најголем исчекор за вложувањата во велосипедската инфраструктура, која ни ја додели Здружението на граѓани Центар за одржливи иницијативи. Како општина секогаш во приоритетните работи ни е безбедноста на пешаците, велосипедистите и возачите. На територија на нашата општина во изминатиот период изградивме голем број на пешачки и велосипедски патеки, а во наредниот период ќе продолжиме со иста динамика, со цел поголема безбедност на граѓаните и простор за рекреација. Дополнително оваа година обезбедивме и субвенции за купување на велосипеди, активно работиме на уредување на просторот, преку поставување на урбана опрема и уредување зелени површини, во кои едни од главните посетители ни се пензионерите. Исто така Општина Илинден секоја година го спроведува проектот „Зелена Општина Илинден„ каде се поканува Здружението на пензионери кои земаат активно учество во оваа акција за пошумување.

● Како „татко“ на сите граѓани, што ќе им порачате на највозрасните Ваши граѓани?

– Најпрво би им посакал добро здравје, а Општина Илинден и во наредниот период ќе продолжи со заложби и ангажман во однос на грижата, со единствена цел да се овозможи подолг, поквалитетен и поудобен живот на највозрасните жителите на Општина Илинден кои со својот труд и посветеност во минатото ни ја оставиле нашата општината во наследство на нас и на идните генерации.

Среќни се Илинденци што имаат градоначалник каков што секој би посакувал да има. Ви посакуваме успех на секој план.

Калина С. Андонова



Mbledhje e KE të LSHPM-së

Ndryshime në Statutit e LSHPM

Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë mbajti mbledhjen e saj të tetë më 19.10.2023 në të cilën pika kryesore e rendit të ditës ishte Drafti i vendimit statutar për ndryshime dhe plotësime të Statutit të LSHPM-së.

Nevoja e ndryshimit të Statutit të Lidhjes kishte këtë arsyetim: Statuti ek-

zistues i LSHPM-së i miratuar më 20.03.2011 u tregua si bazë pozitive juridike e punës së suksesshme të Lidhjes dhe organeve të saj në drejtim të realizimit të të drejtave dhe interesave të shfrytëzuesëve të pensioneve në vendin tonë. Statuti ka mundësuar që Lidhja të afirmohet si njëra nga organizatat më të mira dhe më masovike joqeveritare dhe të kontribojë promovimin e suksesshëm të të drejtave dhe interesave të pensionistëve dhe integrimin e tyre në jetën shoqërore dhe ekonomike, si edhe të krijojë kushte për sigurinë e tyre materiale dhe sociale përmes pleqërisë aktive dhe të shëndoshë konform moshës dhe nevojave të tyre.

Përse bëhet plotësimi dhe në çfarë drejtimi janë ndryshimet dhe plotësimet e Statutit?

- Në zbatimin praktik të Statutit doli në shesh nevoja e harmonizimit më të plotë të Ligjit për shoqata dhe fondacione (Gazeta zyrtare e RM nr 52/2010), Ligjit të sigurimit pensional dhe invalidor, begatimin e qëllimeve gjegjësisht veprimtarive për realizimin e qëllimeve të Lidhjes si formë më e lartë e organizimit pensional me 52 shoqata të pensionistëve-anëtare, ku marrin pjesë 250.000 shfrytëzues të pensioneve. Për shkak të bashkëpunimit më të suksesshem reciprok, respektivisht interakcionit mes Lidhjes dhe shoqatave u vlerësua se duhet të jepen kahje më të qarta juridike për ndikimin reciprok të shoqatave dhe Li-

dhjes, si dhe nevoja për unifikimin e zgjidhjeve të mundshme për tejkalimin e kumulimit të funkcioneve në Lidhjen dhe Shoqatat e e pensionistëve. Njëherit bëhet edhe saktësimi i dispozitave të caktuara statutare.

Më tej u vlerësua se në këtë fazë është e nevojshme të nisë procesi i ndryshimit dhe plotësimit të Statutit pasi organeve kompetente u është dorëzuar teksti inicial i Ligjit për **organizim pensional, bëri të ditur** - Stevan Aceski.

Në mbledhje me pas u shqyrtua Propozim-raporti financiar për të hyrat e realizuara dhe të dalat e realizuara për periudhën janar-shtator 2023 në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë i cili u pranua njëzëri me konstatimin se Lidhja në periudhën e apostrofuar ka punuar me sukses, nikoqirllëk dhe mjetet janë shfrytëzuar në përputhje me Programin dhe nevojat e aktiviteteve.

Në mbledhje u dorëzua edhe Informata për Festivalin ndërkombëtar për moshën e tretë, mbajtur në Lubljanë ku LSHPM-së u prezantua denjësisht përmes fokloristëve të shoqatës së pensionistëve të Koçanit dhe shoqatës së komunës Qendër të Shkupit.

K.S.A.

Pjesëmarrje e pensionistëve në festival në Lubljanë

Në Lubljanë nga data 27.09.2023 deri 29.09.2023 u mbajt festivali i 22-të për moshën e tretë, manifestimi më i madh i këtij lloji në Evropë. Festivali përmban program kulturor me pa-

raqitje të rreth njëqind grupeve nga Sllovenia dhe jashtë, program edukativ kushtuar problemeve të popullatës sëmoshuar, si dhe prezantimtë prodhimeve dedikuar avansimit të shëndetit të pensionistëve.

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për të 12-tën herë me rradhë morri pjesë në festival, kësaj here e përfaqësuar nga SHP Qendër dhe SHP e Koçanit. Më 26.09.2023 të dyja shoqatat me autobus, në një atmosferë të bukur u nisën për Lubljanë të shoqëruar nga Menka Temelkovska dhe dr Dimitar Dimitrievski.

Ditën e parë të festivalit u mbajt hapja solemne në të cilën ishin të pranishëm pjesëmarrësit tanë dhe gjatë së cilës vetëm ne u përshëndetëm enkas nga ana e organizatorit, ndërsa valvitja e flamurit tonë u mirëprit me duartrokitje nga publiku.

Pastaj u prezantua kori i SHP Qendër dhe i grupit folkloristik të SHP Koçani që sërisht u duartrokitën nga publiku që iu bashkangjit valles sëtyre në skenë çka krijoi atmosferë të shkëlqyer në mesin e të pranishmëve.

Nikoqirët shtruan drekë për përfaqësuesit tanë në qendër të Lubljanës e cila u pasua me pasdite të mrekullueshme gjatë vizitës Liqenit të Bledit.

Ditën e dytë të festivalit pjesëmarrësit tanë sërsiht u prezantuan ndër të parët dhe për atë kohë përfaqësuesit e LSHPM-së realizuan takim me nikoqirët, në të cilin atyre iu dhuruan peshqeshe me simbole maqedonase dhe u diskutua për aktivitetet epërbashkëta në të ardhmen.

Dimitar Dimitrievski

SHP Tetovë

Aktivitete në fushën e shëndetësisë

Gjatë muajit Tetor është rritur vëllimi i punës në ambulancën humanitare të vendosur në ambientet e Shtëpisë së Pensionistëve - Tetovë.

Në kuadër të Shtëpisë së Shoqatës së Pensionistëve - Tetovë, prej tre vitesh funksionon ambulanca humanita-

re, në të cilën kryhen ekzaminime falas për të gjithë pacientët pensionistë.

Ambienti i përshtatur si ambulancë, është i pajisur me pajisjet e nevojshme mjekësore, me të cilat kryhen ekzaminimet. Në të është instaluar një aparat eko, aparat për matjen e tensionit të gjakut, aparat për matjen e sheqerit në gjak etj. Hapësira në fjalë është e pajisur për të kryer pothuaj të gjitha shërbimet shëndetësore, ndërsa ne te ndërmjet tjerash kryhen: Eko-diagnostika e gjinjve dhe gjëndrës tiroide, ekodiagnostika e (barkut, tëmthit, mëlçisë, pankreasit, fshikëzës urinare, prostatës etj,). Po kështu bëhet matja e tensionit të gjakut, matja e sheqerit në gjak, në bashkëpunim me Kryqin e Kuq komunal-Tetovë, duke dhënë këshilla në fushën e diagnostikimit, terapisë si dhe veprime këshilluese psikologjike në të gjitha fushat për kërkesë të pensionistëve, udhëzime për t'u drejtuar në objektet përkatëse shëndetësore për trajtim të mëtejmë, trajtime si dhe këshilla në fushën e terapisë. Ekzaminimet kryhen nga Dr. Pavle Spasenoski - specialist radiolog subspecialist në diagnostifikimin gjinekologjik, posaçërisht për diagnostikimin e ekos dhe sëmundjeve të gjirit. Ambulanca e sistemuar në Objektin e pensionistëve, për të gjithë pensionistët e interesuar për të marrë shërbime mjekësore punon çdo të martë dhe të enjte nga ora 10:00 deri në 13:00, ku i pret mjeku specialist Spasenoski.

Në këtë ambulancë me karakter humanitar, në të cilën të gjitha shërbimet bëhen falas, Brenda një muaji kryhen mesatarisht 100 deri në 110 ekzaminime.

Synimi i ambulancës është të ndihmojë pensionistët që nuk mund t'i përballojnë shpenzimet në institucione të shëndetësore, qofshin ato private apo institucione të shëndetit publik.

Ambulanca ka bashkëpunim të ngushtë dhe të rregullt me Kryqin e Kuq Komunal - Tetovë. Ekzaminime falas në fushën e diagnostikimit, pavarësi-

sht moshës, si dhe matje të sheqerit në gjak në periudha të ndryshme të vitit, janë veprimtari e përhershme e këtij këndi për shërbime mjekësore të instaluar në objektin e pensionistëve.

Një numër i madh i pacientëve të cilët janë trajtuar në ambulancë, pra tek Dr. Pavle, shprehin mirënjohjen e tyre për ndihmën e ofruar mjekësore.

Muaji tetor është muaji i luftës kundër kancerit të gjirit, ndërsa nëntori është muaji i luftës kundër sëmundjeve të barkut. Pikërisht në këto dy muaj të vitit rritet numri i pacientëve të moshave të treta që vijnë në ambulancën e pensionistëve, ndërsa mjeku në varësi të interesit të tyre zgjat orarin e punës për të plotësuar të gjitha kërkesat për shërbime mjekësore të pacientëve.

M. Murseli

Mbledhje e sukseshme e korrespodentëve të LSHPM-së

Më 28.09.2023 u mbajt mbledhje me korrespodentët e LSHPM-së ku ishte e pranishme kryetarja e Këshillit Botues e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova. Mbledhja u mbajt sipas Programit të Lidhjes dhe kishte për qëllim përmirësimin dhe avansimin e informimit në Lidhjen, i cili informim është i dyanshëm dhe shumë i rëndësishëm për shoqatat e Lidhjes në aspekt të prezantimit transparent të ngjarjeve.

Të pranishmëve së pari u drejtua kryetarja e Këshillit Botues dhe LSHPM-së Stanka Trajkova, e cila mes tjerash theksoi:

- "Informimi në LSHPM-së si obligim statutar zhvillohet përmes botimit të gazetës "Pensioner plus", faqes për pensionistët në gjuhën shqipe në gazetën "Koha" ku botohet përzgjedhje e shkrimeve, përmes veb-faqes sonë, si dhe përmes mediave tjera të shtypit dhe elektronike në vendin tonë në rrafsh lokal dhe nacional.

Në shumë shoqata kërkohen dhe gjinden mënyra të ndryshme se si "Pensioner plus" të arrijë deri tek pensionistët, por kjo duhet të jetë ende më shumë aktive dhe e përforcuar e për këtë duhet të kontribojmë të gjithë me qëllim që të arrijmë deri tek sa më shumë lexues.

Në periudhën e kaluar janë bërë përpjekje që gazeta "Pensioner plus" të begatohet me përmbajtje të reja. Ju jeni korrespodentë të gazetës që e boton LSHPM-së dhe prej jush pritet t'i tejkaloni të gjitha sfidat, t'i përcjellni dhe afirmoni aktivitetet dhe proektet inicuar nga shoqatat e Lidhjes, si çështje me peshë për pensionistët. Dua të them diçka edhe për lajmet e rreme që plasohen në rrjetet sociale. Të gjithë duhet të jemi më të vëmendshëm dhe të mos lejojmë askush ta rrënojë autoritetin tonë dhe ta nënvlerësojë mundin dhe rezultatet tona e kjo arrihet përmes shkrimeve tuaja ku qartas do të promovohet e vërteta - potencoi Trajkova.

Pas paraqitjes së saj afirmative dhe nxitëse, të gjithë u prezantuan me qëllim që të njihen dhe në të ardhmen të

shkëmbejnë përvoja dhe dituri për probleme dhe çështje të caktuara. Pastaj në mbledhje foli redaktorja përgjegjëse e gazetës "Pensioner plus" Kalina Slivovska - Andonova, e cila tha:

- E dëgjuat paraqitjen e kryetares Trajkova. Unë sot do të flas për disa çështje praktike me të cilat do të avansohet dhe lehtësohet veprimtaria juaj si korrespodentë. Siç e dini sot kompjuteri dhe Interneti u bënë pjesë e pandashme e jetës edhe e moshës së tretë. Para dhjetë vites shumica e gjeneratës së moshuar jo vetëm që nuk shfrytëzonin Internetin, por as që dinin si duhet bërë kjo. Sot numër i madh i tyre e përdorin për edukim, zbavitje dhe shoqërim. Gëzon fakti që shumë prej jush sot jeni gjithnjë e më të suksesshëm dhe më pak të varur nga ndihma e huaj kur është në pyetje kompjuteri.

Në mesin tuaj ka gazetarë me përvojë, por edhe amatorë-entuziastë. Për të qenë shkrimi i mirë dhe i qartë, përherë duhet pasur parasysh këto pesë fjalëza: **kush, çka, ku, kur dhe si!**

Mëpas kishte diskutim nga të pranishmit. Në mbledhje u sollën edhe konkluza.

K. Andonova

SHP Dibër dhe Qendrës Zhupa

Aktivitete të shoqatës

Delegacion i Lidhjes së luftëtarëve të Dibrës dhe Qendrës Zhupa, me rastin e 79 vjetorit të vdekjes së heroinës popullore Ibe Palikuqa më 22 shtator 2023 vizituan fshatin Premka të Kërçovës, ku në 1944 vdiq dibranja e re. Në këtë përkujtim morri pjesë edhe delegacioni i Lidhjes së luftëtarëve të Kërçovës, kryesuar nga kryetari Vlado Veljanovski. Dy delegacionet vendosën lule të freskëta mbi pllakën përkujtimore.

Më pas, përveç dy delegacioneve, një numër i madh mysafirësh dhe pensionistësh ishin të pranishëm në shënimin e 80 vjetorit të hapjes së

shkollës së parë në gjuhën maqedonase në fshatin Podvis në 1943, ku, në fillet e saj, mësimin e kanëndjekur 23 nxënës. Në solemnitet ishin prezent edhe nxënës të fshatit Drugovo.

Mbi rëndësinë e ngjarjes foli Jelena Grueska, drejtoreshë e Institutit për gjuhë maqedonase në Shkup. Pastaj nxënësit e shkollës u prezantuan me recital. Në fund të pranishmit i uruan njëri tjetrit shëndet të plotë dhe takim të sërishëm.

Marijonka Ushtelenca

Признаци на гаснењето на мозокот - според рускиот академик Владимир Бехтерев (прв дел)

Околу 20% од луѓето кои доживеале длабока старост ја сочувуваат јасноста на умот и здравата памет. Останатите 80% се претвораат во сенилни луѓе, кои страдаат од слабоумие и други заболувања на возрасен мозок и стануваат баласт на плеќите на внуците и возрасните деца. Да се влезе во бројот на среќните 20% треба да се започне веднаш, бидејќи многу често кај некои луѓе е просто невозможно да се спречи гаснењето на мозокот. Имено, претставува голема среќа да се замине од животот, сочувувајќи ја способноста да се анализира она што се случува наоколу. Овие проблеми на возрасниот мозок е можно да се избегнат, доколку конечно човекот не боледува од некоја неизлечива болест.

Што ги предизвикува тие процеси кои водат кон гаснење на мозокот?

Академикот Бехтерев бил убеден дека 80% од луѓето самите се виновни што стануваат слабоумни бидејќи кај возрасните проблемите со мозокот настапуваат поради тоа што човекот станува роб на своите навики и поради тоа мозокот почнува на станува мрзлив и постепено да „заспива“. Значи, што повеќе се успокојуваме и се опуштаме стануваме мрзливи, а мрзлив станува и нашиот мозок. Со тоа си нанесуваме штета. Нивото на барања се сведува на банален избор. Интелектуалната работа се ограничува со решавања на крстозборки. Нараснува нивото на побарувања и претензии кон животот и кон оние кои нѐ опкружуваат, ни тежи товарот на минатото. Раздразнетоста од неразбирањето на нешто се претвора во одбивање на дејствување. Човекот постепено се одвојува од реалниот свет и создава свој, често и непријателски, полн со болни фантазии свет.

За да се определи дали некој има признаци на гаснењето на мозокот, академикот Бехтерев создал тест кој помага да се определи тоа. Еве некои од нив:

● Отсуство на желба за учење: Како стареете ви се намалува желбата за учење. За да не дојде до тоа треба секогаш да се унапредува мозокот. Здрав ум до длабока старост зачувуваат луѓе кои се претставници на творечките професии бидејќи тие мораат да го напрегнуваат својот мозок и да извршуваат секојдневна умствена работа. Таквата секојдневна умствена дејност, го спречува возрасното слабеење на мозокот и претставува гаранција за среќно разумно долголетие. Затоа на секои две–три години започнете да учите нешто ново. Не треба да се запишете на факултет. Може да се поминат куси курсеви. Одвреме–навреме решавајте интелектуални задачи и тестови. Учете нови јазици макар и да не разговарате на нив. Неопходноста постојано да се паметат нови зборови. Читајте книги, наоѓајте ново хоби.

● Меланхолија по минатото: Многумина возрасни премногу се приврзуваат за минатото и се откажуваат од употребата на новите технологии. Сето ова произлегува како резултат на мрзливоста; бидејќи за да исползуваме нешто ново, треба тоа да го научиме. Човекот продолжува да се користи со стари нешта по навика, оправдувајќи го своето однесување на тој начин, што новитети не му се потребни. Во една убава песна се вели: „Главно е да не се остари во срцето!“ Затоа опкружете се со млади луѓе. Од нив секогаш ќе можете да се научите на секакви полезни нешта кои ќе ви помогнат да останете современи. Играјте се со деца. Тие можат да ве научат на нешта на кои не сте се надевале. Доколку одамна не се сознале ништо ново, можеби просто не сте го побарале? Погледајте наоколу, колку многу ново и интересно се случува таму кај што живеете. А решавањето на нови задачи, како што е познато, ја продолжува младоста на мозокот.

Постојат уште признаци, но за нив во наредниот број.

Маја Белева

Здрава исхрана во третата доба

Добрата исхрана е важна за здравјето и како превентива, но може да помогне и при закрепнување од секоја болест. Јадењето разновидна храна може да ја подобри општата благосостојба, но и да го намали ризикот од болести, вклучувајќи срцеви заболувања, мозочен удар, некои видови рак, дијабетес и остеопороза (разредување на коските) и да ви помогне да управувате со вашата тежина. Ова е само општ совет, но ако имате медицинска состојба која бара посебна диета, побарајте совет од вашиот лекар.

Што треба да содржи здравата исхрана?

За да имате здрава исхрана, треба да јадете храна од четирите главни групи на храна:

● Јаглеродни хидрати: тестенини, леб, компири...

● Овошје и зеленчук: јаболка, цитрони, ореви, бобинки, тиква, зелка, цвекло...

● Храна со висока содржина на протеини: пилешко, риба, грав, мешунки, леќа...

● Млечни производи: млеко, јогурт, урда, посно сирење и друго.

При тоа не заборавајте дека секогаш подобра е свежата храна во однос на замрзнатата или преработената иако многу често од разни причини консумираме и таква. Свежата храна ги содржи сите хранливи материи, а преработената губи некои од витамините кои се многу важни за чување на вашето здравје или ако сте биле болни за вашето што побрзо оздравување. И кога сме кај замрзнатата храна, ако веќе сте ја одмрзнале немојте повторно да ја замрзнувате и да ја јадете. Купувајте свежо месо онолку колку што ви треба и консумирајте го без замрзнување.

Зошто е добро почесто да консумирате пилешко месо особено во третата доба?

1. Протеини – Пилешкото е одличен извор на чист, немасен протеин, кој ги зајакнува мускулите и помага во одржувањето на здравата телесна тежина.

2. Природен антидепресив – Пилешкото е полно со аминокиселини, кои ви пружаат пријатно чувство и идеална храна за да се чувствувате по расположени.

3. Го чува здравјето на коските – Ако се плашите од појава на остеопороза или артритис, на вашето мени задолжително вклучете повеќе пилешко месо.

4. Богато е со витамини и минерали – Пилешкото месо содржи важни витамини и минерали како на пример витамин Бе6, ниацин и селен кои се важни за општо здравје и функцијата на организмот.

5. Го подобрува метаболизмот – Со консумација на пилешко месо, ги одржува крвните садови поздрави од вообичаено.

При тоа секогаш трудете се да купувате свежо пилешко месо.

Кога сме кај исхраната важно е да го имате предвид и следното: храната е повеќе од лек. Сетете се на пилешката супа која ни ја приготвуваа кога бевме болни како деца!

Исхраната е важна во секој дел од животот, но особено е важна во третата доба кога организмот е на некој начин изморен, кога одредени органи побавно работат, кога начинот на живот и навиките се сменети. Нутриционистите советуваат лесна исхрана базирана на зеленчук и овошје, млечни производи, јајца, а од месо пред сè свежото пилешко месо и свежата риба. Како и да е, исхраната треба да биде со умерени оброци, но содржината зависи и од болестите кои се присутни особено хроничните, како што се: дијабетесот, срцевите заболувања, високиот крвен притисок, болести на простатата, на дишните патишта и друго, болести кои со годините стануваат сопатници на старите луѓе и со кои треба да се научиме да се справуваме и другаруваме за да си го продолжиме здравјето и животот.

Тони Димевски

КОРИСНИ СОВЕТИ

Правење списоци може да ви го олеснат животот

Без оглед на тоа дали сте долгогодишен љубител на списокот или допрва треба да станете таков, некои сознанија за придобивките од запишувањето на работите може да ве изненадат. Еве некои:

Помалку треба да паметиш – Запишувањето на вашите обврски може да ви помогне да поставите приоритети и да планирате, да ги организирате вашите мисли, да го организирате вашето време и да ги завршите поголемите задачи во неколку помали чекори. Освен тоа, организирањето на вашите мисли со ставање на хартија ќе ви помогне да останете смирени. И уште еден голем плус: поминувањето низ списокот откако ќе ја завршите работата може да ви донесе чувство на задоволство.

Ви заштедуваат пари – Со запишување на сè што ви треба пред да одите во продавниците, можете да престанете со непотребните или екстравагантни импулсни купувања. Ова, се разбира, бара одреден степен на самоконтрола. Значи, ако ви е премногу тешко, обидете се да си дозволите уште една ставка од она што е на списокот по купување, и толку. Исто така, нема да купите нешто што не ви треба или веќе го имате.

Помагаат во подигање на самодовербата – Ако некогаш сте почувствувале дека не сте доволно добри и дека животот ви поминува без некои забележителни постигнувања, списокот може да ве спаси. Запишувањето на вашите достигнувања – може да биде изненадувачки едноставен начин да се потсетите колку навистина сте добри. Без разлика дали станува збор за академски, професионални или едноставно лични победи. За луѓето кои се борат со ниска самодоверба, добротворната организација за ментално здравје Mind препорачува да направат список со работи што ги постигнале.

Ви помага да не згрешите – Списоците, исто така, можат да ви помогнат да избегнете катастрофи. Без разлика дали планирате свадба, ќе се преселите или се подготвувате за одмор, важно е однапред да имате детална листа на сè што треба да направите. Покрај тоа резервирајте место каде ќе го чувате вашиот пасош, важни документи, болничките отпусни листи, резултати. Првата формална медицинска листа за проверка во САД била воведена за да се осигури дека интравенозните цевки се правилно вметнати во градите на пациентите со следење на пет едноставни чекори. Резултатот бил пад на инфекциите од 4% на 0% за само 15 месеци, спасувајќи речиси 1 500 животи и заштедувајќи 200 милиони долари.

Ви помагаат да останете фокусирани – Еден психолошки принцип вели дека нашиот мозок подобро ги памети задачите што ги оставаме недовршени отколку работите што всушност ги постигнуваме. Психолозите велат дека треба да ги запишете сите неостварени цели.

Помагаат во справувањето со работите што сте ги одложувале – Сите ние имаме неколку непријатни работи кои знаеме дека треба да ги направиме, но да ги одложиме. Па, сега е време да ги запишете и да ги проверите. Остварувањето на сите задачи од таа листа може да биде неверојатно задоволувачко, а да не зборуваме за олеснување. Затоа завршете ги – измијте ги садовите, исчистете го поткровјето, закажете стоматолошка проверка...

М. Д.

ЗП Тетово

Активности од областа на здравството

Во склоп на Домот на Здружението на пензионери Тетово, веќе три години работи амбуланта од хуманитарен карактер, каде што се вршат бесплатни прегледи на пензионерите пациенти. Просторијата адаптирана како амбуланта, е снабдена со неопходната медицинска опрема. Во неа се инсталирани ехо апарат, апарат за мерење крвен притисок, апарат–опрема за мерење шеќер во крвта и др. Опремена според сите здравствени прописи, во неа се вршат: ехо дијагностика на дојки и тироидна жлезда, ехо дијагностика на (абдомен, жолчка, црн дроб, панкреас, мочен меур, простата и др.) Исто така, мерење на крвен притисок и на шеќер во крвта, во соработка со општинскиот Црвен крст Тетово, давање совети од областа на дијагностиката, терапија и психолошко советодавни разговори по сите области по барање на пензионерите, упатување на соодветни здравствени установи за натамошни третмани како и совети од областа на терапијата. Прегледите ги врши д–р Павле Спасеноски, специјалист радиолог суспецијалист по гинеколошка и мама дијагностика, посебно посветен на ехо дијагностиката и на болести на дојки, секој вторник и четврток од 10 до 13 часот.

Во текот на месецот просечно се вршат прегледи на дојки на 100 до 110 пациенти како и други испитувања. Целта на амбулантата е да помага на пензионери кои не можат да платат, а особено да дојдат на ред за преглед од која било здравствена потреба во јавното здравство.

Амбулантата има блиска и редовна соработка со општинскиот Црвен крст Тетово, така што бесплатни прегледи од областа на дијагностиката се вршат во разни периоди од годината, без разлика на возраста.

Октомври е месец на борба против рак на дојка, додека ноември е месец на борба против абдоминални заболувања. Токму во текот на овие два месеца од годината е зголемен бројот на пациенти–пензионери кои се обраќаат кај пензионерската амбуланта, додека докторот во зависност од нивниот интерес, го продолжува и работното време со цел да им излезе во пресрет на сите оние кои имаат потреба за медицинска помош.

М. Мурсели

Штета од суплементи, особено од „Кава“

Под правилни околности, суплементите можат да направат многу добро за вашето здравје. На пример, ако не внесувате доволно есенцијални хранливи материи директно од храната што ја јадете, користењето витамини за пополнување на празнините – како што е витаминот D за здравјето на коските – може да биде одличен начин да го одржите вашето тело да функционира најдобро што може. Сепак, секогаш е важно да се земат предвид сите потенцијални ризици. Некои додатоци може да имаат опасни несакани ефекти кога се земаат повеќе отколку што е потребно или во комбинација со други лекови. Посебно постои еден додаток за стрес за кој здравствените експерти велат дека треба да внимавате, бидејќи може да влијае на вашиот црн дроб и да доведе до други ризици: **Кава**.

Кава е популарен, природен додаток кој е познат по тоа што го намалува нивото на стрес и промовира релаксација на организмот. Најчесто се додава во чајот, може да се земе како додаток или екстракт, а доаѓа од коренот наречен **Piper methysticum**. Иако може да ги смири вашите нерви, лекарите предупредуваат дека исто така може да биде штетен за вашето здравје и безбедност ако не сте внимателни. Истражувањата покажале дека постојат потенцијални ризици поврзани со потрошувачката на кава, при што најзначајната загриженост е оштетувањето на црниот дроб. Познато е дека кава го намалува нивото на важен антиоксиданс наречен глутатион во вашето тело, а исто така може да ги ограничи ефектите на ензимите во црниот дроб кои му помагаат на вашето тело да ги метаболизира лековите. Ова може да биде особено штетно ако имате историја на оштетување на црниот дроб. Некои поединци пријавиле случаи на хепатотоксичност. Во едноставни термини, хепатотоксичноста е оштетување на црниот дроб што произлегува од лекови и билки како кава. Ако сè уште сте заинтересирани да пробате кава за да го намалите стресот на минимум, има неколку работи што можете да ги направите за да го намалите ризикот од оштетување на црниот дроб. Општо земено, истите правила важат за секој додаток или лек што го земате, почнувајќи од фактот дека треба претходно да разговарате со лекар.

Од суштинско значење е да се разговара за секој нов додаток или пристап со сертифициран здравствен работник за да се обезбеди безбедност и ефикасност за индивидуалните потреби. Важноста на ова е особено ако имате веќе постоечки заболувања на црниот дроб или земате лекови кои можат да комуницираат со „**кава**“. Исто така, од клучно значење е да се придржувате до препорачаната доза на кој било додаток што го внесувате во вашето тело. Затоа ограничете ја дозата и времетраењето на употребата, бидејќи продолженото или прекумерното внесување може да го зголеми ризикот од негативни ефекти. Дополнително, треба да преземете мерки за да се осигурате дека консумирате доверливи, висококвалитетни додатоци. Со кава, исто така е особено важно да ја ограничите вашата употреба на алкохол и други супстанции потенцијално штетни материи, бидејќи тоа може да го влоши ризикот од оштетување на црниот дроб. Сè на сè, секогаш е добра идеја да се внимава кога земате хербални додатоци.

Кога станува збор за кава, секој кој моментално доживува или доживеал оштетување на црниот дроб во минатото треба да остане на безбедна страна со целосно избегнување на додатокот. За среќа, постојат многу други начини за управување со вашиот стрес, вклучувајќи медитација, редовно вежбање и здрав распоред за спиење.

Б. А.

ЗП Берово

Малешево пее и танцува

Пејачката група при Здружението на пензионери на општина Пехчево имаше забележителен настап на XVIII меѓународен фолклорен фестивал „Малешево пее и танцува“, во Микрево Општина Струмјани во Република Бугарија.

Меѓународниот фестивал по осумнаесетти пат ги собра ансамблите на народни песни и игри, вокални групи и хорови на народни песни и индивидуални исполнители и инструменталисти. На фестивалската сцена се претставија 2400 учесници од Република Бугарија и меѓународни учесници од Молдавија, Србија, Франција, Хрватска и Македонија.

Низ сите години од постоењето фестивалот го чува и популаризира фолклорното богатство не само на Малешевијата и Бугарија, но и на народите на Балканот и секоја година ги шири своите граници и прима се повеќе исполнители од различни точки на планетата земја,

А. Кацарски

Нова меѓународна афирмација на македонската музика

Хорот „Кочо Рацин“ пееше во Грција

Хорската музика е потврден амбасадор на музичката култура кај нас и во светот. Во таа благородна мисија придонесува и хорот „Кочо Рацин“, еден од нашите најстари музички состави, со над седумдесетгодишна традиција. Формиран во далечната 1976 година во Горно Врановци, раководен од еминентни диригенти и составен

од илјадници вљубеници во хорската музика, овој хор продолжува со активна работа, многу настапи и концерти. Хорот досега учествувал и освојувал награди на голем број фестивали и натпревари, како на домашни така и на странски музички сцени. Бројот на своите меѓународни настапи овој пензионерски хор го зголеми со учество на два концерта во септември во соседна Грција, најпрвин во Олимпик Бич, а потоа и во Паралија. Убави доживувања: и песна и сини егејски води.

– Продолжувајќи ја традицијата и програмската определба, нашиот хор и овојпат се претстави со разнолика програма со музика од македонски и странски автори. Многубројните посетители на концертите на кои учествуваа хорови од повеќе балкански и источноевропски земји, успешно ги исполнивме македонските изворни песни „Ајде слушај Анѓо“, „Болен ми лежи Миле Поп Јорданов“ и „Мери Томчо сто драм алва“, надополнети со оригинална интерпретација и на две странски нумери. Членовите на хорот се стекнаа со нови искуства и честитки од посетителите – вели диригентката Ангелина Спасовска.

Нејзиното мислење го делат и тенорот Зорица Шалева, еден од највозрасните хористи, како и Трендафилка Тутновска, поранешен музички педагог. Двете со музика живеат уште од раните детски години, а во тој благороден свет од рефрени и пријатни звуци, ги упатувале и нивните музички педагози во текот на нивното образование.

П. Миленкоски

ЗП Велес

Средба на поетите од три здруженија

На поетската средба на пензионерите од Велес, Штип и Кавадарци која се одржа на 23.9 во ресторанот „Кај Жика“ во Росоман, повеќе поети се претставија со свои песни, а поетите од Штип најнапред прочитаа песни од своите роднокрајни поети, а потоа и свои песни во придружба со кавал од младо момче кое е сѐ уште студент.

Но не изостанаа ни песни за Кочо Рацин, Јордан Пиперката, Миле Поп Јорданов и други, во кои беше опеана љубовта кон татковината и сѐ што им лежеше на срцето на сите поети.

Средбата беше заокружена со песната:

Ех колку би сакала
убави мои
од очите искри да ви зрачат,
усните насмевка да ви краси,
да сте весели и здрави.
Ех колку би сакала...

Н. Алексоска

Промоција на две дела од Росица Митиќ

На 18.10.2023 година беа промовирани две дела од поетската збирка „Полети песно моја“ и романот „Разговор со животот“, од Росица Митиќ поетеса, писател и новинар, дописник на весникот „Пензионер плус“ на СЗПМ од ЗП Куманово.

Во поетската збирка „Полети песно моја“ таа пишува за љубовта која ја гледа од аголот на најсилната содржина на светот и векот, ја облагородува душата и ја пишува судбината. Љубовта не ги брои годините. Митиќ во своите стихови животот го врамува во добро одбрана украсна рамка на есента, како симбол и метафора што кореспондира со животната реалност на третата доба. Таа, како запис го користи краткиот стих со слободна форма на рима и ритам. Нејзините карактеристики се едноставноста и леснотијата, искреноста и топлината на човек и творец кој застапува љубов и добрина, почит, доверба и соработка меѓу луѓето. Во песните дише хуманоста и немерливите вредности за позитивна енергија за кои таа тенденциозно се залага во своите песни.

Второто дело романот „Разговор со животот“ е втор роман на Росица Митиќ. Еве дел од романот:

„Желбата на баба Рада да „разговара“ со нејзиниот живот, се распламти во неа, особено кога се разболе и кога по сопствена желба го напушти својот дом и отиде да живее во најголемото семејство во „Дом за стари“ меѓу своите врсници иако на тоа се противат нејзините деца сега веќе возрасни луѓе. Таму каде имаше повеќе време да другарува со тишината, беше сигурна дека ќе може да се сретне со животот, да го открие, за да излезе од неа она вистинското низ кое поминала сите изминати години. Баба Рада мислите ги диплеше во ноќите, кога и седативите не можеа да й го покажат патот кон сонот. Таа знаеше дека има многу да му каже на животот, зашто иако секогаш беше со неа, постоеше нешто кое мораше да го дообјасни“...

Вредноста на романот „Разговор со животот“ е до толку поголема што тој претставува една вистинска приказна раскажана на еден несекојдневен начин. Романот е приказна за животот на една болна стара жена, приказна која е една од многуте приказни кои авторката Росица Митиќ ги знае и познава како долгогодишен социјален работник во дом за стари, приказни кои таа ги преживувала заедно со нив...

Романот е напишан на стил препознатлив за авторката, со многу дла-

боки анализи и размислувања, какви секој од нас ги носи во себе, понекогаш како товар, а понекогаш како бесценето ковчеже кое кога ќе се отвори ја радува душата...

За своите досегашни дела Росица Митиќ има добиено голем број награди и признанија. На промоцијата присуствуваа голем број љубители на пишаниот збор.

Васил Тоциновски

ЗП Штип

Отворен клуб на пензионери љубители на книгата

Здружението на пензионери Штип на 13 октомври 2023 година, како домаќин и гости од Клубот на љубители на книгата од ЗП Солидарност – Аеродром, беше отворен Клуб на љубители на книгата во просториите на здружението во Штип.

Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, ги поздрави присутните, се заблагодари за пријатната посета, за поетската средба и подарените книги, кои ќе можат да ги читаат љубителите на книгата. Претседателот на здружението Солидарност – Аеродром Никола Маркоски, сподели убави искуства од формирањето на Клубот на љубителите на книгата, која им нуди убави мигови на пензионерите. Претседателот на Клубот на љубителите на книгата при ЗП Солидарност – Аеродром, Јован Мазгански, ја нагласи големата посетеност од страна на пензионерите кои сакаат да читаат, но и пензионери творци кои создаваат дела за почит. Книгата создаде многу дружења на читателите, каде пензионерите наоѓаат свое катче за дружење. Пензионерот Бранко Филипов, изрази задоволство затоа што можеше да подари од неговите книги, за клубот на љубители на поезијата. Долг беше списокот на пријавени за читање од почетници и љубители пензионери и познати поети како: Тоциновски, Филипчева, Стоилковска, Ачкоска, Мазгански и поети аматери. Агендата на гостите беше заокружена со посета на спомен–собата на великанот на поетската реч Ацо Шопов, сместена во НУ–ЦК „Ацо Шопов“ во Штип.

Овде интересот беше голем, за личните работи, за наградите, книгите и фотографиите кои го одбележуваат животниот пат на Шопов, од партизанските денови кога ги создал песните „Очи“ и „Тишината“ сѐ до СВП кој е еден од основачите на овој поетски фестивал.

Поезијата е амбасадор на сопствениот народ и татковинска душа, како што ја претставува Ацо Шопов. Пишаниот збор ги поврзува световите, за книгата нема граници, колку и да ја ништеле, таа во некое катче скриена опстанувала и се пресоздавала во некое друго време. Затоа и ден–денес и ние пензионерите, тие книги сѐ уште ги читаме и препорачуваме.

Цвета Спасикова

Средба со пензионерот Никола Гамилец, од Хрватска

Прво утрење во Тетово

Културните случувања во Тетово беа збогатени со гостувањето и настапот на пензионираниот професор д–р Никола Гамилец, книжевен критичар, новинар, публицист и универзитетски професор од Република Хрватска. Во својата кариера, покрај многуте книги чии текстови претставуваат личен животопис, критика и сугестии на современите актуелни теми провејува неспорен космополитски дух и широкоградост. Бил професор на „Загребачкото свеучилиште“. На Американскиот колеџ во Дубровник и на Карловиот универзитет во Прага каде и сега е ангажиран. Роден е во Загреб каде ги завршил своите дипломски, магистерски и докторски студии, а се усовршувал во Би Би Си на Институтот за известување за мир и војна во Лондон. Бил директор и главен и одговорен уредник на повеќе печатени медиуми, радија и телевизии. Пишува кратки приказни, проза со документаристичко–социјална содржина од позиција на сведок или учесник. Автор е на над 500 стручни дела, об-

јавувани на хрватски, чешки и англиски јазик. Запрашан дали за овој негов претстој во Тетово ќе пишува, рече:

„Ова ми е прво утрење во Тетово. Импресиите што ги доживеав, се причина да останам два дена повеќе од планираното“.

На средбата, што ја организираше Друштвото на Македонци и Хрвати во Тетово, Никола Гамилец го искажа своето мислење во врска со читање и пишување книги:

„Човекот сѐ почнува откако интелектуално, духовно и емотивно ќе созрее. Дали тоа ќе биде на возраст од 28 или 68 години, зависи од созревањето“.

Инаку, книжевноста Гамилец ја смета за уметност за усно и писмено изразување, а според него „книжевноста е прва која ги обединува луѓето на овие простори“. Споменувајќи го познатиот Мирослав Крлежа, Гамилец вели дека овој голем хрватски творец рекол: „еве, јас напишав, а ваше е што вие читате или не читате“.

Своето обраќање пред присутните во Тетово го заврши со осврт на малцинската литература на Ромите.

„Бев повикан да направам рецензија на една книга на ромски јазик. Јас само ги заменив имињата и презимињата од текстот и добив потполно исто, за да констатирам дека сите ние луѓето сме исти од крв...“, рече Гамилец.

Во Македонија претстојувал повеќе пати. Меѓутоа, со задоволство се присетува на првото, кога ја слушнав познатата песна на Нина Спирова „Зајди, зајди јасно сонце...“

Од претстојот на овој книжевник, претседателот на Здружението на Македонци и Хрвати од Тетово, пензионерот Неделко Ромац ни рече дека нивната библиотека значително е збогатена со книгите што ги донел и подарил гостинот од Загреб.

Гојко Ефтоски

Песни од дваjца поети врамени во едно заедничко дело

Мудра мисла вели: „Никој не ја сака татковината затоа што е голема, туку затоа што е негова.“ Дваjцата вљубеници во својата татковина и во својот народ, во своите најблиски, Перо Ангелески и Илија Крбалески ги соединила токму таа љубов и желба да создадат трајно дело за своето родно огниште, за Македонија, со основното чувство за нескриена љубов изразена преку песната и тоа на еден необичен начин. Во една книга, под исти корици, се сместени стиховите на дваjцата автори. Од едната страна поетскиот ракопис на Перо Ангелески „Митови“, а од другата, во обратна насока „Откровение на митот“ од Илија Крбалески.

Перо Ангелески во делот за митот ги искажува своите чувства кон татковината, кон својот роден крај, спомените од детството, родителството и родот низ стих и чувство, емоција која ги допира дамарите и крвотокот, каде струи поетскиот изблик како извор кој протекува крај нас, кој е дел од нас и нашето секојдневие. Перо Ангелески во „Митови“ некогашните, дамнешни гласови и денешните немири ги восклинкал со едно хорско, драматично векување, со збиен лет на митската птица која постојано возобновувајќи ја љубовта се самообновува над нашата родна земја и со збиен здив го отпејува родословот наш македонски.

Илија Крбалески во истиот ракопис, во насловот „Откровение на митот“ ги бележи своите вознесенија поттикнати од митот за татковината, за судбината на роднокрајните спомени и промени. Авторот во својот дел длабоко навлегува во верата и вербата на човекот во човечноста, во семејството и татковината, верувајќи во доблеста и оптимизмот и на вистината која треба да преовлада како единствено оружје пред света и совеста на човекот. Илија Крбалески во „Откровение на Митот“ со својата разбранувана поезија ги заклучува времињата во еден показ, во една содржина на постоењето. Во својата поезија внел именувани записи и ракописи со што само му дал големо значење на просторот и на времето во делот на сликање на татковината.

И како што ќе им посакаат на дваjцата автори и рецензентите Илија Мерковски и Илче Стојановски: „Да сте вечни во својот збор, во својата верба, да ви е далечен и бистар погледот. Со стихови и убаво напишани зборови и натаму да раскажувате за убавините и вредностите на вашата и наша земја.“

Бидејќи книгата е како водата, секојпат самата си го наоѓа патот, па се надеваме дека и оваа книга ќе си го најде патот до читателите.

Ц. Илиева

ПАТУВАЈТЕ - СОНУВАЈТЕ

Зошто треба да се посети југот на Шпанија

Овој пат ќе ви претставиме неколку локации во Шпанија кои чекаат да ви ја покажат својата магија. Мадрид, Барселона и Баскија, се класичен избор кога станува збор за Шпанија, но оваа земја во својот јужен дел има многубројни места вредни да се посетат. Антички римски рушевини, медитерански плажи, мурски палати, луксузни одморалишта, фламенко перформанси и рустични таверни се само некои од чудата во овој сликовит крај.

АЛХАМБРА – Доколку постои споменик кој треба да го видите во јужниот дел на Шпанија, тоа е Алхамбра. Оригинално изграден помеѓу XIII и XIV век, на плато со поглед кон Гранада, оваа мурска тврдина која подоцна е претворена во аристократска резиденција, а сега е под заштита на УНЕСКО, претставува вистински лавиринт од дворови, градини, ходници и резиденции кои се трансформирани со текот на вековите. Некогашната џамија, сега црква, има одредени делови кои се изградени во стилот на ренесансата. Палатата на Карлос V сега е дом на два музеја исполнети со уметнички дела, керамика и други реликвии од најраните денови на ова здание. Дури и без музеј, цел ден можете да поминете во овој

комплекс, восхитувајќи се на неговата архитектура, мозаички плочки, фонтани со скулптури и неверојатен поглед кон планината.

СЕВИЉА – Невозможно е да не бидеме маѓепсани од престолнината на Андалузија, нејзината фасцинантна историја, фантастично топло време, бескрајни фламенко перформанси и од неверојатната храна. Ви советуваме прво да го посетите мурскиот комплекс од палати кои биле дел од серијата Game of Thrones, а оригинално бил изграден како тврдина во 913–тата година и реставриран и редизајниран повеќе пати низ годините.

МАЛАГА – Пикасо е личноста која ја прославил Малага, затоа што е негов роден град, но верувајте ни дека постојат многу други причини за посета на овој преубав град. Љубителите на уметноста ќе имаат изобилство од музеи на располагање.

По прошетките по галериите, тргнете кон Сервантес театар, каде што можете да гледате во живо фламенко или балет.

КОРДОБА – На околу 130 км од Севиља, стариот град Кордоба ја има најзачуваната исламска архитектура на Шпанија, која е проткаена со влијание од Римјаните, Евреите и христијаните. Ако навлезете подлабоко во градот, ќе ја посетите палатата каде што Кристофер Колумбо се сретнал со кралот Фердинанд и кралицата Изабела пред да замине на својата позната авантура.

КАДИЗ – Овој старински пристаништен град со бели куќи и пастелно обоени градби го основале Феничаните во 1100 година п.н.е., што го прави еден од најстарите европски градови кој е константно населен.

БАЛЕАРСКИ ОСТРОВИ – Сместени во близина на источниот брег на Шпанија, Балеарските Острови имаат свој сопствен поинаков шмек. Ибица е позната по својот ноќен живот и настапи на светски музички ѕвезди, додека Мајорка како најголем остров од овие острови има атракции тргнувајќи од градот Палма, па се до скриените заливи и сликовитите градови како што е Деиа. Менорка често се смета како најопуштен остров од оваа група, благодарејќи на своите сликовити плажи, прекрасни пејзажи и целосно отсуство на ноќни клубови.

М. Дамјаноска

Макс Херман, „Упатување"

● „Досликајте" ги своите деца и еден со друг. Општете со детето така, како тоа буквално да е такво, какво што сакате да го видите. Барајте го во него доброто и тоа забележувајте го.

● Пред спиење седете со него и говорете му: „Јас не очекував дека си ти толку великодушен! Дали може поради тоа да те бакнам?".

● Деведесет насто од нашиот живот е управуван од нашето потсознание и секоја слична фраза – тоа е потег, со кој ние буквално го „досликуваме потсознанието."

● Во иднина тој човек ќе стане таков, каков што вие сте го виделе сега. Досликајте го мажот или жената, другарите, колегите.

● Преувеличувајте. Ние сите љубиме комплименти и добри зборови. Така вие ги полевате семињата на карактерите на другите во иднина. **Шалва Амонашви**

● Одете по својот пат спокојно среде многуобразноста и суетата и помнете за светот кој може да пребива во тишина. Не менувајќи се себеси, живејте, колку што е возможно, во добри односи со секој човек. Говорете ја меко и јасно својата вистина и слушајте ги другите луѓе, дури луѓе кои имаат неизострен ум и необразованите; и тие имаат своја приказна. Избегнувајте ги бучните и агресивните луѓе; тие го разрушуваат расположението.

● Не се споредувајте себеси со никој: ризикувате да се почувствувате бесполезен или да станете суетољубив. Секогаш има некој – кој, е поголем или помал во нешто од вас. Радувајте се на своите планови онака, како што се радувате на тоа, што веќе сте го направиле. Интересирајте се секогаш за својата уметност, занает... Вашата вештина колку и да е скромна во споредба со другите нешта, кои вие ги владеете, бидете внимателни во своите дела, светот е полн со измама.

● Немојте да бидете слепи кон доблеста; другите луѓе се стремат кон големи идеали и насекаде животот е полн со хероизам. Бидете сам со себе. Не играјте во дружба. Не бидете цинични во љубовта, во споредба со празнината и разочарувањето таа е така вечна, како трева. Со добро срце примајте го тоа што годините ви го советуваат и со благодарност простувајте се на младоста.

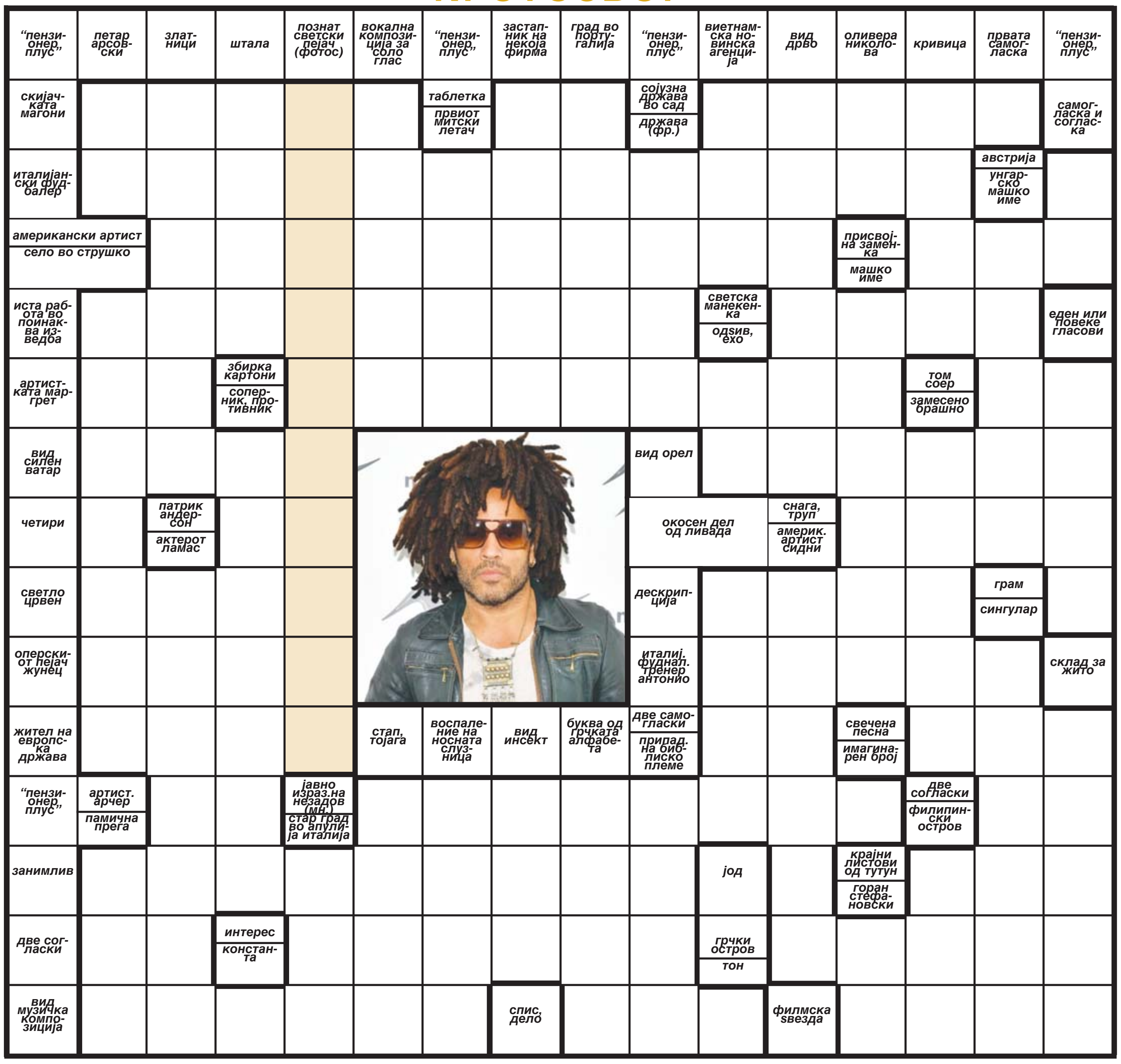
● Бидете крепки со духот, во случај на изненадна несреќа. Не се мачете себеси со примери. Многу стравови се раѓаат од умор и осаменост. Потчинете се на здрава дисциплина но, бидете помеки со себе. Вие – сте дете на светот не помалку отколку дрвата и ѕвездите: вие имате право да бидете тука. И нека ви биде очигледно или не но, светот оди така, како што тој мора да оди.

● Со што и да се занимавате и за што и да мечтаете, во бучната суета на животот чувајте го мирот во својата душа. Со сите лукавства, еднообразни трудови и растурени мечти светот е и покрај тоа прекрасен. Бидете внимателен кон него. Потрудете се да бидете среќен.

Прекрасен текст кој бил најден во Балтимор 1962 година, во една стара црква.

Подготвила Маја Белева

КРСТОЗБОР



Решение: Паола, ап, ајова, алберико евани, а, тони кертис,наш, варијанта, иман, ен, картотека, тс, виор, картал, ч, па, тело, алов, опис, г, нони, конте, ирец, оа, ода, ен, протести, нм, интересен, ј, диб, нц, камата, етина, токата, акт, стар.

Хумор

Трпе го прашува Цветко:
– Сакаш жени што се нервозни?
– Не.
– А жени кои 'рчат додека спијат.
– Бог да чува!
– Е па што тогаш и се пушташ на жена ми!?

* * *

– Имате ли образование?
– Не.
– А искуство?
– Не.
– А желба за работа?
– Не.
– А што имате?
– Партиска книшка!
– Па што не кажеш. Примен сте!

* * *

Трпана ја застанале на улица за анкета:
– Добар ден Госпоѓо, дали сте мажена?
– Да.
– Според Вас, што е најважно за да опстане бракот?
– Дефинитивно вниманието...
– А зошто вниманието?
– Па морам да внимавам да не ме фати маж ми!

* * *

Се враќа Трпана од работа видно растревожена и му се жали на Трпе:
– Директорот ми се пушташе денес ветувајќи ми нови чизми!
– Какви чизми ма?!
– Еве овие...

* * *

Трпе ја прашува Трпана:
– Жено, кој ти е овој што на секоја објава ти става срце?
– А, па тоа ми е кардиологот.

* * *

Трпе пробува дуксер во бутик, а продавачката го гледа и му вика:
– Мислам дека ви е голем.
Трпе ја погледнува под око и ѝ вика:
– Добро мислите, девојко!

* * *

Трпе оди на доктор и докторот го прашува:
– Колку килограми си бил најтежок до сега?
– 90 кила докторе.
– А најмалку?
– 3 кила и 800 грама, кога сум се родил, ама тоа било пред 70 години.

* * *

Трпана му ѕвони на Трпе:
– Не сум нешто добро, мислам дека имам температура!
– Одма доаѓам, што да ти земам?
– Златна гривна.

* * *

Го застанала полиција Трпе и му се обраќа:
– Господине, возачка немате, прва помош немате, појас немате... Кажете што имате?
– Имам 50 евра.
– Па така кажете, човек треба со клешти да ви ги вади од џебот...

* * *

Трпана лута му се дере на Трпе:
– Ѓубре едно! Си спиел со сестра ми!
– Ама не е така, се збунив не помешав...
– Па како успеа бе? Јас сум црнокоса а таа е русокоса?
– Ама презимето ви е исто.

Зајаците и жабите

Зајаците свесни за својата страшливост, заклучиле да се фрлат во некоја бездна. Кога стигнале до една бездна во чие дно имало вир, жабите слушнале тропот на многу нозе и скокнале во длабочината на вирот. Еден од зајаците го видел тоа и им рекол на другите браќа: „Веќе не треба да скокнеме во бездна, зашто има и поплашливи животни од нас".

Поука: На некои луѓе, несреќата на другите им стануваат утеха во нивните неволји".

ЗП Дебар и Центар Жупа

Активности на здружението

Делегација на Сојузот на борците од Дебар и Центар Жупа, по повод 79 години од загинувањето на народната хероина Ибе Паликуќа на 22 септември

2023 година беа во село Премка Кичевско, каде во 1944 година загина младата дебарчанка. На чествувањето присуствуваше и делегација на Сојузот на борците од Кичево, предводена од претседателот Владо Велјановски. Двете делегации, на спомен–плочата положија свежо цвеќе.

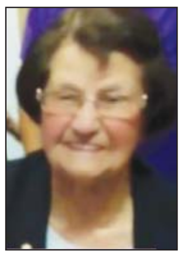
Покрај двете делегации и голем број гости и пензионери присуствуваа на одбележувањето 80 години од отворањето на првото училиште на македонски јазик во село Подвис во 1943 година, кога почнало и наставата ја следеле 23 ученици, со одлука на Генералштабот на Сојузот на борците од НОБ. На свеченоста присуствувале и ученици од село Другово.

За значењето на настанот зборуваше Јелена Груеска директор на Институтот за македонски јазик во Скопје. Потоа учениците од училиштето се претставија со свој рецитал. На крајот присутните си посакаа добро здравје и повторно да се сретнат.

Маријонка Уштеленца

ЗП Солидарност – Аеродром

Има што да се научи од 90-годишната тетка Стана



Тетка Стана, како што сите пензионерки ја нарекуваме со почит и љубов, е нашата највозрасна и најактивна пензионерка во ЗП Солидарност – Аеродром. Деновиве, поточно на 3 септември 2023 година, таа наполни 90 години. Таа е среќна што доживеала длабока старост во добро здравје и со здрав ум. Успешно им се спротивставува на годините, постојано дружељубива, неуморна гласноговорничка и олицетворение на пензионерка со широки познавања. Тетка Стана е голема жена која зборува со оптимизам и затоа нејзиното присуство претставува немерливо задоволство и среќа за сите нас. Со немирен дух, типична велешанка, секогаш има што да раскаже, по нешто ново од сопствената животна приказна. Пред да се пензионира работното искуство го стекнала во Македонска железница, како секретар во службите на управата. За успешното работење повеќе пати била наградувана. Во истоимената фирма ја извршувала дејноста на секретар на Активот на жените. Преку активностите во активот придонела во унапредување и афирмација на правата на жената.

Се пензионирала во 1990 година, пред цели 33 години. Неуморна и иницијативна активноста ја продолжува со зачленување во пензионерското здружение Кисела Вода, а со одвојување и формирање на ЗП Солидарност– Аеродром, станува член на одборот во огранокот Јане Сандански. На средбите во здружението е активна со свои предлози, коментари и читање на реферати што самостојно ги пишува. Тетка Стана Попова е жена која не му дозволува на времето да ја прегази. Таа е чудесен пример, не само за нејзините врсници, туку и за оние кои допрва ќе се пензионираат. Постојано е во движење и во комуникација како со најблиските, така и со многубројните пријатели, соседите и пензионерите. Инаку таа е горда мајка со ќерка и син, пет внуци и десет правнуци. Посветена е на домот и семејството, на внуците, но ништо не може да ја спречи да ѝ се посвети на својата пасија читањето. Тетка Стана им препорачува на своите помлади колешки – пензионерки да бидат активни и повеќе да читаат за да го подобрат менталното здравје. И да бидат активни! И посакуваме уште долго да биде со нас, да се дружиме во нашиот Актив на пензионерки, да се почитуваме и соработуваме зашто има што да се чуе и научи од неа. Нека и е среќен 90–тиот роденден!

М. Мишковска

На татковиот пат (расказ)

Мојот пријател Јован е интересен човек. Со него ме поврзуваат повеќе сличности: и тој работниот век го почнал со дневник в рака, пред многу години, како голобрадо момче, потоа ја прегрнал новинарската професија, пишувајќи, главно за децата, како новинар и како поет. Живот, реализиран и плоден. Шаренолик летопис. Своевидна енциклопедија. На секоја средба со него сум побогат за уште една интересна човечка приказна.

– Денес – ми рече на последната средба – ќе ти раскажам за еден човек, железничар и за неговиот син лекар. Бошко живееше и работеше како свртничар на Железничката станица во Штип. Беше од едно прилепско село, најмалото дете на повеќедетно семејство. Тогаш, пред осумдесетина години, се живееше од земјоделство и сточарство. Ретко кој го напушташе селото. Но, Бошко го стори тоа. Дваjцата постари браќа останаа на татковото огниште, а тој се пријави во Железница и стана свртничар. Наскоро формираше семејство со Дунавка, која ја паметам како втора мајка.

Јован направи мала пауза, голтна од кафето и продолжи: – Паметам како да беше вчера. Го завршив основното училиште, сакав да учам за учител, а услови за тоа немаше. Чичко ми Бошко, гледајќи колку се загрижени моите родители, им рече: „Алекса и Виданке, без гајле. Детево ќе го земам кај мене, ќе учи во учителската школа во Штип". И така, по пет години јас станав учител. Го делев лебот со неговите деца Верка и Димче, топлен од човечка добрина и секогаш со збор што поучува и храбри. Времето е река. Си тече. Неговите деца пораснаа за на училиште. Верка стана социјален работник, Димче ја прифати медицината. Како млад лекар се грижеше за здравјето и текстилните работнички и работници во Велес. Сите беа задоволни зашто им приоѓаше со почит, со убав збор и професионален совет. Но, тука не застана. Желбата за стручно усовршување го поттикна да стане анестезиолог, специјалист. Денес, иако зачекорен во осмата деценија од животот, како примариус, своите услуги на истакнат анестезиолог ги вградува во дејноста на одделни здравствени институции.

– А дали се гледате денес со докторот? Каде е тој сега? – го прашувам пријателот Јован.

– Не се гледаме често. Тој живее во Велес. Неговиот син е универзитетски професор, а ќерката тргна по неговите стапки – стана лекарка. Сѐ уште виталeн, речиси секојдневно нешто работи, дотерува во неговата викендичка во Врановци. Никогаш не мирува. Наоѓа време за сѐ: да сработи нешто во дворот, да прочита некоја стручна книга или роман, но и да им даде здравствен совет на мештаните. Тој за нив е нивниот доктор Бошкоски. А тоа е и за мене и за моето семејство. Го прашувам до кога ќе работи како пензионер. Уште малку. Само уште малку, вели. Да се биде анестезиолог е сериозна, одговорна работа. Затоа е потребно и професионално знаење, но и смиреност, филигранска прецизност.

Јован учителот, новинарот и поетот за деца и млади, ја заврши приказната. Го испи кафето и рече: – Аjде, ти си на потег. Гревота е шахот. Доста мируваа фигурите.

Перо Миленкоски

ОВР на РМ

Незаборавно поминат ден

Нашето здружение, во рамките на своите активности, организираше за своите членови посета на две локации во општина Демир Хисар.

Како прва дестинација е новоизградениот манастир Св. Петар и Павле, сместен во пазувите на планината Бигла, среде столетна дабова шума на 1300 м надморска височина. Манастирот се наоѓа на локација на стариот манастир од 1870 год. Бевме одушевени од неговата убавина.

Потоа заминавме во село Смилево, сместено длабоко во падините на планината Бигла, опколено со планински масив со дабова шума. Во селото е одржан конгрес на битолскиот огранок на ТМРО во мај 1903 год. каде е донесена одлука за подигање на Илинденското востание. Ја посетивме куќата музеј во која е одржан конгресот. Селото е родно место на нашиот херој Даме Груев и во негова чест е изграден споменик високо над селото.

Уморни од долгото пешачење по стрмни патеки, го заслуживме вкусниот ручек во ресторан во непосредна близина на спомеником.

Прекрасно поминат ден во друштво на сакани и ценети колеги.

Луција Брешкова

ЗП Гази Баба

Прослава по повод постигнатите резултати

Во пријатен амбиент и пригодна програма, а во присуство на членовите на Собранието, Извршниот одбор, претседатели на разграноците и комисиите, хористи, спортисти, членови на Активот на пензионерки и гости, здружението на пензионери Гази Баба, на 30 септември

2023 година свечено ги прослави постигнатите резултати и успешно завршените активности предвидени со годишната програма за 2023 година. На свеченоста присуствуваа и претседателката на здружението на пензионери од Македонска Каменица Јаворка Соколовска и претседателот на здружението на пензионери од Штип, Ристе Нетков.

Гостите најпрво ги поздрави претседателката на ЗП Гази Баба, Стојна Тодоровска, која им посака добредојде на присутните, пријатно дружење и добра забава.

– Нашите погледи се свртени кон иднината и секогаш одговараме на предизвиците и постигнуваме позитивни резултати, но тоа не ни дава за право да бидеме задоволни, затоа ќе продолжиме со повеќе труд во повеќе насоки. Денес ќе другаруваме и ќе размениме мислења кои ќе ги пренесеме во своите активи и здруженија, – истакна меѓу другото претседателката Тодоровска.

Средбата помина во добро расположение, придружени со музика во живо. Пензионерите поминаа уште еден незаборавен ден.

Васил Пачемски

ЗП Пробиштип

Јуфки за старите и изнемоштени членови од Активот на пензионерките

На 14 септември 2023 година, во организација на Активот на пензионерките при ЗП Пробиштип се одржа втората по ред „Јуфкијада", манифестација која е единствена во Македонија. Жените, членки на Активот на пензионерките, оваа манифестација ја започнаа минатата година како експериментална, со цел да видат на каков прием ќе наиде кај членките на здружението кои се во лоша здравствена и материјална состојба. За среќа тие беа презадоволни од ваквиот потег на нивните пријателки и изразија желба хуманитарната акција да продолжи и понатаму со можност да стане традиционална. Позитивните реакции кај членките беше стимул акцијата да продолжи, а истата ја поддржаа и од здружението на пензионери.

И оваа година во салата на пензионерскиот дом десетина активистки, членки на активот, кои ја прифатија поканата да бидат дел од оваа хумана активност, уште во раните утрински часови сукаа јуфки за оние кои не се во состојба самите да си направат од овој наш специјалитет. Големо задоволство беше да се гледаат жените со каква љубов и со каква вештина ги сукаа корите, меѓусебно како да се натпреваруваа која повеќе кори ќе усука и ќе ги постеле за да се исушат на сонцето. Така за три–четири часа беа усукани над 160 кори. Кај сите задоволството беше уште поголемо кога претседателката на Активот на жени пензионерки Јовка Петрова им објасни оти ова е хуманитарна акција и ќе стане традиционална и дека кога јуфките ќе се исушат ќе се спакуваат во пластични кутии и ќе се поделат на членки на нашето здружение кои навистина имаат потреба од секаква помош.

Беа направени околу 100 пакувања кои беа поделени во одбележување на Денот на пензионерите.

Производите за јуфките беа обезбедени од Здружението на пензионерите од Пробиштип кои дадоа целосна поддршка за оваа активност, а се согласија истата да стане традиционална.

М. Здравковска

ЗП Македонски Брод

По четврти пат „Поречки фармер 2023"

На 11 октомври во село Самоков се одржа четвртата традиционална манифестација „Поречки фармер 2023" организирана од Одборот на здружења за рурален развој на поречкиот крај „Поречка матица од Скопје", а под покровителство на Министерството за земјоделие, шумарство и водостопанство на РСМ и Општината Македонски Брод.

За првпат манифестацијата е одржана 2019 година, а потоа со прекин поради короната продолжи во 2021, 2022 и оваа година која и веќе станува традиционално одржувањето секоја година на овој датум. Целта на манифестацијата е презентација на еколошка здрава храна што ја произведува Поречкиот крај, но и од други заштитени еколошки места од Македонија. Најважно е да се слушне гласот на Поречаните и пораките што ги испраќа манифестацијата дека Порече е уште живо и дека треба да се зачуваат природните убавини на овој крај.

Општината ја потврдува и заслужената награда „Зелено јаболко" која беше доделена од македонската национална еколошка организација „Движењето на еколозистите на Македонија (ДЕМ)".

Манифестацијата за која со право може да се каже дека повеќе наликуваше на мал саем за здрава храна имаше педесетина штандови кои беа богати со разновидни производи: мед, костени, ореви, грав, компири, млечни производи, сирење, кашкавал, урда и домашни подготвени јадења.

Со посебен штанд беше застапено и Еколошкото друштво „Треска" од Македонски Брод во кое членуваат поголем број на пензионери и со свои и од ДЕМ флаери и пораки потврдуваат дека се грижат за заштита на овој чист еколошки регион. Манифестацијата беше збогатена и со културно уметничка програма со учество на пензионерска фолклорна група, КУД „7–ми Септември" и музичката група „Кале" од Македонски Брод. Официјалното отворање беше од страна на градоначалникот на општината, Жарко Ристески.

Убавиот сончев ден и како историски Ден на востанието на македонскиот народ за ослободување од фашистичкиот окупатор, Самоков беше исполнет со многубројни гости од целата држава и наликуваше на вистинска прослава и празнично одбележување.

При затворањето на настанот се испрати силна порака до сите за поддршка на манифестацијата која треба да биде амбасадор за поречани и сите оние кои го напуштија овој прекрасен крај да се вратат на своите стари огништа и да продолжат со производство на здрава еколошка храна.

Рате Савев