

Година XI Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710


 NLB Banka

СРЕЌНА НОВА

2019

ГОДИНА

СЗПМ

Седница на Собранието на СЗПМ

Резултатите поттик за нови активности во 2019 година

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 18 декември 2018 година ја одржа 8. седница со која раководеша претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Попчеста.

На седницата на присутните нај-



напред се обрати претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој во своето обраќање даде анализа на постигањата во изминатата 2018 година и истакна:



– Сите предлог-материјали за оваа седница ги разгледа и поддржа Извршниот одбор на СЗПМ со констатација дека со постигнатите резултати треба да сме горди сите бидејќи тие се заслуга речиси на секој поединец, член на нашиот сојуз. И оваа 2018 година, програмските задачи успеавме да ги реализираме и остваривме позитивни финансиски резултати. Така континуирано работиме во сите години од двата мандата колку што сум јас претседател

на СЗПМ. Посакувам таквото работење да продолжи и во иднина. Со тимска работа успеавме традиционалната Републичка ревија на песни, музика и игри и Републиките пензионерски спортски натпревари ги остваривме на потребното ниво, а тоа може да се каже и за пикник-средбите преку кои го шириме приятелството и соживотот меѓу пензионерите. На полето на меѓуетничката соработка подолго време сме пример за младите генерации.

Оваа година по 9-ти пат СЗПМ учествуваше на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана, Словенија, каде не претставуваа успешно, збрлатимените здруженија ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Охрид и Дебрца. Значително е зголемена и неповратната финансиска помош од страна на СЗПМ на здруженијата на пензионерите, која во минатата година изнесуваше 990.000, а во оваа 875.000 денари. Постигнатите резултати во активно-

имаше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова. Во своето излагање таа потенцираше:

– Активностите во Програмата за работа за 2019 година, произлегуваат од целите и задачите утврдени во Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. И во 2019 година основни постулати на Програмата се остварливост, промоција, одговорност и оптималност. Покрај предвидените традиционални активности, како што е заштита на правата од ПИО што подразбира редовна исплата на пензии и нивно усогласување со измените и дополнувањата на буџетот на РМ, ке се следи спроведување на пензиската реформа која е во постапка, а која содржи измени и дополнувања на законската регулатива и нејзина имплементација, потоа унапредување на здравствената заштита на пензионерската популација, на активностите во спортот и културно-забавниот живот, примена

дека програмата е отворена и ќе може да се надополнува.

На седницата беа разгледани и усвоени Предлог-финансискиот извештај за остварените приходи и извршените расходи за периодот јануари – октомври 2018 година и Финансискиот план за 2019 година, што ги образложи Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ. Тој потенцираше дека и покрај зголемените активности во 2018 година се работело рационално и домаќински. Во Финансискиот план за 2019 година се вградени очекуваните приходи и расходи, како и предвиденото зголемување на трошоците според буџетот на РМ од 3%, потоа порастот на бројот на стапсоните и семејните пензионери на годишно ниво и друго. Приходот во СЗПМ во најголем дел е од членарината, а најголеми ставки на трошок и во 2019 година ќе бидат фолклорните ревии, спортските натпревари и излегувањето на весникот „Пензионер плус“.



на Одлуката за единствени критериуми во материјално-финансиско работење на здруженијата и Сојузот, донесување Правилник за мерила и критериуми во давање финансиска поддршка на здруженијата на пензионерите за нивните активности, формирање Координативно тело на Активите на пензионерите во рамките на СЗПМ, изградба на старски и пензионерски домови кои ќе одговараат на висината на македонските пензии и друго. Се разбира

нер плус“, прилогот „Пензионерски видици“ и „КОХА“.

Во дискусијата учествува: Ристо Трајковски, Крум Стаменков, Данче Даскаловска, Ристо Анушев, Ристо Франгов, Методија Новковски, Мирко Макрешански, Мендо Димовски, Пере Андреевски и други. Седницата на Собранието заврши со обакање на претседателот Бесник Попчеста кој им ја честиташе Новата година на сите и им посака добро здравје и се најдобро. **К. С. Андонова**

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПРОГРАМА ЗА РАБОТА НА СЗПМ ЗА 2019 ГОДИНА стр. 2

 **ИНТЕРВЈУ СО ДРАГИ АРГИРОВСКИ** стр. 3

ФИНАНСИСКИ ПЛАН НА СЗПМ ЗА 2019 ГОДИНА стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

ХРОНИКА стр. 7



ПРОСЛАВИ И ДРУЖЕЊА стр. 8

ИНФО стр. 9

ПАНОРАМА стр. 10

КУЛТУРА стр. 11



АКТИВИТЕТ ТЕ RËNDËSHME SI SHEMBULL PËR GJITHA GJENERATAT стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

НОВОГОДИШНА ШАХОВСКА СИМУЛТАНКА

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
17. јануари
 во „Нова Македонија“
 - Пензионерски видици
24. јануари
 - Прилог за пензионери
 во „Коха“
22. февруари
 „Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет



Врз основа на член 15 став 1 алинеја 1 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Собранието на Сојузот, на седницата на 18.12.2018 година, донесе

ПРОГРАМА за работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2019 година

1. ВОВЕД

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (во натамошниот текст: Сојузот) Програмата за работа ја заснова на целите и задачите утврдени во членот 11 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Програмата за работа содржи активности кои се започнати во 2018 година, извршување на редовните активности кои произлегуваат од дејноста на Сојузот, како и активности кои ќе се наметнат со својата актуелност.

2. ЦЕЛ

Активностите во Програмата за работа произлегуваат од целите и задачите утврдени во Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На Програмата за работа секоја година се посветува потребно внимание при разгледување од органите и телата на Сојузот со цел во неа да се опфати извршување на задачите кои ќе бидат во интерес на корисниците на пензија. И оваа година основни постулати на програмата се остварливост, промоција, одговорност, оптималност и друго.

3. НОСИТЕЛИ

Носители на извршување на активностите според оваа програма е Сојузот во соработка со здруженијата на пензионери. Во реализација на Програмата учествуваат сите комисии и тела на Собранието на Сојузот и Извршниот одбор како извршен односно оперативен орган.

4. ФИНАНСИРАЊЕ

Средствата за реализација на предвидените задачи во оваа програма ќе бидат планирани во Финансискиот план на СЗПМ бидејќи Програмата за работа на СЗПМ за 2019 година, е основа за подготвување на Финансискиот план на Сојузот за 2019 година.

5. АКТИВНОСТИ

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како невладина непартишка и мултиетничка асоцијација е самостоен во организирањето и остварувањето на целите, интересите и дејностите на здруженијата на пензионерите на Македонија – членки на Сојузот. За 2019 година, во фокусот на работењето на Сојузот и неговите органи се следните активности и задачи:

АКТИВНОСТ

Програма за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија

Во Програмата за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ќе бидат содржани основните задачи кои произлегуваат од дејноста на Сојузот и ќе бидат разгледувани од органите на управување, во текот на 2019 година. Програмата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е од отворен карактер и ќе може во текот на годината да се дополнува со активности кои ќе се наметнат со својата актуелност и значење. **Рок: Четврто тримесечје**

АКТИВНОСТ

Изработка на Извештајот за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија

Извештајот ќе содржи анализа на вкупното работење на Сојузот за 2018 година. Во него ќе биде дадено кратко објашнување на реализираните активности на органите и телата на Сојузот како и критички осврт за сработеното со насоки за унапредување на истите. **Рок: Прво тримесечје**

АКТИВНОСТ

Одлука за усвојување на Годишната сметка со Извештај за финансиското работење во 2018 година

Во Годишната сметка на Сојузот ќе бидат дадени остварените приходи и расходи за 2018 година. Завршната сметка ги содржи истите преогледи што ги содржи финансискиот план на Сојузот. Ќе бидат презентирани наплатените приходи и извршните расходи споредени со проекците на приходите и одобрените расходи. Ќе се прикаже вкупното финансиско работење на Сојузот за 2018 во однос на 2017 година, со потребно кратко објашнување. **Рок: Прво тримесечје**

АКТИВНОСТ

Следење на остварувањето на правата од пензиското и инвалидското осигурување

Заштита на стекнатите права од ПИО, редовна исплата на пензии и нивно усогласување согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување. Во 2019 година ќе се следи спроведувањето на пензиската реформа во постапка на измени и дополнувања на законската регулатива и нејзина имплементација, поддршка на мерки за подобрување на животниот стандард на пензионерите со ниски пензиски примања, поразвиена социјална интеграција на пензионерите во сите сфери на општествено-то живеење. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Информација за состојбата и функционирањето на клубовите на пензионерите

Оваа активност се програмира бидејќи е важна за пензионерското организирање и во 2019 година ќе биде предмет на разгледување пред органите на Сојузот. Темата ќе биде третирана од правен, економски и социолошки аспект заради согледување на проблемите со нивно основање, функционирање со кои проблеми се соочија одделни здруженија – членки на Сојузот. Фактичката состојба на функционирање на клубовите ќе се согледа преку непосреден увид во одделни здруженија и одговори добиени од Прашалник кој ќе биде доставен до здруженијата на пензионерите. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Продолжување на проектот Инклузија (вклученост) во извршување на секојдневните задачи во Сојузот и здруженијата

Во Програмата за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, 2018 година беше прогласена за Година на Инклузија (вклученост) на старите луѓе во активности што ги преземаат и други граѓански организации како што се семејно насилиство, родова еднаквост, здравство, социјална дејност, еколошки активности и друго, со цел СЗПМ и здруженијата да се вклучат, да се промовираат, да ги апострофираат и изложат потребите на пензионерската популација. Во 2019 година главните активности треба да започнуваат од разглошите каде што извршно се случуваат сите непосредни активности од пензионерското организирање, координирани на ниво на здружението. **Рок: Прво тримесечје**

АКТИВНОСТ

Согледување на одивање на Волонтерството по здруженијата и Сојузот

Пред две години Сојузот донесе проект Волонтерство кој го достави до здруженијата на пензионерите. Одделни здруженија овој проект го користеа како основа за донесување свои проекти кои ги приспособија на сопствените потреби и услови. Меѓутоа, може слободно да се каже дека волонтерството се уште не го зазема заслуженото место во пензионерските граѓански организации. Тоа би требало да е поттик да се изнајдат форми и начини да се говори и практикува волонтерството правејќи ги здруженијата уште покорисни општествени чинители. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Формирање Координативно тело на активи на пензионерки во рамките на СЗПМ

Се планира во 2019 година како редовно тело на Извршниот одбор на СЗПМ да биде формирање Координативно тело на Активи на пензионерки. Ова е од причини што сите комисии од здруженијата на пензионерите се претставени во соодветни комисии на ниво на Сојузот, па затоа добро било и Активите на пензионерки да се координираат во своето работење.

Се очекува дека на тој начин Активите на пензионерките со своите инклузивни активности уште повеќе ќе се вклучуваат во развојот на сите активности во здруженијата. **Рок: Во второ тримесечје**

АКТИВНОСТ

Регионални и републички ревии на песна музика и игри и спортски натпревари

Значајно место во 2019 година ќе има одивањето на овие традиционални активности преку регионалните и републичките ревии на песна музика и игри и спортските натпревари. Тие активности секоја година се поквалитетни и го привлекуваат вниманието на јавноста по содржината, бројот на учесниците и степенот на вертикалната и хоризонталната поврзаност на здруженијата со Сојузот. Како програмска задача за 2019 година е и евентуалното одржување на републичките манифестиции да се одржат на два региона по претходно согледување за оправданоста Републичката ревија на песни музика и игри и Републичките спортски игри да се одржат на две места во Републиката. Овие активности ќе почнуваат од соодветните комисии и благовремено ќе бидат запознавани органите на Сојузот.

Рок: Во текот на годината

АКТИВНОСТ

Натамошно следење на унапредувањето на здравствената заштита на корисниците на пензија.

Во 2019 година ќе продолжат активностите и барањата да се покачи лимитот на пензијата до кој износ пензионерите ќе бидат ослободени од партиципација за болничко лекување. Комисијата за здравство и социјална политика на Извршниот одбор континуирано ќе предлага мерки за подобрување на снабдество со лекови, решавањето на прашањето со гериатриски простор кој е во дефицит, за работата на руралните амбуланти и аптеки, постојано ќе доставува барање за изградба на старски домови, подобрување на условите за живеење во пензионерските домови, контрола во приватните стапки домови и др. Сите овие прашања ќе се бара да бидат теми на Советот за социјална сигурност на пензионерите за нивно реално остварување. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Изградба на старски и пензионерски домови

Континуирана заложба на СЗПМ е изградба на старски односно пензионерски домови која потреба постојано се бара како на државно така и на локално ниво. Тоа би требало да се домови за решавање на прашањето на домување на корисниците на пензија со пониски пензиски примања. Колку повеќе се одлага оваа прашање толку повеќе се наметнува со својата сериозност како за пензионерите од градските така и од руралните средини. Една од можностите би било по примерот на Црна Гора каде што е формиран солидарен фонд во кој се уплатуваат средства од повеќе субјекти (голема улога има локалната власт) и изградба на помали објекти – куки во руралните средини каде што покрај грижување на старите лица би се вработиле и лица од таа околина. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Натамошно согледување на примената на Одлуката за материјално-финансиското работење во здруженијата на пензионери и во Сојузот

Одлуката за материјално-финансиското работење во здруженијата на пензионерите и во Сојузот е глобална правна рамка која е од големо значење за здруженијата и Сојузот во кој членуваат 53 здруженија. Во 2019 година ќе се согледа примената на оваа значајна одлука во работењето на здруженијата и на Сојузот. Се верува дека тоа ќе биде во интерес и на здруженијата на пензионерите и на Сојузот. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Информација за работа на Регистрираната организација

Регистрираната организација своите надлежности ги извршува преку Одборот на Регистрираната организација во кој членуваат претставници од сите четири сојузи. Се оценува за потребно органите на управување на Сојузот да се информираат за работењето на оваа организација која во надлежност ја има распределбата односно доставување на средства по основа на членарина до здруженијата и ажурираност и евидентицијата на членството. За работата на Регистрираната организација има интерес од сите здруженија на пензионери што ја оправдува оваа активност на Сојузот. **Рок: Во второ тримесечје**

АКТИВНОСТ

Правилник за мерила и критериуми во давање финансиска поддршка на здруженијата на пензионери

Во изминатите 2-3 години Сојузот дава материјална поддршка на здруженијата за одржување различни културни и спортски активности како и активности кои значат учество во адаптација, изградба на клубови на пензионери и друг вид активности во интерес на корисниците на пензија (средби на зелено, одбележување значајни настани и др.).

Со цел да се исклучи слободна оценка при одобрување на овие средства се предлага да се донесе Правилник во кој ќе се утврдат мерила и критериуми според кои и конкретните одлуки ќе ги донесува Извршниот одбор на Сојузот. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Преиспитување на актите за поддршка на издавачката дејност и творештвото

Во 2019 година ќе се преиспитат актите за финансиска поддршка на поттикнување на издавачката дејност и творештвото како цели и дејности на Сојузот (член 11 став 1 алинеја 15 од Статутот на Сојузот). Целта е да се унапреди оваа правна рамка во насока на современото дејствување на Сојузот. **Рок: Во текот на годината**

АКТИВНОСТ

Пензионерска социјална карта

Во тек е воведување пензионерска социјална карта во ЗП Кисела Вода, едно од најголемите здруженија на пензионери на подрачјето на Скопје. Овој документ се спроведува и во ЗП Лозово, а Одлука за воведување на овој социјален документ е донесен од Сојузот и за ЗП Валандово. Активноста би требало да продолжи и во други здруженија, а корист од тоа ќе имаат самите здруженија.

Рок: Во текот на год

Новогодишно интервју со Драги Аргировски, претседател на СЗПМ

Да бидеш прв човек на Сојузот е голема чест, а уште поголема одговорност



Декември е месец кога се анализираат остварувањата. Дали сте задоволни со постигнатите резултати во 2018 година, но и од минатите години?

– Да, задоволен сум, иако неколку секогаш желело да биде и подобро, но тоа зависи од сите раководства, од секој поединец, член на СЗПМ.

И оваа 2018 година, сите програмски задачи успеавме да ги реализираме и да оствариме позитивни финансиски резултати. Така континуирано работиме во сите години од двата мандата колку што сум јас претседател на Сојузот. Меѓутоа, од оваа временска дистанца треба да се потсетиме на 2011 година која за СЗПМ беше многу значајна од повеќе аспекти, а пред сè од фактот дека резултатите се такви затоа што беа избрани квалитетни и креативни кадри. Изготвивме долгочарни програми и проекти во кои верувавме, наполно се ангажувавме и успехот не изостана. Започнавме со редовно одржување на Републичката ревија на песни, музика и игри која од Министерството за култура осум години по ред се прогласуваше за Проект од Национален интерес на културата во РМ. Ревиите дадоа и своевиден нов придонес во домашно и меѓународно афирмирање на културното богатство и творештво на пензионерите. Девет години успешно учествуваме како гости на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана – Република Словенија, а во овој период покрај со Словенија воспоставена е меѓународна соработка и со пензионерите од Србија, Хрватска, Албанија, Бугарија и Косово. Како репрезентативен партнёр на Владата за пензионерската проблематика воспоставивме корисна соработка со

ат. Јавно се произнесовме и против барањето на ММФ за зголемување на старосната граница за идните пензионери за 3 години, бидејќи условите за работа кај нас во повеќе области се далеку од развиените земји. Поддршка за тоа добивме и од Министерството за труд и социјална политика. Со право, бидејќи текстилните, граѓаните, земјоделските работници и други едвај издржуваат да одат во пензија и со сегашните услови на пензионирање. Поддршка давоме и за донесување на Закон за социјална сигурност на старите лица, што е наш предлог. Според проценките ваква пензија во висина од 5.800 денари ќе добијат околу 6.000 лица.

Од постигнатите резултати треба да бидеме многу задоволни. Тоа се неизбришливи траги за историјата на Сојузот.

Вие сте познат и признат новинар со богата кариера, основоположник на Македонската телевизија, од каде се пензиониравте како помошник-генерален директор на МРТ за програмски прашања. Какви се Вашите оценки за информирањето на пензионерите и за македонското новинарство?

– Минаа веќе шест децении како живеам со новинарската проблематика. 40 години беј професионален новинар главно во МРТ. Автор сум на првиот ТВ-прилог на македонски јазик, дописник од мојот роден град Куманово, долгогодишен уредник на ТВ-дневникот и на Дописната редакција, помошник-главен уредник за емисиите на националностите итн. Четири години беј и директор и главен и одговорен уредник на НИП „Стопански весник“. За истакнатата активност меѓу другото одликуван сум со Медал за храброст и со Орден на Републиката, а добитник сум и на 11-та Ноемврска награда за публицистика во 1971 година за моето прво публицистичко дело „Од визија до стварност и нови чекори“, на наградата „Крсте Мисирков“ на Здружението на новинарите на Македонија во 1977 година за убавата ТВ-репортажа „Македонците во Војводина“ и „Златно перо на хуманоста“ на Црвениот крст на Македонија во 2000 година. Една година потоа се пензионирав и ги подготвив моите публицистички книги: „Траги за иднината“ и „Одмерување на аргументите“. По пензионирањето интуитивната преокупација ме насочи кон потребата да придонесам да се направи крупен исчекор во информирањето на пензионерите. Во 2003 година започнав со подготвувањето на колор билтените за спортските натпревари и за ревиите. Но, тоа не ми беше доволно. Подготвив проект за месечен прилог „Пензионерски видици“ во весникот „Нова Македонија“ кој

ангажирање во пензионерската организација добив повеќе благодарности, плакети и други признанија од Здружението на пензионерите и од Сојузот. Во 2012 година беј избран за личност на годината од читателите на ценетиот дневен весник „Нова Македонија“. Во 2013 година го добија највисокото државно признание наградата „11 Октомври“ за животно дело за новинарство и публицистика. Посебно задовољство ми беше кога во 2016 година од претседателот на државата свечено ни беше врчене највисокото признание во досегашната историја на СЗПМ „Повелба на Републиката“. Поради сето тоа со право сум и горд и среќен.

Да одговорам и на прашањето за сегашната состојба во македонското новинарство. Јас припаѓам на постарата генерација дојени на македонското новинарство кој својата кариера ја градеа со ширење на вистината, на проверени факти и запазување на законската презумција на невиност. Ја градејме етиката и естетиката на професијата. Затоа имаме видлива вроденост против лажните вести и говорот на омраза. Не случајно постојано повторувам дека тоа е ерозија на новинарството и е против општото вредност на државните интереси. Сметам дека поради тоа и во нашата земја што посекоро треба да се донесе закон за нивна заработка.

Има ли нешто што сакавте да го реализацирате во 2018 година, а бевте спремени заради сплет на одредени околности?

– Да има. По неколкугодишни настојувања и подготовките во почетокот на декември 2018 година до Министерството за труд и социјална политика го доставивме Предлог-законот за пензионерско организирање во Република Македонија во кој посебно внимание се посветува на целите и задачите на дружението и на сојузите за преземање мерки и активности за унапредување на животот во сите области во третата доба. Законот треба да придонесе за натамошно зајакнување на пензионерските организации. Работната група подготвил нов нивелиран текст за Предлог-законот, кој по разгледување на Правно-економскиот форум и на ИО на СЗПМ беше даден на јавна расправа пред дружението на пензионерите – членки на сите Сојузи. Со тоа најголем број од членството даде свој придонес за изготвување на конечната верзија на Предлог-законот што едногласно ја усвои Извршниот одбор на СЗПМ на седницата на 27 ноември 2018 година. Поради големото значење на Законот за 320.000 пензионери во нашата земја, очекуваме поддршка од стручната јавност и од пратениците

ска олимпијада или Балканска ревија на песни, но оваа убава идеја не може да се оствари без материјална помош од Европската унија.

Какви се вашите оценки за остварувањето соработка со дружението на пензионерите кои се членки на Сојузот?

– Веќе трета година СЗПМ користи нови современи простории без надомест, со што значително се намалени трошоците на работењето. Сојузот средствата ги троши наменски според транспарентно усвоената програма и финансискиот план од Собранието, со штедење, со домаќинско, економично и одговорно работење, за што потврда се и позитивните завршни сметки. Тоа овозможи во 2017 година од буџетот на СЗПМ на дружението на пензионерите да се дадат неповратни средства од 990.000 денари (16.100 евра) и тоа за отворање клубови на пензионери 155.000 денари, исто колку и на домаќините на пикник-средбите, потоа на домаќините на регионалните спортски натпревари 285.000 и 340.000 за регионалните ревии, и 30.000 денари за учество на Фестивалот во Љубљана. Во 2018 година тие средства изнесуваат вкупно 875.000 денари (14.300 евра), што секако е за поздравување. Во СЗПМ има 53 друженији со вкупно 267.000 пензионери. Дружението се правни лица и меѓу другото директно располагаат и одговорат за тоа како ги трошат средствата од членарината. Контактите се чести со заемна размена на мислења и сугестији. Но, секогаш може да биде и подобро.

Се наоѓаме пред нови избори на сите нивоа. Што им препорачувате на дружението при изборот на нови кадри како успешен повеќегодишен раководител, некогаш за време на работниот век и како прв човек на СЗПМ?

– Според препораките на СЗПМ изборите во дружението на пензионерите се одржуваат од 1 декември 2018 до 15 февруари 2019 година. Конститутивната седница на СЗПМ ќе биде до крајот на март во новата година. Изборните активности треба да овозможат квалитен избор без партиски и друг вид влијаја и притисоци. Со оглед на тоа што на 17 март полнам 80 години, желба ми е по изборите повеќе да се посветам на здравјето и на мојата голема љубов пишувањето книги. Поради тоа одлучив да не се кандидарам за нов мандат за претседател на СЗПМ. Дотолку повеќе што нашите досегашни вкупни програмски и материјални постигања ќе бидат добра платформа за натамошни успехи и на новото раководство на Сојузот.

Вие сте човек со големо искуство и енергија. Сигурно во тоа има удел генетиката, но и вашата мудрост и умеенje да се справите со сите препреки на кои наидувате. Кажете го вашиот рецепт за ова?

– Секогаш треба да се има изграден критериум за создавање на принципијелна и позитивна стратегија за сплотеност и ентузијазам меѓу луѓето во остварувањето на поставените цели. Во изминатите десет години како претседател и секретар на пензионерската организација остварив чести и плодотворни контакти со многу голем број пензионери. При тоа открив дека луѓето најмногу што посакуваат е да слушнат убав збор и да видат насмевка на лицето на говорникот, дека сакаат да дискутираат за здравјето, мирот и за децата и внуките. Секој сака да се дружи со личност која шири поизитивна енергија. Пензионерите со своето на собрано искуство и мудрост премногу ја ценат толеранцијата и хармонијата, бараат да се дружат со луѓе со кои се сложуваат, а националниот припадност е само мост за поврзување. Сакаат она што го ветуваш да го остваруваш. Преку близоста се шири пријателството, добрата мисла и радоста. Патувајќи низ времето се потсетив на повеќе вакви средби ширум нашата Македонија, кои ме релаксираат и ми даваат нова енергија и надежи во животот. Среќен сум кога и во третата животна доба луѓето се среќни и кога заедно се радуваме на туѓата среќа. Но, со оглед на тоа што во Македонија сè повеќе населението старее, треба повеќе да се користат искуствата од Европа и светот. Со други зборови треба да се настојува пензионерите да живеат подобро, поквалитетно, со поголеми пензии за да можат да ги задоволат своите потреби.

На прагот се повеќе празници. Што ќе им порачате на сегашните и идните пензионери?

– Пред сè, Среќна Нова 2019 година и сè најубаво за претстојните празници. Многу здравје, мир во земјата и во светот, повисок стандард за сите и за старите и за младите, за младите да се создават подобри услови за достоинствен живот, а за нас повозрасните исполнето и активно старење. Сè најдобро за сите генерации кои бидејќи едните без другите не можеме!

Разговорот го водеше Калина Сливовска - Андонова



со успех започна да се реализира од јануари 2005 година, но вистинска најава за еден нов начин на информирање на пензионерите започна во јули 2008 година, кога го подготвив првиот број на „Пензионер плус“ со што се отвори нова страница во историјата на информирањето на пензионерите и јавноста за масовната пензионерска популација и со тоа почна почетно да се разбива тогашниот евидентен информативен мрак за оваа проблематика во Република Македонија. Весникот редовно излегува над 10 години и ова е 125 број. Од 2011 година една страница се печати на албански јазик, а неколку години по ред во „Коха“ се објавува страница за пензионерите. При тоа се настојува информирањето да биде добро, точно и вистинито. За тоа свој несомнен придонес има и веб-страницата на СЗПМ. Во 2016 и 2017 година посебен ангажман имав и за објавување на капиталната Монографија по повод 70 години пензионерско организирање во Република Македонија на македонски и албански јазик. И не само тоа. Досега подготвив вкупно 21 од кои 7 публицистички книги за актуелната пензионерска проблематика и сум единствен автор во земјите од нашето опкружување со толку дела на оваа значајна тема. Во периодот на моето

во законодавниот дом.

Имавме и други активности кои во новата година треба да се разгледуваат. Со пензиски реформи треба да се размислува и за одење во пензија со 40 години работен стаж и околу 60 години старост. Тоа треба да овозможи да се вработуваат повеќе млади и способни кадри пред кои е иднината.

Што се однесува до усогласување на пензите покрај редовното потребно е еднаш годишно примањето на корисниците на пониски пензии посебно да се зголемуваат за да не доаѓа до натамошно зголемување на јазот помеѓу највисоката и најниската пензија, имајќи ја предвид и со Устав гарантiranата социјална сигурност за сите. Треба да се анализираат и нарушените соодноси меѓу пензиите. Но, за создавање одржлив пензиски фонд потребен е поголем раст на економијата со нови инвестиции и зголемување на бројот на вработените и на платите. Посебно актуелен проблем е недостиг на легла за сместување во државни пензионерски и старски домови. Крајно е време државата да пронајде можности за нивна изградба. Тоа посебно го очекуваат пензионерите и старите изнемоштени лица со пониски примања. Имавме иницијатива и за одржување Балкан-

Собрание на СЗПМ

Донесен е финансискиот план за 2019 година на СЗПМ

Собранието на Сојузот на здружението на пензионерите на Македонија на 8-та редовна седница, одржана на 18.12.2018 година, на предлог на Извршниот одбор на СЗПМ, расправаше по Финансискиот извештај за остварените приходи и извршените расходи за периодот јануари – октомври 2018 година со оценка за состојбата до крајот на 2018 година, и донесе Одлуката за усвојување на финансискиот план за 2019 година.

По однос на Предлог – Финансиски извештај за периодот јануари – октомври 2018 година, со оценка до крајот на 2018 година, постигнати се позитивни финансиски резултати, а тоа произлегува од следните податоци:

ОСТВАРЕНИТЕ ПРИХОДИ изнесуваат 9.060.141 денари од кои:

Тековни приходи во износ од 7.860.141 денари
Пренесени средства во износ од 1.200.000 денари
Остварените тековни приходи бе-

лежат пораст од 4,86% во споредба со истиот период во 2017 година, што се должи на зголемени приходи по основа на членарина која учествува со 85% во вкупните тековни приходи и бележат раст од 2,5%, а остатокот на приходите се од донацији, спонзорства, кобрендирани картички, приходи од продажба на опрема (патничко возило) и други, со учество од 15% и со раст од 20,5%.

ВКУПНИТЕ РАСХОДИ во овој период изнесуваат 7.150.241 денари и бележат раст од 9,59% во однос на истиот период од 2017 година, а се должи на:

- **Функционалните трошоци** имат значително зголемување кое се должи на трошоците во ставаката: **набавка на опрема** (односно набавено е ново патничко возило) во износ од 907.842 денари.

Подставките во рамките на **Ставката функционалните трошоци** кои вкупно изнесуваат 3.640.897 денари и со 51,6 % учество во вкупните рас-

ходи бележат благ пад од 1,1% и значително влијаат на растот вкупните расходи.

Од направената анализа поодделно по подстапки се забележуваат отстапувања кои во споредба со истиот период од 2017 година, дел бележат пад, а дел раст. Така:

Ставките кои во овој период забележале пад се:

- Трошоци за спорт и спртски активности со 22,7%,
- Трошоци за културно забавен живот со 3,7%,

Ставките кои во овој период забележале раст се:

- Трошоците за весникот пензионер плус, пензионерски водици и коха на албански јазик бележат раст од 16,2% а се должи на зголемен број на страници и текстови како и цената за печатење,
- Трошоците на Извршниот одбор со 32,0%,
- Трошоци за комисија за спорт 32,6%,

ЗП Битола

Активности за афирмација на постигањата

По преземањето на функцијата на 25 септември 2018 година од страна на новите органи на Здружението на пензионери во Битола и конституирањето на Извршниот одбор, Собранието и Надзорниот одбор, се одржа неколку седници со новоизбраните раководства на месните органи со цел да се договорат програми за активности во наредната година. Новоизбраното Собрание под председателство на Крсте Белевски заседаваше три пати на кои седниците беше извршено запознавање на претставниците од месните органи од општините: Битола, Новаци и Могила со статутарните промени. Извршниот одбор во овој период одржа четири седници на кои се формираат сите комисии предвидени со Статутот, а се донесоа и одлуки во врска со тековната работа на Здружението. Се расправаше и за материјалната состојба. Констатацијата дека сметката на Здружението е позитивна, внесе нов елан кај сите членови на Одборот за концептирање на програми кои би биле од поширок интерес за членството на Здружението на пензионери.

Во изминатиот период Здружението на пензионери од Битола беше посетено од страна на претставници на пензионерските здруженија од Иванич град и Врање со кое битолското Здружение е збратимено и врз база на тоа спроведуваат помошни плодни и корисни соработка. Договорено е таквата соработка да продолжи и во иднина со уште побогата програма. Тоа беше општо прифатено и на заедничкото дружење на кое претседателот на битолското здружение Томе Димитровски и Славка Михайлова од Врање ја исказаа желбата и натаму успешно да се соработува и разменуваат искуства од заеднички интерес.

По повод годишнината од постоењето на битолското Здружение на пензионери, Активот на жени исто така организира средба на која присуствуваат претставници од повеќе здруженија. И во оваа прилика беше нагласена потребата од одржување на вакви заеднички средби, размена на искуства и воспоставување на хуманитарни меѓусебни односи.

За овој период значајно е и присуството на претставници на СП Охрид и Дебрца



ници на органите на Здружението на повеќе манифестиации што се одржуваат во градот. Тука би ги издвоиле прославата на 4-ти Ноември – денот на ослободувањето на Битола, на која градоначалничката Наташа Петровска ја нагласи потребата од востановување на побогата програма за соработка со битолското Здружение на пензионери со цел членовите да бидат поактивни во разновидните градски збиднувања. Делегација на пензионерите од Битола присуствуваше и на прославата на 8-ми Ноември – денот на ослободувањето на Струга, а беше извршена и еднодневна екскурзија до Охрид, каде покрај другото, се разгледаа и дел од убавините на овој град. Извршниот одбор на Здружението на пензионери донесе и одлука во ОУ „Горѓи Сугарев“ каде што настапа изучуваат и деча со посебни потреби, пред новогодишните празници да им биде дodelена хуманитарна помош која ќе се состои во новогодишни училишни помагала и средства. При тоа ќе присуствува посебна пензионерска делегација од седум члена која ќе разговара и за донирање на други средства за потребата на овие ученици, како и на ученици од самохрани мајки. Беше прифатено и барањето на хорот „Сирма Војвода“ кој дејствува при Здружението на пензионери од Битола за одржување на солистички концерт од отворен карактер во салата на Центарот за култура. Истакната е и потребата и другите асоцијации, тела и комисии што делуваат при Здружението на пензионери од Битола, да подгответ посебни програми за активностите што планираат да ги организираат во наредната година.

Петар Ставрев

Усвоени Програмата и финансискиот план за 2019 година

Собранието на ЗП Охрид и Дебрца на деветата редовна седница во проширен состав, одржана на 15 декември 2018 година започна со едноминутно молчење за прерано починатиот градоначалник на општина Охрид проф. д-р Јован Стојаноски и претседателот на Конфедерацијата на синдикатите на пензионерите на Поградец, Назив Дајланi.

На седницата беше прифатена Информацијата за актуелните состојби и преземените активности во водењето на судскиот процес околу сопственоста на Домот на пензионерите, што ја поднесе претседателот на здружението **Горѓи Трчески**, кој рече дека процесот е во завршна фаза и дека тој треба да биде во наша полза.

Информацијата на претседателот на Надзорниот одбор **Димче Стојаноски** - Лепи за материјално-финансиското работење за 9-те месеци од

годинава на ЗП Охрид и Дебрца и Клубот на пензионери, членовите на Собранието едногласно ја прифатија, а поцелосни поконкретни податоци се очекуваат со завршната сметка на крајот на февруари, следната година.

За Програмата за работа и финансискиот план за 2019 година на зд-

ружението, пошироко објаснување даде секретарот **Стефан Владимиров** нагласувајќи дека Програмата е обемна, и отворена за дополнување со нови предлози и сугестиции, и поголемиот дел од активностите набележани во неа ќе се реализираат согласно Програмата и насоките на



● Трошоци за комисија за културно забавен живот со 35,5%.

Оваа анализа на функционалните трошоци зборува за повеќе потрошено време за подготовката на настани и активностите од страна на органите и телата, но затоа пак трошоците на самите настани се намалени, а тоа значи дека се добро организирани и при тоа е водено сметка за рационално и економично користење на средствата.

● **Останатите ставки** се со мали отстапувања во однос на планираното и немаат значително влијание на вкупните расходи поради тоа што апсолутните износи се релативно мали.

По однос на **Предлог-Одлуката за усвојување на финансискиот план за 2019 година**, се потенцира дека изработката на овој документ е во согласност и според Програмата за работа на СЗПМ за 2019 година, Извештајот за остварувањето на приходите и извршувањето на расходите за периодот јануари – октомври за

2018 година и оценката до крајот на годината, како и проекците на макроекономската политика за растот на цените во 2019 година од 3%.

Собранието по конструктивната расправа заклучи:

● Финансискиот извештај ја прикажува реално состојбата на остварените приходи и извршните расходи и истиот го усвои без забелешки и констатира дека при користењето и распоредувањето со средствата е забележливо законито, наменско, рационално и домакинско работење,

● Собранието имајќи го предвид образложението и дадените параметри ја донесе Одлуката за усвојување на финансискиот план за 2019 година без забелешки, со вкупно планирани приходи во износ од 9,269.000 денари и исто толку расходи.

● Донесениот Финансиски план кој стапува на сила од 01.01.2019 година, обезбедува непречено користење на средствата за успешна реализација на активностите утврдени со програмата за работа за 2019 година.

Митре Стојановски, претседател на Надзорен одбор на СЗПМ

Седница на Комисијата за КЗЖ при ИО на СЗПМ

Квалитетните подготвотки гарантiraат успех

На 12-ти декември 2018 година, Комисијата за КЗЖ при ИО на СЗПМ ја одржа последната седница за оваа работна година на која беше направена анализа за работењето во 2018 година и беше донесена и Програма за престојната 2019 година. Се-

аплаузи. Токму затоа ревиите се поддржани и од Министерството за култура на РМ како проект од национален интерес.

Претседателот Аргировски фолклорните ревии ги оцени како успешни за кои секако е заслужна комисија

дницата ја отвори и на присутните им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој им се заблагодари за успешната работа во 2018 година, посакувајќи им многу здравје и нови успеси во 2019 година. При тој истакна:

– Комисијата, заедно со раководството на СЗПМ даде голем придонес за подигнување на креативноста на нашите пензионери преку фолклорни ревии со истражување и негување на нашето фолклорно богатство со единствена цел да им се преенесе на генерациите што доаѓаат. Фолклорните ревии кои се одржуваат во различни градови, во деновите на нивното одржување се вистински празник, не само за пензионерите, туку за целиот град. Но не само преку ревиите, нашите пензионери успешно се претставуваат веќе 9 пати и на Меѓународниот фестивал на трета животна доба во Љубљана – Словенија. Секоја година нивните настапи се поздравувани со бурни

јата за КЗЖ. Во дискусијата позитивни мислења за ревиите изнесоа претседателот на Собранието **Бесник Попеџа**, потпретседателот на ИО **Салтири Каровски**, секретарот на ИО **Станка Трајкова** и дел од членовите на комисијата.

За програмата, излагање имаше секретарот на ИО на СЗПМ Трајкова која рече:

– Комисијата за КЗЖ во 2019 година на треба да посвети посебно внимание на подготвите за одржување на ревиите и давање насоки за нивно квалитетно спроведување бидејќи добрите подготвки гарантираат и успешна реализација. Исто така, таа ја нагласи и финансиската помош од страна на СЗПМ и Министерството за култура за одржување на ревите.

На седницата Магдалена Спировска, активистка од ЗП Гази Баба, Скопје едногласно беше избрана за нов претседател на Комисијата.

М. Здравковска

еден член за Собранието на ЗП кој бројат до 400 членови, а над овој број по двајца претставници. Претседателството на Месните одбори ќе бројат од три до пет члена. Тие ќе се избираат за мандатниот период од 2019 до 2023 година.

За членови на Изборната комисија која ќе ги спроведува изборните активности, Собранието ги избра: **Живко Наумоски** – претседател, а за членови **Наум Чаноски** и **Миланка Панделеска**.

Членовите на Собранието донесоа Одлука за повлекување и престанок на одлуката на Собранието од 7 март 2015 година, за надоместок. Во дискусиите по дневниот ред активно учествуваа, д-р Димитар Спасески, Александар Иваноски, Наум Евтиmoski, Чедомир Ристески, Зоре Мицкоски, Добрила Талева, и Ристо Климоски.

K. Спасески

ТРИБИНА

Соработка со ЗП Врање и СБР во Врањска Бања

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, како невладина граѓанска организација заедно со Здруженијата на пензионерите

оваа средба во разговорите учествуваше и Спирко Николовски, претседател на ЗП Куманово, здружение кое долго време успешно соработува



нејзини членки се ангажира за поттикнување и договорање спогодби за подобра соработка со повеќе субјекти со цел за обезбедување бенефиции за пензионерите во однос на нивната здравствена заштита, како и користење на одмаралишта за бањско климатска рехабилитација и рекреација.

Поаѓајќи од тие определби во ноември потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски прими во Скопје на нивно барање, делегација на пензионерите од Врање, Република Србија, во состав Мирослава Трајковиќ – претседател на ЗП Врање, д-р Слаѓана Стојиќ – директор на Специјална болница за рехабилитација во Врањска Бања и Александар Стјајиќ – менаџер во бањата. На



за што има потпишано договор.

За разговорите и за срдечниот прием во СЗПМ гостите се заблагодарија на претседателот на Сојузот Драги Аргировски.

Во Скопје, со гостите од Врање,

беше договорено да се реализира возвратна посета кај нив за воспоставување соработка со пензионерите и со специјалната болница за рехабилитација. Во врска со тоа потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски на 23 ноември 2018 година со десет претседатели на подголеми здруженија на пензионери – членки на Сојузот, Куманово, Тетово и Велес и од Скопје, Солидарност – Аеродром, Кисела Вода, Центар, Карапаш, Бутел и Ѓорче Петров, присуствуваа на средба во Врање. Притоа беа водени разговори за идна плодна соработка со ЗП Врање и беше посетена и Специјалната болница за рехабилитација во Врањска Бања.

На добро организираната средба во седиштето на ЗП Врање, така и во Врањска Бања беа водени разговори за идна плодна соработка. При посетата беа разгледани капацитетите на бањата, при што на членовите на делегацијата од Скопје им беа поде-

лени разни проспекти за карактеристиките на бањата меѓу другото и за бенефитите кои се нудат за пензионерите од Македонија, како што се: намалена цена од 10 отсто во сезоната и 20 отсто вон сезона.

П.А.

тво се осврнува и во извештајот за работа во последната година. И покрај сите ангажирања и актуелизирање на потребата, до денес нема никаква конкретна мерка. Проблемот тлечи и никој со него не се зафаќа да го разреши.

Како и да е, прашањето за изградба на дом за стари лица во дополнителниот регион останува отворено. Интересот и кај пензионерите и кај другите возрасни категории граѓани е сè поголем. Останува да се остави конкретно ангажирање на некоја од надлежните институции, да се обедини интересот и средствата и да се преземат конкретни чекори со што би се обезбедило старатите лица и пензионерите безгрижно да ги поминуваат годините од третото доба.

Г.Е.

од сите ограноци. Во огранок Крива Паланка се доделени 4 пакети, во огранокот Ранковци 3 пакети, додека во другите ограноци Мождивњак, Петралица, Жидилово и Добровница се доделени по 2 пакети во секој огранок. Истите им се доставени во нивните домови. Сите што добија пакети се заблагодарија за укажаната помош и се чувствуваат дека не се заборавени од матичното здружение, како и од општеството. „Неделата за грижа на стари лица“ беше одбележана и во клубот „Достоинствен живот“ при ОО на Црвен Крст на Крива Паланка. Пензионерките заедно со пензионерките од Кустендил – Р. Бугарија присуствуваа на опера во Софија. Заеднички се дружеа и ја прошетаа Софија. Младите волонтери при ОО на Црвен Крст на Крива Паланка ја одбележаа „Неделата за грижа на стари лица“ под мотото „И ние сме нивни деца“.

Б. Стојчевска

ЗП Крива Паланка

Активности во неделата за грижа на стари лица

Од секогаш здружението на пензионери на Крива Паланка водело до грижа за своите членови, а така ќе продолжи и во иднина. Како резултат на тоа и оваа година се вклучи во одбележување на „Неделата за грижа на стари лица“. Со оглед на тоа дека здружението е составено од шест ограноци, од кои еден е во урбана средина, а другите пет се во рурална средина, грижата за пензионерите е поделена кон сите во рамките на можностите, без разлика на етничка или верска припадност.

По повод одбележувањето на „Неделата за грижа на стари лица“, комисијата за здравство и доделување по-

меш одржа седница со која раководеше Сократ Марковски во полни состав во просториите на матичното здружение. На седницата беше присутен претседателот на здружението Славко Стојановски, неговиот заменик Арсен Илиевски и секретарот на здружение Благоја Николовски.

Најпрво комисијата ги разгледа пристигнатите барања за финансиска помош која е неопходна на пензионери за операција на срце. На сите им беше доделена финансиска помош. Потоа се пристапи кон доделување на пакети со прехрамбени и хигијенски средства во вредност од 3.000 денари, со што беа опфатени најзагрозените пензионери

ЗП Прилеп

Два милиони денари помош за пензионерите

Секоја година Комисијата за распределба на средства с наменети за еднократна и друга помош при Здружението на пензионери од Прилеп доделува околу 1.5 милиони денари. За годинава според програмата, а и според сознанијата и би рекле потребите за помош посебно на членовите на здружението, со пониски примања, по повеќе основи ќе бидат доделени околу 2.000.000 денари. На три наврати досега Комисијата на 350 членови им додели еднократна помош по три и четири илјади денари, зависно од дијагнозите на болестите и потребите на подносителите на барањата. За оваа намена се доделени околу 1.5 милиони денари. Потоа за бањско лекување околу 300 илјади денари им беа доделени на 80 пензионери. Комисијата по однапред направен список од ограноците на 180 членови пред Нова година ќе им додели социјални пакети со разни прехранбени произво-

ди во висина од по 1.000 денари. Овие членови се со пониски пензиски примања и на овој начин ќе им биде овозможено да набават потребни колонијални и други производи и да ги прослават Новогодишните празници порелаксирано. Шеестина илјади денари годинава им беа доделени на пензионери кои имаа несрќени случаи од пожари или други временески непогоди или, вкупно за сите овие намени во текот на оваа година здружението на пензионерите од Прилеп ќе додели околу 2.000.000 денари. Комисијата уште од сега со програмата за идната година има планирано многу повеќе средства што ќе бидат издвоени од сметката на Здружението за вакви и слични намени. Така, се планира да биде зголемен износот на средствата за останатите активности на комисиите за култура, а особено за спортските и социјалните случаи.

К.Р.

Заедничка акција на СЗПМ

„Неделата за грижа за старите лица“

Во рамките на „Неделата за грижа за старите лица“ која година се одржа под мотото „Сите сме нивни деца“, финансирана од Регионалниот проект „Преземање акција за социјална инклузија на старите лица“ кој во Република Македонија се реализира преку мрежата Инклузива М, во големата сала на Домот „Даре Џамбаз“ се одржа заедничка акција на СЗПМ, Здружението Алчахмер и Универзитетот Трето доба. Во текот на денот бесплатно се мереа крвни притисок, шеќерот во крвта, масното ткиво (Body mass index) и се контролираше деменцијата. Во акцијата помагаа и група ученички со стручниот наставник од Средното медицинско училиште „Панче Карапозов“ од Скопје. Контролата на меморијата ја вршеше група под раководство на д-р Драган Илиевски.



По повод „Неделата за грижа за старите лица“, повеќе кафулиња во центарот на Скопје, на предлог на активисти на СЗПМ, за време на одржувањето на ова одбележување понудија попуст на своите услуги од 50% за лица постари од 65 години. Меѓу кафулињата кои први го прифатија попустот и јавно го објавија на влезовите во своите објекти беше кафулето „Кнох-кафе“. Акцијата беше поздравена од пензионерите кои се редовни гости, но и од останатите посетители во текот на неделата. Имаше и предлози, оваа акција треба да стане традиционална и да се прошири и на други локали.

Г. Хаџи-Васков

ЗП Прилеп

За подобар статус на жените

Деновиве во рамките на кампањата „16 дена активизам за борба против насилиството врз жените и девојките“, градоначалникот на Прилеп, Илија Јованоски, претставник на организацијата за жени „Китка“ во својата дискусија нагласи, дека нивното здружение има реализиран проект против насилиство на жената, којшто за жал заради недоволно средствја морало да биде прекинат. За по-

требите на тој проект да имаат значајна улога во таа борба против насилиството, посочи градоначалникот Илија Јованоски.

Магдалена Нестороска, претставник на организацијата за жени „Китка“ во својата дискусија нагласи, дека нивното здружение има реализиран проект против насилиство на жената, којшто за жал заради недоволно средствја морало да биде прекинат. За по-

требите на тој проект со претставници од неколку здруженија од Прилеп кои работат на подобрување на статусот на жената во општеството. Во овие здруженија претежно активистки се пензионерки, членови на ЗП Прилеп. На средбата беа разменети повеќе предлози и мислења за надминување на родовата нееднаквост и намалување на случаите на семејно и родово насилиство во Општината Прилеп, па и пошироко.

Улогата на жените во современото општество е значајна и неприкосновена. Таа сега е одговорен и рамноправен чинител на современи процеси.

Современата жена денеска има тешка и одговорна улога. Таа не е само домаќинка, мајка и сопруга, туку во исто време е и активна на своето работно место и учесница во современите процеси во општеството. Нејзините заложби се да биде успешна на секое поле. Оттука, институциите и граѓанските здруженија, тре-

била обезбедена и приватна кука за засолнување, прибирање на жените и хртви на семејно и родово насилиство, односно таму да бидат изолирани од насилиниците. „Китка“, како здружение има едуциран персонал за работа во областа против насилиство врз жените и девојките и дека преку нивните активности и акции ќе се покрене јавната свест за да се помогне на многу жени-жртви во Општина Прилеп. Градоначалникот Јованоски истакна дека и во иднина локалната самоуправа ќе продолжи да поддржува сите активности и активисти кои работат на полето во борбата против семејното насилиство во Општина Прилеп. Градоначалникот Јованоски истакна дека и во иднина локалната самоуправа ќе продолжи да поддржува сите активности и активисти кои работат на полето во борбата против семејното насилиство во Општина Прилеп. Во оваа би рекле доста интересна акција свое учење има и во иднина ќе има и Активитете на пензионерки при ЗП Прилеп. Свои видувања на планот на заштитата на семејно обезправените жени искажа и претседателката на Активитете, Снежана Димеска.

К.Р.

ЗП Струга

Пункт за сместување на бездомници

Здружението на пензионери, Црвениот крст и Центарот за социјални работи во Струга, заедно со Министерството за труд и социјална политика повторно започнаа активностите за заштита и сместување на бездомници – стари лица кои се наобаат во инпровизирани живеалишта.

– Во зимскиот период надворешната температура е ниска и има опасности по животот и здравјето на старатите лица – бездомници, – рече д-р Новица Шуменковски, претседател на Советот на Црвениот крст.

– Центарот за социјални работи и Црвениот крст – Струга, кои во своите програми имаат зацртано заштита на старатите лица, имаат формирани дежурни тимови во текот на зимскиот период, кои ги згрижуваат без-



домниците во пункктот кој е отворен во одморалиштето на Црвениот крст на Република Македонија „Солферино“ – рече директорката Наташа Хиоки.

Вакви активности беа преземени и во текот на мината зима, 2017/2018 година. Убав пример како треба да се води гриж за старатите луѓе кои немаат дом.

С. Кукунешоски



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

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 кобрендирраната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



ЗЕГИН ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

SUPER DIET

Ginseng Protect Bio

Премиум производ за двојно дејство:

ТОНУС + ИМУНИТЕТ

- Сибирскиот женшен придонесува за одржување на **ТОНУСОТ**
- Ехинацеата придонесува за одржување на **ИМУНИОТ СИСТЕМ**



ИМУНИТЕТ

Ехинацеата е вистински дар од природата кој во својот состав содржи: хлорогена и кафтарична киселина, ехинакозиди, вербаскозиди, арабигалактани, есенцијални масла, алкалоидите тусилагин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имунитетот.



ЗАШТИТА
Матичниот млеч како пчелин производ во својот комплексен состав содржи: протеини, слободни аминокиселини, феноли, стероли, шекери, минерали, елементи во траги. Од протеините го содржат автентичниот алаптобин 1, а од липидите карактеристична само за него 10-хидроксидеценоченоична киселина. Значајна храна за матичата која благодарение на него има поголема заштита-отпорност од разни влијања и подолг век на живеење во однос на другите пчели.

АНТИОКСИДАНТИ
Екстрактот од семките од грејпфрут содржи особено високи концентрации на бифлавоноиди кои имаат својство да ги неутрализираат штетните слободни радикали. Покрај тоа содржи и витамин Ц, токофероли, лимонска киселина, лимониониди, стероли и минерали.

PHARMAVITAL

PharmALIN 350 mg

ЛУК ВО КАПСУЛИ

Лукот е познат уште од античко време како високо ценето медицинско растение.

PHARMALIN капсулите содржат 350 mg високо квалитетен лук кој содржи специфична состојка АЛИЦИН

АЛИЦИНОТ се ослободува во stomакот со што се избегнува непријатниот вкус на лукот

PHARMAVITAL

PharmALIN 350 mg

GARLIC CAPSULES
KNOBLAUCH KAPSELN

Zutaten: Zwiebel, Knoblauch, Pfefferminzextrakt, 2-4 Kapspulen pro Tag. Bei Rückenbeschwerden kann die Anwendung von 2-4 Kapspulen pro Tag empfohlen werden. Aufgrund der hohen Zwiebelgehalts kann die Anwendung bei Allergien auf Zwiebeln oder Knoblauch oder anderen Allergenen ausgeschlossen werden. Pharmalin ist ein Produkt der Vcaps® AG, einer Tochterfirma der Vitasuisse AG, Tägerholzstrasse 1, CH-6300 Zug, Schweiz. Diese Verbindung ist eine Teilnahme am Vitasuisse-Programm. Vitasuisse ist eine Tochterfirma der Vitasuisse AG, Tägerholzstrasse 1, CH-6300 Zug, Schweiz. Vitasuisse ist eine Tochterfirma der Vitasuisse AG, Tägerholzstrasse 1, CH-6300 Zug, Schweiz.

60
CAPSULES
KAPSELNVEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT /
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELWIRKT STOFFWECHSELSTÄRKEND
EINFLÜSSIG AUF DEN STOFFWECHSEL

ХРОНИКА

ЗП Битола

Споменик на паднатите борци во првата светска војна

Завршувањето на 100 годишнината од Првата светска војна во општината Новаци, покрај другото беше одбележана и со поставување на споменик на македонци учесници во неа.

Споменикот е поставен во селото Брод во чија близина крај Црна Река се одвивале голем број воени операции при пробивот на Македонскиот (Солунскиот) фронт. Меѓу присутните делегации и гости беше и амбасадорот на Франција во нашата земја **Кристијан Тимоние**, кој во своето исказување ја потенцира потребата од проширување на соработката меѓу Македонија и Франција.

Градоначалникот на општината Новаци **Љубе Кузмановски**, покрај

другото во своето исказување рече дека Првата светска војна беше една од најсмртоносните конфликти во историјата заради што на паднатите војници им ја исказуваме нашата почит и се поклонуваме на нивните вечни живеалишта, каде и да се. Новаци и околните села ја имаат таа несреќа Македонскиот фронт да им минува крај куките, да им ги пресече дворовите, нивите, да им ги испразни и опустоши стреите.

На откривањето на споменикот во селото Брод во општината Новаци, крај Битола во која припаѓаат и те-



жија свежи цвеќиња, а меѓу нив и претставници на Здружението на пензионери кои со членови на Сојузот на борци од Битола положија свежи цвеќиња и на Француските гробишта во Битола по повод одбележувањето на примирјето што се случи на 11 ноември 1918 година. **П. Ставрев**

ЗП Бутел

Одбележани 109 години од раѓањето на Никола Јонков Вапцаров

Пред споменикот на поетот и револуционер Вапцаров, во паркот пред општината Бутел, на 7 декември 2018 година, се одржа манифестијата „Чествување за Никола Јонков Вапцаров – 2018“, по повод 109 годишнината од неговото раѓање.

Градоначалникот на општина Бутел Велимир Смилевски, претставници на голем број здруженија, бројни делегации од училишта, граѓани и почитувачи на ликот и делото на Вапцаров, положија цвеќе пред споменикот. На манифестијата и оваа година, пензионерите и пензионерките од ЗП Бутел, во голем број, се поклонија пред споменикот и положија свежо

цвеќе.

За животот и делото на Вапцаров, пред присутните, се осврна градоначалникот **Велимир Смилевски**, кој



истакна дека тој треба да биде пример и поттик како за денешните така и за идните генерации, а неговите стихови ќе ги имаат како основа за

животот. Се осврна и на неговото поетско творештво кое е со европски квалитет.

– Вонсерскиот талент на Вапцаров, едноставно блика од секој негов стих. Заради тоа, општина Бутел го прославува неговиот роденден, традиција која во наредните години ќе ја негуваме сè повеќе и повеќе – рече Смилевски.

Учениците од основните училишта во општината, пред присутните одржала рецитал од најубавите стихови на Вапцаров. Програмата беше заокружена со настапот на културно-уметничкото друштво што го носи името на поетот и револуционер, Никола Јонков Вапцаров чии членови ги одиграа ората „Тешкото“ и „Тресеница“.

Васил Пачемски

сопатник, каков сакала да биде нејзиниот „принц“. Секоја од нас имаше интересна приказна и на секоја и пеевме соодветна песна. Ех, пуста младост. Сè може да избере човек во животот, но маж и сопруга како ќе ти се потрефат. На крај сите пензионерки, го завршивме разговорот со констатација дека најважно од сè е да не служи здравјето. Посакавме сопружниците, денес дедовци, да ни го прават утринското кафе, а кога сме во клубот да ги шетаат внуците. Ние да продолжиме да пееме, да спортуваме и да не се предаваме лесно, ни духовно ни телесно. Но, имаме една забелешка: во иднина повеќе пензионерки да бидат застапени во пензионерските управни органи, зашто жените го движат животот напред и го прават поподнослив.

Јанка Узунова

минува 9 часот. Убаво ни е, го избегнуваме чувството на потиштеност, безволност и есенското расположение кога надвор е смуртено или врне. Жените. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш има нова тема за разговор. Со денешниот разговор се враќаме во младоста. Темата е која како го замислува својот животен

жизнен. Секогаш

ЗП Гази Баба

Свечен прославен денот на Здружението

Четириесет и шестгодишнината од формирањето и успешното дејствување, Здружението на пензионери Гази Баба, на 11 декември 2018 година, во присуство на голем број гости и пријатели, свечено ја одбележа со пригодна културно-забавна програма.



ма, во ресторанот „Далија“. На настанот присуствуваа: делегација од СЗПМ предводена од претседателот Драги Аргировски, претседателот на СЗП на град Скопје Методија Новковски, градоначалникот на Општина Гази Баба Борис Георгиевски, претседатели и претставници од скопските здруженија, од ЗП Прилеп, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Тетово и ЗП Битола, членовите на Извршниот одбор при здружението, разграѓачите, одборите, комисиите и голем број активисти.

Гостите беа пречекани според старата традиција со леб и сол. Поздравувајќи ги присутните, **Ѓорче Андонов**, претседател на ЗП Гази Баба, зборуваше за остварувањето на програмските активности и забележителните успехи во сите области на дејствување.

Четириесет и шест години се бројка достојна за почит, период низ



постигнува се поголеми резултати кои говорат за доброто организирање на програмските задачи што ги постави СЗПМ. Значи има голема платформа за натамошни успеси и верувам дека ќе продолжат со ова интензивно темпо за остварување на задачите. Успесите се резултат на сите членови, на раководството и на претседателот Андонов кој со успех раководи со здружението.

Прославата продолжи со заедничко оро и во пријатна атмосфера со другарување.

Васил Пачемски

ЗП Радовиш и Конче

Одбележан денот на Клубот на пензионерките

На 25 ноември 2018 година пензионерките од општините Радовиш и Конче, во пријатна атмосфера со песни и игри ја одбележаа 8 годишнината од отварањето на нивниот клуб.

Клубот денес претставува пријатно



катче за пензионерките. Тие таму редовно одржуваат состаноци, подготвуваат нови песни за своите настапи, организираат литературни средби, го пролистуваат дневниот печат, гледаат ТВ, а често пати играат: шах, табла, домино и пикадо.

На средбата по повод јубилејот, претседателот на ЗП Радовиш и Конче **Јордан Костадинов** во своето поздравно обраќање и овој пат ги пофали пензионерките и ги истакна резултатите кои тие ги постигнуваат на полето на спорот, културата, хуманитарните активности, кулинарството, како и нивното учество во повеќе акции од поши-

Л. Младеновска

ЗП Прилеп

Прослава во духот на еднаквоста и хуманоста

Големиот христијански празник и патрон и заштитник на градот, Свети Никола, во Прилеп се чувствуваше по тринаесетти пат традиционално во центарот на градот.

Домаќин на чувствувањето на градската слава Свети Никола овој пат беше семејството на градоначалникот Илија Јованоски, а за идната година ќе биде семејството Небрежанец.

Годинава, патрониот празник на градот, заштитникот на Прилеп се одбележа во духот на еднаквоста и хуманоста без поделби на богати и сиромашни бидејќи сите беа поканети на едно ме-

сто во центарот на градот, на булеварот, каде беше поставена Светиниколска голема трпеза за сите граѓани.

За прославата на 17 декември, ден два пред Празникот, педесетина пензионерки, домаќинки „со стаж“ свитка околу лешник над 65 илјади мали сармички од 1200 кг. кисела зелка, 100 кг. ориз, испржана 350 кг. риби, сварија 200 кг. грав, а се испија преку 2000 литри пијалаци. За распределба на свечениот ручек на Булеварот ангажирани беа пензионерките од ЗП Прилеп и од здруженијата „Преродба“ и „Мака традиција“.

К. Ристески

ПРОСЛАВИ И ДРУЖЕЊА

ЗП Бутел

Достојно одбележан денот на здружението

ЗП Бутел, по повод одбележувањето на Денот на здружението и 8 години од формирањето, на 13 декември 2018 година, организираше пензионерска средба на која учествуваа околу 280 пензионери и гости. Во присуство на потпретседателот на СЗПМ Салтир Каровски, претседателот на Градскиот сојуз на здруженија на пензионери Методија Новковски, претставници на здруженија на пензионери од Скопје и други градови и голем број членови на здружението, на средбата говореше претседателот на ЗП Бутел, **Љупчо Димовски**, кој се осврна на почетоците и развојот на пензионерското здружување, како и за актуелните активности и иницијативата за идни зафати на Здружението. Главното мото, истакна тој е да се грижат, да ги подобруваат и унапредуваат условите за живот на лицата од третото добра. Резултатите на здружението се за почит и тие се основа за натамошен поуспешен развој.

Поздравувајќи ги присутните **Салтир Каровски**, откајко упати честитки по повод денот на здружението до пензионерите од ЗП Бутел и поздрави до сите присутни, ја истакна добрата соработка на здружението со СЗПМ.

- Ваквите средби, не само што ги зближуваат пензионерите и им го одржуваат здравјето и виталноста, туку ги

отргнуваат и од секојдневните грижи и проблеми. Овој ден вие го чувствуваате како ваш празник. На ваквите средби се среќавате со пријателите, си разговарате и се враќате дома по релаксирани, - истакна Каровски.

На свеченоста со пригодни заборви се обрати и **Методија Новковски** кој меѓу другото рече,

- Секогаш раководете се по геслото „од нас за нас“ и дека треба да ги живеееме деновите во добро расположение, во игра, спортување, забава, прошетки и меѓусебно почитување. Колку ќе видеме по витални толку ќе видиме по активни, – рече Новковски.

Во пријатен амбиент и со добра музика, пензионерите и присутните гости со песна и оро го прославија денот на здружението.

Васил Пачемски

ПРЕДНОВОГОДИШНО ПРАЗНУВАЊЕ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

ЗП Тетово

ПРЕДНОВОГОДИШНО ПРАЗНУВАЊЕ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Веќе десетина години здружението на пензионерите Тетово е организатор за собирање и дружење на пензионери. Ваквото празнување традиционално се одржува во деновите пред Новата година, како што беше случај и овој пат. Во ресторанот „Арена“ во Тетово се собраа над 400 пензионери од сите 22 ограноци што го сочинуваат Здружението. Разликата на овогодишното собирање беше само во тоа што на прославата присуствуваа и повеќе пензионери што се стекнале со право на пензија во текот на оваа година, така што празнувањето и дружењето доби нов квалитет.



Гостин на предновогодишното празнување во Тетово беше раководната група на соседното здружение на пензионери од Гостивар.

На присутните пензионери на средбата им се обрати и им посакаа долг и здрав живот **Стојан Соколовски**, претседател на Собранието и **Шабан Азизи**, претседател на Из-
вршиот одбор на ЗП Тетово.

Присутните на овогодишното празнување ги забавуваше составот „Маестро бенд“ од Тетово. Пензионерите се разондуваа и веселеа повеќе од пет часови, а репертоарот беше песни и оро на македонски и албански јазик.

Г. Е.

ЗИТ Свети Николе

ПРОСЛАВЕН ТРЕТИ ДЕКЕМВРИ СО ПЕСНА И ОРО

В Обединетите нации во 1992 год. е донесена одлука трети декември да се прогласи како Меѓународен ден на лицата со посебни потреби.

Здружението на инвалиди на трудот од Свети Николе



во текот на целата година, како што рече претседателот на здружението **Крсто Нацев**, организира повеќе активности и им посветува внимание на своите членови, излегувајќи им во пресрет на нивните проблеми и потреби во границите на можностите.

Како многу години напаѓајќи така и оваа година по повод Светскиот ден на инвалидизираните лица, здружението организираше свеченост со заедничка забава во ресторант „Лотос“ во Свети Николе. На свеченоста беа при-

сутни околу осумдесетина гости и пензионери. На присутните со пригодни заборви им се обрати, ги поздрави и им посакаа добредојде и пријатна забава претседателот на здружението Крсто Нацев, кој воедно е и претседател на Националниот сојуз на инвалидите на трудот на Македонија. Со своето присуство свеченоста ја зголеми и градоначалникот на Општина Свети Николе **Сашо Велковски** и претседавачот на Советот Александар Кире. Градоначалникот во името на локалната самоуправа на пензионерите им го честиташе празникот и им посакаа се најубаво, а посебно да имаат добро здравје. Од Националниот сојуз на инвалидите на трудот присуствуваше и на пензионерите им направи чест потпретседателот Џевад Палоси со своите соработници.

Поранешниот играче дедо Митко, долгогодишен и еден од највоздрасните членови на здружението, со своите деведесет години неуморно играше и водеше оро. Знаеше и убаво да се пошегува на своја и на туѓа сметка. Тој и многу други како него, кажуваат дека бројот на годините не се важни, туку како човекот се чувствува, а тие се чувствуваат секогаш како млади.

Забавата мина во добро расположение, со добра музика, песна и весели ора и на сите ќе им остане во добро сеќавање.

Вукица Петрушева

побара од тогашниот градоначалник и од Советот на општината да се додели локација за изградба на пензионерски дом. И со четири години проблемот не беше решен. И со доаѓањето на новиот градоначалник состојбата остана иста. Тогаш ЗП Неготино донесе одлука со свои сопствени средства да купи стамбен објект кој потоа беше преадаптиран и беа направени 8 гарсонари. При пред-

ЗП Неготино

НОВ ДОМ ВО НЕГОТИНО

На 12 декември 2018 година беше пуштен во употреба нов дом за пензионери во Неготино. Тој ден на 8 пензионери им беа дадени клучевите од нивните нови живеалишта. Осум пензионери добија на користење гарсонари во кои спокојно ќе ги минуваат своите пензионерски денови. На скреката и возбудата и немаше крај, бидејќи тој ден престана нивното селење од едно место на друго и нивното бесконечно малтретирање и нервирање. На овој убав настан во домот беа присутни членовите на Извршиот одбор на ЗП Неготино, како и повеќе пензионери. Домот го предаде во употреба и ја пресече лентата, претседателот на ЗП Неготино **Петар Захарчев** кој им се обрати на присутните видно задовolen и при тоа рече:

- Конечно се реализираше нашата желба за нов пензионерски дом во Неготино. Како што гледате конечно го дочекавме и тој ден.

Имено, уште при изборот на ова раководство, истото



вањето на клучевите беше организирана скромна прослава со закуска за станарите и присутните. Убав пример за домаќинско дејствување и работење. ЗП Неготино не е големо здружение по број на членови, но е голема не-говата грижа за своето членство.

Илија Емшов

ЗП Кочани

Прием на пензионери спортисти кај градоначалникот Илијев

Во организација на Здружението на пензионери на Кочани се одржува прием за најдобрите спортисти – пензионери членови на спортската екипа од ЗП Кочани која на 23-те Републики пензионерски спортски

јени, кошарка – мажи, како и освојувачите на бронза – женската екипа во кошарка. Исто така, на приемот присуствуваше и носителот на златен медал во дисциплината скок од место Горги Николов, како и освоју-



игри во Радовиш освојиа златни и бронзени медали.

На приемот присуствуваа освојувачите на златни медали во екипна конкуренција и тоа: стрелаштво –



вачот на пехарот во стрелаштво Марија Гицова.

Обраќајќи им се на присуствите и честитајќи им го успехот, претседателот на ЗП Кочани **Горги Серафимов**

ЗП Демир Хисар

Разгледување на убавините на Скопје

Во рамките на програмата за работа за 2018 година Здружението на пензионери од Демир Хисар реализира една интересна екскурзија со посета на Милениумскиот крст на Водно и разгледување на кањонот Матка во близина на главниот град Скопје.



Во убаво топло есенско утро со добра прогноза за тој ден, 100 пензионери од речиси сите демирхисарски ограноци на ЗП Демир Хисар тр-

гнаа за Скопје на еднодневна праштка.

По планот, прво што беше планирано беше посета на местото кое случајните минувачи и туристи едноставно не пропуштаат да го посетат и да се фотографираат – кањонот Матка. Социјалните мрежи секојдневно

се најубави кањони во Европа, кои се лесно достапни за авантуристите и нудат одлични погледи и добри патеки за шетање. На брегот на езерото, пензионерите ги посетија и разгледаа црквата Свети Андреја и мајсторијата Света Богородица. Следна дестинација за посета беше Милениумскиот крст на Водно. Супер модерната жичница и убавата панорама на Скопје и целата Скопска котлина, беше доволен предизвик да се ужиша во неповторливата убавина од највисоката точка на Водно. Одштешевени од убавините на главниот град пензионерите продолжија со разгледување на Скопје и неговиот плоштад со сите нови градби и споменици кои го красат градот. Овој ден кај сите пензионери остави незаборавен впечаток, а од еднодневната екскурзија понесоа грст убави спомени овековечени со фотографии.

Зоран Стевановски

се преполни со фотографии од местото кое вреди да се посети и истражи, а и престижниот весник *Guardian* го вброи кањонот Матка меѓу десет-

ЗП Гази Баба

Уште едно дружење на пензионерите од Перник

Во рамките на соработката и негување на пријателството, педесетина пензионери и младинци игроорци од ЗП Перник – Бугарија, на 1 декември 2018 година беа



на возвратна посета на ЗП Гази Баба. Средбата е резултат на меѓусебна четиригодишна соработка и пријателски односи, размена на искуства и збогатување на добрососедските односи во регионот и пошироко. Пензионери-

те од ЗП Гази Баба, летоска беа гости и учествуваа со хорот при КУД „Пензионер“ на фестивалот „Витешки напеви“ во туристичкото место Кладница во близина на Перник.

Во ресторанот „Далија“ гостите ги пречека и поздрави, **Горче Андонов**, претседател на ЗП Гази Баба. Посакувајќи им добредојде и пријатен престој, тој истакна:

– Ми причинува особена чест и искрено задоволство, што денес сте тута со нас. Убаво е кога сме заедно и во споставуваме мостови на пријателство. Средбата е значајна пред сè за нашето пријателство и изнаоѓање заеднички содржини за натамошна соработка. Нека оваа најша средба биде пример на другите како ние се дружиме, – истакна **Горче Андонов**.

– Ме радува топлот и убавиот пречек што ни го приредите. Се чувствуваат како да сме дома. Се прошетавме низ Скопје и старата чаршија. Ги видовме сите убавини на градот кои ни оставиа посебни впечатоци. Се надевавме дека уште многу години ќе се дружиме и ќе имаме заеднички средби, – рече **Јордан Дичев**, претседател на ЗП Перник – Бугарија.

Убавите народни песни испеани заедно од пензионерите од двете здруженија, а особено настапот на младинската фолклорна игроорна група од Кладница, беа наградени со аплауз и овација.

В. П.

спорчки, домаќинот за сите присутни приреди коктел во ресторанот „Лотос“ во Свети Николе. Покрај оваа активност светиниколските пензионери неодамна два дена уживаа во убавините на Охрид и Охридското Езеро, како и во историските, културни и световни знаменитости кои ги посетија. На враќање се задржаа во Прилеп каде им беше пријатно и убаво. Есенва пензионерите од нашето здружение беа гости на ЗП Лозово, каде заедно со голем број пензионери го прославија верскиот празник Петковден. И овој пат се сретнаа и поразговораа, се дружеа пријатели и роднини од сите краишта на нашата земја. Како и секогаш домаќинот со почит ги дочека гостите.

За истакнување е фактот дека ЗП Свети Николе повеќе години наназад има добра соработка со Црвениот крст. И оваа година во организација на Црвениот крст во просториите на клубот на здружението на пензионери, лекарите на Здравствениот дом од Свети Николе, им мереа крвен притисок и ниво на шекер во крвта во рамките на „Неделата за Штип“ да стане традиција и да се одржува секоја година.

Во овој прв дуел Здружението на пензионери од Штип беше победник во дисциплините играње карти, домино и табла, а здружението – домаќин во дисциплината шах.

По завршувањето на натпреварувачкиот дел, кој се одвиваше во одлична атмосфера, а учесниците се бореа фер и

мов истакна дека очекувањата од годинешните пензионерски спортски игри биле големи, пред сè на планот на постигнување солидни резултати.

– На спортските игри учествувавме со 44 натпреварувачи во 11 спортски дисциплини во машка и женска конкуренција притоа освојувајќи три злати и една бронза. Според постигнатите резултати и освоените медали ние како здружение сме на четврто место, – истакна Серафимов.

Градоначалникот на општина Кочани **Николчо Илијев** кој присуствуваше на средбата, честитајќи им го успехот на кочанските спортисти – пензионери истакна:

– Посебно сум среќен што вие од третото доба придонесувате за развој на спорот и негова масовност во општина, притоа постигнувајќи спорчки резултати кои се достојни за почит. Вашето искуство стекнато во изминатите години ќе го користиме за поуспешна работа во општината, – истакна Илијев. **К. Герасимов**

ЗП Штип

Шаховски турнир на пензионерите

Во просториите на централното клуб-бифе при ЗП Штип, на 17. 10.2018 година се одржа турнир во шах и табла, каде што се натпреваруваат 16 учесници од урбаните и руралните средини. Играта се одвиваше на 4 шаховски табли и 4 табли.

Претседателот на ЗП Штип **Ристе Нетков**, ги поздрави учесниците и присутните пензионери и им посака добро здравје, пријатен престој, дружење и што подобри резултати. Претседателот на Комисијата за спорт **Димитар Папаров** нагласи дека овој турнир се организира разграѓајќи во пензионерските здруженија како тренинг. Турнирот е завршен дел и е испитување, селекција на подготвените за по-високи предизвици, како на регионално, така и за републикански ниво. На турнирот беа дodelени награди: шаховска табла и табла за првонаградените, а дипломи за второ и трето место. Победници во шах екипно, станаа натпреварувачите од урбаната заедница „Авто-команда“, Момчило Смолик и Стојанко Штеријов, а шаховската табла која ја добија ќе се користи во нивниот клуб. Прва награда беше дodelена и на Денков Ванчо од урбаната

заедница „Осми ноември“, со што и тој го збогати клубот со уште една табла за љубителите на овој спорт. Во своето излагање Папаров додаде дека за понатаму се планира да се спроведат натпревари во пикадо и во други спортски дисциплини кои се одржуваат во сала.

– Турнирот беше добро организиран и вака треба да се продолжи и



понатаму за одмерување на силите, а на натпревари од повисоко ниво да бидеме претставувани од најдобрите. Ваквите натпреварувања не се интересни само за љубителите на овие игри кои се одржуваат во сала, туку и за другите пензионери, а особено во зимските денови каде што за овој спорт има добри услови во клубовите, – истакна **Стојанко Штеријов**. **Цвета Спасикова**

ЗП Прилеп

Пријателство без граници

Дека за негување на добро пријателство потребна е отворена душа и чесен приод од двете страни, покажа од лани создаденото пријателството меѓу пензионерите од Здружението од Прилеп и пензионерите од Врњачка бања, Република Србија.



Минатата година прилепските пензионери членови на КУД „Пензионер“ беа два дена гости на пензионерите од КУД „Абрашевик“ од Врњачка Бања. Таму одржаа и заеднички концерт кој според кажувањата на домаќините, концертот од гостите бил пријатно изненадување за пензионерите и граѓаните од овој град на соседна Србија. Вака востановено пријателство и желба за натамошна соработка пред сè на музички план, тогаш ја заговорил и успешно била реализирана, благодарение на Ванчо Рунтески по потекло од прилепските краишта.

Годинава соработката беше продлабочена и гостите од ова Културно-уметничко друштво од Србија беа пречкани од прилепските пензионери и заедно со рунтескиот хорот на КУД „Абрашевик“ во Прилеп. Тој со задоволство се сликаше со весникот во неговите раце и изразувајќи благодарност и ветувајќи дека овој број на весникот ќе стои во библиотеката на КУД „Абрашевик“ во Врњачка Бања.

К.Р.

ЗП Велес

Свечен одбележани 150 години од раѓањето на Петар Поп Арсов

На 12. 12. 2018 Здружението на пензионери заедно со иницијативниот одбор во Музејот на „Македонската борба за слобода“ во Скопје свечено одбележа 150 години од раѓањето на големиот револуционер и патриот Петар Поп Арсов кој е роден во Богомила, а починал на 1 јануари 1941 година, а неговото име го носи и Рекреативниот дом на ЗП Велес во Богомила.

На свеченоста со свој монолог настапи актерот **Петар Темелковски**, а за животот и делото на Петар Поп Арсов говореше професор др. **Ванчо Горѓиев**.



Присутен беше и правнукот на Поп Арсов, Оливер Поп Арсов кој се заблагодари на ова чествување. Посетителите беа поздравени и од претседателот на Здружението на пензионери од Велес, **др. Веле Алексоски**. На чествувањето со песните „Народе македонски“, „Налеј, налеј“ и „Миле Поп Јорданов“ настапи пејачката група од велешкото здружението.



Н. Алексоска

Интервју со секретарот на ЗП Охрид и Дебрца, Стефан Владомиров И 2018 година, богата и содржајна со многу активности

Каква е организационата поставеност на здружението, колку членови брои и како ја оценувате активноста на здружението во 2018 година?

– Организирано на територијален принцип со 21 Месен огранок и брои вкупно 10.300 пензионери, а од оваа година припаѓаме во четвртата група на здруженија. Здружението ги има сите органи и тела врз кои се заснова организационата поставеност и неговото делување. Во органите и телата вклучени се околу 210 активисти од градот, но и од руралните средини на кои делуваат, особено на подрачјето на Дебрца со најголем број на селски населби.

Каква е соработката со СЗПМ и другите јавни институции, граѓански и невладини здруженија, и колку сте задоволни од нивниот придонес во вашите активности.

– Искрено сакам да потенцирам дека имаме одлична соработка со СЗПМ, чија членка сме. Учествуваме во сите активности во повеќе области на делување. Секогаш ги имплементирааме ставововите, одлуките, сугестиите и другите акти и документи, а даваме и активен придонес и јавна елаборација на бројните правни и други акти што ги донесува Сојузот. Активно учествуваме во подготовката на Предлог на Законот за пензионерско организирање, Проектот за инклузија на старите лица, волонтерство и други правилници и програми. Не смееме да ја заборавиме и материјалната поддршка на СЗПМ за одделни наши проекти и побарувања за некои активности од поголем обем. Благодарни сме на целото раководство на СЗПМ, за неговата поддршка што ни ја дава на нашето здружение.

Имаме соработка и со сите здруженија од нашиот регион, потоа со општините Охрид и Дебрца, особено со актуелните градоначалници со кои имаме потпишано и Слогодби за соработка, како и со други невладини и граѓански организации. Последните години имаме воспоставено и меѓународна соработка со ЗП од соседните држави, и тоа, со Поградец – Албанија, Врање – Србија, а во тек се преговори за воспоставување на ваква соработка со Костур – Греција, Будва – Црна Гора, градот Санџански – Бугарија, и едно здружение од Турција. Целта ни е да создадеме Балкански пензионерски сојуз кој од пред две – три години го протежира претседателот на СЗПМ Драги Аргироски. Можне значајна ни е и соработката со здружението „Солидарност – Аеродром“ од Скопје, која трае веќе четири години.

Колкава е грижата на здружението за стандардот и социјалната заштита на членството?

– Подобрувањето на стандардот бе-



ше во преден план и порано, но и во 2018 година. Има значителни подобрувања и во областа на здравството и снабдувањето на лекарствата. Но, за жал суштества оваа проблематика е актуелна во руралните средини, поради немање на аптеки. Ова прашање за нас и натаму останува отворено, но правиме напори да го надминиме заедно со новата локална власт. За подобрувањето на стандардот на пензионерите особено од руралните средини, на поводот е организирање на бесплатен автобуски превоз еднаш неделно во пазарниот ден – понеделник. Како и секоја година, и во 2018 година посетивме 20-на пензионери кои се неподвижни и осамени, на кои им подаривме прехранбени производи и хигиенски средства. На одложено плаќање од десет месеци, од 800 до 1.000 пензионери беа снабдени со огревно дрво, месо, сирење и други основни прехранбени производи. Секако зедовме учество и на повеќе заеднички друштва, прослави и манифестации од локален и републички карактер. Интересно е да се спомене дека годинава организираме заедничка средба со ЗП Демир Хисар на Илинска планина со учество на околу 500 пензионери со богата културно – уметничка програма на која настапија КУД од Врање, Демир Хисар, Солидарност Аеродром, и нашето здружение со КУД „Далги“.

Низ кои форми се одвива културно-забавниот и спортскиот живот на пензионерите?

– Културно-забавниот живот во нашето здружение, се остварува преку нашето КУД „Далги“. Со нашето друштво редовно настапуваме на регионалните и републичките ревии, со учество на музичките летни манифестации во Охрид, Балканскиот фестивал, Охридските староградски средби, Илинденски денови во Битола, Вевчанскиот фестивал, На зајди сонце во Трпејца, и уште многу други локални културни настани, празници по разни поводи и ревијални манифестации. Годинава е промовирана и свечената песна на

здружението. Во рамките на здружението активно работи и Активот на пензионерки, кој со својата Програма многу придонесува за културно-забавниот живот.

Годинава ја имавме таа чест заедно со здружението здружение „Солидарност Аеродром“ од Скопје да настапи на овој традиционален меѓународен фестивал „Трета животна доба“ во Јубљана, Словенија. Подолго време заеднички со аеродромци, се подготвувавме за фестивалот и можам со задоволство да кажам дека го оправдаме нашето учество. Се чини дека, како ретко кое здружение имало толку впечатлив и одличен настап со извонреден сплет на староградски и изворен народен мелос.

Нашите успеси годинава не изоставаат и во областа на спортот. На Регионалните натпревари го освојивме првото место, а на републичките натпревари третото место.

ЗП Охрид и Дебрца е меѓу неколкуте во СЗПМ кое ососбено внимание посветува и на информирањето и на издавачката дејност на членството. Кажете ни нешто за тоа.

– Нашата девиза во оваа област од секогаш била за јавност, транспарентност и отчетност во работењето. Информирањето на нашето членство првенствено го правиме преку весникот „Пензионер плус“, „Пензионерски видици“, „Коха“, Вебстраницата на СЗПМ и друго на СЗПМ. Информирањето на пензионерите на локално ниво го чиниме преку локалните медиуми и нашиот весник „Пензионерски информатор“. Исто така, посветуваме внимание и на издавачката дејност. Имаме промовирано неколку книги на наши поети, а во завршна фаза е, и изработката на Документарниот филм со работен наслов, „Тоа сме ние пензионерите на ЗП Охрид и Дебрца“, кој содржински е сублимат на хроника на активностите од сите области за 68 годишното постоење на нашето здружение.

Кои се позначајни програмски активности на ЗП Охрид и Дебрца во 2019 година?

Нашите активности во 2019 година се темелат главно на програмските насоки што ги дава СЗПМ. И натаму ќе се трудиме за подобар стандард, по-добра здравствена заштита, конечно разрешување на судскиот спор околу сопственоста на Пензионерскиот дом, потоа спортот и рекреацијата, хуманитарните акции, и слично. Секако, очекуваме да се донесе Законот за пензионерско организирање во Македонија кој е од големо значење за пензионерите и нивниот општествен статус.

К. Спасески

грижам за неа. Се почувствуваат корисен и потребен. Тоа беше чувство кое ме исполнуваше. Гугутката не меша намера да ме напушти и да одлета. Како да знаеш дека ќе бидам многу тажен. Како да сакаше да ми помогне и уште повеќе да го збогати мојот живот.

Едно утро ја немаше во кутијата. Се изненадив, но набрзо мојата тага ја замени радост. Во кутијата имаше две мали јајца кои личеа на два бели бисера. Сè ми беше јасно. Се радував дека ќе се зголеми нашето друштво. Од тој ден таа само ќе отиде на кука прошетка и се враќаше да ги топли и да ги чува јајцата.

На радостта и немаше крај. Во кутијата се испилија две мали гугутчиња. Гугутката грижливо ги чуваше лежејќи спокојно и заштитнички над нив. Беа две, мали нежни гугутчиња. Сега морава да се вклучам и да помагам на „мајката“, тогаш иако за кратко заборавав на мојата старост. Пиленцата беа весели и внесоа радост и позитивна енергија во мојот живот.

По неколку месеци ме посетија моите внуци и синот. Тоа беше големо доживување. Тие не веруваа дека гугутката ми прави друштво. Кога ја слушна приказнава, мојот син ѝ купи нова кукичка на гугутката во знак на благодарност што ми го разбавила животот.

Мая Белева



тажно и како да сакаше нешто да ми каже. Го направив тоа што требаше. Зедов кутија од чевли, ја обложив со памук и ја ставив на симсит од прозорецот. Во неа ставив и храна, малку чученица. Таа се смести во неа и од тој ден стана мој секојдневен посетител, стана мој сопатник и другарка. Ќе летнеше до некаде, ќе прашташе и пак ќе си дојдеше. И завидував. Јас речиси не одев никаде, а честопати и лифтот не работеше. Многу ретко се случуваше да ме посети некој од надлежните институции и организации кои требаа да се прикажат за нас старите и осамени лица.

Додека ја гледав така сместена во кутијата, имав впечаток како со погледот да ми кажуваше благодарбарам што сум ја на хранила со ситните трошки кои и ги оставав во кутијата. Бев среќен. Веќе не бев сам. Имав одговорност и радост бидејќи морав да се тресеше од студ. Ме гледаше

Стареењето и човековите права на старите лица

Во рамките на Регионалниот проект „Преземање на акција за социјална инклузија на стрите лица“ финансиран од Европската унија, мрежата Инклузива М организираше едукативни работилници на тема „Стареењето и човековите права на старите лица“. Специјална работилница беше организирана за членови-

до општествените науки. Старите лица се хетерогена група кои имаат помеѓу 60 и 110 години и кои меѓу себе се разликуваат повеќе од било која друга група на одредена возраст. Постојат три групи дефиниции: хронолошки, физиолошки и социјални.

Бројот на стари лица во светот расте со невидена стапка. Така во 2015 година 12,3% од луѓето на планетата биле над 60 години, што значи дека 901 милион луѓе од светската популација се постари од 60 години, а предвидувањата покажуваат дека до 2050 година овој број ќе се зголеми

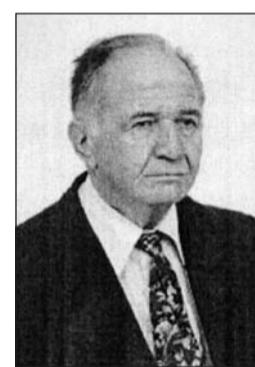
на над 2 милијарди, што значи дека 21,5% од светското население ќе биде постаро од 60 години. Целта на човештвото, а пред сè медицината, геронтологијата, геронтотехнологијата е продолжување на животот, а пред сè продолжување на периодот на здрав и активен живот, што доведува до промена на старосата граница. Овие факти поставуваат нови предизвици и барања за владите и лицата кои носат одлуки, а за стариите лица се потенцијално одлична можност за нивно активно учество во развојот на општеството. Старите луѓи претставуваат огромен економски и социјален ресурс кој ќе продолжи да расте во наредните години. Старото население во Република Македонија се очекува да изнесува 14,8% во 2020 година и 18,8% во 2030 година.

Г.Х.В.

ЗП Битола, Средба со пензионираниот педагог Горѓи Лазаревски

Творештво што блика од сознанија за многу генерации

Да се зборува за ликот и творештвото на пензионираниот педагог Горѓи Лазаревски кој живее крај Битола во с. Кравари, треба најпрвин исцрпно да се прегледа неговата биографија во областа на литература, педагогијата и воспитувањето. Најпрвин треба да се нагласи дека станува збор за една мешавина и кротка душа, која со години напред ќе вредна мравка собира и публикува значајни настани и личности од неговото широкопогодно опкружување. Така, вели, дека ќе прододжи и натаму, зашто штотуку се очекува да биде објавена неговата најнова книга „Шепот на пелагониските села“. За него, доволно е да се каже дека досега објавил над десетина книги, трудови во весникот „Просветен работник“, трудови во многу други весници и списанија, а преку учеството на конгреси, симпозиуми и други научни средби, изнесол сознанија што ќе служат за многу генерации. За својата неуморна научно – истражувачка и педагошка дејност има добиено бројни награди и признанија. Ценет е како научен истражувач и публицист кој објавил многу монографски трудови за историјата, етнографијата и фолклорот на Битолскиот регион. Професијата педагошки ја вршеше совесно, и кај учениците остави впечаток за достоинствен, вреден и трудодујлив, кој умееше на своевиден начин да воспитува и образува млади генерации. Иако Г.Лазаревски е роден во 1939 г. во с. Бач, Битолско. Основно образование заврши во родното село, Учителска школа и Ниско музичко училиште – отсек кларинет и Педагошка академија завршила во Битола, а дипломира на Филозофскиот факултет на НССГ Педагогија во Скопје. Целиот работен век Лазаревски го мина во подигање на генерации и тоа на разни места. Работеше како учител во с. Бач 17 години. По дипломирањето се вработил како воспитувач во повеќе училишта. Во периодот од 1987 до 1995 година, беше наставник за дополнителна настава по македонски јазик и култура во



СР Германија, а потоа се вработи како педагог во ОУ „Стив Наумов“ во Битола, каде и се пензионира. Член е на Македонското научно друштво на Битола, а моментално е претседател на Пелагониските културно-научни средби при општина Новаци. На интернет на страниците на Википедија, објавил прилози за селата Скочивир, Добривени, Живојно, Бач, Мечитлија, Кравари, Сокиќ, Оптичари и др. Исто така од неговото богато творештво треба да се издвојат книгата што ја подготвил со група автори „Македонците во Германија“, „За македонската православна црковна општина во Штутгарт“, „За мариовско – леринскиот војвода дедо Колјо Добривени“, како и за „Светлите ликови на просветни работници во учителската школа во Битола“, неколку монографии за училиштата „Гоце Делчев“, „Стив Наумов“, селата Кравари и Бач, за „Педагошко-психолошка служба во Битола и битолско“, за „Ичезнатите и раселени населби во општината Новаци“, романот „Коста Моштанецот“ и многу други.

– Се определив да работам до последен здрав, сметајќи дека тоа е најдобро. Во план ми се и низа други трудови, иако во последно време значително сум ангажиран околу одржувањето на трудови од „Пелагонско научните средби“, како и активностите во МНД во Битола – вели Лазаревски.

Тој е и поттикнувач многу други пензионирани активисти од разни професии и области да не престануваат со работа, тука да продолжат да творат и создаваат за пример и потврда дека таквата ангажираност може да биде облагородена и вреднувана засекогаш. Познат како тивок, засекогаш вљубен музикант, зашто своевремено и сам изработи дрвен кларинет, Лазаревски како комуникативен човек со широк семејство и круг на многу пријатели и познаници е личност што се почитува и ценi.

П. Ставрев

ЗП Кочани

Традиционален новогодишен концерт на музика, песни и игри

Во организација на ЗП Кочани на 15 декември 2018 година во Домот на културата „Бели мугри“ се



одржа по единадесетти пат традиционалниот новогодишен концерт на музика, песни и игри. На концертоот настапила Културно умтеничките друштва од Кавадарци, Куманово, Прилеп, Кочани и за прв пат годинава ЗП Лесковац од Република Србија.



На двочасовниот концерт КУД „Лоза“ кое работи во состав на ЗП Кавадарци се претстави со три стараградски народни песни од Кавадаречкиот крај, додека фолклорната група изведе две ора од богатата фолклорна традиција на Тиквешијата. Пензионерите од Прилеп настапија со три изворни песни од Приле-

инструменти на КУД „Пенка Котеска“ од овој град. Гостите од Куманови пред кумановската публика се претставија со стилизираниот сплет на песни и игри инспирирани од познатата песна „Билјана платно белеше“, додека членовите на фолклорната

группа од ЗП Кочани презентираат четири ора од Кочанскиот и Осоговскиот крај. Посебен впечаток оставија членовите на Фолклорниот ансамбл „Пензионер“ кој работи во состав на ЗП Лесковац, во Република Србија. Тие се претставија со сплет од народни песни и игри ид од Врање, а на сцената дадоа и приказ на дел од познатата „Коштана“.

Во името на организаторот ЗП Кочани, претседателот Ѓорѓи Серафимов им врачи благодарици и пригодни подароци на учениците на овој концерт. Дружењето меѓу пензионерите од Македонија и Србија траеше до доцна во ноќта во еден од кочанските ресторани.

К. Герасимов

НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со животно осигурување

Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замисувани планови!

- Потрошувачки кредит до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првите ДВЕ години, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
- Полиса за животно осигурување
- Трансакциска сметка и дебитна картичка на Шпаркасе Банка Македонија

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

SPARKASSE
Банка на вашето семејство.

*14,81% СВТ за потрошувачки кредит за пензионери на износ од 300.000,00 МКД, рок на отплата 6 години, фиксна каматна стапка од 7,2% за првите ДВЕ години и променлива каматна стапка од 8,95% за преостанатиот период, трошоци за апликација 500,00 МКД, премија за животно осигурување за лице на 64 години од 45.387,00 МКД (според условите на осигурителната компанија) и без превизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

ЗП Кичево

Промоција на стихозбирката „Мојот чекор“

Деновиве во салата на Домот за култура „Кочо Рацин“ во Кичево над 300 љубители на писаниот збор имаат можност да присуствуваат на промоцијата на стихозбирката „Мојот чекор“ од авторката Мира Илиоска, докторка во пензија. Ова е втора нејзина стихозбирка, посветена на нејзините деца Слободан и Весна, а во издание на „Дата песнопој“ од Битола. Рецензенти се Весна Димоска и Илија Мерковски.

Се заправашме што ги натера над 300 посетители да дојдат на оваа промоција. Одговор дадоа нејзините промотори: Оливера Ширгоска и Наташа Наумоска који направија прошетка низ животниот пат на авторката која како доктор стоматолог целиот работен век го посветила на децата од претшколска и школска возраст. Тие ја спомнаа првата нејзина стихо-



збирка „Патување низ спомените“ како силен мотив и обврска да продолжи со активна работа и творчење. Тоа Илиоска и го стори преку 67-те наслови во втората збирка со судбински врски, како вели таа, од „Свети Климент и Наум, преку двата наши Илин-

дена го овековечувам нашето постоење на родот мој.“

Стихозбирката е посветена на нејзините деца Слободан и Весна која ги споредува со две млади фиданки во едно дрво, молејќи ја светата мајка Богородица да биде секогаш со нив низ животот што е пред нив.

Стихови од песните читаше Лидија Аврамоска која од публиката добиваше долго ракоплескање за неуморната пензионерка уште долго да твори и да создава нови книги.

Авторката Мира Илиоска топло се заблагодари за присуството, за убавите зборови на промоторите, како и на многубројните пензионери кои дојдоа на промоцијата, а во знак на благодарност на присутните им беше врачена книгата „Мојот чекор“.

Ангелина Ристоска

Промоција

„Глобалните звезди на небото“

Два јубилеја беа сврзани за промоцијата на романот „Глобалните звезди на небото“: петнаесетти по ред роман на Јован Дамјановски, што се вклопува во 70 годишнината од постоењето на печатницата „Напредок“ во Тетово, која се јавува како издавач. За ова последно романско, зборуваше проф. д-р Мишел Павловски од Институтот за македонски јазик и литература на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ од Скопје. На промоцијата се претставија познатиот состав „Серенада“ со песните за Тетово и „Благуњу дејче пожарниче...“, што ги исполнија заедно со младото, но веќе препознатливо тетовско трио „Шербет“. Издавањето на романот „Глобалните звезди на небото“ е поддржано од СЗПМ, што претставува придонес во стимулирањето на талентираните автори, каков што е случајот со универзитетскиот професор д-р Јован Дамјановски кој своите пензионерски денови и нови творештва ги поминува во неговото родно Тетово. Овој современ македонски писател има објавено 15 романи, книга со новели и раскази и книга со драмски текстови, од кои пет се играни на сцена.

„Свездите блеснуваат на чисто небо. Но, брзо исчезнуваат пред темни облаци од влажноста на воздухот. Загрижувачка е помислата дека нема контрола со која ќе се следат звездите за да се видат и со повторна радост да ги одушевуваат срцата на романтичните души...“, пишува Дамјановски на почетните страници на романот.

„Светот на главната личност од романот, Ламбе, води во потсвесното и претставува имагинарна слика за животот. Со свежи прототи на меморијата се пренесува животот и се разнесува енергијата во внатрешната сила и содржина на романот“, ќе запише Веле Смилевски во поговорот на романот. Тој натаму наведува дека „во оваа психолошка драма која е заедничка одлика и на останатите романи на писателот Јован Дамјановски карактеристично е тоа што авторот внимателно го слуша и го следи внатрешниот глас и верува во сопствените можности да се издвои од темнината на колективното несвесно, токму како на кој Карл Густав Јунг се обидува да пронајде универзалност не само на мислењето, туку и во перцепцијата на стварноста и сонот, чувствата и односите меѓу луѓето. Оттаму, главната личност во романот „Глобалните звезди на небото“, Македонецот Ламбе во себе ги бара обичните размисли на стварноста и сонот кои се архивираат како талог во потсвеста и заокружува некоја мисла во темнината на некој феникс кој се очекува како дар од небото“. Од поговорот извлекуваме уште и „Авторот на овој роман се обидува да се користи со постмодерна постапка што е карактеристична за современиот европски роман...“.



Следете ме на Facebook

Сигурност
плус!

Të gjithë pensionistëve të tanishëm dhe të ardhshëm LSHPM ua uron vitin e Ri 2019

Mbledhje e KE i LSHPM

Pensionistët meritojnë të kenë ligj të posaçëm për organizimin pensionist

Me 27 nëntor eshtë mbajtur mbledhje e Këshillit ekzekutiv i LSHPM në të cilën pikë kryesore e rendit të ditës ishte aprovimi i versionit përfundimtar i Propozim - Ligjt për organizimin pensionist në Maqedoni. Në mbledhje kanë marrë pjesë pos anëtarëve të KE edhe Besnik Pocesta, kryetar i kuvendit të LSHPM dhe kryetari i Forumit juridik ekonomik dr. Fidanço Stoev.

Në fillim të mbledhjes kryetari Dragi Argirovski ka theksuar:

- Rëndësia e sjelljes e një ligji të këtij lloji përrreth 320 000 pensionistështë e madhe. Pensionistët si një asociazi më i madh në Republikën e Maqedonisë atë e meritojnë. Një ligj i tillë do të do të siguroj zgjidhjen e shumë çështjeve lidhur me popullatën pensioniste dhe do të mbronte të drejtat e tyre në një shkallë më të lartë, të cilat nuk u janë siguruar me Ligjin aktual për shoqata dhe fondacione.

Më pastaj ka folur Stanka Trajkova, sekretar i KE i LSHPM dhe kryetar i komisionit angazhuar përgatitjen e Propozim - ligjt e cila ndër të tjera ka thënë:

- Duke u nisur nga fakti se zhvillimi i sektorit qytetar eshtë me rëndësi të madhe për zhvillimin e demokracisë së RM, eshtë sjellë Ligj për shoqata



dhe fondacione me të cilin sigurohet ndërtim shoqërie demokratike, përpjesëmarrje të qytetarëve në të gjitha rrjetet e shoqëri. Por, nëse Ligji ekzistues për shoqata dhe fondacione si kornizë e përgjithshme juridike krahasohet me nevojat e popullatës pensioniste të rreth 320.000 shfrytëzuesve të pensionit, do të shihet se kjo masë lidhur me pensionistët, ekzistonjë shumë specifika të ndryshme nga lëmi dhe subjekte shoqërore. Për këtë arsyeshjella e Ligjt për organizim të pensionistëve si ligj i veçantë eshtë si imperativ për zgjidhje të çështjeve të cilat janë me rëndësi për pensionistët. Ky ligj i veçantë do të zgjidhete shumë çështje të karakterit thelbësorë dhe organizativ. Qëllimi kryesorë i Propozim - Ligjt eshtë që të përparrat dhe sigurohet organizim më kualitativ të shfrytëzuesve të pensionit në shoqata dhe lidhje, ndërkaq, parimet kryesore në të cilat mbështetet janë: parimi ter-

itorial, veprim jopartiak, publike dhe transparencë, pavarësia në realizimin e qëllimeve dhe mbrojtja e të drejtave dhe interesave të shfrytëzuesve të pensionit në pajtim me Kushtetutën, si dhe lidhja e ndërsjellë horizontale dhe vertikale e shoqatave në Lidhje. Përkëtë qëllim LSHPM që para disa viteve ka ngritur nismë për sjelljen e ligji të veçantë për organizimin pensionist në Maqedoni. Për përgatitjen e Propozim - ligjt në LSHPM ishte formuar grupi përbërë nga persona të dëshmuar nga sfera profesionale dhe me përvjoje nga kjo problematikë. Pas aprovimit të tekstit nga Forumi ekonomiko - juridik dhe KE i LSHPM, eshtë dhënë në diskutim publik në të katër Lidhjet, respektivisht në të gjitha shoqatat anëtarë të lidhjes me qëllim që të jepin mendimet e tyre, plotësimet dhe korrigimet eventuale.

Pjesa e anëtarësisë ka dhënë kontribut përgatitjen e versionit përfundimtar, por vetëm numër i vogël nga shoqatat nuk ka dhënë mbështetje në sjelljen e ligjit në fjalë, duke mos dashur, apo duke mos ditur që ta shohin dobinë e sjelljes së tij.

Pas diskutimit, versioni përfundimtar i Propozim - ligjt eshtë aprovuar njëzëri dhe eshtë vendosur që i njëjti të dërgohet në Ministrin e punës dhe politikës sociale për procedurë të mëtejme.

Kalina S. Andonova

SHP Kumanovë

Kumanova, qytet Evropian i sportit për vitin 2019

Komisioni përvjetor i ACES Evropa nga Brisseli, më 20 nëntor 2018, ka qëndruar në Kumanovë, për të bërë këqyrje të situatës faktike dhe të lajmëroi vendimin e Asociacionit Evropian të qyteteve të sportit, se Kumanova eshtë fituesja e parë e titullit "Qytet i sportit në vitin 2019". Në kuadër të vizitës, përfaqësuesit e Asociacionit të qyteteve të sportit në Evropë, ishin në disa objekte sportive në të cilat përfaqësuesit ishin të njoftuar në vend me kushtet për sport dhe rekreim në Kumanovë.

Në objektin e njohur "Sokolana" ndërtuar para rreth njëqind vitesh, ndërtuar kryesisht për sport dhe rekreim të qytetarëve të rinx të Kumanovës, ndër sportistët aktiv janë gjetur edhe pensionistët nga SHP Kumanovë, udhëhequr nga profesoresha e kulturës fizike, Lubica Kuzmanovska, e cila punon në popullarizimin dhe përparimin ne sportit në Shoqatë. Me këtë rast, rreth 80 pensionistë sportist kanë trenguar se njerëzit në Kumanovë vazh-



dojnë ti zhvillojnë aktivitetet sportive edhe në ditët pas pensionimit, përmes ushtrimeve në terrenet kryesisht në dhe rreth "Sokolanës". Për aktivitetet sportiste të pensionistëve kumanovarë, përfaqësuesit evropian i ka informuar sekretari i SHP Kumanovë, Jasmina Todorovska, e cila me këtë rast ka folur për sukseset sportive në Gara republikane sportive të pensionistëve 2018 të cilat janë mbajtur në Radovish. Xhon Svonson, nënkyetar i Asociacionit të qyteteve të sportit në Evropë, ishte befasuar këndshëm nga ajo që kishte dëgjuar dhe që kish-

te parë me ç'rast ju kishte uruar pensionistëve për angazhimin dhe qëndrueshmërinë e tyre në kultivimin e shpirtit sportiv edhe në moshë më të rritur. Në të larguar ai ju ka dëshiruar jetë të gjatë dhe të janë krenarë në mirënjojhen që qyteti i tyre eshtë shpallur për qytet i sportit në Evropë për vitin 2019, të vazhdojnë të merren me sport dhe të argëtohen, të bëjnë jetë të shëndetshme, por edhe ti motivojnë të rinxjtë që ta ndjekin shembullin e tyre. Në fund, për kujtim ata bënë një fotografi përbashkët me të gjithë të pranishmit në sallën "Sokolana". J.T.

In memoriam

Ka ndërruar jetë kryetari i pensionistëve të Pogradecit - Shqipëri, Nazif Dajlani



Pas një sëmundje të gjatë dhe të rëndë, ka ndërruar jetë në moshën 79 vjeçare, kryetari i Konfederatës së sindikatave të qytetit Pogradec, Shqipëri, Nazif Dajlani. Gjithë kohën, i ndjeri e ka kaluar në organizata shoqërore politike në Pogradec, ndërkaq, pas pensionimit, rreth 20 vite ishte kryetar i Organizatës së pensionistëve të Pogradecit.

Duke i falenderuar angazhimit të tij dhe dëshirës përvienien e bashkëjetesës vëllazërore në baza shumë etnike, ai ishte edhe i pari kryetar me të cilin SHP Ohër dhe

Debarcë, vuri bashkëpunim ndërkombëtar. Raportet miqësore me SHP Ohër dhe Debarcë me pensionistët e Pogradecit ishin oficilizuar me nënshkrim të Marrëveshjes përbashkëpunit, saktësish para dhjetë viteve në Ohër. Dajlani ishte anëtar i shoqatës së pensionistëve të Ohrit, ndërkaq me respekt ishte i nderuar edhe nga SHP Strugë, SHP Dibër dhe Qendra Zhupë dhe shoqata të tjera.

Konfederata e sindikatave të pensionistëve të qytetit Pogradec, Shqipëri, pati bashkëpunim të frytshëm edhe me LSHPM. Për angazhimin e pasur politikë shoqërorë të tij, Dajlani eshtë çmuar me më shumë mirënjojhe komunale dhe republikane në Pogradecin e lindur. Përbashkëpunitin e suksesës së me qfinqjet me SHP Ohër dhe Debarcë dëshirës përbashkëpunit e LSHPM, Dajlani ka marrë plakat dhe mirënjojhe.

Komisioni përbashkëpunit ndërgjeneratash dhe bashkëjetese

Aktivitetet të rëndësishme si shembull për gjitha gjeneratat

Komisioni përbashkëpunit ndërgjeneratash dhe bashkëjetese në KE i LSHPM, më 19 dhjetor 2018, ka mbajtur mbledhje të zgjruar në të cilën janë shaytuar dhe aprovuar Raporti përvjetor i Komisionit Shaban Azizi, i cili ka arsyetuar të arritur dhe detyrat programore të këtij trupi të rëndësishëm i Këshillit ekzekutiv. Në diskutim kanë marrë pjesë

Dragi Argirovski, kryetari i LSHPM, Besnik Pocesta, kryetari i Kuvendit të Lidhjes, Salltir Karovski, nënkyetar i KE, Stanka Trajkova, sekretar i KE dhe anëtarë të Komisionit: Arif Beqir, Hulusi Saliu, Liljana Atanasovska, Petar Zaharčev dhe Liljana Istočka.



tivar dhe Likovë, si dhe në dhjetëra piknik takime në Maqedoni, janë arritur rezultate shumë të mira në sferën e bashkëpunitit dhe bashkëjetesës të cilat janë shembull për gjitha gjeneratat. Karakteristikë përbashkëjetesë, përbashkëpunit multietnik dhe ndërgjeneratash janë edhe Revyalet e këngës muzikës dhe valleve si dhe garat sportive pensioniste në organizim të LSHPM. Përxitjen e këtyre aktivitetave kontribuojnë edhe mjetet e informimit të Lidhjes, si dhe TV emisioni "Në të njëjtën anë" e të tjera. Ky bashkëpunitim bashkërisht me Kryqin e kuq gjithnjë më tepër duhet të realizohet edhe në fushën e aktiviteteve humanitare. A.D.

SHP Tetovë

Festim i pensionistëve para vitit të Ri

Tanimë dhjetëra vite, Shoqata e pensionistëve Tetovë eshtë organizator i mbledhjes dhe shoqatës përbashkët të pensionistëve. Festim i këtij mbahet tradicionalisht në ditët para vitit të ri siq ishte rasti edhe kësaj here. Në restorantin "Arena" në Tetovë, janë mbledhur mbi 400 pensionistë nga të gjitha 22 deputet të cilët e bëjnë Shoqatën. Dallimi i mbledhjes së këtij viti ishte vetëm ajo se në këtë kanë marrë pjesë edhe disa pensionistë të cilët kanë fituar të drejtë pensioni gjatë këtij viti, me çka festimi dhe shoqërimi ka fituar kualitet të ri. Mysafir i këtij festimi

Aksion i përbashkët

"Java e kujdesit për personat pleq"

Në kuadër të "Javës për përkujdesje të personave pleq" e cila këtë vit eshtë mbajtur me moton "Të gjithë jemi fëmijë të tyre", financuar nga Projekti regional "Marrje aksioni për kyçje sociale të personave pleq" e cila në Republikën e Maqedonisë realizohet përmes rritjet Inkluziva M,

Në sallën e madhe të Shtëpisë "Dare Xhambaz", eshtë mbajtur aksion i përbashkët i LSHPM, Shoqatës Alchajmer dhe Universitetit Mosha tretë. Gjatë ditës, janë matur pa pagesë tensioni i gjakut, sheqeri në gjak, yndry (Body mass index) dhe eshtë kontrolluar demençioni. Në aksion kanë ndihmuar edhe grup nxënësesh me mësimdhënësin profesional të Shkollës së mesme të medicis-

nës "Pançe Karagjozov" nga Shkupi. Kontrollimin e memories e ka bërë grupi nën udhëheqjen e dr. Dragan Ilievski.

Me Rastin e "Javës për kujdesin për persona pleq" më tepër kafene nën qendër të Shkupit, me propozim të aktiviteteve të LSHPM, gjatë kohës së mbajtjes së këtij rasti kanë ofruar lirim të shërbimeve të tyre për 50% për personat më të moshuar se 65 vjeç. Ndërsa kafene që të parat kanë pranuar lirimin dhe publikisht kanë lajmëruar në hyrjet të objekteve të tyre ishtë kafene "Knox kafe". Akcioni eshtë përshëndetur nga pensionistët të cilët janë mysafir të rregullt, por edhe nga vizitorët tjera që gjatë javës. Ka pasur edhe propozime, ky aksion të bëhet tradicional dhe të zgjerohet edhe në lokale dhe qytete tjera.

G. Haxhi Vaskov

SHP Tetovë

Nevojë shtëpie për persona pleq

Ne krahinën e Pollogut të Poshtëm, i cili përvjetor qytetit Tetovë përfshinë edhe pesë komuna rurale (Bogovinë, Bërvencë, Zherinë, Jegunovcë dhe Tarcë), nuk ekziston shtëpi për persona pleq. Sipas numrave me të cilët disponojmë, në këtë krahinë ka rreth 16.000 pensionistë pleq dhe invalid dëshirës së gjithë janë persona pleq, ose gjithsej rreth 25.000. Shumica prej tyre, hasen parë përdorë me çështjen e hapësirës së përshtatshme banesore, që si situatë zbutet përmes vendosjes në shtëpi për persona pleq në qytete tjera të vendit. Duke parë këtë situatë, Shoqata e pensionistëve Tetovë, që para pesë viteve ka ngritur këtë çështje për ndërtim shtëpie për persona pleq. Për këtë gjithnjë e më i madh. Mbetet që të realizohet konkretisht ndonjëra nga institucionet kompetente, të bashkohet interesu dhe mjetet dhe të merren hapa konkret me çka do të sigurohej personat pleq dhe pensionistët pa shumë mund ti kalojnë vitet e moshës së tretë.

Gjoko Eftoski

Природен начин за намалување на триглицеридите

Триглицеридите се вид липиди (масти) кои се наоѓаат во крвта. Настануваат кога организмот ги претвора јаглените хидрати во гликоза, наместо енергија потребна за нормално функционирање на келините. Исто како и холестеролот и триглицеридите се многу важни за извршување на најразлични процеси во телото. Но, кога нивото на триглицеридите во крвта ќе се зголеми, мора да го држите под контрола и да го доведете во нормала, иаку во спротивно, може да дојде до зачепување на крвните садови, што може вашиот живот да го доведе во опасност. Постојат многу фактори кои можат да влијаат на зголемување на нивото на триглицеридите, а некои од нив се следниве: дебелина, седечки начин на живот, дијабетес, болести на бубрезите, пушчење, неумерено конзумирање алкохол, хипотиреоза, генетски фактори.

Најдобри природни лекови за намалување на триглицеридите

За среќа, промената на начинот на живот и употребата на природните лекови, може да ви помогне да го намалите нивото на триглицеридите во крвта и следствено на тоа да спречите многу здравствени проблеми. Токму поради тоа во овој текст пишувам за најдобрите природни лекови за доведување на нивото на триглицеридите во нормала.

1. Лук

Лукот се смета за еден од најдобрите природни решенија за високо ниво на триглицеридите. Конзумирањето сиров лук може да помогне во намалување на нивото на триглицеридите, шекерот во крвта и холестеролот. За подобри резултати, се препорачува секојдневно конзумирање на 2–3 чешниња лук.

2. Јabolков оцет

Јabolковиот оцет има широка примена во народната медицина, па така се употребува и за регулирање на високото ниво на триглицериди и холестерол во крвта. Во чаша вода ставете 1 лажичка јabolков оцет и додадете 1 лажичка природен пчелин мед. Да се пие два пати во текот на денот додека не забележите побошување. Исто така, јabolковиот оцет можете да го комбинирате и со овошје, на пример со портокал, јаболко, грозје и друго.

3. Цимет

За да го намалите нивото на триглицеридите во крвта, секојдневно употребувајте цимет во прав. Можете да го давате во разни јадења, пијалаци, десерти, или конзумирајте го со овошје.

4. Пијалак од модар домат и краставица

Краставицата и модриот домат содржат лековити состојки кои ги пропишуваат крвните садови и го елиминаат зголеменото ниво на триглицериди и холестерол во крвта.

Измијте и исечете еден модар домат и една краставица. Потоа состојките ставете ги во блендер и додадете една чаша вода. Добро измисирајте и испијте го (пред конзумирање според желба добиеното пијалак може и да го процедите). Овој пијалак треба да се пие секој ден, еден час пред појадок во тек на 15 минути по ред. Не се препорачува на лица со низок крвен притисок.

5. Чай од кора од мандарина

Кората од мандарина содржи голема концентрација на антиоксиданси и хранливи материји, кои можат позитивно да влијаат на регулирање

на нивото на триглицериди во крвта. За да го подгответе овој чај потребно е 5 грама кора од мандарини да ги проварите во 200 милилитри вода, по вриенето да се вари околу 5 минути. Да се остави малку да се олади, а потоа добиената течност да се пропиши и да се пие додека нивото на триглицеридите во крвта се намали.

6. Зелен чај

Зелениот чај е богат со антиоксиданси и многу е корисен за целосно здравје на организмот. Покрај тоа што го намалува високиот притисок и помага кај дијетите за слабеење, овој чај е ефикасен и за намалување на високото ниво на триглицериди во крвта и холестеролот. Во 250 милилитри здравиена вода додадете кесичка зелен чај, поклопете го и дадете да отстои неколку минути. Потоа испијте го чајот.

7. Омега-3

Намирниците богати со омега – 3 масни киселини, освен тоа што штитат срцето и мозочната функција, идеални се и за регулирање на високото ниво на триглицериди и холестерол во крвта. Намирница кои содржат омега-3 масни киселини, а кои би требало да ги вклучите во исхраната доколку имате високо ниво на триглицериди: полумасна риба, зеленчук, семки, суво овошје.

8. Овесна вода

Еден од многу познатите природни лекови е токму овесната вода. Овој пијалак кој е составен дел од многу диети за слабеење, исто така може да ви биде од полза и за намалување на високото ниво на триглицериди и холестерол во крвта. Овој природен лек се подготвува на следниов начин: во една чаша вода ставете две лажици овес (овесни снегулки) и оставете да отстои преку нок. Следното утро процедете и испијте ја добиената вода од овес. Овесната вода е ефикасна за зголемено ниво на триглицериди, бидејќи овесот има способност да ги реапсорбира масите и шекерите.

Т.Г.

Печење колачи и подготовката на десерти се неопходен дел од празничните денови, кои ги има доста во зимските месеци. Честото јадење колачи не е здраво, заради големата количина на шекер во нив. Прекумерното конзумирање на шекер може лесно да се избегне со користење на суво овошје во нивното приготвување, кое со својата сладост и арома ги прави слатките по-вкусни, но, исто така и поздрави. Сувото овошје, не само што е одличен извор на природен шекер, тоа, исто така, е богато со ензими, витамини и минерали. Содржината на минерали, особено калцијум и железо во сувото овошје е повисока отколку во свежото, па затоа го сметаат за исклучително важно во исхраната на постарите лица.

Така сувото грозје содржи калијум,

сувите кајсији калијум и железо, а сувите смокви калијум, железо, калцијум и магнезијум. Покрај тоа, сушеното овошје содржи балансни супстанции кои го подобруваат варењето на храната. Кај сувото овошје е отстранета влагата, но сите хранливи материји остануваат. Вкусот е ист или поинтензивен бидејќи сувото овошје, вушност, е концентрат на хранливи материји, а има и уште една предност: не се расипува ако е правилно исушено и чувано. Сушено овошје за зима можете да подгответе и сами.

Начин на сушење овошје – Сушењето производи е најстариот и најздрав начин за зачувување и конзервирање на храна. Се суши на превенето и топло место, така што доаѓа до испарување на водата, но не и ферментација. Овошјето често може да добие потемна боја за време на сушењето, но послужете се со еден мал трик – ставете го претходно во вода во која ќе додадете малку лимонов сок. Со тоа го спречувате потенцијалното зачување на овошјето и му овозможувате тоа да ја задржи својата природна боја. Овошјето летно време се суши на сонце, но за процес на природно сушење, овошјето можете

да го сушите и во рерна. При тоа многу е важно да се придржуваате на неколку правила: исечете го овошје и добро раширете го, за да може еднакво да се исуши. Сушењето секој вид на овошје е различен, па затоа треба да се суши посебно. Рерната се загрева до 40-50 степени, бидејќи на повисоки температури се губат повеќе витамини и се намалува процентот на корисни состојки за нашето тело. Овошјето е веќе исушеното кога на стискање веќе не се јавува течност. Најсоодветно овошје за сушење се јabolка, круши, сливи, мајни, кајсији, јагоди, смокви, и многу други видови овошје. Можете да исушите и лушки од јabolка и дуњи за подготвување на ароматични чаеви.

При купувањето на суво овошје, многу е важно да се знае на кој начин се сушило, бидејќи во модерната прехранбена индустриска често се користи сулфур или некои гасови кои не се декларираат. Тие гасови се користат за заштита на производите од молци и други штетници, за да се сочуват природната боја и конзервирање. Поголеми количини на сулфур може да предизвика знаци на труење како што се главоболка, гадење, пролив, надуеност, и слични неподобрости. Поради оваа причина, најбољиот начин е сами да си го исушите овошјето или да се купи од еко-производител. Сувото овошје е богата со енергија, затоа е добро да се јаде за појадок, заедно со јаткасти плодови. Добро е да се знае дека сувото овошје е најубаво да се јаде кога претходно е наполнето во вода.

ГРОЗЈЕ – Од целото свежо овошје, грозјето е најбогатото со јаглехидрати, така што преку него може да се добие значителна количина на енергија. Многу е богато со хранливи материји. Тоа содржи заштитни материји, како што се ресвератроли и изофлавони. Само одредени сорти на грозје се сушат за да се добијат зрнца суво грозје, кои се поконцентрирани во нивното богатство на ра-

Б.А.



злични хранливи состојки. За да ја подобрите вашата крвна слика и да го зголемите нивото на хемоглобин во крвта, земете 5 зрнца суво црвено грозје и 5 бадеми, и преку нок потопете ги во водата. Најутро изедете ги.

КАЈСИИ – Плодовите од кајсија содржат значителни количини на витаминот А кој е познат како мокен антиоксидант и заштитник на голем број дегенеративни пореметувања. Содржат многу и збир од витамини Б, витамин Ц, како и минералите калијум, фосфор и калиј. Сите овие хранливи материји се поконцентрирани во суви кајсији. Така што, со сушење на 100 грама кајсији количината на витаминот А се зголемува од 2600 ИJ на 7000 ИJ. Сувите кајсији исто така се многу корисни за анемични лица заради нивната екстремно високата концентрација на желеzo.

СЛИВИ – Сувите сливи се особено богати со витамин А, рибофлавин и витамин Ц, како и со калијум и магнезијум. Тие служат и како природен лаксатив, па зато може да се користат во случај на запек, особено кај малите деца и постарите луѓе.

УРМИ – Урмите се многу богати со различни витамиини и минерали, меѓу кои најмногу се истакнуваат витамините B1, B5, и фолија киселина, како и калијум, магнезијум и железо. Тој плод е многу слаток овошје (во суша состојба содржи 55% шекер, што со сушење е значително поконцентриран). Значи урмите претставуваат одличен природен извор на енергија и многу брудаат мок, без подоцнежен пад на концентрацијата на шекерот во крвта.

Внимателно со киселата зелка

Некогаш е подобро да конзумираате свежа наместо кисела зелка.

Натурологот Георги Назаров предупредува на многу штетните ефекти поради начинот на обработка на овој зеленчук.

– Сепак, потребно е да се соглашаат и позитивните и негативните дејствија на киселата зелка, вели на-турологот.

– За киселене на зелката се користи голема количина сол, а тоа не е здраво, особено што после јадење се пие големо количество вода. Кога во организмот се внесува голема количина на сол во исхраната и појава на некој видови на рак. Солта од киселата зелка не се отстранува целосно дури и со миене на листовите пред употреба.

Значи, со киселата зелка, која без сомнение е корисна, треба да се биде внимателен. Ако страдате од висок крвен притисок, можете да конзумирате свежа зелка, која ја има и во зимските месеци.

Б. А.

набиен минерал излезе од клетките низ клеточната мембрана, овозможува патување на нервните импулси, што е неопходно за контракција и опуштање на мускулите, како и за здрави рефлекси.

3. Калијумот ја подобрува работата на мозокот и спречува мозочен удар – Калијумот ја стимулира активноста на невроните и ги подобрува когнитивните функции. Поттикнува и подобар проток на кислород до мозокот, а може да спречи и мозочен удар. Бананите содржат голема количина на калијум, па затоа се наречени храна за мозокот.

4. Калијумот ја ублажува вознемиреноста и го намалува стресот – Калијумот е посебно корисен за лица кои страдаат од прекумерна вознемиреност и стрес.

5. Калијумот придонесува за рамнотежа на електролитите – Калијумот одржува оптимална рамнотежа на течностите во телото, па така и на самите електролити. После зголемена активност или поголем напор со кој се губи течност се препорачува да се јаде храна богата со калијум.

6. Калијумот го поттикнува метаболизмот и функцијата на бubreziite – Калијумот ги потпомага метаболичките процеси поврзани со мастите и јаглехидратите. Придонесува за снабдување на телото со енергија што се добива од храната. Помага и во синтеза на протеините, регенерирање на ткивата и обнова на клетките. Исто така, ги поттикнува бubrezите при излачување на отпадни материји од организмот. Сепак, бидете внимателни да не претерувате со внесот на калијум, бидејќи тој може да го поттикне организмот на зголемена аспирacija на калцијум, што придонесува за калцификација и формирање на бubrezни камења.

7. Калијумот го регулира нивото на шекерот во крвта – Намалениот внес на калијум предизвикува пад на шекерот во крвта, што се манифестира со треска, потење, слабост и збунетост. Од друга страна, зголемениот внес на калијум речиси скоро во момент пружа олеснување и го врка нивото на шекер во крвта на нормално ниво.

Симптоми на дефицит на калијум – Причина за претерано губење на калијум може да биде и повраќање или дијареа. Физички знаци кои укажуваат на недостаток на калијум се: гадење, замор, грчеви, акни и други проблеми со кожата, зуење во уши, грчеви во stomакот, запек, аритмиија, постојано чувство на жед, вознемиреност и конфузија. Луѓе со недостаток на калијум може да страдаат од болки во чревата, натеч

Разговор со повод

Д-р Снежана Макревска и Марица Дамјаноска се две активни пензионерки кои по многу нешта се разликуваат од своите врснички, а особено по виталноста и активноста. На што се должи тоа ни откриваат во разговорот кој водев со нив.



• Почитувана д-р Снежана, вие изгледате многу подобро од многумина ваши врсници. Витална сте и водите активен пензионерски живот. Патувате доста, се дружите, посетувате културни настани, но и секогаш сте подгответи да помогнете секому во граница на своите можности. На што се должи таквата ваша виталност и активност?

– Пред сè на здравата исхрана која според мене ќе биде лек на 21 век, но и уредниот живот со навики кои се стекнуваат со годините. Покрај овие две работи мојата добра здравствена состојба се должи и на негата која ја посветувам на моето тело и дух. За таа намена користам одредени додатоци, но и тие се трудам да бидат на природна база. Така подолго време користам Екстракт од семки од грозје и како додаток во исхраната, но и за негување, бидејќи тој има многу убави и корисни особини. Кога станува збор за екстракт од семки од грозје како лек, тогаш важно е да се напомене дека тој го намалува лошиот холестерол (LDL), а го нагласува добриот холестерол (HDL). Екстрактот од семки од грозје ја подобрува работата на срцето и придонесува енергијата да ни биде на повисоко ниво. Со овој додаток во исхраната се постигнува и рамнотежа на хормоните, се подобрува функцијата на мозокот и на ткивата. Истовремено се намалуваат воспалителните процеси во организмот, а може да се намали и зголемената телесна тежина. Исто така, се подобрува и имунитетот на организмот. Екстрактот од семки од грозје се користи во лекување на разни кожни заболувања, но и против создавање на брчки, сува кожа, флеки, стрес, висок крвен притисок, оштетување на видот, намалена циркулација, итн, а сепак ова го има во третата животна доба.

• Од каде обично добивате информации за нови вакви корисни препарати и дали ги користите редовно?

– Да. Редовно користам додатоци и добро се чувствуваам, а ги набавувам обично во аптеките на „ЗЕГИН“. За нив дознавам од списанија, флаери, од реклами спотови, но и од весникот „Пензионер плус“.

Втората соговорничка е Марица Дамјаноска дописник на „Пензионер плус“ која постојано испраќа написи за по-

добро здравје, особено за нешта потребни во поодминати години. Еве го нејзиниот одговор за нејзината активност и виталност:



• Марица, вие сте една многу активна пензионерка. Од каде ја црпете таа непресушна енергија?

– Ја црпам од добрата мисла и желбата да бидам позитивна и корисна. Постојано сум во движење и во комуникација, како со моите најблиски, така и со роднините и пријателите. Веројатно ваквото мое однесување и моите карактерни особини се должат на моите гени, но и на мојот однос кон животот. Но неправедно би било ако не кажам дека своя улога имаат и одредени додатоци на исхраната кои ги земам со години. Еден од нив е Gelee Royale – Medex кој ми помага одлично да се чувствуваам. За оние кои не знаат овој препарат е на база на мед односно на млечот. Gelee Royal Капсули ја зголемува концентрацијата при напорна и одговорна умствена работа. Особено се добро да се користат во третата животна доба кога се намалуваат конгенитивните особини на човекот. Матичен млеч е хранлива бомба и биостимулатор. Исклучително го зајакнува имунитетот, поволно делува на бронхијалната астма, болести на цигерот, зараснување на фрактурите на коските и на кожните заболувања. Матичниот млеч содржи витамини од Б група, посебно висока концентрација на витамини B5 и B6, витамини A, Ц, Д и Е, различни минерали, ензими, 18 видови на аминокиселини и многу корисни материји кои го спречуваат развојот и размножувањето на бактерии и вируси. Во најстарите пишани споменици кои настанаа пред 3000–5000 години се спомнува големата улога на матичниот млеч и неговите биолошки и нутритивни вредности. Докажано е дека матичниот млеч предизвикува чувство на задоволство, прилив на енергија и го подобрува апетитот. Бидејќи активните компоненти на матичниот млеч припаѓаат во категорија на хормони му се припишува лековито својство во лекувањето на неврни психози затоа што има биолошко влијание на функцијата на надуврежната жлезда.

Покрај Gelee Royale – Medex, користам и OsteoK2, препарат кој е добар за коските. Содржи калциум и витамин K2 кој е еден вид сообраќаец кој го усмерува калциумот во коските и не му дозволува да се таложи врз сидовите на крвните садови. И овој препарат е добро да се зема во третата животна доба. Сè на сè додатоци во исхраната се корисни да се земаат во третата животна доба, а нив ги има во голема количина на пазарот, но треба да се внимава од каде се набавуваат. Јас ги набавувам во аптеките на „ЗЕГИН“, бидејќи таму сум најсигурна.

К.С. Андонова

– Да, се чувствуваам обично во аптеките на „ЗЕГИН“. За нив дознавам од списанија, флаери, од реклами спотови, но и од весникот „Пензионер плус“.

Втората соговорничка е Марица Дамјаноска дописник на „Пензионер плус“ која постојано испраќа написи за по-

ЗП Куманово

Куманово Европски град на спортот за 2019 година

Комисијата за евалуација на ACES Европа од Брисел, на 20 ноември 2018 година, престојуваше во Куманово за да направи увид во фактичката состојба и да ја соопшти одлука на Европската асоцијација на градови на спортот, дека Куманово е првиот добитник на титулата „Град на спортот во 2019 година“. Во рам-

њето, преку вежби и обука на тешките главно во и околу „Соколана“.

За спортски активности на кумановските пензионери, европските претставници ги информираше секретарот на ЗП Куманово Јасмина Тодоровска, која во оваа прилика зборуваше за спортски успеси на Републичките пензионерски спортски на-



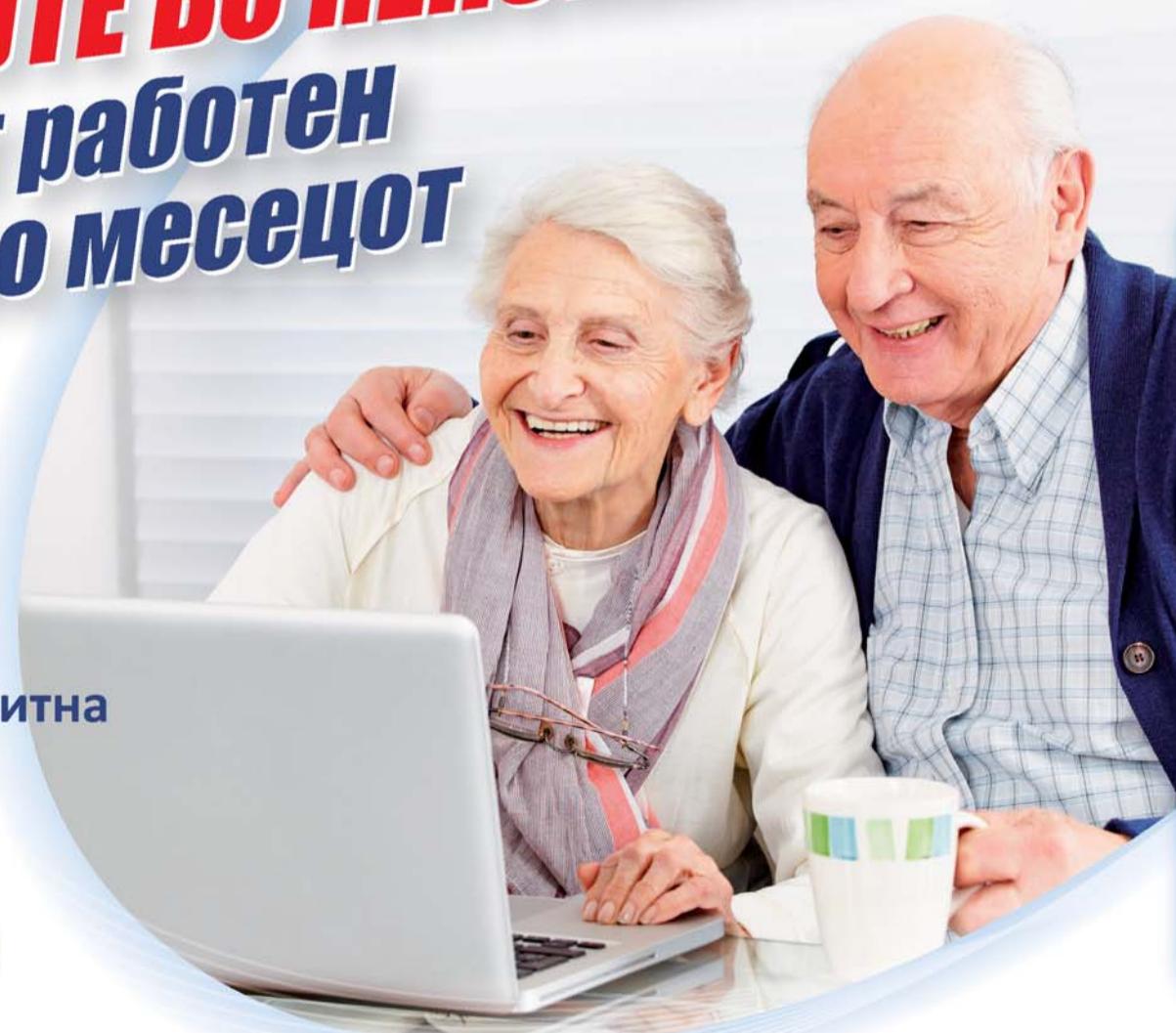
ките на посетата, претставниците на Асоцијата на градови на спортот во Европа, беа во неколку спортски објекти во кои претставниците беа запознаени на лице место со условите за спортување и рекреирање во Куманово.

Во познатиот објект „Соколана“ изграден пред околу сто години главно наменет за спортување и рекреација на младите граѓаните од Куманово, меѓу активните спортисти се најдоа и пензионерите од ЗП Куманово, предводени од професорката по физичка култура, Љубица Кузмановска, која работи на популаризација и унапредување на спортот во здружението. Во оваа прилика, околу 80 пензионери спортисти покажаа дека луѓето во Куманово продолжуваат да ги развиваат спортски активности и во деновите по пензионира-

тпревари 2018 кои се одржаа во Радовиш. Џон Свонсон, потпретседателот на Асоцијацијата на градови на спортот во Европа беше пријатно изненаден од она што го слушна и што го виде и им честиташе на пензионерите на нивната појактуваност, посветеност и упорност во негување на спортскиот дух и на повозрасни години. На заминување тој им посака долг живот и да бидат горди на признанието што нивниот град е прогласен за град на спортот во Европа за 2019 година, да продолжат да спортуваат и да рекреираат, да водат здрав живот, но и да ги мотивираат младите луѓе да го следат нивниот пример. За спомен на крајот беше направена заедничка фотографија на сите присутни во салата во „Соколана“.

J.T.

УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА! ПРВИОТ РАБОТЕН ДЕН ВО МЕСЕЦОТ



- максимален износ до 3 пензии
- бесплатна Маестро дебитна картичка
- можност за отплата на кредит до 73 години

• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Сид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одрејди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225

• нас. Бутел тел. 02/2600-055
• Карпош 4 тел. 02/3090-209
• Радишани тел. 02/2622-304
• Шутка тел. 02/2581-175

• Кисела Вода тел. 02/2720-470
• Струмица тел. 034/343-881
• Битола тел. 047/232-434
• Прилеп тел. 048/400-210

Еуростандард
банка на своите
клиенти
пензионери им
ововозможува да
располагаат со
средствата од
својата пензија
уште во првиот
работен ден во
месецот.



ЕУРОСТАНДАРД
Банка

www.eurostandard.com.mk



ЗАНИМЛИВОСТИ

Што велат за животот мудрите луѓе

- Верувам во тоа дека секој има право да живее како што сака, се додека не ги повредува другите. (Џо Намат)
 - Нашите животи повеќе ги обликуваат нашите очекувања и надежки, отколку нашето искуство. (Бернард Шо)
 - Животот на секој човек е пат кон самиот себе. (Херман Хесе)
 - Она што не убива, не прави посилни. (Ниче)
 - Животот е мост, и не прави кука на него. (Кинеска поговорка)
 - Каква тишина би се случила кога луѓето би заборувале само за тоа што навистина го знаат. (Чапек)
 - Патувањето од илјада милијарди започнува со еден чекор. (Лао Це)
 - Мојот живот е моја грешка. (Бекет)
 - Колку човекот вкусиш повеќе горчина во животот, повеќе има желба за слатко. (Максим Горки)
 - Не се брои колку години од животот поминале, туку колку живот имало во годините. (Линcoln)
 - Вистинската смисла на животот е да се насадат дрвја, под чија сенка не очекувајте да седите вие. (Нелсон Хендерсон)
 - Верувајте дека животот е вреден да се живее и на вашата верба ќе и помогнат фактиите. (Вилијам Цејмс)
 - Ние сме овде на земјата да им помогнеме на другите, а зашто се другите тука не знам. (Метју Арнолд)
 - Дозволете ни да гледаме на животот како на детска игра во која ишто не е сериозно освен искреноста. (Емануел Кант)
 - Најважна човечка тенденција е тенденцијата за моралност во работењето. Нашата внатрешна рамнотежа, дури и нашето постоење зависи од тоа. Само моралот во нашата работа може да им даде убавина и достоинство на нашите животи. (Алберт Ајнштајн)
 - Вистина е дека животот е страшен, шармантен, застрашувачки, сладок, горчив, и тоа е се. (Анатол Франс)
 - Оној што не го ценi животот, тој не го ни заслужил. (Леонардо да Винчи)
 - Мојот живот е моја порака. (Махатма Ганди)
 - Подобро да се погледне животот во театарски претстава отколку да се гледа театар во животот. (Бранислав Нушиќ)
 - Половина од мојот живот е ревизија на претходната половина. (Џон Ирвинг)
 - Сите вистински животи се убави и тешки. (Иво Андриќ)
 - Од смртта најмалку се плашат оние чиј живот има најголема вредност. (Емануел Кант)
 - Само проблемите во животот не учат да го цените добриот живот. (Гете)
 - Вториот дел од животот кај умниот човек се состои во ослободување на лудоста и предрасудите, како и на погрешните размислувања кои ги стекнал во текот на првиот дел од животот. (Антон Чехов)
- М. Дамјаноска

Хумор

Му вели Фата на Муjo:

- Денес му дадов на еден питач чинија со манџа и 100 денари!
- Ја изеде ли?
- Да!
- Па, тој заслужил да му дадеш 100 денари.

Во супермаркет и прифаја Mujo на згодна девојка:

- Извинете, некаде ја изгубив жената.
- Што има врска тоа со мене?
- Да разговараме малку. Таа обично се појавува веднаш штом ќе ме види со некоја убава жена.

Седи Mujo во кафеана, нарачува една ракија и погледнува во цебот и така 5–6 пати. Келнерот му се приближил и го прашува, зошто по секоја ракија гледа во цебот.

Mujo му објаснува:

- Имам слика на мојата сопруга во цебот, па кога ќе ми се види убава, знам дека добра сум пиел и време е да си одам дома.

- Знаеш ли Pero што е предизборен молк?

- Знам. Единствениот ден кога политичарите не лажат!

Му вели Trpana на Trpe:

- Trpe, ти повеќе не ме сакаш. Порано ми носеше цвеќе дома, а сега не ми носиш.
- Ти сакам Trpano, ама ја сменив работата. Повеќе не работам на гробиштата!

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

Хоризонтално: 16., 19. и 42. Честитка за Новата 2019 година; 17. Кратенка за корпорацијата „American Outdoor Brands“; 18. Прва личност во ректоратот; 20. Менгеме; 21. Христијански симбол; 22. Автознак за Јордан; 23. Вест (турц.); 24. Кратенка за универзитетот „Kaohsiung University of Applied Sciences“; 25. Албанска телеграфска агенција (крат.); 26. Вид, сој; 27. Историско место во Мала Азија; 28. Водечка група компании во Индија; 29. Осумнаесеттата буква од азбуката; 30. Знак за грам; 31. Вид јадење во Индонезија, Малезија и Сингапур; 32. Буква од абеџедата; 33. Замесено брашно со вода; 35. Пристаниште во Нова Гвинеја; 36. Гратче во Данска; 37. Дел од збор; 38. Богинка на плодноста и жетвата во римската митологија; 39. Отвор на сидот; 40. Лице кое доноира; 41. Превозно средство по вода; 43. Едно индијанско племе; 44. Држава во Азија.

Вертикално: 1. Кратенка за поранешниот Сојуз на новинарите на Југославија; 2. Холандски композитор, Робертде; 3. Земјите од зоната на еврото; 4. Согласка и самогласка; 5. Хемиски знак за азот; 6. Дипломатско претставништво на една земја во друга; 7. Француски фудбалер, Тиери; 8. Самогласка и согласка; 9. Одбрамбен фудбалер во фудбалот; 10. Уред во кој се одвиваат реакции (мн.); 11. Автознак за Шпанија; 12. Кошаркарски клуб (крат.); 13. Вид земјоделска машина (мн.); 14. Бојно копје на старите Германи; 15. Планина во Србија; 17. Исти самогласки; 18. Старогрчка богинка на воениот плен; 20. Место на истоимениот остров на Алеутите; 21. Зимски атмосферски талог; 23. Хемиски знак за радиум; 24. Автознак за Скопје; 25. Самогласка и согласка; 26. Древеносто растение од фамилијата на розите; 27. Пристаниште во Финска; 28. Град во Италија; 29. Опивање (поет.); 31. Свзник; 32. Мастило (англ.); 33. Иницијалите на англискиот театарски, филмски и ТВ глумец, режисер и продуцент, Сер Лорен Оливие (1907–1989); 34. Кратенка за Швајцарската телеграфска агенција („Schweizerisch Depeschen Agentur“); 36. Олимписки игри (крат.); 37. Мерка за површина на земјиштето; 38. Иницијалите на доајенот на фотографското мајсторство Благоја Дрнков (1914–2012); 40. Знак за неутрон; 41. Знак за њутон.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

ПЕДЕМЕНИЕ: CEKHA HOBA TQJNHA, AOB, PEKTOP, MЕHNEUE KPCJ, JOP, 86EP, KYAC, ATA, COPTA, NC, AKHNK, h, r, l, k, a, teccto, lae, Agan, citor, Dlc, okho, Ahotop, GpoA, kpni, NHAnja.

Лисицата и кокошката

На селското корзо лисицата ја стопира кокошката како шета сама, па и вели:

- Те гледам вака сама како мене, па си велам: зошто вечерва јас и ти да не си појдеме во кино? На пример, во кино „Воденица“ да го гледаме филмот – „Бесмртна“ лубов на петелот и лисицата...

- Не го гледаш тој филм – одговора кокошката. Би се согласила само да го гледаме филмот „Подалеку од лисицата“, што игра во киното „Кучешки двор“.



Трпе ја прашува Trpana:

- Што ќе направиш ако те преварам со друга?

- Ќе објавам во весник!

- Зошто? Не е интересно! Што ќе напишеш?

- Утре во 12 часот Trpe ќе биде изложен во капела. Во 13 погреб.

Муjo во затвор. Mujo дошла Fata во посета и го прашува како му е.

- Исто како дома. Храната е лоша, кошулата е неиспрана, и не можам да излезам во кафеана со другарите!

- За кого ќе гласаш на изборите?

- Ќе гласам за Алибаба! Има само 40 лопови! Овие другите имаат повеќе!

Пироќанец со неговата девојка минува покрај цвеќара и таа му вели:

- Колку убаво мириса цвеќево.

- Ајде да поминеме уште еднаш, ако толку ти се допаѓа мирисот!

Се сретнале двајца Скопјани.

- Каде одиш?

- На работа.

- Пеш?

- Не, со трамвај!

- Па во Скопје нема трамвај?

- Па, нема ни работа!

Комисија за меѓугенерациска соработка и соживот Значајни активности како пример за сите генерации

Комисијата за меѓугенерациска соработка и соживот на ИО на СЗПМ на 19 декември 2018 година одржа проширен седница на која беа разгледани и усвоени Извештајот за работат во 2018 година и Програмата за 2019 година. Со седницата раководеше претседателот на Комисијата Шабан Азизи, кој ги образложи постигањата и програмските



задачи на оваа значајно тело на Извршниот одбор. Во дискусијата учествуваа Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, Бесник Постоја, претседател на Собранието на Сојузот, Салтири Каровски потпретседател на ИО, Станка Трајкова, секретар на ИО и членови на Комисијата: Ариф Бекир, Хуљуси Салиу, Лилјана Атанасовска, Петар Захарчев и Лилјана Источка.

На седницата беше истакнато дека

А.Д.

Интервју со Тодор Тодоровски, претседател на Собранието на ЗП „Солидарност – Аеродром“

Континуирано и квалитетно дружење со пензионерите ми носи задоволство

• Најнапред кажете ни ги Вашите ингеренции како претседател на Собранието на здружението

Собранието е највисок орган на здружението кое го сочинуваат избрани претставници на Здружението на пензионерите и неговите огранаци. Тоа работи на седници кои се одржуваат по потреба, а најмалку двапати годишно. Мойте надежности како претседател на Собранието се: ги свикувам седниците на Собранието и претседавам со истите; го предлагам дневниот ред во согласност со претседателот на здружението; водам сметка за соработката на Собранието, Извршниот одбор и другите органи на здружението; учествувам во соработката со други здруженија, со СЗП на град Скопје и со СЗПМ; учествувам на седници на претседателите на ограноците; присуствуваам и го претставувам здружението на состаноци на органите на државата како и на седници со пензионери од други земји; учествувам на советувања и собири посветени на системот на пензионери; ги распишувам и учествувам во организирањето на редовните и вонредните избори на Собранието и вршам и други работи што ќе ми го довери претседателот на здружението.

• Што ве мотивираше да се нафатите да бидете дел од највисокото раководство на здружението?

– Фактот што повеќе години сум дел од оваа структура на граѓани, пензионерите, ми дава право да кажам дека добро ги познавам проблемите со кои се соочуваат истите. Сметав дека со вклучувањето во највисокото раководство на здружението ќе можам да дадам поголем придонес за подобрувањето на статусот и социјалниот живот на пензионерите. Довербата што ми ја дадоа моите пријатели пензионери со изборот за претседател на Собранието за мене е чест и задоволство, но во исто време и обврска и мотив повеќе да се ангажирам за остварување на правата на пензионерите и подобрување на нивните услови за живеење.

• Кои се вашите идни заложби?

– Како што веќе напомниав генерално сите активности кои ги преземаме како здружение се во насока на подобрување на статусот и социјалниот живот на сите пензионери. Нашите заложби се во иднина да обезбедиме подобрување на состојбата на дел од пензионерската структура кој поради ниските месечни примиња се соочуваат со големи проблеми во секојдневјето. Сметам дека со обезбедување бесплатно здравство и лекови, бесплатен превоз за сите денови во неделата, бесплатни бањски лекувања и слично, ќе и биде овозможено на оваа категорија на пензионери да има подобро здравје што е можеби и најважно за овој период од животот.

• Ви одзема ли многу од Вашето пензионерско време работата во здружението?

– Фактот што седници на Собранието се одржуваат по потреба, а најмалку двапати годишно, покажува дека мојот ангажман во официјалниот дел поврзан со одржувањето на седниците и не е така голем, но со цел да бидам во тек со барањата на пензионерите секогаш кога е потребно остварувам средби и состаноци со сите заинтересирани институции и лица. Преку активното учество во клубовите, во игроорната група, во секцијата Клуб на љубители на книгата, Историската секција и друго, во тек сум со речиси сè што се случува во здружението. И преку неофцијалните посети на клубовите каде што имам обичај да изиграм по некоја партија шах, но и да продискутирам за некои тековни проблеми. Се трудам да добијам доволно информации за состојбите на пензионерите и согласно со тоа да ги насочувам моите идни активности. Погоре наведеното укажува дека и не е така мал делот од слободното време коешто го користам во интерес на работата во здружението на извршување на обврските, а моето големо задоволство е проследено со квалитетно и континуирано дружење со пензионерите, што никогаш не може да биде лошо поминато време.

К. С. Андонова

Шаховска симултанка на СЗП на Град Скопје

На 21.12.2018 година во салата на СЗПМ се одржа првата предновогодишна шаховска симултанка со интернационалниот мајстор Димитар Илиевски. Во име на организаторот Сојузот на здруженијата на пензионерите на Град Скопје, го отвореше претседателот Методија Новковски, кој им се заблагодари на покровителот, претседателот на СЗПМ Драги Ар-



гиовски, како и на другите гости и учесници. Симултанката за отворена ја прогласи покровителот Драги Аргировски, кој истакна:

– Драги учесници, во македонскиот шах симултанките имаат голема традиција. Да се потсетим дека во главниот град на Македонија симултанки играле повеќе истакнати шахисти, меѓу кои и светскиот првак русинот Анатолиј Карпов, кој во Скопје гостуваше во 1976 и во 1996 година. Во минатите години симултанки играле и долгогодишниот светски



ЗП Свети Николе

Дружење во чест на празникот

Здружението на пензионери на Општина Свети Николе по повод големиот православен празник „Свети Никола“ кој е патрон на градот, на 15 декември 2018 година организираше традиционално дружење на пензионерите од повеќе градови.

На средбата најпрвин присутните ги поздравија претседателот на Здружението на пензионерите Свети Николе Никола Атанасов кој им го честита големиот празник и им посака убав ден со дружење, музика и игра. Градоначалникот на Општината, Сашо Велковски на средбата говореше за програмата и значењето на врсскиот празник „Свети Никола“ – патрон на градот, како и за соработката на локалната самоуправа со општинското пензионерско здружение, со ветување дека истата постојано ќе се збогатува со нови форми и содржини.

Со пригодно обраќање, средбата за отворена ја прогласи Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, кој притоа истакна дека во 2018 година Сојузот успеал да оствари богати активности,



но и позитивни финансиски резултати, благодарејќи на домаќинското и економично работење. Дека Сојузот има остварена и многу добра соработка со повеќе здруженија на пензионери, меѓу кои и со ЗП Свети Николе кое постигнува завидни успехи во работата. Тој ја поздрави и добра соработка со градоначалникот и со локалната самоуправа, потенцирајќи дека само во спој на искуство и младоста може да се очекуваат нови успехи во пензионерското ангажирање. Претседателот Аргировски

говореше и за значењето на предложенот Закон за пензионерско организирање во Република Македонија. Потоа на сите им го честиташе празникот Свети Никола и Новата 2019 година.

На средбата во ресторантот „Илинден“ во село Црнилиште присуствуваат околу 380 пензионери и тоа од: ЗП Радовиш и Конче, ЗП Струмица, ЗП Велес, ЗП Прилеп, ЗП Неготино, ЗП Свети Николе, ЗП Илинден – Скопје, ЗП Крива Паланка, ЗП Пробиштип, ЗП Кратово, ЗП Виница и ЗП Лозово, членки на СЗПМ.



Дружењето на пензионерите и пензионерите и овој пат мина во многу пријатна атмосфера.

В.П.

Одбележана „Неделата за грижа на старите лица“

Здружението на пензионерите и ОО „Црвен крст“ од Пробиштип, преку посета на болни и изнемоштени стари лица, едукативни предавања, лекарски прегледи и меѓугенерациски седби, дружења и спортување успешно ја одбележа „Неделата за грижа на стари лица“. Во активностите, а со цел да им се помогне на оваа категорија наши сограѓани, се вклучија и Општина Пробиштип, ЈОУДГ „Гоце Делчев“, Здравствениот дом „Нада Михайлова“, приватните здравствени установи „Д-р Мијалче Андоновски“ и д-р Татјана Атанасова. Активностите ги започнаа Општина Пробиштип преку проектот „Мрежа од услуги за еднакви можности за



сите“ посетувајќи ги сите пензионери опфатени со проектот кој е финансиски поддржан од УНДП. Покрај координаторката на проектот Анкица Кијајова групата ја сочинуваа и лекар, медицинска сестра и волонтери од ОО „Црвен крст“. На лицето на корисниците од проектот им беше извршен лекарски преглед, им се мереше крвниот притисок и шекерот во крвта, а им се давала и совети од стручните лица за понатамошна грижа за нивното здравје, особено за заштита од настинки и вирусни заболувања кои се присути во овој период од годината.

Во соработка со ОО „Црвен крст“ и приватните здравствени организации, ЗП Пробиштип организира и едукативни

предавања на актуелни теми. Пред присутните, доктор Татјана Атанасова говореше за настинките и вирусните заболувања при тоа објаснувајќи како може да се препознае настинка, а кој се симптомите на вирусните заболувања. Таа зборуваше и за дијабетесот како заболување или состојба на организмот, по што присутните поставуваа прашања. Околу

дијабетесот најмногу внимание се обрна на правилната исхрана и физичката активност. На предавањето на тема „Зачувување на менталното здравје кај повозрасната популација“ говореше Александра Панова, психотерапевт, волонтер во ОО „Црвен крст“ Пробиштип. Темата предизвика гомолено внимание кај присутните. На крај од оваа едукативна работилница во која активно учествуваа и предавачите и пензионерите од име на ЗП Пробиштип им се заблагодарија претседателот Груцица Манасијев, а од име на ОО „Црвен крст“ на пензионерите им посака многу здравје и активно стапење секретарот Митко Атанасовски.

Во рамки на „Неделата за грижа на стари лица“ пријатно изненадување за станарите на пензионерскиот дом им приредија и децањата од детската градинка. Под мотото „И ние сме Ваши внуци“ со својата посета и со песничките што ги подгответиле, ги разнежија срцата на пензионерите и им ги разбрзнуваа емоциите предизвикајќи и по некоја солза. По кратката програма тие ги присуствуваа бабите и дедовците со слатки изработени во нивната установа, а од

„Црвениот крст“ им беа врачени пакети со овошје. На радоста и немаше крај. Во очите на сите им се читаше благодарност, но и тага.

Во рамките на „Неделата за грижа на стари лица“ еден ден од неделата беше резервиран за друштвени игри меѓу пензионерите и волонтерите на ОО „Црвен крст“. Се одржаа натпревари во шах, пикадо, домино, карти и табла. Немаше победници и победени, но се почувствуваа едно незаборавно и меѓугенерациско дружење.

Активностите завршија со посета на болни и изнемоштени лица – пензионери. Група од активисти при ЗП Пробиштип посетија неколку семејства, поразговараа со нив за тоа како им минуваат деновите, како ги служи здравјето и што би посакале да им донесе утрешниот ден. Најдено им беа врчени прехранбени пакети од име на ЗП Пробиштип. Пријатно изненадени од вниманието на пензионерската организација тие не го крија задоволството што не се заборавени и што некој се сетил на нив и покрај тоа што судбината ги затворила во нивните домови.

М. Здравковска