СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 октомври 2019 година број 135

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

NLB Banka

МАНИФЕСТАЦИИ ПО ПОВОД 20 СЕПТЕМВРИ - ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Благодарници за хуманитарни активности

Во далечната 1986 година, по повод прославата на 40 години од донесување на првиот закон за ПИО било извршено првото поголемо промовирање на Сојузот на пензионерите на Македонија и тогаш во работниот дел од седницата бил донесен заклучок секоја година 20 септември да биде одбележуван на приготен начин како Ден на пензионерите. Секоја наредна годишни-

на била одбележувана со нови амбиции за создавање подобар амбиент за животот на пензионерите. Овој пензионерски празник бил обележуван речиси во сите здруженија, членки на Сојузот, кои ги организираат пензионерските спортски натпревари. Оваа година за првпат по овој повод беа доделени благодарници за хуманитарни активности поврзани со подобрување на стандардот на пензионерите. При доделувањето претседателката на СЗПМ Станка Трајкова рече:

– Денот на пензионерите – 20 септември, за нас пензионерите е значаен ден. Ние пензионерите како возрасни личности секогаш се трудиме да извршуваме работи кои ги обединуваат луѓето во добро, бидејќи тоа е патот на вистината, чесноста и соживотот.

Организирани во Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија во кој сами ги финансираме своите активности, покажуваме дека староста не е пречка за активен социјален живот и создавање. Пензионерите носат генерализирана порака со мерка за реалност и меѓусебен респект подготвени секогаш да го понесат својот дел од одговорноста. Како што е познато во здруженијата на пензионерите и во Сојузот се остваруваат повеќе цели и задачи, а во последно време засилени се активностите во развојот на социјално–хуманитарната дејност.

Оваа година за првпат се одлучи да се изберат три здруженија кои имаат остварено најмногу хуманитарни активности поврзани со создавање на подобар стандард на пензионерите. Изборот односно предлогот го даде Редакцискиот одбор на весникот „Пензионер плус“, „Пензионерски видици„ и „КОХА“ според написите објавени во весникот како факти врз основа на кои се засноваат предлозите за доделување благодарници на здруженија, на најхуман пензионер и на правни субјекти односно фирми кои најмногу помагале на пензионерите и пензионерските активности. Предлогот е поддржан со одлука на Извршниот одбор на СЗПМ на неговата четврта седница одржана на 18.9.2019 година. Благодарница добија ЗП Прилеп, ЗП Крива Паланка и Доброволното здружение на демирхисарските пензионери од Сиднеј, Австралија. Овие здруженија имале поголеми активности во интерес на корисниците на пензија, членови на овие здруженија. Така, ЗП Прилеп има доделено еднократна помош на голем број пензионери во износ околу 3.000.000 денари, или за вакви намени издвоило 26 % од вкупните приходи, реновиран е најголемиот клуб во градот, издвоени се средства за партиципација за бањско лекување, во соработка со општината обезбеден е и бесплатен превоз на пензионерите и низа на други хуманитарни активности. ЗП Крива Паланка, покрај издвоените средства како помош на пензионери со ниски пензиски примања, организирало инклузивни хуманитарни акции со Црвениот крст за продажба на производи направени од пензионерки волонтерки. Пензионерите од ова здружение редовно се вклучиле во повеќе наврати во акции за зачувување на чиста животна средина, чистење на околината во градот и во дворот на Клубот на чело со претседателот на Здружението.

Во ЗП Демир Хисар, кое е мало здружение, оваа година се отвори првиот пензионерски клуб како резултат на огромниот ентузијазам и желба да се подобри социјалниот амбиент на пензионерите. Во соработка со општината, Црвениот крст и Доброволното здружение на демирхисарските пензионери од Сиднеј, Австралија кое донирало финансиски средства да е отворен и опремен Клубот. За поединец пензионер хуманист со благодарница се закити и Реџеп Демишоски од село Подгорци, ЗП Лабуниште, кој болните и изнемоштени пензионери ги потстрижува во нивните домови како и сите матуранти од Подгорци ги уредува за табло, бесплатно! Благодарница доби и општествено корисната компанија „ЗЕГИН“ која долги години ги помага пензионерите и нивните активности.

Вакви благодарници можеа да добијат и уште многу други здруженија, поединци и компании, но ќе има уште поводи и уште многу одбележувања на празници во наредните години, – истакна во своето обраќање претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а наградените се заблагодарија за укажаната чест. **К.С.А.**

Спортска пензионерска олимпијада „Радовиш 2019“

И оваа 2019 година, пензионерите по 24 пат, на 22 септември во Радовиш, покажаа дека годините не претставуваат граница и дека го знаат значењето на спортувањето и физичката активност за луѓето од третата доба. Дваесет и четвртата пензионерска спортска Олимпијада, најстарата и најмасовна пензионерска програмска активност во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се одржа по повод и во чест на 20 септември, Денот на пензионерите во нашата земја. Манифестацијата беше под поктовителство на Владата и Министерството за труд и социјална политика на Република Северна Македонија. Големиот празник на пензионерите им го честита заменик–министерот за труд и социјална политика во Владата на РС Македонија Ѓонул Бајрактар кој со своето присуство го зголеми значењето на оваа пензионерска спортска манифестација.

На манифестацијата која по петти пат се одржа во Радовиш, организатор беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин Здружението на пензионери од Радовиш и Конче.

Прва на присутните им се обрати претседателката на Сојузот **Станка Трајкова** која меѓу другото рече:

– Денес навистина може слободно да се каже дека за пензионерите сите патишта водеа кон Радовиш, па затоа овде покрај непосредните учесници заедно со останатите посетители и гости се дружат околу 800 пензионери, што е чест за Сојузот, за ЗП Радовиш и Конче, но и за градот Радовиш.

Пензионерските спортски игри како регионалните така и републичките, претставуваат масовен спортски настан бидејќи во него беа вклучени околу 2 600 пензионери од сите градови домаќини. Радува фактот што овие активности речиси секаде беа поддржани од локалната самоуправа.

Потоа на присутните им се обрати заменик–министерот за труд и социјална политика во Владата на Република Северна Македонија Ѓонул Бајрактар кој ја потенцираше грижата на Владата и на Министерството за труд и социјална политика на Република Северна Македонија за квалитетен и достоинствен живот на најбројната популација која ја сочинуваат старите луѓе и корисниците на пензија и рече:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија претставува сериозен партнер на Владата во остварување на стратешките цели поврзани со унапредувањето на заштитата и промоцијата на социјалните права и интереси на корисниците на пензија. Министерството за труд и социјална политика во континуитет се залага за обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите, преку преземање мерки за унапредување на социјалната положба и интеграција и подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија. Истакнувам дека и во иднина ќе ја продолжиме и унапредиме соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со единствена цел да го подигнеме животниот стандард на пензионерите и нивното партиципирање во социјалниот живот.

На присутните им се обратија и градоначалниците на Радовиш и Конче, Герасим Конзулов и Благоја Илиев кои во своите поздравни обраќања истакнаа дека и во иднина, како и досега ќе ги поддржуваат активностите на пензионерите и дека се горди на своите највозрасни сограѓани.

Пред да ги прогласи Републичките пензионерски спортски натпревари за отворени, Митко Стефанов, претседател на Здружението на пензионерите од општините Радовиш и Конче рече:

– Имам посебна чест и задоволство од името на Здружението на пензионерите на општините Радовиш и Конче, да ве поздравам и да ви посакам срдечно добредојде во градот кој годинава одбележува 1000 години од првото спомнување на Радовиш во некој пишан документ. И оваа значајна манифестација за пензионерите, највозрасните жители на нашиот град, е дел од прославата на овој голем јубилеј. Од името на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче сакам да се заблагодарам на раководството на СЗПМ за укажаната доверба по петти пат да бидеме организатори на Републичките пензионерски спортски игри. Тоа нè обврзува како и досега, така и денес, да бидеме добри организатори и домаќини.

Пред почетокот на натпреварите на спортистите им се обрати претседателот на Комисијата за спорт и рекреација во СЗПМ **Здравко Петковски** и им ги објасни на учесниците најбитните правила околу натпреварувањето, со цел тие да се одвиваат според Правилникот за оваа намена. Потоа отпочна натпреварувањето кое и оваа година беше во 11 дисциплини, а учествуваа 504 натпреварувачи речиси подеднакво во машка и во женска конкуренција.

На 24. републички пензионерски спортски натпревари најдобри беа натпреварувачите од ЗП Тетово, здружение со мултиетнички состав, познато меѓу пензионерите по своите спортски можности од претходните години. Тетовчени го освоија победничкиот и преодниот пехар. Пехарот на ЗП Тетово им го врачи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, упатувајќи им честитки, а пехарот го прими **Селвер Мемети,** претседател на здружението, кој видно возбуден од срце им се заблагодари на своите членови, но и на СЗПМ како организатор на оваа манифестација значајна за здравјето, дружењето и соживотот на пензионерите. Во полната сала орото го поведе претседателот на ЗП Тетово Север Мемети со пехарот в раце, а до него се наредија сите победници во најважната дисциплина: дружењето. Се славеше победата која сите ја чувствуваа како своја и како поттик за нови успеси и постигања на сите полиња.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ЧЕТВРТА СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ стр. 2

24-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ стр. 3, 8 и 9

НАСТАНИ И ПРОСЛАВИ стр. 4 и 5

ЗДРУЖЕНИЕТО ОД ДЕН НА ДЕН Е СÈ ПОАКТИВНО стр. 7

НА ПОВИДОК БАЛКАНСКА СПОРТСКА ОЛИМПИЈАДА стр. 10

КУЛТУРА стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

РАБОТНА СРЕДБА НА ПРЕТСТАВНИЦИ НА ЗП, СЗПМ И ЈП НАЦИОНАЛНИ ШУМИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
14. ноември
во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
21. ноември
- Прилог за пензионери во „Коха“
29. ноември
„Пензионер плус“

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

Четврта седница на ИО на СЗПМ

Сојузот работи сплотено и во интерес на членството

Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на 18.9.2019 година ја одржа својата 4. седница. На дневен ред беше усвојување на Извештајот за приходите и расходите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за период јануари/јуни 2019 година со Предлог–извештај на Надзорниот одбор, како и донесување одлуки за непречено одвивање на престојните активности на Сојузот. На седницата покрај членовите на Извршниот одбор присуствуваа и: м–р Илија Адамоски, претседател на Собранието на Сојузот, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор на СЗПМ и Петар Андреевски, сметководител на СЗПМ. Седницата ја раководеше претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и воедно претседател на Извршниот одбор, Станка Трајкова.

Таа најнапред информираше за испратениот допис до МТСП со предлози, начини за усогласување на пензиите, за работната средба со новоизбраните претседатели на здруженијата членки на СЗПМ, како и за активностите на Сојузот меѓу двете седници и рече дека покрај другото, сите активности беа поврзани со подготовките за Републичките пензионерски натпревари познати меѓу пензионерите како Спортска пензионерска олимпијада 2019, која ќе се одржи на 22 септември во Радовиш, а на која се покровители Владата на Република Северна Македонија и Министерството за труд и социјална политика на нашата земја, а и за подготовките на здруженијата кои ќе го претставуваат Сојузот на 19. фестивал на третата животна доба и друго.

По нејзиното излагање, со мали забелешки беше усвоен записникот од третата седница на Ивршниот одбор на СЗПМ одржана на 1.7. 2019 година.

Потоа се пристапи кон разгледување и усвојување на Извештајот за приходите и расходите на Сојузот за период јануари – јуни 2019 година со Предлог Извештајот на Надзорниот одбор. Образложение на Извештајот за приходите и расходите на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија за период јануари/јуни 2019 година даде Петар Андреевски, сметководител на Сојузот.

Претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски во излагањето рече дека во назначениот период расходите бележат благ пад од 2,4 % во споредба со истиот период од претходната 2018 година, иако во одредени ставки има и зголемување на некои трошоци кои главно се рефлексија на изборните и засилените постизборни активности. Зголемени се трошоците на Комисијтаа за културно–забавен живот заради одржаните поголем број седници за подготовка на Регионалните и Републичката ревија на песна, музика и игри, што резултираше со нивна квалитетна реализација, потоа на трошоците за издавање на весникот „Пензионер плус“ заради печатење на фина хартија наместо на новинска хартија, како и заради зголемување на цената на хартијата на светско ниво и зголемените трошоци за дистрибуција од поскапување на горивото.

Претседателот на Надзорниот одбор Стојановски истакна дека најголем дел од трошоците отпаѓаат на функционалните трошоци, а не на нефункционалните, што покажува дека пензионерскиот денар се троши наменски.

Во дискусијата беше истакнато дека од друга страна, одредени трошоци во однос на Републичката ревија на песни, музика и игри се намалени. Така, намалени се трошоците за Републичката ревија на песни, музика и игри за сценографија, озвучување, видео и фотозапис и друго, главно заради залагањето на Сојузот и на ЗП Гази Баба кое максимално се ангажираше, и оваа година сцената изгледаше одлична без ангажирање на сценограф и изнајмување на сценски елементи. Свој придонед дадоа и членовите на ЗП Ѓорча Петров.

Извршниот одбор по конструктивната расправа го прифати Предлог–финансискиот извештај и оцени дека истиот е сеопфатен и реално ги прикажува остварените приходи и извршените расходи со забелешките и укажувањата од дискутантите.

Информација за дозначените и исплатените средства за солидарен фонд за починати корисници на пензија за период јануари/јуни 2019 година, даде претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и воедно претседател на Извршниот одбор, Станка Трајкова, која рече дека средствата од членарината бележат благ пораст бидејќи сите нови пензионери потпишуваат изјава за пристапување во солидарниот фонд. Исто така информираше дека и покрај зголемениот број на починати во овој период посмртнината редовно се исплаќа.

Во врска со сервисирањето на членарината Сојузот се соочува со проблеми околу уточнување на фактичката состојба. За таа цел се одржа состанок на 8.8.2019 година во Фондот на ПИОМ со нивни претставници и се постигна договор за подигање на соработката на повисоко ниво. Податоците за бројот на членовите по општини од страна на Сојузот се обработени до февруари 2015 година, а од страна на Сојузот презема е обврска да се изврши шифрирање на уште околу 90 000 корисници на пензија со што податоците од СЗПМ и ФПИОМ ќе се усогласат.

Претседателката Трајкова вети дека ќе се преземат сите активности да се средат податоците со членството и да им се достави ЦД на сите здруженијата без надокнада.

На седницата беше усвоен едногласно Извештајот за доделување средства за финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво предложен од комисијата формирана за оваа намена.

Оваа година на престижниот 19. фестивал за трета животна доба, СЗПМ ќе го претставуваат ЗП Гази Баба и ЗП Виница.

Во Словенија ќе заминат вкупно 50 пензионери, а сместувањето го обезбедува „ПРОИВЕНТ“ организаторот на фестивалот од Словенија.

На седницата се одлучи, оваа година за прв пат, делегација на СЗПМ да присуствува на XII олимпијада на спорт, култура и здравје во Врњачка Бања, Р Србија, на покана на раководството на „Покрет трећег доба“.

По повод 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија, на седницата беше донесена одлука благодарници за хумани активности поврзани со подобрување на стандардот на пензионерите да добијат: ЗП Прилеп, ЗП Крива Паланка, Доброволното друштво на демирхисарските пензионери од Сиднеј, Австралија, берберот Реџеп Демишоски од село Подгорци од ЗП Лабуниште и компанијата ЗЕГИН. Предлогот го даде Редакцискиот одбор и Издавачкиот совет на „Пензионер плус“, „Пензионерски видици“ и „КОХА“, според активностите објавени во овие весници, со напомена дека и други здруженија, компании и поединци можеа и заслужуваат да бидат во овој список.

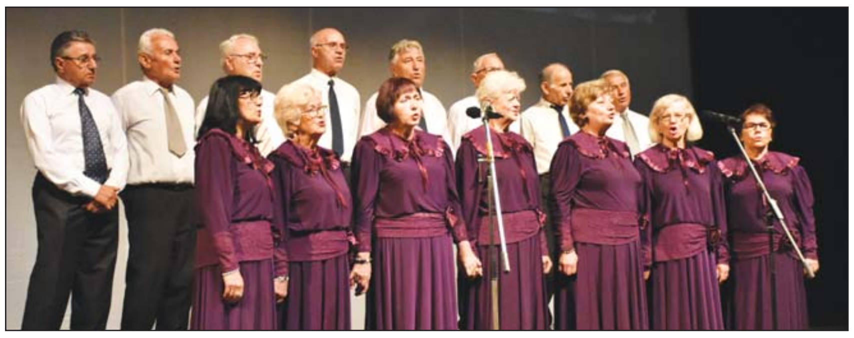
На седницата беа донесени и други одлуки за непречено работење на Сојузот.

Целата седница беше водена во коректна и колегијална атмосфера, а сите одлуки беа донесени едногласно што покажува дека Сојузот работи сплотено и во интерес на членството.

Калина С. Андонова

ЗП Битола

Пензионерите пееја во најопеаниот град

– Аџи Демировски со песната „Битола мој роден крај“ придонесе да се прослават нејзините знаменитости и вредности, а Петар Ѓорѓиев – Калица со песната „Ако одам во Битола“ како да посака сите оние што доаѓаат во овој град да ја сознаат и нејзината богата музичка традиција, но и во нея да ги покажат своите музички вредности. Таква прилика пред извесно време имаа и поголем број пензионери кои во салата на Народниот театар во организација на СЗПМ учествуваа на регионалната манифестација „Пензионерите пеат“. На манифестацијата учествуваа пејачки ансамбли од југоисточниот регион на државата, како и претставници на пензионерските здруженија од тој регион.

Присутните најпрвин ги поздрави претседателот на ЗП Битола **Томе Димитровски**, кој покрај другото рече дека Битола е горда со својата богата музичка традиција и што доби можност и да ги иослуша изведбите на учесниците на оваа манифестација. Градоначалничката на Битола **Наташа Петровска** на присутните им посака да се чувствуваат добредојдени и задоволни што ќе можат да ги потврдат своите музички вредности.

Претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** рече дека културно–забавниот живот во пензионерската организација се практикувал уште од нејзиното формирање и најпрво за искажување на афинитетите на поединци кон определена уметност, а со текот на времето созреала и идејата за здружување помасовно и организирано искажување на културните вредности. Така во пензионерските здруженија почнале да никнуваат културно–уметнички друштва и ансамбли кои сè уште опстануваат. Манифестацијата „Пензионерите пеат“ придонесе тие да бидат верни чувари на нашиот национален фолклор кој се состои од песни, музика и игри, обичаи, легенди, преданија, гатанки, па затоа со право се вели дека фолклорот претставува синтеза на културното наследство на еден народ низ вековите, а неговата презентација значи сочувување на себеси, односно на својот идентитет. На крајот од својот поздравен говор, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова на учесниците и присутните им посака многу здравје, радост и денови исполнети со спокој „и затоа се трудиме преку нашите пензионерски активности да создаваме подобар свет за нас и нашите потомци“, истакна Трајкова.

Како домаќини прв настапи ансамблот „Сирма Војвода“ потоа ЗП Богданци и ЗП од Валандово кое ги израдува присутните исполнувајќи ја песната „Таму долу Битола“.

Како што се одвиваа настапите на ансамблите, така атмосферата во салата се загреваше, зашто сите учесници пееја со срце и душа. Потоа настапија ансамблите од ЗП Гевгелија, ЗП Демир Капија, ЗП Кавадарци и ЗП Неготино. Иако настапија последни, претставниците од ЗП Прилеп КУД „Пенка Котеска“ и КУД „Пензионер“ освоија голем број аплаузи. Тие преку игрите и песните го потврдија своите квалитетни изведби наградени на повеќе вакви музички манифестации. Посебно со громогласни аплаузи беа наградени членовите на „Пенка Котеска“ кои покрај тоа што повеќето беа во поодминати години, но и за својата автентична носија од Мариовскиот крај.

За сите изведби не се штедеа аплаузите како од присутните посетители, така и од самите учесници кои беа во салата и ги следеа изведбите на своите колеги.

На крајот на претставниците на здруженијата на пензионери, претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски, им додели благодарници за нивното учество, а пак претседателката Станка Трајкова на градоначалничката Наташа Петровска и подари монографија за досегашното постоење на Сојузот на Здруженијата на пензионерите на Македонија.

П. Ставрев

ЗП Лозово

Премиерот на оро со пензионерите

На 5.10.2019 година се пушти во употреба новата Општинска зграда во Лозово. На настанот имаше голем број граѓани на Општина Лозово, како и гости од соседните општини. Свечениот чин доби значење со присуството на премиерот Зоран Заев и министерот за внатрешни работи Оливер Спасовски.

Најнапред хорот при ООУ „М.М. Брицо“, Лозово, ја исполни химната на Република Северна Македонија. Потоа градоначалникот на Општина Лозово, Ацо Велковски, ги поздрави присутните и се обрати со пригоден говор.

Премиерот Зоран Заев во својот говор меѓу другото им ја честита новата Општинска зграда на лозовчани и им посака успех и постигање на секое поле.

На настанот Здружението на пензионери на Лозово, настапи со сплет народни ора. Настапот на пензионерите и сите присутни го поздаравија со силен аплауз.

И премиерот Зоран Заев не го криеше воодушевувањето. Понесен од убавата атмосфера и тој фати на орото заедно со пензионерите.

Дружењето се овековечи со групна фотографија на пензионерите со премиерот и градоначалникот на Општина Лозово.

М. Моневска

Комисија за информирање и издаваштво на Извршниот одбор на СЗПМ

Финансиска поддршка за единаесет проекти од културата и издавачката дејност

Во многубројните форми и содржини на работа на СЗПМ е и поддршката на проекти од културата и издавачката дејност. На годишниот оглас се јавија 28 кандидати, од кои Повремената комисија за информирање и издаваштво на Извршниот одбор на СЗПМ во состав Васил Тоциновски, претседател, Марионка Петровска и Соња Смилевска, членови, едногласно даде поддршка на единаесет автори. Тоа се публицистичките трудови на ЗП Кисела Вода „Песните се нивен незаборав“ од Кирил Тодевски за доајените и интерпретаторите во македонската песнопојна традиција, ЗП Прилеп со Монографијата „Мал историски преглед на ПД Козјак“ од Благоја Костоски – Чакар во која на непосреден начин авторот ги запишал своите доживувања и убавините на планината, ЗП „Солидарност – Аеродром“ за биографската книга „Време на созревање и борба за слобода“ од Драго Стојанов посветена на првоборецот Ацо Ицев и ЗП Бутел за „Мудрите луѓе и мудроста“ од Бранко Коцески во која се собрани и систематизирани мудри изреки, афоризми и сентенции за егзистецијата на човекот и светот. Финансиска поддршка добија пет нови стихозбирки: ЗП Струга и Петко Шипинкаровски со „Саемско небо“ што се одликува со модерен поетски сензибилитет, ЗП Делчево за „Пат и немир“ на Спиридон Митевски во која се опеани љубовта, радоста и среќата на човекот, ЗП Карпош за „Срмени воздишки на љубовта“ од Драгица Пандиловска испеани на три јазици се нова квалитетна потврда за авторката, ЗП Дебар „Збирка поезија“ од Маријонка и Ирфан Уштеленци во која се слават и воспеват човекот, животот и светот во денешното современо и забрзано време и ЗП Лозово со Марија Моневска која во „Светот во мене“ непосредно и топло го запишала интимниот свет на жената што секојдневно ја опкружува и возбудува. Прифатени се и две книги раскази: ЗП Бутел „Приказни од дното на душата“ од Васил Пачемски кои со нагласена емотивност ги бележат секојдневието и животот на луѓето од третата доба и ЗП Свети Николе „Есенско изгрејсонце (Животот раскажува)“ од Вукица Петрушевска како лирски и емотивни записи од егзистенцијата на пензионерите во урбаниот градски простор. Финансиската поддршка за годинашните проекти изнесува вкупно 134.000 денари, што е помалку за 66.000 од планираните 200.000 денари за 2019 година. Тоа потврдува оти комисијата се определа за квалитетни дела и за автори кои првпат добиваат поддршка од СЗПМ. Извештајот на комисијата едногласно беше усвоен на четвртата седница на ИО на СЗПМ, одржана на 18 септември 2019 година, раководена од претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионарите на Македонија и на Извршниот одбор, Станка Трајкова.

В. Тоциновски

24-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Обраќање на претседателот на СЗПМ

Станка Трајкова

Почитувани присутни, почитуван претседателе на ЗП Радовиш и Конче, почитувани градоначалници,

Почитувани, овие 24. републички пензионерски спортски натпревари, се одржуваат во чест на 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија, под покровителство на Владата на Р Северна Македонија. Организацијата е на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин е Здружението на пензионери Радовиш и Конче.

На овие Републички спортски натпревари беше поканета и министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, но заради големиот број обврски таа не беше во можност да присуствува, но затоа тука со нас е заменик–министерот Ѓонул Барјактар, на кој му благодариме што со своето присуство го зголемува значењето на овој наш многу значаен настан. Затоа да го поздравиме со силен аплауз.

Со нас не е и претседателот на Владата на РС Македонија Зоран Заев, кој заради многуте ангажмани и обврски не можеше да биде присутен, иако секогаш покажувал и покажува почит и општествена одговорност кон возрасната популација – пензионерите, кои претставуваат една од најголемите целни групи.

Денес, навистина може слободно да се каже дека за пензионерите сите патишта водеа кон Радовиш, па затоа овде покрај непосредните учесници заедно со останатите посетители и гости се дружат околу 800 пензионери, што е чест за Сојузот, за ЗП Радовиш и Конче, но и за градот Радовиш.

Пензионерските спортски игри како регионалните така и републичките, претставуваат масовен спортски настан бидејќи во него беа вклучени околу 2 600 пензионери од сите градови домаќини. Радува фактот што овие активности речиси секогаш беа поддржани од локалната самоуправа.

На овие спортски игри ќе учествуваат 504 учесници во машка и женска конкуренција, и она што е интересно, оваа година за учество на Републичките пензионерски спортски игри се квалификуваа 47 здруженија на пензионери, а на осумте регионални спортски натпревари првпат учествуваа сите 53 здруженија, членки на Сојузот.

Почитувани, познато е дека спортот е превенција за здравјето и овозможува социјална интеграција, другарување и заедништво. Затоа и во Сојузот и во здруженијата има приоритетно значење. Како резултат на тоа, денес, пензионерите своите спортски вештини и подготвеност ќе ги покажат во 11 дисциплини, а пред многу години кога пензионерите ја започнале оваа активност се натпреварувале само во 3 дисциплини и тоа: шах, пикадо и табла, и опфатеноста од година на година е се поголема.

Почитувани пензионери спортисти, ви посакувам фер спортски натпревари и нека победат најдобрите и најподготвените, но се разбира и оние кои ќе имаат најмногу среќа. И веднаш да започнете со нови амбиции и подготовки за наредната година. Спортувајте и секогаш имајте ја на ум латинската сентенца: во здраво тело здрав дух, менс сана ин корпоре сана!

Обраќање на заменик-министерот за труд и социјална политика

Ѓонул Барјактар

Почитувани претставници на медиумите, почитувана претседателке на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија,

Министерството за труд и социјална политика има континуирана и тесна соработка со невладиниот сектор и истото го смета како клучен фактор во унапредувањето на демократските процеси во државата. Во тој контекст, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија претставува сериозен партнер во остварување на стратешките цели поврзани со унапредувањето на заштитата и промоцијата на социјалните права и интереси на корисниците на пензија. Министерството за труд и социјална политика во континуитет се залага за обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите, преку преземање мерки за унапредување на социјалната положба и интеграција и подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија.

Законското усогласување на пензиите се врши редовно, со тоа што со измената на Законот за пензиското и инвалидското осигурување во 2018 година покрај редовното законско усогласување е предвидена можност и за дополнително усогласување на пензиите доколку бруто домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4%.

Исто така треба да се нотира, дека соодносот на пензија/плата во Република Северна Македонија изнесува околу 60%, што во споредба со земјите во регионот само во Словенија е на исто ниво, додека во другите земји од регионот овој сооднос е помал.

Во изминатите години се реализира проектот „Бањско климатска рекреација на корисници на пензија со што повеќе од 50 000 пензионери беа корисници на овие услуги. Како резултат на задоволството на пензионерите од овој проект и во наредните години ќе продолжи да се реализира.

Во насока на реализирање на определбата на Владата на Република Северна Македонија да го подобри животот на старите лица беше усвоена Национална стратегија за стари лица 2010 – 2020 година, документ со кој се планира изградба на нови регионални домови за стари лица, со приближување на националните капацитети кон европските стандарди за институционална грижа за стари лица. Веќе постоечките државни домови, преку сопствени иницијативи, како и со помош и поддршка од надлежните институции, ги подобруваат условите за сместување преку реконструкција на објектите и набавка на нова опрема за работа.

Министерството за труд и социјална политика дава отворена поддршка и сите невладини организации, општини и организации кои работат на полето на заштитата на старите лица и целосно сме подготвени за понудената програмска соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Владата ќе продолжи да ја унапредува соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и ќе се грижи и за повозрасните лица кои останале надвор од пензискиот систем бидејќи го немаат потребниот стаж за остварување на старосна пензија. Во таа насока се воведе социјалната пензија со која им се гарантира социјална сигурност на старите лица и повеќе од 6 000 граѓани веќе ја користат од оваа мерка.

Истакнувам дека и во иднина ќе ја продолжиме и унапредиме соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со единствена цел да го подигнеме животниот стандард на пензионерите и нивното партиципирање во социјалниот живот.

Обраќање на претседателот на ЗП Радовиш и Конче

Мите Стефанов

Почитувани пензионери и пензионерки, драги гости,

Имам посебна чест и задоволство од името на Здружението на пензионерите на општините Радовиш и Конче, да ве поздравам и да ви посакам срдечно добредојде во градот кој годинава одбележува 1 000 години од првото споменување на Радовиш во некој пишан документ.

И оваа значајна манифестација за пензионерите, највозрасните жители на нашиот град, е дел од прославата на овој голем јубилеј.

Од името на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче сакам да се заблагодарам на раководството на СЗПМ за укажаната доверба по петти пат да бидеме организатори на Републичките пензионерските спортски игри. Тоа нѐ обврзува како и досега, така и денес да бидеме добри организатори и домаќини.

Дозволете ми на почетокот да го поздравам присуството на:

- Ѓонул Бајрактар, заменик–министер за труд и социјална политика на РС Македонија,
- Станка Трајкова, претседател на СЗПМ,
- Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ,
- Милевка Ѓоргиева, пратеник во Собранието на РС Македонија,
- Герасим Конзулов, градоначалник на Општина Радовиш,
- Благој Илиев, градоначалник на Општина Конче, и
- членовите на Извршниот одбор на СЗПМ.

Посебно сакам да се заблагодарам на претставниците на СЗПМ за несебичната помош организирањето на овие спортски натпревари да биде успешно реализирано.

Заслужува да се истакне и успешната соработка со општинските совети на локалната самоуправа и градоначалниците на Радовиш и Конче, кои се важни поддржувачи на нашето успешно функционирање и на сите наши активности.

Драги пензионери, со овој собир го славиме спортот и физичката активност како еден од столбовите кои го крепат физичкото и психичкото здравје на сите, а особено на луѓето од третата доба. Дека возраста не е пречка за физичка активност и спортување покажуваат овие спортски натпревари на пензионерите, што е редок и несекојдневен настан. Истражувањата покажуваат дека активноста кај возрасните луѓе носи многу повеќе ризици отколку физичка активност поради што спортувањето е вградено во сите програмски активности на нашето членство. Ваквите спортски натпревари не само што овозможуваат активно и здраво стареење, туку создаваат во „здраво тело–здрав дух". Со спортувањето и дружењето се придонесува да се шири другарството меѓу пензионерите со цел да се позабави процесот на стареењето, а животот во третата доба да добие на квалитет.

На крајот од моето обраќање на сите учесници на денешните спорстки натпревари им посакувам фер и спортско надигрување, и добри резултати. Би сакал сите да заминете со убави спомени од нашиот град.

Денешните игри ги прогласувам за отворени.

Обраќање на градоначалникот на општина Радовиш

Герасим Конзулов

Годинава, по петти пат сме домаќини на Републичките пензионерски спортски натпревари коишто се во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Со ваква бројка ретко кој може да се пофали. Ова значи дека градот но и нашите највозрасни жители се добри домаќини.

На овие натпревари присуствуваа 846 пензионери и гости, и спортисти од 47 здруженија.

Задоволство ми е да се дружам со луѓе за кои годините не се изговор туку мотив повеќе за негување на спортскиот дух.

Упатувам благодарност до нашето здружение на пензионери за добрата организација и афирмација на нашиот град и општината.

Натпреварувајте се спортски.

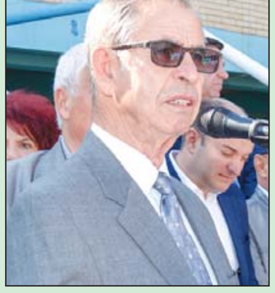
Обраќање на градоначалникот на општина Конче

Благој Илиев

Почитувани присутни, почитувани пензионери и гости,

Ве поздравувам во името на Општина Конче и изразувам благодарност до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија што и оваа година ни ја даде довербата Здружението на пензионери на нашите две општини, Радовиш и Конче, да биде домаќин на 24. републички пензионерски спортски натпревари. Општина Конче и јас лично секогаш ќе ги поддржуваме пензионерските активности во граница на можностите.

Ви посакувам успешни натпревари.



Обраќање на претседателот на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ

Здравко Петковски

Да покажеме дека и во овие години може да се спортува и да се постигнуваат завидни резултати. Подготовките за сите спортски дисциплини уредно се реализирани.

Салонските дисциплини: шах, пикадо, домино и табла ќе се одржуваат во основното училиште „Крсте Петков Мисирков".

Фудбалот и кошарката ќе се одвиваат во големата сала.

Гаѓањето со воздушна пушка ќе се одвива во малата боречка сала, каде што ќе се одвива и дисциплината трчање.

Дисциплините фрлање ѓуле и скок од место ќе се одржат веднаш зад училиштето.

Дисциплината тегнење јаже ќе се одвива до базенот.

Прогласувањето на победниците и врачувањето на медалите ќе се одвива сукцесивно како ќе завршуваат спортските дисциплини, а преодниот пехар за најдоброто здружение ќе се додели во свечената сала.

Останува вие спортистите и останатите присутни со фер и спортско однесување да дадете придонес за успешно одвивање на натпреварите. Нека победат најдобрите и најподготвените.

Сите натпреварувачи нека се упатат кон посочените локации за да можат да отпочнат натпреварите.

Традиционално одбележан 11 Октомври

Околу четиристотини пензионери од повеќе од 15 здруженија, членки на СЗПМ, за Денот на вооруженото востание во Македонија, 11 Октомври, традиционално се собраа на заедничко чествување во Прилеп. Гостите од Битола, Крушево, Ресен, Тетово, Куманово, Демир Хисар, Скопје, Кавадарци, Валандово, Струга, Кичево, Охрид и Македонска Каменица во ресторанот „Центар" ги поздрави и празникот им го честиташе претседателот на здружението домаќин **Славко Трајкоски**. Тој обраќајќи им се на присутните и на нивните семејства им посака долг, среќен и удобен живот и уште многу, многу години вакви и слични средби. Во поздравниот говор, Трајкоски ги потсети гостите зошто овој ден е важен за нивниот град и ги наброи 15–те народни херои од Прилеп и зошто градот првоборец е прогласен за град Херој.

Пријатно дружење и долг и убав живот на сите пензионери им посака и претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**. Покрај другото таа ги запозна пензионерите дека од почетокот на идната година на заложба на Сојузот, по се изгледа дека пензионерите ќе добијат зголемени пензии. Претседателката Трајкова ги запозна и со активностите во здруженијата, членки на СЗПМ. Таа заедно со потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски, ги посети реновираните простории на ЗП Прилеп од што беше воодушевена и искажа мошне пофални зборови за ангажираноста и домаќинското менаџирање на раководството на прилепското пензионерско здружение. Прославувајќи го празникот 11 Октомври, присутните се дружеа весело, онака како што знаат и умеат да го прават припадниците на третата животна доба.

Претставници од ЗП Кочани по повод одбележувањето на Денот на востанието на македонскиот народ, положија цвеќе на Споменикот на слободата во Кочани како и на спомен–бистите на Никола Карев и првоборците Раде Кратовче и Љупчо Сантов. Исто така, Комисијата за спорт при ЗП Кочани организираше шаховски натпревар на кој зедоа учество најдобрите шахисти членови на Здружението.

На 20 табли меѓународниот велемајстор Димче Илиевски од Скопје играше симултанка, која предизвика голем интерес кај кочанските пензионери.

Големиот празник на македонскиот народ, со почит кон борците паднати за самостојна Македонија, со свечена седница и полагање цвеќе, се прослави и во градот под Исарот во Штип. На 11.10.2019 година во преполната салата на ЛС во Штип, се одржа Свечената седница на која пред голем број присутни за значењето на 11 Октомври, реферат поднесе претседателот на СБ Штип **Петар Мицевски**, а зборуваше и градоначалникот **Благој Бочварски**, кој на сите им го честиташе големиот празник. На Могилата на непобедените на Исарот, во присуство на голем број пензионери и граѓани продолжувачи на боречките традиции, со едноминутно молчење им беше оддадена почит на паднатите борци, а цвеќе положија градоначалникот на Штип и повеќе делегации. Поетесата **Цвета Спасикова**, читаше стихови посветени на овој свечен ден. По повод празникот, претходниот ден во НУ–УБ „Гоце Делчев" во Штип, беше промовирана стихозбирката „Течи сува реко" од авторот Борис Балабанов.

И Општинскиот сојуз на борците од Струга и ЗП **Струга,** организираа свечено одбележување на 11 Октомври – Денот на народното востание на македонскиот народ. Делегации на Сојузот на борците, на Здружението на пензионерите, припадници на АРМ и други положија цвеќе на Споменикот на Револуцијата во центарот на Струга. Откако присутните се поклонија пред споменикот, пред граѓаните за значењето на 11 Октомври зборуваше **Ајредин Мемети**, претседател на Здружението на Сојузот на борците од Струга.

Од дописниците на СЗПМ

Свечано одбележан Денот на пензионерите 20 септември

Во клубот на пензионерите, над 50 пензионери се собраа да го одбележат својот празник. На свечаноста присуствуваа претседателите на месните ограноци, членовите на Извршниот одбор, Надзорниот одбор и Активот на пензионерки. Гости на свеченоста беа и секретарот на ОО на Црвениот крст од Кичево, Бесник Селими, и референтот Јане Кочоски, со која организацијата ЗП Кичево остварува успешна соработка. На свеченоста, според програмата беа поделени признанијата на спортистите пензионери кои беа најдобри на Регионалните спортски натпревари и им беа поделени маички, донација на трговското претпријатие „Унимак 95" од Кичево, со кои настапија на Републичките спортски пензионерски натпревари во Радовиш.

Пензионерите од ЗП Прилеп 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија годинава го одбележаа со повеќе манифестации. Најпрво пензионерките се собраа во Централниот новореновиран клуб на Здружението каде за средбата да биде поинтересна за присутните повеќе од стотина пензионерки, се погрижија поетесите – пензионерки од Клубот на литературни творци. По ова за музичкиот и порелаксирачки дел со свои изведби настапија на двете КУД при ЗП Прилеп, „Пензионер" и „Пенка Котеска". На 20 септември, во истиот Клуб се собраа околу 200 пензионерки. Нив најпрво за овој пензионерски ден им говореше претседателката на Активот на пензионерки, **Снежана Димеска**, а потоа ги поздрави претседателката на Собранието на ЗП Прилеп, **Роза Василеска**. По повод 20 септември пензионерски средби и весели дружења се одржаа и во организација на неколку ограноци и тоа во „Рид", „Тризла", „Гоце Делчев" и други.

На 20.9.2019 година, во клубот на ЗП Сарај – Дневниот центар за престој на стари лица, Активот на пензионерки при Здружението, во соработка со Црвениот крст, одржа работилница за изработка на рачни работи за деца со материјал дониран од страна на Црвен крст. Со изработените производи, Црвениот крст ќе организира базар, а добиените средства ќе бидат дадени во хуманитарни цели. На оваа средба, пензионерката по ликовно Виолета Тортевска, направила повеќе цртежи и слики со кои се планира да отвори изложба.

Педесетина пензионери од ЗП Струга, заедно со гостите од ЗП Кичево и ЗП Македонски Брод, со кои заедно и го одбележаа Денот на пензионерите – 20 септември, беа на еднодневна екскурзија во соседна Албанија. По панорамското разгледување на Поградец, Лин и Кукс, домаќинот Милорад Трпоски, претседател на ЗП Струга, во поздравниот говор им го честиташе Денот на пензионерите.

Според Програмата за 2019 година, Извршниот одбот на ЗП Крушево донесе Одлука 20–ти септември – Денот на пензионерите оваа година да се одбележи на проширена седница на Собранието на ЗП Крушево со пригоден коктел. На оваа свеченост, покрај членовите на Собранието, по пат на Соопштение поканети беа сите пензионерки од ова здружение да присуствуваат на свеченоста, а исто така, поканети беа градоначалникот и претставниците на ЛС, фондот за ПИОМ, Подрачната единица на Министерството за здравство, ОО на Црвениот крст, на одборите на ограноците, членовите на комисиите на ИО, членови на органите и телата, како и членовите на пејачката и игроорната група, спортистите, поранешни членови на Собранието и Извршниот одбор и други. Празникот им го честиташе на пензионерите претседателот на Здружението **Никола Атанасоски**, кој ги поздрави сите присутни, посакувајќи им добро здравје и долг живот.

Бидејќи Реџеп Демишовски од ЗП Лабуниште, не беше во можност да стаса на Денот на одбележувањето, заради оддалеченост на селото Подгорци од Скопје, благодарницата му беше предадена преку делегатот и член на ИО на СЗПМ Хурем Даути од Струга, во неговата берберница. Реџеп Демишоски видно возбуден и среќен заради искажаното внимание и признание од страна на Сојузот, се заблагодари и им посака на сите пензионери да бидат хумани во граница на своите можности и еден ден и тие да добијат ваква благодарница.

По повод 20 септември – Денот на пензионерите и прославата на големиот верски празник „Мала Богородица" во Неготино беше пуштен во употреба реновираниот клуб на пензионери. На прославата претседателот на ЗП Неготино **Душан Недев**, имаше пригодно обраќање. Тој оваа прилика ја искористи да ги поздрави присутните гости, како и да им се заблагодари на сите спонзори кои помогнаа како финансиски така и во донација на градежни материјали за реновирање на Пензионерскиот дом.

По повод Денот на пензионерите, на 15.09. 2019 година раководството на ЗП Штип организираше прослава со дружење и забава на која присуствуваа околу 400 пензионери. На прославата дојдоа и гости од здруженијата од Куманово, Свети Николе, Пробиштип и Македонска Каменица. На почетокот на прославата, претседателот на ЗП Штип **Ристе Нетков**, ги поздрави присутните и им го честита празникот на пензионерите. На прославата, како претставник на ЛС, **Биљана Казанџиска**, ги поздрави присутните и упати честитки по повод денот и им посака уште повеќе успеси, добро здравје и убаво расположение. Во забавниот дел, со „Легато бенд", пензионерите развија оро, а како атракција се претставија членови на КУД „Ристо Донев Учителот" од Штип, кои со четири тапани го изведоа орото „Копачка".

Во знак на Денот на пензионерите, 20 септември, под водство на новата координаторка Благица Стојчевска пензионерките се дружеа на кафе–муабет во пицеријата Аквариум во градот, каде меѓусебе си го честитаа празникот со желби наредната година да ја повторат средбата уште во поголем број. Активностите ги заокружија со предавање од областа на здравството на **Марина Груевска** од подрачната единица на ФЗО Крива Паланка. Груевска зборуваше за правата и поволностите од ФЗО кои ги имаат пензионерите и го објасни новиот начин на препишување на лекови на лекарски рецепт, како и новите промени за подигање на лековите од аптеките.

Пензионерите од ЗП Богданци, 20 септември го прославија во просториите на Здружението со скромен коктел, дружење, смеа и по некоја досетка за старите добри времиња. Комисијата за прослава на празникот создаде амбиент во кој сите се чувствуваа пријатно. На пензионерката Вангелица Петрушева и беше врачен свеж букет цвеќе, во знак на благодарност, бидејќи е дел од тимот – Иницијатори и Основачи на ЗП Богданци, основано 1998 година. Почесен гостин на прославата беше 95–годишниот пензионер, Димитар Џалев, којшто со радост ја раскажуваше својата пензионерска приказна. Тој осум години по ред бил претседател на огранокот на пензионери, Богданци, при ЗП Гевгелија. Пензионерите ги посети и им го честита празникот и градоначалникот на Општината, **Блаже Шапов.** Тој на пензионерите им посака добро здравје, убави и успешни пензионерски денови.

И пензионерите од ЗП Гевгелија го одбележаа 20 септември – Денот на пензионерите со дружба, песна и ора во Негорски Бањи.

Од дописниците на СЗПМ

19. фестивал на трета животна доба во Љубљана, Р Словенија

Признание на СЗПМ за 10-годишно учество

Во Љубљана од 1 до 3 октомври оваа година се одржа 19. фестивал на третата животна доба, голема манифестација од овој тип во Европа, по повод Меѓународниот ден на стари лица, 1 Октомври.

На овој меѓународен фестивал по десетти пат учество зеде СЗПМ, чија делегација ја предводеше Ѓорге Андонов, претседател на ЗП Гази Баба, во која беше и Димитар Димитриевски, член на Комисијата за здравство и социјална политика, како координатор на овогодишното учество. Претставници на СЗПМ на овој фестивал беа ансамблите од ЗП Гази Баба и ЗП Виница.

При пристигнувањето во Љубљана, добредојде на македонските претставници во Цанкарјевиот дом им посака **Антон Донко**, поранешен претседател на ЗДУС и еден од основачите на Фестивалот, кој го изрази своето задоволство за доаѓањето на македонските пензионери.

Свеченото отворање на Фестивалот се одржа во големата сала на Цанкарјевиот дом со присуство на високи претставници, приматели на признанија за долгогодишно учество како и пензионери од разни региони. Меѓу многубројните високи гости беа сегашниот претседател на Словенија Борут Пахор, поранешниот претседател Милан Кучан и многубројни министри на Владата на Словенија.

Присутните ги поздрави прво господинот Седмак, од Здружението на пензионери на Љубљана, кој нагласи дека Фестивалот ќе продолжи успешно да работи и понатаму и покрај несогласувањата внатре во пензионерската организација на Словенија. Градоначалникот на Љубљана **Зоран Јанковиќ** беше бурно поздравен за своето обраќање, во кое вети отворање на нови дневни центри за пензионери во Љубљана. Потоа министерката за труд ги поздрави и нагласи борбата за спречување насилство над старите лица како една од најважните задачи на Министерството. Последен се обрати претседателот на Државниот збор на Словенија магистер Жидан кој ја истакна грижата за квалитетно здравје на старите лица како важна задача на државата.

Следеше и доделување на признанија и на самиот почеток, со особено впечатлива најава, на СЗПМ му беше доделена Плакета за 10 години учество на Фестивалот, а признанието го прими Ѓорге Андонов, шеф на делегацијата на СЗПМ. Вакви признанија добија уште само Здружениот словенечки ветерански оркестар и Центарот за активности – Фужине. Постхумно признание доби долгогодишниот програмски директор на Фестивалот Давор Доминкуш. За почесен амбасадор на годинешниот фестивал беше прогласена д-р Габи Чачиновиќ – Вогринчиќ.

По доделувања на признанијата следеше богата програма исполнета со содржини кои го нагласуваа меѓугенерациското соживот кој и беше една од главните теми на Фестивалот.

Нашата делегација дента имаше можност да се сретне со домаќините, амбасадорот Шифтар, Тихомир Ковачич – извршниот директор и Андреј Јус – претседател на Комисијата за културна програма на Фестивалот.

Потоа настап на отворена сцена во траење од по петнаесет минути имаа двата наши ансамбла. Хорот од ЗП Гази Баба настапи со сплет македонски народни песни, а пензионерите при фолклорната група „Китка“ од ЗП Виница со оро поврзано со Ѓурѓовденски обичаи. Настапот беше повторен и следниот ден претпладне и беше следен од многубројна публика која ги награди изведувачите со силен аплауз.

Попладнето се одржа главната музичка приредба, која имаше чест да ја отвори нашата фолклорна група од ЗП Виница. Настапот на виничани остави силен впечаток кај публиката.

Вечерта во кругот на ресортот во кој бевме сместени беше организирана забава со македонски песни и ора на која се придружија и странски туристи гости во кампот, одушевени од македонскиот мелос и утредента дојдоа во Цанкарјевиот дом да го следат нашиот настап. По завршувањето на настапите на 2 октомври ја напуштивме Љубљана испратени од нашите домаќини, амбасадорот Шифтар и директорот Ковачич. Патувањето во Словенија беше искористено да се посети Блед, Постојна и Опатија.

Инаку на Фестивалот учествуваа околу 2 200 учесници, беа изведени околу 120 културни точки, се одржаа 10 стручни собири, 80 едукативни настани, а 17 500 посетители имаа можност да ги разгледаат 160 изложбени штандови со содржини наменети за постарата популација.

Димитар Димитријевски

ЗП Центар – 65–годишно успешно опстанување

Достоинствено одбележување на голем јубилеј

На 15 октомври 2019 година со свечена седница во просториите на ЗП Центар имаше достоинствено одбележување 65 години на едно од најстарите здруженија во Скопје, но и пошироко, членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На седницата, чест на своите највозрасни сограѓани со своето присуство им направи градоначалникот на Општина Центар Саша Богдановиќ. Значењето на одбележувањето на овој голем јубилеј на ЗП центар го зголеми со своето присуство претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, како и претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Димитрија Богатиноски.

65 години 1954 - 2019

Свечената седница ја отвори претседателот на ЗП Центар **Павле Спасев**. Тој најпрвин ги поздрави почитуваните гости на кои им го честиташе јубилејот и при тоа рече:

– Нашето Здружение опстанува 65 години и при тоа бележи значителни резултати. Во знак на придонесот, денес ќе доделиме плакети по тој повод.

Потоа на присутните им се обрати градоначалникот на Општина Центар **Саша Богдановиќ**, кој при тоа потенцираше:

– Ви се восхитувам на вашата посветеност и активност. Вие сте пример за помладите генерации како се работи и придонесува за подобар живот на сите вас и за подобро општество во целина. Ви го честитам јубилејот и ви посакувам уште такви значајни јубилеи.

Потоа со одбрани зборови на присутните им се обрати претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Станка Трајкова** која меѓу другото рече:

– Чест и задоволство ми е што присуствувам на одбележување на

вашиот 65–годишен јубилеј. ЗП Центар е едно од најградските здруженија членки на СЗПМ. Вашете постигања се резултат на ангажираноста на секој поединец, а пред сè на способностите на вашето раководство. Продолжете по патот по кој чекорите постигнувајќи резултати, иако секогаш може да биде и подобро! – претседателката Трајкова најави и две убави новости: покачување на пензијата и одржување на Балканска пензионерска спортска олимпијада.

Честитки до присутните по повод јубилејот им упати и претедателот на ЗП Солидарност – Аеродром **Димитрија Богатиноски**.

Потоа претседателот Спасов во име на Здружението додели плакети на: градоначалникот Саша Богдановиќ и на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кое признание во име на Сојузот го прими претседателката Станка Трајкова. По повод јубилејот плакети добија и: претседателот на ЗП Центар Павле Спасев како и други истакнати пензионери активисти на Здружението.

Сè на сè достоинствено одбележување на 65–годишно успешно опстојување!

Ц. Илиева

Одбележан Маѓународниот ден за грижа за стари лица 1 октомври

Во 1990 година 1 Октомври е одбран како Меѓународен ден на грижа за старите лица од страна на Генералното собрание на ОН. Овој ден се одбележува во повеќе институции, како и во здруженијата на пензионери членки на СЗПМ. По тој повод се одржуваат голем број акции и настани на културен и спортски план но повеќето се со хуманитарен карактер. На овие дружења неизоставни се песната и орото.

Така беше оваа година во здруженијата на пензионери во: Струга, Неготино, Кавадарци, Кочани, Крива Паланка, Охрид и Конче, Велес, Пробиштип и други.

Во Клубот на пензионерите во Струга, празникот беше свечено одбележан во присуство на претседателот на здружението Милорад Трпоски, секретарот Изеир Мустафа и претседателката на Активот на пензионерки Елисавета Лазареска, во соработка со Црвениот крст на РМ, претставена од секретарката Адурије Даути и волонтерите.

По повод 1 октомври – Меѓународниот ден за грижа на стари лица се одржа средба и во Клубот на пензионери при ЗП Неготино, на која присуствуваа околу 20 пензионери од Домот за стари лица „Жана“, а како гости беа поканети и членови од Клубот на поети – пензионери од ЗП Кавадарци: Маријана Пешиќ, Ѓорѓи Лазов и Милка Минкова, кои прочитаа свои творби. На почетокот гостите ги поздрави секретарот на ЗП Неготино и претседателката на Активот на пензионерки при здружението **Нада Солакова**. Атмосферата ја разубави настапот на пејачката група.

Во Клубот на пензионери, волонтерите на Црвениот крст заедно со членовите на кочанското здружение организираа заедничка дружба каде играа друштвени игри. Дружбата беше искористена и за размена на искуства, како и изразување благодарност од страна на пензионерите за посветеното внимание.

Пензионерите од Крива Паланка оваа година одлучија на еден поинаков начин да го одбележат 1 октомври, Светскиот ден на старите лица. По тој повод тие се прошетаа во природа по новоизградената излетничката патека во градот наречена „Вада“ и имаа еднодневна екскурзија до манастирите Св. Јован Бигорски и Рајчица. Во рамките на одбележувањето на 1 октомври, беа посетени и стари и изнемоштени лица кои живеат сами на кои им беа однесени скромни подароци.

По повод одбележувањето на 1 октомври, Меѓународниот ден на старите лица, согласно со програмските активности, гости на кумановскиот старски дом „Зафир Сајто“, беа членките од Здружението на жени „Нада Михајлова“ и волонтери од Црвениот крст од Куманово, кои со својата богата и весела програма на старите лица им го честитаа празникот и им го развеселија денот.

Како и секогаш, и не само за Денот на грижа за старите лица, Активот на пензионерки при ЗП Велес посети повеќе стари лица во нивните домови.

ЗП Кавадарци по повод Светскиот ден на стари лица 1 октомври, во соработка со општинскиот Црвен крст и Полициската станица од општа надлежност, одржаа неколку едукативни предавања за стари лица. Најпрво од страна на Полицијата се одржа едукативно предавање против измами и кражби, а беше презентиран и Етичкиот кодекс за постапување со стари лица, како и Повелбата за старите лица.

Одбележувањето на 1 октомври, во присуство на возрасни волонтери на ЗП Охрид и Дебрца и на Црвениот крст – Охрид се одржа информативно–едукативна работилница на тема „Откривање, евиденција и спречување на нееднаквости кај старите лица во нашата средина“, промоција на креативни постигнувања на повозрасните лица, читање поезија, проза, ликовни творби и свечено доделување благодарници и признанија на волонтери и лица помагатели и соработници на активностите за грижа и активна вклученост на старите лица.

По овој повод за покажана хуманост и помош во реализација на хуманитарните активности, признанија им беа врачени на Слободанка Котели, Миле Трпеноски, Поликсена Тунтева, Пембезаре Далипи и Горка Донеска, а благодарници на Пембезаре Далипи, Венко Настоски и на Лупчо Милкоски, кои две години по ред се волонтери на Црвениот крст и на ЗП Охрид и Дебрца.

Од дописниците на СЗПМ

ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
NLB Banka
VISA
ELECTRON
1234 5678 9012 3456
НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
osteotend®
ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.
НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.
osteotend
30 bustine | 5,6 g
erbozeta
не содржи глутен
не содржи глукоза
не содржи лактоза
30 ќесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"
НОВО
PROVEN®
PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
PRO-VEN®
PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето
една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Дојран

Здружението од ден на ден е сè поактивно

Здружението на пензионери од Дојран спаѓа во малите здруженија, но од ден на ден е се поактивно особено откако дојде новото раководство, а резултатите се постигнуваат од активностите и заложбите на сите, речиси од секој поединец.

Според оваа програма членовите на ЗП Дојран на 11.5.2019 година, 47 пензионери од сите подрачни месни заедници беа на еднодневна екскурзија во посета на Рилскиот манастир и Благоевград во соседна Бугарија.

На 28 мај 2019 година, ЗП Дојран учествуваше на 24. пензионерски спортски натпревари во Гевгелија и се пласираше за Републичката пензионерска спортска Олимпијада „Радовиш 2019“ каде што освои прво место, жени, во дисциплината пика-

до и четврто место, мажи, во фрлање на ѓуле, а за најдобра спортистка во пикадо беше прогласена Менка Виќентијевиќ. Најголема активност на Здружението е организирање на Манифестацијата „Отворање на туристичката сезона во Дојран“. Оваа манифестација се одржа на 22 јуни оваа година, под мотото „Под јаворите“, на која присуствуваа околу 3 000 пензионери. Манифестацијата ја отвори градоначалникот на Општина Дојран **Анго Ангов**. На присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, која ги поздрави присутните и им посака пријатни мигови во Дојран. По обраќањата дружењето продолжи во пријатна атмосфера со музика и песна.

Членовите на ЗП Дојран на 21 септември 2019 година изведоа ЕКО-акција во која ги офарбаа клупите поставени на пешачката патека помеѓу населбите Нов Дојран и Стар Дојран, а беше исчистена и самата патека. На акцијата зедоа учество повеќе од 20 пензионери. **Б.Д.**

ЗП Ѓорче Петров

Организирање на екскурзија и други активности

ЗП Ѓорче Петров согласно годишната програма за излети, организираше еднодневен излет со 2 туристички автобуси до Воден – Р Грција.

За време на излетот пензионерите посетија некои од знаменитостите во градот и истите беа воодушевени посакувајќи повторно да биде изведен ваков излет во Р Грција во наредната година.

Истовремено здружението на 20.10.2019 година го посети и комплексот Свети Наум во Охрид со два туристички автобуса кои ги доделува Советот на градот Скопје, а додека на 26.10.2019 година, со два автобуса ќе го посети и градот Врање – Р Србија.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров имаше активности и по повод 20 септември – Денот на пензионерите, Денот на општината со настап на фолклорната група.

Исто така, имаше организиран и хуманитарен базар, а делегација на ЗП Ѓорче Петров положи свежо цвеќе пред бистата на Ѓорче Петров чие име го носи населбата, општината и здружението, како и пред споменикот на паднатите борци во НОБ. **Љубинко Ристов**

ЗП Гевгелија

Пензионерите на велосипеди

ЗП Гевгелија за првпат на 28.9. 2018 година, ја организираше манифестацијата „Пензионерите на велосипеди“. Убавиот тивок сончев ден околу 50–тина пензионери ги измами да излезат од домовите. Тие со своите велосипеди се собраа пред Здружението и рекреативно возеа до Негорски Бањи. Најголемо внимание привлече 92–годишниот Ѓорги Вангелов кој според неговото кажување цел живот се дружи со велосипедот и е витален и здрав. Со полициска придружба и со амбулантно возило за прва помош пензионерите безбедно пристигнаа во Негорски Бањи.

По пристигнувањето, велосипедистите ги поздрави претседателот на Здружението **Велин Стојменов** и претседателот на комисијата за спорт и рекреација **Живко Мурџев**.

Меѓу другото, интересна беше дружбата на пензионерите со група деца кои играа фудбал. Веднаш беше формирана пензионерска екипа и почна натпреварот на екипите 7 спрема 77. Се разбира победници беа децата бидејќи пензионерите знаеја да балансираат. На крај пензионерите ги чекаше полициско возило за да ги врати во Гевгелија, а децата среќни од дружењето довикуваа: не одете си, ќе играме уште. Договорено е вакви манифестации да има повеќе пати во годината. **Јанка Узунова**

ЗП Штип

Најстариот член на здружението

Да, токму така. Здружението на пензионери Штип, во рамките на своите активности спроведе еден истражувачки проект за старосната граница на пензионерите во Штип и дојде до податок за најстариот пензионер во овој град. Според евиденцијата тоа е пензионерот Трајан Јованов роден на 5.10.1918 година во Штип. По добивањето на овој податок членови од ЗП Штип со пригодни подароци го посетија чичко Трајан во неговиот дом.

При посетата Трајан нè пречека на самиот влез од неговата семејна куќа и срдечно се израдува на нашето доаѓање, а потоа во неговата собата ни ја раскажа својата животна приказна.

Имено, за неколку месеци чичко Трајан ќе навлезе во 103 година од својот животен век, а истиот појасни дека здравјето сè уште добро го служи иако видот малку го издава, но не се предава а сè уште сам оди до продавница и си ги набавува потребните артикли.

Раскажувајќи за својот животен пат ни појасни дека се родил во сиромашно семејство и уште од најрани години се зафатил со помагање на своите родители. По завршување на основното училиште имал желба да се запише на воено школо, но поради тоа што бил единец неговите родители не дозволиле и го запишале на столарски занает. Во меѓувреме почнала втората светска војна и истиот се ангажирал во борбата против окупаторот. Со задоволство ни раскажуваше за дружењето и добиените задачи од Ванчо Прќе и Славчо Стојменски, со кои бил многу близок и ја дистрибуирал забранетата литература по кружоците на младите партизани.

По војната како партиска задача, се посветил на формирање на столарските задруги, а

последното работно место го завршил како службеник во одбраната. Се пензионирал во далечната 1980 година и оттогаш задоволен од животот ја користи својата пензија. Истиот појасни дека во животот нема извадено ниту југословенски ниту пак македонски пасош, туку дека е среќен што живее мирно во Македонија.

За жал неговата животна сопатничка Дина починала пред 15 години, и оттогаш живее со неговиот син но е радосен што има и две ќерки и голем број внуци и правнуци кој секојдневно го посетуваат и му го разубавуваат животот.

Разговорот се одвиваше спонтано и чичко Трајан внимаваше да не пропушти некои поединости коишто го одбележале неговиот живот, но секој почеток имаше и крај па затоа му се заблагодаривме за топлиот прием со надеж дека и наредната година на неговиот 104 роденден пак ќе го посетиме. **Ристе Нетков**

ЗП Дебар и Центар Жупа

75 години од загинувањето на Ибе Паликуќа

На 20 септември 2019 година по повод 75 години од загинувањето на народниот херој Ибе Паликуќа позната како „Пламен“ во Дебар се одржа академија на која присуствуваа покрај домаќините и гости од Кичево и Струга, како и од Пешкопеја – Албанија.

На почетокот на академијата присутните ги поздрави претседателот на Сојузот на борците од НОАВ од Дебар и Центар Жупа, **Назми Куртиши**, а имаше поздравни обраќања и од гостите.

На свеченоста беше поднесен реферат од секретарот Маријонка Уштеленца. Потоа учениците од дебарската гимназија се претставија со пригоден рецитал.

На крај делегации од Сојузот на борците од НОАВ 1941 – 1945 година како и голем број граѓани и пензионери

положија цвеќе на бистата на Народниот херој Ибе Паликуќа во центарот на градот. **М. У.**

ЗП Крива Паланка

Пчеларството семејна традиција

Благоја и Данка се членови на ЗП Крива Паланка. Тој во моментот е секретар на Здружението, а еден период ја предводеше и Комисијата за спорт и рекреација, додека Данка е активна пензионерка на речиси сите манифестации, а особено на спортските игри. Заради нивната активност Николовски се познати меѓу пензионерите.

Повод за средбата со нив беше продолжување на семејната традиција – пчеларството, со што Николовски почнале да се занимаваат во далечната 1995 година. Тие отпрвин, пчелите ги чувале во кошници, додека денес Благоја ги одгледува на современ начин во пчелни сандаци, кои ги има сместено во село Киселица, 7 км оддалечени од градот од каде му потекнуваат семејните корени, поточно во маалата Жегљарци во

атарот на Калиманска чука, место опкружено со дабова и багремова шума. Покрај тоа местото изобилува со ливади на кои има разнобојни цвеќиња, па затоа и медот што го произведуваат е многу квалитетен и баран во Крива Паланка, Куманово и Скопје. Но квалитетот на медот зависи и од временските услови во годината. Ако времето е врнежливо и студено приносот е многу мал и обратно. Како најповолна година до сега според Благоја била 2015.

Николовски денес ја има достигнато бројката од околу стотина пчелни семејства. За тоа навистина е потребно голема пожртвуваност, работа и љубов кон пчелите. Затоа во работата секогаш има помош од сопругара, синот и снаата, но сепак повеќе ја пофалува сопругата која му е верен придружник во сè што работи веќе четириесет и седум години. Иако имаат многу работа околу пчелните семејства тие секогаш наоѓаат време за внуците и дружењата со пензионерите.

Кога е во прашање пчеларството, Благоја посетува и научни предавања и саеми. **Б. Стојчевска**

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XII – број 135 октомври 2019 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:
СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **vesnik@szpm.org.mk**

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

24-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Спортувањето и другарувањето секогаш даваат резултати

Стрелаштво

Стрелаштво

Шах

Шах

Пикадо

Пикадо

По реализацијата на осумте регионални спортски натпревари отпочнаа подготовките за одржување на Републичките натпревари. На одржаната седница на ИО на СЗПМ се донесе одлука за формирање Организациски одбор во состав:

1. Станка Трајкова, претседател
2. Илија Адамоски, член
3. Ментор Коку, член
4. Менка Темелкова, член
5. Здравко Петковски, член
6. Мите Стефанов, член
7. Ѓорѓи Андреев, член

На седницата се одлучи Републичките натпревари да се одржат на 22.9.2019 година во Радовиш, бидејќи располага со најдобри услови за организирање и реализација на ваква масовна спортска манифестација. На 13.8.2019 год. работна група предводена од претседателот на СЗПМ и претседател на Организацискиот одбор со поголем дел од членовите на Одборот (Ментор Ќоку, Здравко Петковски, Мите Стефанов и Ѓорѓи Андреев) како и сопственикот на угостителскиот ресторан Драги Ѓорѓиев одржа состанок во просториите на ресторанот „Шампион" и притоа расправаше по сите прашања поврзани со организирањето и реализацијата на натпреварите навлегувајќи во детали од секој аспект заради запознавање со обврските што им престојат како на раководството на здружението домаќин, така и на раководството на

угостителскиот објект.

На 15.8.2019 год. Комисија за спорт и рекреација одржа седница на која исклучително расправаше за прашања поврзани со подготовките за одржување на игрите и беше утврдено:

– времето на пристигнување на екипите најдоцна до 8:45 часот

– времето на отворање на игрите 9 часот

– времето на отпочнување на игрите во 9:30 часот.

На седницата беа одредени координатори по спортски дисциплини, беа одредени судиски тимови, беше извршено жребање на екипите и поединците и кој по кој редослед ќе настапува на натпреварите и врз основа на фрлањето ждрепка беа формирани групи во дисциплините: шах, домино и табла кои треба да се натпреваруваат по Бергеров систем заради скратување на времетраењето на натпреварот, а беше формира и комисија за поплаки и жалби во состав:

1. Здравко Петковски, претседател
2. Љубица Кузмановска, член
3. Харалампие Ампов, член.

Треба да се истакне дека Организацискиот одбор донесе одлука бројот на присутните гости во салата да се ограничи на 850.

24. републички пензионерски

Домино

Домино

Табла

Табла

Скок од место

Најдобри поединци

24-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

комерцијална банка ад скопје
МТСП Министерство за труд и социјална политика

спортски натпревари се одржаа под покровителство на Владата и Министерството за труд и социјална политика на РС Македонија, а на натпреварот присуствуваше и на присутните им се обрати заменик-министерот за труд и социјална политика **Ѓонул Бајрактар**. На присутните со пригодни говори им се обратија и: претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, градоначалниците на Радовиш и Конче **Герасим Конзулов** и **Благој Илиев**, а од името на Здружението домаќин на присутните им се обрати и игрите ги прогласи за отворени претседателот на ЗП Радовиш **Мите Стефанов**.

На 24. републички пензионерски спортски игри право на настап обезбедија 504 натпреварувачи од 46 здруженија од кои 240 во женска и 264 во машка конкуренција. По спортски дисциплини најголем број натпреварувачи – 96, настапија во дисциплината тегнење јаже. Бројот на здруженијата кои оваа година не успеаја да остварат право за настап на Републичките пензионерски спортски натпревари изнесува 7 и досега е најмал број, а за одбележување е што оваа година на Регионалните натпревари настапија сите 53 здруженија со рекорден број од 2 605 натпреварувачи.

Врачувањето на медалите и прогласувањето на победниците се вршеше сукцесивно која дисциплина како ќе заврши. Прогласувањето на најдобрите поединци во дисциплините стрелаштво со воздушна пушка Зорка Калеова, Благоја Ѓорѓиоски, шах на прва табла Лилјана Славевска, Миле Трајковски и пикадо Менка Викентиевиќ, Бранко Милев, беше извршено во салата за ручање во присуство на сите гости, а пехарите им ги врачи претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски.

Исто така и прогласувањето на севкупниот победник и врачувањето на преодниот пехар се изврши во салата, а пехарот на претседателот на ЗП Тетово **Селвер Мемети** му го врачи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Најуспешно здружение во многу јака конкуренција и оваа година беше ЗП Тетово со освоени 106 бодови. Заслужува внимание фактот што ЗП Тетово на годинашниве Републички спортски натпревари учествуваше во 12 спортски дисциплини и притоа освои 9 медали, од кои 4 златни, 2 сребрени и 3 бронзени, што ниедно здружение досега не успеало да оствари така висок успех.

По ЗП Тетово на второто место се пласира ЗП Охрид и Дебрца со 91 бод од 16 дисциплини, третото го освои Прилеп со 71 бод со учество во 12 дисциплини, четвртото му припадна на ЗП Кочани со 70 бодови во 10 дисциплини, а петтото место го заседе ЗП Центар со 54 бода учествувајќи само во 6 дисциплини.

Од вкупно 46 здруженија колку што се натпреваруваа на годинашниве Републички спортски натпревари 30 здруженија успеаја да освојат медали. Оваа година натпреварите протекоа и завршија беспрекорно во сите делови. Здружението домаќин терените ги имаше подготвено идеално онака како што се бараше од нив, што е за секоја пофалба.

Оценка е дека овогодишниве 24. републички пензионерски спортски натпревари протекоа и завршија мошне успешно.

Здравко Петковски,
претседател на Комисијата
за спорт и рекреација

Тегнење јаже

Тегнење јаже

Кошарка - слободни фрлања на кош

Ѓуле

Ѓуле

Кошарка - слободни фрлања на кош

Трчање до 60 години

Трчање до 60 години

Фудбал - пенали на мали голчиња

Трчање над 60 години

Трчање над 60 години

Фудбал - пенали на мали голчиња

Меѓународна соработка на СЗПМ

На повидок Балканска спортска пензионерска олимпијада

На покана на Сојузот на пензионери на Србија, делегацијата на СЗПМ во состав Станка Трајкова – претседател на СЗПМ, Ментор Ќоку – потпретседател и Здравко Петковски – претседател на комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ, присуствуваше на XII олимпијада на спорт, здравје и култура од 29 септември до 3 октомври 2019 година, која се одржа под слоганот „За активна и креативна старост“ во Врњачка Бања, Р Србија, а организатор беше „Покрет трећег доба“ во соработка со Сојузот на пензионери на Србија.

Делегацијата на СЗПМ присуствуваше на свеченото отворање на Олимпијадата. На бината покрај знамиња на други држави, беше истакнато и знамето на Република Северна Македонија. Истиот ден делегацијата присуствуваше и на забавата која беше организирана за сите учесници и поканети гости на Олимпијада.

На 30.9.2019 година делегацијата присуствуваше на состанок организиран од Сојузот на пензионерите на Србија со претседателите на општинските здруженија на пензионери од Србија. На состанокот се разговараше на тема „Актуелни прашања во работата на здруженијата и Сојузот на пензионери на Србија“. Истиот ден имаше и состанок организиран од „Покрет трећег доба“ и од Сојузот на пензионери на Р Србија со делегациите од другите држави присутни на Олипијадата. Состанокот го водеше претседателот на СПС проф. д-р Андреја Савиќ и претседателот на Извршниот одбор на ТДС Василије Белобрковиќ. Овде присуствуваа и нашата делегација на чело со претседателката Станка Трајкова како и делегатите на Р Словенија и Р Унгарија на чело со претседателите на нивните сојузи. На овој состанок се подигна прашањето за меѓународна соработка на сите сојузи присутни на овој состанок и се поведе иницијатива за одржување на **Балканска спортска пензионерска олимпијада.** Се донесе заклучок да се изготви протокол за соработка помеѓу делегациите присутни на овој состанок, кој потоа беше потпишан од претседателката на Асоцијацијата на пензионери на Унгарија Nemethne Jankovics Gyorgyi, претседателот на асоцијацијата на пензионери на Словенија Јанез Сушник, претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, претседателот на Сојузот на пензионерите на Србија проф. д-р Андреја Савиќ и претседателот на Извршниот одбор на „Покрет трећег доба“ Василије Белобрковиќ.

Домаќин на Олимпијадата прво ќе биде Србија а потоа ќе се менуваат наизменично сите држави потписнички. Потписниците на овој протокол се согласија да се формира иницијативен одбор за „Европско движење на трата доба“, составен од по 2 претставника од секоја земја потписничка на протоколот. За оваа цел треба предлозите да се достават до крајот на ноември 2019 година.

Покрај овие активности делегацијата од СЗПМ ги следеше и сите активности на Олимпијадата. Напоменуваме дека спортистите за престојот во Врњачка Бања на нашата делегација ги сносеше организаторот.

Потпретседател на СЗПМ
Ментор Ќоку

Од први ноември билет за едно возење

● Картите за едно возење ќе чинат 50 денари, останатите цени се исти

Во врска со донесената одлука на Советот на Град Скопје за изменување и дополнување на Одлуката за Интегриран тарифен систем во линискиот превоз на патници во градот Скопје (билет за едно возење), сакаме да појасниме дека во случајов јавниот превоз не поскапува!

Не поскапува ниту една услуга на ЈСП Скопје!

И натаму, пакетот билети за 10 возења чини 250 денари, валидирањето со електронски паричник чини 35 денари, валидација со мобилен телефон е 40 денари и слично.

Билетот за едно возење е нова услуга, нов продукт кој треба од 1 ноември да биде имплементиран во постоечкиот систем за електронска наплата.

Билетот ќе чини 50 денари, ќе биде наменет само за еднократна употреба, хартиен со вграден бесконтактен чип, изработен со највисоки безбедносни стандарди, компактибилен со постоечката опрема, односно ќе се валидира бесконтактно на постоечките валидатори.

Билетот ќе може да се купи во автобусите (кај возачот, и во возилата на ЈСП и кај приватните превозници), како и во билетарниците на ЈСП Скопје и секундарната продажна мрежа (маркети, трафики, тобака и слично).

Убедени сме дека со воведувањето на билетот за едно возење значително ќе се олесни користењето на јавниот превоз за граѓаните кои ретко го користат јавниот превоз или се од градовите од внатрешноста, олеснителна околност ќе биде за странци, воопшто, за сите оние кои не се во можност или не сакаат да ги користат опциите за користење јавен превоз („Скопска“, мобилен телефон).

● Истечените персонализирани „скопска“ картички треба да се заменат со нови

Ги информираме граѓаните, корисници на јавен превоз, сопственици на персонализирана електронска картичка „Скопска“ на која и е истечен рокот на важност, кој согласно одлуката за Интегриран тарифен систем во линиски превоз на патници во градот Скопје број 07–10504/1 од 22.12.2015 година изнесува 4 години од издавањето, дека истата треба да ја заменат како би го користеле превозот. Обнова/замена на картичките може да се направи во центрите за персонализација на Транспортен центар (во автобусот), во центарот за персонализација во Карпош 2 и во Аеродром (до ТЦ Капитол), од 6 до 19.30 часот. Замената на картичките е на трошок на сопственикот на картичката и изнесува 200 денари. Во случај картичката да е истечена, а на неа да има неискористени средства, тие системски ќе бидат префрлени на новата картичка. Заинтересираните, статусот на картичката можат да го проверат во центар за персонализација. **К.С.А.**

Состанокот со пртеседателите на 3–те Сојузи на инвалиди

Донесени корисни заклучоци

На иницијатива на СЗПМ беше свикан состанок на кој присуствуваа: Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ, Гидо Бојчевски – претседател на сојуз на ЗИТ–КИП Скопје, Томе Мазгалоски – претседател на Сојуз на здруж. на инв. пензионери на РМ и Џевад Палоши – потпретседател на Нац. сојуз на инв. на трудот на РМ. Со состанокот раководеше Ментор Ќоку потпретседател на ИО на СЗПМ, кој на почетокот ги истакна проблемите со кои се сретнува ОРО при секојдневна работа, а посебно со паралелните здруженија во сојузите на инвалидските пензионери. Тој потенцираше дека во трите сојуза на инвалидски пензионери членуваат 53 здруженија, а вкупно во тие здруженија има околу 30.000 пензионери или во просек околу 570 членови во секое здружение, а притоа има тенденција на зголемување на бројот на здруженија, бидејќи според законот за здружување на граѓани и фондации 5 лица можат да основаат здружение. Вака усптнети здруженијата немаат можност речиси за никакви активности.

Потоа во кратки црти беа анализирани нормативните акти врз кои се заснива соработката на трите сојузи на инвалидски пензионери со СЗПМ. Сите преставници на сојузите на инвалидски пензионери се изјаснија дека е добро да се спојат во еден сојуз, и дека ова прашање ќе го разгледаат во органите на нивните сојузи, во најкраток можен рок, а за резултатот ќе го известат ОРО. По опширна дискусија од страна на сите присутни преставници и нивните предлози како да се надминат проблемите кои се појавуваат во врска со работењето на ОРО – сите се сложија дека тие проблеми ќе се решат со донесувањето на законот за пензиско организирање, кој е доставено од страна на СЗПМ до Министерството за труд и социјална политика на РС Македонија, а за кој иницијален текст има потполна согласност и од 3–те Сојузи на инвалидски пензионери.

Потоа на состанокот беа донесени следните заклучоци:

1. ОРО да ја забрза работата со уточнување на евиденцијата за членовите на здруженијата за старосните, семејни и инвалидски пензионери.

2. Преставниците на сите три сојузи на нивните органи да ја разгледаат можноста за спојување во еден сојуз и да донесат посебни одлуки.

3. Преставниците ја прифаќаат сугестијата да не примаат во нивните сојузи нови паралелни здруженија на инвалидски пензионери и дека ќе донесат посебни одлуки со кои ќе бидат утврдени условите за прием на нови членки по примерот на СЗПМ, како и за преминувањето од еден во друг сојуз.

4. За членовите кои од матичното здружение добиле исписница, а од новото здружение пристапница, евидентирањето да го изврши службата што ја води евиденцијата при СЗПМ, без при тоа да оди на ОРО, бидејќи тоа е чисто техничко прашање за што нема потреба ОРО да донесе посебна одлука.

Во врска со овие заклучоци претставниците на 3–те сојузи се обврзаа да го известат ОРО за превземените дејствија и донесените одлуки.

Ментор Ќоку
потпретседател на ИО на СЗПМ

ЗИП Прилеп

Инвалидските пензионери во Мариово

Здружението на инвалидски пензионери од Прилеп секоја година организира десетина еднодневни екскурзии за своите околу 1 400 членови. Годинава членовите на ЗИП Прилеп по еден ден имаат престојувано во Дојран, Велгошти, Кавадарци, Кичевскиот манастир Св. Пречиста и на други места. Деновиве, поточно на 25 септември триесетина инвалидски пензионери во еден навистина убав, прекрасен ден за екскурзија претстојуваа во Мариово. Тие беа воодушевени од природните убавини на ретко посетениот Мариовски крај. Планините од височината на превојот „Слива“ се гледаа како да се наоѓаат под комбето кое ги носеше екскурзијантите кон селото Манастир. Пензионерите направија кратка пауза на реката Црна кај „Расимбеговиот мост“. Некои зажалија за неносењето на рибарска опрема да фрлат по некоја мамка и ако имаат среќа да уловат некое рипче, како што рекоа за мезе. Горе над Црна Река на височината „Брест“, исто така ги воодушеви со неговиот внатрешен амбиент, етно ресторанот „Мариово“, а потоа тие се распослаа на природно убавиот и убаво уреден манастирски комплекс на манастирот „Свети Никола“. Таму пред убаво реновираната црква од 18 век посетителите од градот ги запозна монахот Никола. Тој им кажа за фрескоживописот и за скорото реновирање на овој најубав манастирски комплекс во прилепскиот дел од Мариово.

– Се на се вели пензионерот Владо Ѓорѓиоски поминавме еден убав, би рекол прекрасен ден во сега напуштеното подрачје Мариово. Тоа ни е тука близку до Прилеп, но ете ние не сме ги искористиле можностите за наша досегашна посета во овој дел. Исто то ни го кажа и пензионерката инвалидски пензионер Блага Стојкоска.

К.Р.

Поволности за подобро здравје

Од 1 октомври 2019 година лекови на рецепт - секој ден во месецот

Од 1 октомври 2019 година, осигурениците ќе подигнуваат лекови на рецепт секој ден во месецот, во секоја аптека која има договор со Фондот.

Од оваа мерка бенефит ќе имаат сите, и осигурениците и здравствените работници, бидејќи повеќе нема да има потреба од создавање редици во аптеките, а граѓаните ќе немаат потреба да создаваат залихи од лекови во своите домови, затоа што аптеките од 1 октомври 2019 година повеќе немаат квоти за лекови на рецепт.

Осигурениците, лекот ќе може да го добијат во која било аптека и во кое било време, без разлика дали е почеток или крај на месецот.

Исто така, нема да има потреба да се создава метеж кај матичните лекари за пропишување рецепти во првите денови од месецот. Односно, осигурениците ќе може да се упатат кај својот матичен лекар тогаш кога ќе имаат потреба да им биде пропишан одреден лек. Осигурените лица може да подигнуваат лекови на товар на Фондот во аптека само со уреден и важечки рецепт за пропишан лек на товар на Фондот и документ за лична идентификација (лична карта или пасош) на увид.

За лицата кои, од која било причина, се спречени, како и за малолетните деца, лековите во аптека може да ги подигнува друго лице, кое ќе приложи документ за лича идентификација. Доколку во некоја аптека се случи да го нема пропишаниот лек, во таков случај осигурените лица тоа можат да го пријават во Фондот за здравствено осигурување и во Агенцијата за лекови и медицински средства.

Вакцинацијата против грип ќе има и оваа година за пензионерите

Бесплатна вакцинација против грип за пензионери ќе има и оваа година. Од Министерството за здравство велат дека имунизацијата не доцни, и дека ќе биде набавена голема количина четиривалентни вакцини кои ќе бидат наменети за сите граѓани, а особено за хроничните болни, децата и повозрасните. Како ќе бидат распоредени наикнадно ќе се одлучи.

– Меѓу граѓаните кои ќе добијат бесплатна вакцина се пензионерите како една од најранливите групи и најподложна на други компликации предизвикани од грипот, – велат од Министерството за здравство. Годинава вакциниите штитат од два типа на вируси на грип од типот А и од два типа вируси од групата Б. За имунизација на останатата популација вакцини набавуваат центрите за јавно здравје.

Поволности за болните и излечените од карцином

Хуманитарната манифестација „Напред розово“ оваа година беше организирана по осми пат, а сите собрани средства се наменети за реализација на планираните активности на Здружението „Борка“ за различна помош на болните од овој вид канцер. Повеќе од 1.000 граѓани од цела Македонија, меѓу кои и многу жени кои што во моментов се борат или веќе се изобориле со рак на дојка, со традиционалната розова прошетка и трка во Градскиот парк во Скопје им изразија поддршка на сите заболени од овој вид канцер. Прошетката и трката традиционално се одржува во организација на Здружението „Борка“ – За секој нов ден, со поддршка на Амбасадата на САД во Македонија и компанијата „Пелистерка“.

На манифестацијата во своето обраќање министерот за здравство Венко Филипче вети дека ќе има бесплатни превентивни прегледи, болничко лекување без партиципација, како и ортопедски помагала за пациенти лекувани од карцином на дојка.

Волонтери ќе им помагаат на пациентите низ Клинички центар

Петнаесет волонтери – водичи на пациенти кои ги ангажира Црвениот крст ќе им помагаат на пациентите полесно да се снајдат во Клиничкиот центар „Мајка Тереза“ во Скопје. Волонтерите се лоцирани на седум најфреквентни локации во Клиничкиот центар секој работен ден во периодот од 8:30 до 12 часот. Оваа нивна активност е во рамки на проект кој се спроведува во соработка со Министерството за здравство и Црвениот Крст на Град Скопје. Министерот за здравство Венко Филипче изјави дека меѓу волонтерите има пензионирани медицински сестри, една докторка и млади кои ќе бидат распоредени на неколку места на клиниките за гинекологија, онкологија, интерните клиники, хирушките клиники, детската клиника и клиниката за инфективни болести. **К.С.А.**

ЗП Делчево

Литературно читање во Клубот на пензионерите

Во организација на Здружението на пензионерите во Делчево беше организирано литературно читање за љубителите на поезијата од третата

доба. Пред делчевските пензионери се претставија членовите на Литературниот клуб на роднокрајни автори „Пијанечки глас“, Васил Маневски и Миле Ѓорѓијоски.

На почетокот присутните гости и учесниците на литературната средба ги поздрави претседателката на ЗП Делчево, **Голубина Анастасовска**. Таа во својата реч истакна дека

ваквите средби треба почесто да се практикуваат, бидејќи, сега, делчевските пензионери за тоа имаат убави просторни услови.

– Нашите сограѓани Васил Маневски и Миле Ѓорѓијоски се автори со по неколку издадени книги, познати и на пошироката читателска публика, не само во нашата република, туку и пошироко. Затоа ми претставува чест и задоволство, што тие презентираат дел од своето творештво пред пензионерите од нашава општина, – подвлече претседателката Анастасовска.

Литературното читање во Клубот на пензионерите беше искористено и за своевидна промоција на книгата „Зад твојот сон“ од поетот Васил Маневски, на делчевските пензионери познат како поранешен директор и главен и одговорен уредник на локалната радиостаница и на општинскиот весник „Пијанечки глас“, но и како дописник на Нова Македонија и на други весници во Скопје. Помладите генерации пензионери од овој крај Маневски го познаваат како актуелен дописник од Пијанечко–малешевскиот регион на весникот на македонските пензионери „Пензионер плус“.

Миле Ѓорѓијоски, е познат и признат сатиричар и афористичар од Кичево, кој живее и работи во Делчев. Тој на делчевските пензионери им се претстави со афоризми застапени во „Антологијата на балканските афористичари“ и со делови од неговите книги „Три пати на ден“, „Одиме на Венера“ и „Не е по протокол“.

Делчевските пензионери задоволни од одржаното литературно читање изразија желба, вакви и слични културно–забавни настани да бидат организирани почесто. **В.М.**

ЗП Прилеп

Пензионерите од ЗП Куманово се претставија со „Коштана“

На четврти октомври во големата сала од Домот на културата „Марко Цепенков“ во Прилеп, кумановските пензионери, членови на драмската работилница при КУД „Ѓоко Симоновски“ од Куманово, ја изведоа претставата „Коштана“ од Бора Станковиќ. Ова како што рече режисерот Стоје Додевски е втора претстава по онаа премиирната во Куманово. Прилепските пензионери ја исполнија салата до последното место и со повеќе аплаузи на отворена сцена ги наградија артистите на оваа убава претстава изведена исто така од пензионери. Кумановчани треба да бидат горди што имаат вакво културно–уметничко друштво кое знае и умее да одигра целовечерна претстава со актерска игра која не ги остави рамнодушни посетителите и секако дека ќе им остане во сеќавање. Присутните посебно со долги аплаузи ги наградија монолозите на Борко Стојановски во улогата на Митке.

– Ваквите гостувања и дружења се добри за нас пензионерите, ни рече претседателот на ЗП Куманово Благе Јакимовски кој со гордост се пофали дека покрај претставата на „Коштана“ драмската работилница при нивното здружение ја има подготвено и повеќе пати одиграно и „Ленче Кумановче“. Посебно ја пофали прилепската публика која ги следи и многу често ги посетува театарските претстави, а се разбира убавите реплики знае да ги награди со аплаузи. **К.Р.**

Човекот од автобуска станица

Додека чекав на Скопската автобуска станица, седнат на метална клупа, го прелиствувв последниот број на „Пензионер плус“. Само што го отворив и бегло поминуваа со поглед по насловите, вниманието ми го одвлече човек во години, облечен во темносив костум, со паларија на главата. Педантен. Се шетка ваму–таму и повремено гледа кон мене. Со рака му понудив да седне на клупата, а тој како едвај тоа да го дочека, веднаш седна до мене и се загледа во весникот, како првпат да го гледа.

– Шо весник е тоа? – ме прашува, со некој темен длабок вокал, тажен некој израз како пред плачење.

– Весник на пензионерите, – му одговорив.

– Не знаев дека излегува ваков весник. Од кај сте? – ме прашува.

– Од Битола, а вие?

– Оттука, од Скопје, во „Центар“ живеам.

– Добро, оттука, ама од кое село? – повторно го прашувам.

– Од Евла, Ресенско, – ми призна и како едвај да дочека да ми ја каже неговата животна приказна. „Сам сум, откако ми почина сопругата, ме изеде самотијата. Имам син и ќерка, овде живеат, ама ретко се гледаме. Тек–тук ќе се слушниме, најверојатно да разберат дали сè уште сум жив. Сè им дадов, а со ништо не ми возвратија. Дали е моја вината, не знам. Не ми треба ништо од нив, само сакам да можам да појдам кај нив кога ќе посакам, да ги видам внучињата.

– Грда работа, – му велам.

– Секој ден ми е ист. И празник и делник, колку што чекам да се стемни, одвај чекам да се раздени. На трпеза нема кој да те погледне, да ти подаде, да ти се замили касајот. Што се вели кога си сам и в постела тешко се легнува.

– Сум чул за многу случаеви како твојот, не си сам... Оти не се прежениш? Не си најдеш некоја колку за дружба во сетнината?

– Не ме оставаат децата. И во оние ретки јавувања, само тоа ми го повторуваат, а не знам што им пречи? „Немој да си се осудил да земеш друга жена“, – ми велат.

– Грда работа, – пак велам.

Во еден сосем краток молк ми дојде идеја да го посоветувам постариот колега – пензионер.

– Појди во твоето здружение на пензионери, кажи му ја маката, ако ништо повеќе може да се најде сродна душа па заедно да ги споделувате слободните моменти, – му велам.

Некако многу гревливо ме погледна. Дали сакаше да ми ја фати мислата или нешто друго, не знам. Стана и со кротки чекори замина. На излезот се заврти и благо кимна со главата. Мене пак ми падна жал. Едно време и јас бев во извршните органи на моето Здружение на пензионери и погоре. Долго време, додека патував со автобусот, ме мачеше мислата зошто не презедов повеќе иницијатива за да се направи нешто повеќе за лицата од третата доба, особено оние осамените.

На неодамна одржаните Републички спортски игри во Радовиш, во речиси близу илјада пензионери, сретнав познат лик. Му пријдов и го поздравив. Ех, колку само се израдува. Го прашав дали ме познава.

– Човекот од автобуската станица! – ми рече со некое само нему и мене познато задоволство и ме прегрна.

– Што овде? – го прашав.

– Вие сте виновникот. Откако се разделивме отидов во мојата пензионерска организација, им ја кажав маката, а и тоа дека играм шах и еве ме. Се активирав! Оттогаш ја напуштив осаменоста.

Ако пред некое време, на Автобуската станица во Скопје самиот си упатував критики, сега чувствував задоволство кога го гледав веселиот лик на мојот нов пријател. Оттогаш често се слушаме. Сè си мислам, нашето пријателство се должи и на пензионерскиот весник „Пензионер плус“. Којзнае! **Д. Тодоровски**

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

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

ЕУРОСТАНДАРД Банка
www.eurostandard.com.mk

- **Дирекција** тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
- **Градски Ѕид Скопје** тел. 02/3217-224
- **Партизански Одреди** 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
- **Кавадарци** тел. 043/414-726
- **Гостивар** тел. 042/211-221

Aktivitete me rastin e 20 shtatorit - Ditës së pensionistëve

Për herë të parë këtë vit, me rastin e 20 shtatorit - Ditës së pensionistëve, janë ndarë falënderime për aktivitete humanitare lidhur me përmirësimin e standardit të pensionistëve. Gjatë ndarjes, kryetarja e LSHPM **Stanka Trajkova** ka thënë:

- Dita e pensionistëve - 20 Shtatori, për na pensionistët është ditë me rëndësi. Na pensionistët si personalitete të rritur gjithnjë mundohemi që të kryejmë punë të cilat i bashkojnë njerëzit

në të mirë, sepse ajo është rruga e vërtetë, e nderit dhe bashkëjetesës.Të organizuar në Lidhje tregojmë se pleqëria nuk është pengesë për jetë aktive sociale dhe vepra. Pensionistët

mbartin porosi të gjeneralizuar me masë për realitet dhe respekt të ndërsjellë të përgatitur gjithnjë që të mbartin pjesën e tyre të përgjegjësisë. Siç është e ditur, në shoqatat e pensionis-

tëve dhe në Lidhje, realizohen më tepër qëllime dhe detyra, ndërkaq, në kohë të fundit janë të përforcuara aktivitetet në zhvillimin e veprimtarisë sociale humanitare.

Këtë vit, së pari herë ka ndodhur që të zgjedhen tri shoqata të cilat kanë realizuar më së shumti aktivitete humanitare lidhur me krijimin e standardit më të mirë të pensionistëve. Zgjedhjen, respektivisht propozimin e ka dhënë Këshilli redaktues i gazetës "Penzuioner plus", "Pikëpamjet pensioniste" dhe "KOHA", sipas shkrimeve të shpallura në gazetë si fakte në bazë të së cilave janë formuar propozimet për ndarjen e Falënderimeve shoqatave, pensionisti më human dhe subjekte juridike respektivisht firma të cilat më së shumti kanë ndihmuar pensionistët dhe aktivitetet pensioniste. Propozimi është mbështetur edhe me vendim të Këshillit ekzekutiv të LSHPM në mbledhjen e saj të katërt mbajtur më datë 18.9.2010.

Falënderime kanë fituar: SHP Prilep, SHP Kriva Palanka dhe Shoqata vullnetare e pensionistëve demirhisaras nga Sidneji, Australia. Të gjitha këto shoqata kanë pasur aktivitete më të mëdha në interes të shfrytëzuesve të pensionit, anëtare të këtyre shoqatave. Kështu, SHP Prilep, ka ndarë ndihmë të njëhershme numri të madh pensionistësh në sasi prej rreth 3.000.000 denarë dhe për këtë qëllim ka ndarë 26% nga të hyrat e përgjithshme, është rinovuar klubi më i madh në qytet, janë ndarë mjete për participim për shërim në banja, në bashkëpunim me komunën është siguruar edhe transporti pa pagesë i pensionistëve si dhe një sërë aktivitetesh tjera humanitare.

SHP Kriva Palankë, pos mjeteve të ndara për ndihmë të pensionistëve me pensione të ulëta, ka organizuar kyçje në aksione humanitare me Kryqin e kuq për shitje të prodhimeve të punuara nga pensioniste vullnetare. Pensionistët e kësaj shoqate rregullisht janë të kyçur në shumë aksione për ruajtjen mjedisit të pastër jetësorë, pastrimi i rrethinës së qytetit dhe në oborrin e Klubit në krye me kryetarin e shoqatës. Në SHP Demir Hisar, e cila është shoqatë e vogël, këtë vit është hapur klubi i parë pensionist si rezultat i entuziazmit dhe dëshirës së madhe me qëllim që të përmirësohet ambienti social i pensionistëve. Në bashkëpunim me komunën, Kryqin e kuq dhe Shoqatës vullnetare të pensionistëve demirhisaras nga Sidneji, Australi, e cila ka dhënë mjete financiare për hapjen dhe pajisjen e Klubit. Për pensionist të vetëm humanist me falënderim është stolisur edhe Rexhep Demishovski nga fshati Podgorci i cili pensionistët ka qethur pa të holla! Falënderim ka fituar edhe Kompania "ZEGIN" e cila për shumë vite ka ndihmuar pensionistët dhe aktivitetet e tyre. Falënderime të këtilla mund të fitojnë edhe shumë shoqatat të tjera, persona dhe kompani, por do të ketë edhe raste tjera si edhe shumë shënime të tjera festash në vitet e ardhshme - ka thënë në fjalimin e saj kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, ndërkaq, të shpërblyerit kanë falënderuar për nderin që ju kanë bërë. Shënimi i 20 shtatorit kishte pothuajse në të gjitha 53 shoqatat anëtare të LSHPM.

Në shenjë të 20 shtatorit, më 22 shtator në Radovish, nën patronazhin e Qeverisë dhe Ministrisë për punë dhe politikë sociale të RM Veriore janë mbajtur garat e 24-ta sportive, në të cilën të pranishmit i ka përshëndetur zëvendës ministri për punë dhe politikë sociale Gjonul Bajraktgar. Fjalime me këtë rast ka pasur edhe kryetarja e LSHPM StankaTrajkova, kryetarët e komunave Radovish dhe Konçe, Gerasim Komzulov dhe Bllagojlliev si dhe kryetari i SHP Radovish dhe Konçe, që ishte nikoqir i garave të 24 republikane pensioniste, **Mitko Stefanov**, i cili ka shpallur lojërat të hapura. Në këtë ditë, për pensionistët të gjitha rrugët drejtonin kah Radovishi. Në këto gara kanë marrë pjesë 53 shoqata me 2600 pjesëmarrës, në konkurrencën meshkuj dhe femra në 11 disiplina. Këtë vit për pjesëmarrjen janë kualifikuar 504 pjesëmarrës të cilët kanë garuar para publiku në numër të madh. Në Radovish, më të mirët ishin pensionistët nga SHP Tetovë të cilët kanë fituar peharin, të cilin e ka pranuar kryetari i SHP Tetovë **Selver Memeti**.

Po kështu është shënuar edhe 1 tetori Dita ndërkombëtare për kujdesin e personave pleq. **K.S. Andonova**

Mbledhje e katërt e KE të LSHPM

Janë sjellë vendime të rëndësishme

Këshilli ekzekutiv i LSHPM, më 18.9. 2019, në lokalet e Lidhjes ka mbajtur mbledhjen e katër, me rend të ditës për aktivitetet vijuese të Lidhjes. Me mbledhjen ka udhëhequr kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova.

Pas aprovimit të Procesverbalit nga mbledhja e Këshillit ekzekutiv të LSHPM mbajtur më datë 1.7.2019, është kaluar në shqyrtimin e dhe aprovimin e Raportit për të hyrat dhe të dalat të Lidhjes për periudhën janar - qershor 2019 me Propozim Raport të Këshillit mbikëqyrës. Arsyetim për të dy raportet ka dhënë Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit mbikëqyrës në LSHPM, i cili ka thënë:

Këshilli ekzekutiv pas shqyrtimit konstruktiv ka aprovuar

propozim-raportin financiar dhe ka vlerësuar se është gjithëpërfshirës dhe se realisht ka treguar të hyrat dhe të dalat me vërejtjet dhe sugjerimet nga diskutuesit.

Informacion për mjetet e paguara për fondin solidar për shfrytëzuesit e pensionit të cilët kanë vdekurpër periudhën janar-qershor 2019, ka dhënë kryetarja Trajkova me ç'rast ka potencuar se pagesa është bërë rregullisht edhe pse numri i të vdekurve është rritur.

Në mbledhje është aprovuar edhe raporti për ndarjen e mjeteve për mbështetje financiare në propozim të komisionit të formuar për këtë qëllim. Mbështetje kanë fituar:

1. "Këngët janë pa harresa e tyre" nga Kiril Todevskli
2. "Qiell panairi" nga Petko Shipinkarovski
3. "Tregime nga fundi i shpirtit" nga VasilPaçemski
4. Përmbledhje tregimesh "Ngrohje dielli vjeshtore" nga Vukica Petrushevska
5. "Rruga dhe jo paqja" nga Spiridon Mitevski
6. Monografia "Pasqyrim i vogël historik i PD "Kozjak" nga Bllagoja Kostovski-Çakar
7. "Ndrysho ...dashurinë" nga Dragica Pandillovska
8. "Përmbledhje poezish" nga Marijonka dhe Irfan Uçtelenca
9. Monografi "Koha e pjekurisë dhe lufta për liri" nga Drago Stojanov
10. "Bota në mua" nga Marija Monmevska
11. "Njerëzit e urtë dhe urtësia" nga Branko Kocevski

Është vendosur që në festivalin "Mosha e tretë" në Lubjanë, të shkojë delegacioni në përbërje: Tome Dimitrievski, Gjorgje Andonov dhe Dimitar Dimitrievski. Për 50 pensionistë, vendosjen e ka siguruar PROIVENT nga Sllovenia. Harxhimet tjera i sigurojnë shoqatat me mbështetje nga 20 000 nga LSHPM.

Në mbledhje janë sjellë më tepër vendime ndër të cilat edhe vendimi për financimin dhe mbështetjen të SHP Vinica, për organizimin e takimit pensionist në fshatin Dragobrashte në sasi prej 15 000 denarë dhe 12 olimpiadave për sport, kulturë dhe shëndetësi në Vërnjaçka banja R. Serbisë të merr pjesë delegacion i LSHPM në përbërje: Stanka Trajkova, Mentor Qoku dhe Zdravko Petkovski me ftesë të drejtuesve "Lëvizje mosha e tretë". **K.S.A.**

Aktivi i grave pensioniste pranë SHP Saraj

Është mbajtur punëtori për punime dore

Në kuadër të Programit për punë, më datë 20.9.2019, në lokalet e klubit të Shoqatës - Qendrën për qëndrim ditor të persona pleq në Saraj, Aktivi i grave pensioniste pranë shoqatës, në bashkëpunim me Kryqin e kuq, ka mbajtur punëtori, ku gratë pensioniste kanë marrë pjesë me punime të ndryshme dore për fëmijë. Me këtë rast, gratë kanë punuar punime me material të cilin e ka dhënë Kryqi i kuq, punime, të cilat do t'i jepen Kryqit të kuq i cili më pas, në nivel të qytetit dhe më gjerë do të organizojë shitje, pas çka, mjetet e fituara do t'i orientojë për qëllime humanitare. Në këtë ta-

kim pensionistja e artit figurativ Violeta Tortevska, ka bërë disa piktura me të cilat do të organizohet ekspozitë.

Ky Aktiv i grave pensioniste pranë Shoqatës së pensionistëve Komuna Saraj, është themeluar në vitin 2013 dhe nën udhëheqjen e drejtuesve në krye me Zulfije Ramadanin prej viti në vit shënon rezultate të mira.

Aktivi ka bashkëpunim të shkëlqyeshëm me Kryqin e kuq me të cilin bashkërisht shfrytëzojnë lokalin edhe si Klub i pensionistëve, edhe si Qendër ditore për qëndrim të personave pleq, ku për çdo muaj bashkërisht të dy subjektet përpilojnë programin e aktiviteteve të cilat i realizojnë brenda muajit. Kontribut të shkëlqyeshëm për shëndetin e pensionistëve japin edhe motrat e medicinës të angazhuara nga Kryqi i kuq.

B.B.

Dibër - Qendër Zhupë

Një ditë ndryshe për pensionistët dibranë

Anëtar të Shoqatës së pensionistëve Dibër - Qendër Zhupë, vizituan qytetin e Pogradecit të Republikës së Shqipërisë. Ata gjatë ditës shëtitën rreth bregut të liqenit mjaft të bukur të Pogradecit, por vizituan edhe shumë bukuri të tjera të qytetit.

Të shoqëruara me njëra tjetrën ishte një ditë ndryshe për këtë moshë, thotë Imjan Shemsiu, njëra nga pjesëmarrëset e kësaj shëtitje. Edhe ne kemi nevojë që të largohemi nga monotonia e përditshme. Të paktën një herë në muaj të dalim e të jemi bashkë me moshataret tona. Po të njëjtin mendim e kishin edhe pensionistet e tjera të cilat theksojnë se kur kemi qenë në moshë të re, kemi punuar shumë, tani të paktën të shfrytëzojmë ndonjë shëtitje bashkërisht me pensionistet e tjera. Ata shtojnë se kjo shëtitje ju ka lënë shumë kujtime të bukura.

Të shoqëruara nga kompania për transport të udhëtarëve "Unik Turs", pensionistet dibrane vizituan edhe disa pjesë periferike të qytetit të bukur të Pogradecit. Kishte momente kur këndonin e qesheshin, bënin fotografi dhe incizime të tjera në pjesët e qytetit ku shëtitnin, por mbi të gjithë pushuan dhe u argëtuan ashtu siç e meritojnë. Në orët e mbrëmjes u kthyen në Dibër, me shpresë se së shpejti të organizojnë ndonjë shëtitje tjetër e cila sadopak do tua begatoj ditët e moshës së tretë me gëzim dhe hare. **Vjollca Sadiku**

Informata nga SPK (JSP)

Në kuadër të Programit për punë, më datë 20.9.2019, në lokalet e klubit të Shoqatës - Qendrën për qëndrim ditor të persona pleq në Saraj, Aktivi i grave pensioniste pranë shoqatës, në bashkëpunim me Kryqin e kuq, ka mbajtur punëtori, ku gratë pensioniste kanë marrë pjesë me punime të ndryshme dore për fëmijë. Me këtë rast, gratë kanë punuar punime me material të cilin e ka dhënë Kryqi i kuq, punime, të cilat do t'i jepen Kryqit të kuq i cili më pas, në nivel të qytetit dhe më gjerë do të organizojë shitje, pas çka, mjetet e fituara do t'i orientojë për qëllime humanitare. Në këtë takim pensionistja e artit figurativ Violeta Tortevska, ka bërë disa piktura me të cilat do të organizohet ekspozitë.

Ky Aktiv i grave pensioniste pranë Shoqatës së pensionistëve Komuna Saraj, është themeluar në vitin 2013 dhe nën udhëheqjen e drejtuesve në krye me Zulfije Ramadanin prej viti në vit shënon rezultate të mira.

Aktivi ka bashkëpunim të shkëlqyeshëm me Kryqin e kuq me të cilin bashkërisht shfrytëzojnë lokalin edhe si Klub i pensionistëve, edhe si Qendër ditore për qëndrim të personave pleq, ku për çdo muaj bashkërisht të dy subjektet përpilojnë programin e aktiviteteve të cilat i realizojnë brenda muajit. Kontribut të shkëlqyeshëm për shëndetin e pensionistëve japin edhe motrat e medicinës të angazhuara nga Kryqi i kuq. **B.B.**

LAJMËRIM

Nga 1 tetori 2019, barnat me recetë - çdo ditë të muajit

Nga 1 tetori 2019, i siguruari do të merr barna në recetë në secilën ditë të muajit, në secilën barnatore e cila ka kontratë me Fondin.

Nga kjo masë do të kenë fitim të gjithë, të siguruarit dhe punëtorët shëndetësorë, nga se nuk do të ketë nevojë për pritje në radhë në barnatoret, ndërkaq, qytetarët nuk do të kenë nevojë që të formojnë tepricë barnash në shtëpitë e tyre, sepse barnatoret nga 1 tetori 2019 tanimë nuk kanë kuota të barnave në recetë.

Të siguruarit, barin do të mund ta marrin në secilën barnatore dhe në secilën kohë, pa marrë parasysh se a është fillimi apo fundi i muajit. Gjithashtu, nuk do të ketë nevojë që të krijohet turmë te mjekët amë për marrje të recetave në ditët e para të muajit. Respektivisht, të siguruarit do të mund të drejtohen te mjeku i vet amë atëherë kur do të ketë nevojë që t'i jepet barë i caktuar.

Personat e siguruar mund të marrin barna në ngarkesë të Fondit në barnatoret vetëm me recetë në rregull dhe në afat për barin e shënuar në ngarkesë të Fondit, nëse për identifikim personal kanë me vete letër njoftim ose pasaportë.

Për personat të cilët, për arsye të ndryshme janë të penguar, si dhe për fëmijët e vegjël, barnat në barnatore mund t'i marrë tjetër person, i cili me dokument do të dëshmojë identifikimin personal.

Nëse në ndonjë barnatore ndodh që të mos ketë barin e kërkuar, në rast të tillë personi i siguruar do të mund ta paraqes në Fondin për sigurim shëndetësorë dhe në Agjencinë për barna dhe mjete të medicinës.

Како да се заштитите од остеопороза

Остеопорозата е болест на коските која го зголемува ризикот од фрактури. Таа се карактеризира со намалување на коскената маса кое води до намалување на цврстината на коските и појава на скршеници, најчесто во областа на колковите и зглобовите. Жените многу почесто страдаат од остеопороза отколку мажите. Фрактурите од остеопороза се скоро двапати почести кај жените. Најзасегнати се жените кои се во менопауза или кои ја поминале оваа фаза од животот. Остеопорозата не покажува видливи симптоми. Најчесто луѓето ја откриваат дури откако ќе настрадаат од скршеница. Поради тоа, таа се нарекува уште и „тивка епидемија“. Бројот на заболени од остеопороза постојано се зголемува во светски рамки, па затоа превенцијата е особено важна. Гените се многу важни кога станува збор за цврстината на коските, но и начинот на живот има големо влијание. Водењето здрав живот е најдобриот начин да го намалите ризикот од нејзино појавување. Никогаш не е премногу рано, ниту премногу доцна за да започнете да преземате мерки за заштита од оваа тивка болест. Постојат три фактори кои се најважни за зачувување на здравјето на коските во текот на целиот живот:

Внесување на калциум – Калциумот е неопходен за одржување на здравјето на коските. Околу 99 % од овој значаен минерал во нашето тело се складира во коските и забите. Се препорачува калциумот да се прима во дневна доза од 1200 mg за возрасни од 51 година и нагоре. Само за ориентација, во една чаша млеко има приближно 300 mg калциум, во една чаша урда – 130 mg, во 85 г бадеми – 210 mg, во 60 g сардини со коски – 210 mg калциум. Но, ретки се луѓето кои успеваат да го внесат препорачаното количество калциум преку исхраната. Затоа се препорачува дополнително внесување со помош на суплементи.

Внесување на витамин Де – Внесувањето на доволно количество витамин Де е исто толку важно во превенцијата од остеопороза колку и внесувањето на доволно калциум. Витаминот Де ја помага апсорпцијата на калциум од телото. Недостигот на овој витамин може да предизвика слабеење на коските и зголемување на ризикот од скршеници. Се препорачува да се внесува 600 IU витамин Де дневно. Лицата кои се на возраст над 70 години препорачливо е да внесуваат 800 IU. Овој витамин доаѓа од исхраната и преку кожата. Тој повеќе се создава кај луѓето кои почесто се изложени на сонце, но повозрасните треба да внимаваат бидејќи кожата изложена на сонце побрзо старее. Витаминот Де најмногу е застапен во месото од риба, рибиното масло и жолчката од јајцето. Постојат и продукти кои се збогатени со овој витамин, како што се кравјото млеко, сирењето и маргаринот. Но, многу малку луѓе ги консумираат овие производи секојдневно, па затоа се препорачува витаминот Де да се внесува и преку суплементи.

Редовна физичка активност – Вежбањето го подобрува здравјето на многу различни начини и има клучна улога во заштитата од остеопороза. Физичката активност ја подобрува флексибилноста и стабилноста и со тоа ја намалува веројатноста од паѓање кое може да предизвика скршеници. Се препорачува возрасните лица да вежбаат по 30 минути, барем 3 пати неделно. Најдобри вежби за подобрување на здравјето на коските се вежбите во кои нозете и рацете ја понесуваат целата тежина на телото и вежбите на фитнес–справи со отпор. Препорачливо е да се практикува: пешачење, трчање, качување по скали, скокање во место, скокање на јаже, аеробик, аеробик во вода и јога. Пливањето, возењето велосипед и вежбањето на статични велосипеди се одлични кардио вежби, но не се толку полезни за коските како погореспоменатите вежби.

Внимание – Луѓето кај кои е дијагностицирана остеопороза и луѓето кои имаат над 50 години и страдаат од висок крвен притисок, дијабетес или болести на срцето, треба да се консултираат со специјалист пред да започнат со вежбање. Тој треба да им препорача соодветни вежби, а во некои случаи потребен е и надзор од стручно лице.

Дополнителни совети – За дополнително да го намалите ризикот од остеопороза не треба да ги игнорирате и следните совети:

- Откажете се од пушењето.
- Намалете ја консумацијата на кофеин и алкохол. За да се заштитите од остеопороза, пијте алкохол и кафе само во умерени количини. Жените не треба да консумираат повеќе од една чашка алкохол дневно и никогаш не повеќе од 5 кафиња дневно. Сè што е над овие граници ве изложува на висок ризик од појава на остеопороза.

М. Дамјаноска

Едноставни совети кои можат да го продолжат животот

Некогаш малите нешта значат живот. Не мора секогаш да правите радикални пресврти за да го подобрите вашето здравје и квалитетот на живеењето. Неколку едноставни совети можат да ви помогнат да избегнете здравствени незгоди, како срцев удар во вашите четириесетти години, и да уживате во длабока старост.

Чај секое утро

Топлиот чај го намалува ризикот за појава на тумор на бубрезите за 15 проценти, се наведува во истражувањето објавено во списанието International Journal of Cancer. Особено здрав е чајот „Pu-erh “, кој потекнува од Кина и е многу поефикасен од зелениот или црниот чај кога станува збор за превенција на оштетување на ДНК структурата.

Спијте умерено

Премногу долг или недоволен краток сон може да влијае лошо на вашето здравје. Едно британско истражување потврди дека повеќе од девет и помалку од шест часа сон дневно го зголемува ризикот за смрт од која било болест. Идеална должина на спиењето е од седум до осум часа.

Навалете се

Со право седење под агол од 90 степени му вршите притисок на вашиот ’рбет. Едно шкотско–канадско истражување наведува дека идеална поза за седење е кога сте благо навалени station наназад, односно 45 степени од вертикалната положба.

Пијте вино и останете слаби

Полифенолите, состојки на црвеното вино, му помагаат на телото во блокирање на апсорпцијата на мастите. Познато е дека умереното конзумирање црвено вино благотворно влијае на здравјето, но и како превенција за срцев и мозочен удар.

Проверувајте ја тироидната жлезда

Неправилното функционирање на тироидната жлезда го зголемува ризикот од разни заболувања за дури 65 проценти, пишува American Journal of Medicine. Со едноставна анализа на крвта можете да ги проверите нивоата на хормоните на оваа жлезда.

Брокулата гответе ја на пареа

Едно неодамнешно италијанско истражување откри дека термичката обработка на брокулата на пареа ја зголемува концентрацијата на глукосинолат (ефикасна состојка за борба против ракот) за 30 проценти. Спротивно на тоа, со готвење, односно варење на брокулата, оваа состојка се намалува.

Истегнувајте се

Гените во организмот кои се поврзани со срцеви болести, дијабетес или прекумерна тежина може да се „активираат“ доколку седите во една положба со часови. Правете пауза на секој час или два и благо истегнете се.

На тој начин ја подобрувате циркулацијата, а со тоа и општата состојба на организмот.

Б. Анг.

Дали правилно ги користиме лековите

Правилна употреба на еден лек е негова употреба според упатствата дадени од страна на лекар или фармацевт кој добро ја знае намената на лекот и медицинската историја. Ова подразбира употреба на соодветна доза од лекот, во соодветно време, поради соодветни здравствени причини. Исто то важи и за лековите кои можат слободно да се купат и без лекарски рецепти. Лековите стануваат опасни по здравјето кога се земаат поради погрешна причина, во погрешна доза или кога се земаат лекови кои му се препишани на некој друг. Доколку, и покрај тоа што лекот го земате на исправен начин, а се сомневате дека можеби станувате зависни од него, за тоа е потребно да разговарате со својот лекар или фармацевт. Тој најдобро знае што да се направи во таквата ситуација, а сепак да не биде запоставен основниот здравствен проблем.

Злоупотребата на лекови и други супстанции кај одредени случаи е одраз на времето во кое живееме. Една од причините е лесната достапност на лековите. Потенцијална опасност е и употребата на лекови на своја рака за самолекување или за инстант справување со проблемите преку употреба на одредени категории на лекови (антидепресиви, анксиолитици, седативи и сл). Ова води до нова можна опасност, а тоа е зависност. Ако се земаат во преголеми дози или од погрешна причина, некои лекови дејствуваат исто како и наркотиците.

Кои лекови се „најомилени“ за злоупотреба?

Во категоријата на лекови кои најчесто се злоупотребуваат, односно се употребуваат на своја рака, спаѓаат:

- **Аналгетици** – Се препишуваат за ублажување болки. Прекумерната употреба може да доведе до развој на толеранција на аналгетикот и тој да не делува.

Депресанти на централниот нервен систем – Се употребуваат за самоиницијативно справување на симптоми на депресија, напнатост, несоница или за справување со стрес. Долготрајната употреба носи ризик од развој на толеранција, зависност, како и предозираност која може да биде со фатален исход.

- **Антибиотици** – Сè уште се купуваат неконтролирано и за погрешна цел на лекување.

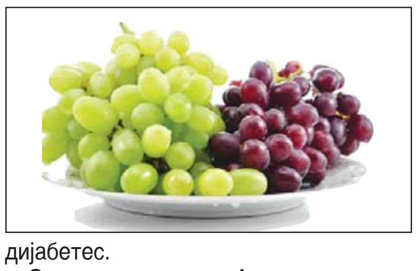
Совети како правилно да ги користиме лековите: • Внимателно следете го внатрешното упатство. • Не менувајте ги дозите без консултација со лекар или фармацевт. • Не земајте го лекот на своја рака дури и оние што се купуваат без рецепт. • Не дробете ги и не кршете ги лековите, освен ако не ви е така кажано. • Информирајте се какво дејство има лекот во комбинација со алкохол и со други лекови, сеедно дали се издаваат на рецепт или не. • Никогаш не употребувајте лекови кои му се препишани на некој друг, и исто така не им ги давајте вашите на други лица.

Ризици – Секаква злоупотреба на која било категорија на лекови, носи свои ризици. Злоупотребата на опиоидни аналгетици, седативи и анксиолитици носи значаен ризик за развој на толеранција и зависност. Ризикот од предозирање со фатални последици е многу голем. Неконтролираната употреба на анаболички стероиди ги следат цела низа несакани ефекти, како метаболички, кардиоваскуларни, ендокрини, нарушувања на срцевиот ритам, нарушувања во однесувањето итн. Некои таблети треба да се голтаат цели за да може организмот постепено да ги апсорбира нивните активни состојки. Лицата кои ги злоупотребуваат лековите го нарушуваат овој процес така што ги дробат, ги џвакаат или ги толчат. Долготрајната употреба на лекови против болка и висока температура може да доведе и до кардиоваскуларни нарушувања, оштетувања на црниот дроб или до појава на чир во желудникот.

Исто така внимавајте како ги земате лековите. Тие можат да делуваат лошо ако земате повеќе лекови наедниш, затоа нека има барем мало временско растојание!

М. Дамјаноска

Грозјето прави чуда за здравјето



Овошјето богато со антиоксиданти, како што е грозјето, превентивно дејствува врз одредени видови на рак. Кардиоваскуларните заболувања, ракот и дијабетесот погодуваат најголем број луѓе денес, а еве како ова популарно сезонско овошје може да помогне да ги спречите. Сезона е на грозје, а тоа е вистинско мало богатство за здравјето. Искористете ги предностите на ова овошје, кое може да помогне да се спречат некои од најопасните заболувања.

Грозјето штити од срцеви заболувања – Грозјето прави чуда за здравјето на кардиоваскуларниот систем. Некои од состојките со кои изобилува го подобруваат регулирањето на крвниот притисок и ги намалуваат воспаленијата предизвикани од оксидативниот стрес, односно нерамнотежата на слободни радикали и оксиданти во организмот, ја подобруваат циркулацијата и го штитат васкуларниот систем.

Го намалува ризикот од дијабетес - Се утврди дека природниот фенол наречен ресвератрол, а кој го има во изобилство во грозјето, во голема мерка ја подобрува регулацијата на шеќерот во крвта и тоа така што го забрзува согорувањето на јаглени хидрати. Добро регулираниот шеќер во крвта значително го намалува ризикот од дијабетес.

Одлична превенција за одредени видови на рак - Овошјето богато со антиоксиданти, како што е грозјето, има превентивно влијание врз одредени видови на карциноми, според бројните студии. Всушност, улогата на антиоксидансите е да ја заштитат ДНК на клетките, да го намалат оксидативниот стрес (нерамнотежа на слободни радикали и оксиданти) и да ги ублажат процесите во организмот што влијаат на растот и развојот на туморот.

Помага при слабеењето – Наспроти популарното верување дека се калорични, овие слатки бобинки всушност имаат низок гликемиски индекс. Една чаша грозје има само 100 калории. Поради природниот фенол, ресвератролот предизвикува одредени процеси во организмот кои го подобруваат метаболизмот, а со тоа и губењето на тежина.

Б.А.

Ракија наместо лекови

Лозата и сливката се најпознати растенија, а како што и самото име кажува, настануваат од сливи и лоза. Посебно се познати разни тревки кои настануваат со додавање на лековити билки во ракијата и слатката ракија со додавање на овошје.

Со оглед на високиот процент алкохол во ракијата, со нејзиното консумирање сепак треба да бидеме внимателни, но мала и правовремена количина ракија брзо ќе залечи одредени здравствени проблеми. Во продолжение ви посочуваме тегоби кои нашите предци со векови успешно ги лекувале со ракија.

1. Болки во желудникот - Ако сте појадувале тежок и мрсен оброк кој ви предизвикал како последица болка во желудникот, тогаш прст–два сливка, лоза или треварка веднаш ќе ја смири болката.

2. Забоболка - Голтка ракија држете ја десетина секунди на забот кој ве боли, направете гаргара и исплукајте ја ракијата. Повторете уште 2 до 3 пати со мало временско растојание за ракијата да не го надрази премногу забното месо.

3. Главоболка - Ако главоболката односно воспалението на грлото е предизвикано од бактериска инфекција, ракија со неколку капки прополис успешно ќе го дезинфицира грлото. Исто така ќе ви помогне и топол чај од билки со две–три лажичиња ракија. Дознајте уште трикови кои преку ноќ ќе го смират воспаленото грло.

4.Болки во грбот - Мала количина ракија нежно масирајте на болните и вкочанетите места. Повторете ја постапката по неколку часа. За оваа намена посебно се препорачува комовата или тропиката, ракија која се прави од остатоците на грозјето по ферментацијата, но може да ви послужат како помагала и други видови ракија.

5. Вкочанет врат - Токму како и кај вкочанетиот грб, вкочанетиот врат исто така може да се санира со ракија на ист начин.

6. Болки поради ревматски болести - Меѓу заболените од артритис, масирањето со ракија често е средство за ублажување на болките во зглобовите.

7. Отоци - Докажано е дека ракијата ја лади кожата па затоа добро влијае на отоци. Ракијата можете да ја нанесете на отеченото место и да го масирате истото или на него да ставите облога. Имајте на ум дека ракијата веќе по неколку минути може да ја надрази кожата, затоа облогите држете ги кратко време на потечените делови од телото.

8. Лоша циркулација - Нашите баби и дедовци често по будењето ја придвижувале забаветата утринска циркулација.

9. Уролошки проблеми - Ракијата со магдонос, лат. (Petroselinumcrispum) е одличен сојузник во борбата против бактериските инфекции на уринарниот тракт.

10. Мачнина при возење - Секако, овде ракијата помага само на полнолетните совозачи бидејќи возачите не смеат да пијат додека возат. Многу возрасни лица и понатаму мачат мака со мачнина при возење, а ракијата ќе го реши и овој проблем то ест тегобност.

Т.Г.

ЗП Тетово

Октомври - месец на „Борба против ракот на дојката“

Здружението на пензионерите Тетово, преку Комисијата за здравство и здравствена заштита на пензионерите, а по повод Меѓународниот ден на „Борба против ракот на дојка“, организира бесплатни суспецијалистички ехо прегледи, кои ги спроведува д–р Павле Спасеновски специјалист радиолог по гинеколошка и мама дијагностика односно за болести на дојки. За таа цел Здружението на пензионерите Тетово, адаптирање соодветна просторија во Домот на пензионерите Тетово, обезбеди соодветни лежалки–кревети од Центарот за јавно здравје во Тетово, додека пак ехо апаратот е сопственост на д–р Павле Спасеновски, кој бесплатно и од хуманитарен аспект го даде на располагање во текот на месец октомври додека траат бесплатните ехо прегледи. За оваа хуманитарна акција благовремено се известени сите организации на Здружението, како и локалните медиуми. Суспецијалистичките ехо прегледи наидоа на голем одзив кај членството на Здружението. д–р Павле Спасеновски даде ветување дека и во наредните години, доколку го служи здравјето, ќе продолжи со одбележување на Меѓународниот ден на „Борба против ракот на дојка“ преку вршење на бесплатни ехо–прегледи и дијагностицирање на болеста.

С. Димовски

ЗП Солидарност – Аеродром

Воодушевеност од културно-духовните обележја

ЗП Солидарност – Аеродром е едно од поголемите и поактивни здруженија меѓу 14-те здруженија во Скопје, но и пошироко. Активностите се одвиваат во согласност со програмите на седумте ограноци вградени во Програмата на здружението за 2019 година. Активности има преку целата година, но овој септември беше особено богат.

Така, Огранокот „Лисиче" при ЗП „Солидарност – Аеродром" – Скопје во рамките на својата редовна програма за организи-

рање на еднодневи екскурзии на 7.9.2019 година организираше еднодневна екскурзија до манастирите Свети Јован Бигорски и манастирот во Рајчица, а ја посетија и Струга, градот на поезијата. На еднодневната екскурзија учествуваа 59 пензионери.

Уште по патот кон манастирот, по текот на реката Радика, екскурзијантите беа воодушевени од природните убавини на пределот исполнет со бујна шума и карпи од бигорен камен во кој е сместен манастирот „Свети Јован Бигорски", по што и го добил името Бигорски. Според пишанијата манастирот бил основан во 11 век, од кога потекнува и чудотворната икона на светиот Јован Крстител, која се наоѓа во манастирскиот храм. Фреските, што се наоѓаат во црквата се дело на Дичо Зограф. Внатрешноста на црквата ја краси иконостас во резба, кој е најубавото остварување на македонските резбари, а го изработил Петре Филиповски – Гарката и неговата тајфа. Во внатрешноста на манастирот се наоѓа мало сребрено ковчеже во кое се наоѓаат светите мошти на Свети Јован Крстител, а исто така се наоѓа и импозантна збирка на рачно пишувани ракописи кои се чувале низ вековите. Во манастирскиот комплекс се наоѓаат неколку чешми од кои тече чиста планинска и ладна вода, а низ една од тие чешми се смета дека тече и лековита вода. Богатствата на природата и импозантната големина на манастирот „Свети Јован Бигорски", оставија силни впечатоци кај екскурзијантите.

И во манастирот во Рајчица, пензионерите поминаа незаборавни мигови. Манастирот „Свети Георгиј Победоносец", датира од XVIII век. Во текот на XX век, животот во манастирот замира. Со осветувањето на конаците во 2001 година, се создаваат услови за обнова на женското монаштво во овој манастир. Една од главните дејности на монахињите од Рајчица, е изработката на митри, кои во Македонија се изработуваат единствено на ова место, потоа грижата за просветно-мисионерската дејност на двата манастира, изразена преку превод и издавање на книги и текстови со теолошка тематика. Исто така, во рамките на манастирот постои и зографска работилница, каде што се сликаат свети икони, а сестрите се занимаваат и со шиење на мантии и други делови од монашката и свештеничката облека.

Огранокот „Ново Лисиче" на 13.9.2019 година организираше еднодневна екскурзија на релација Скопје – Крива Паланка – Ќустендил на која учествуваа 51 пензионер. Пензионерите на оваа екскурзија ги разгледаа градовите Крива Паланка и Ќустендил во соседна Р Бугарија, со што си ги разубавија пензионерските денови со дружење.

Г. Кајевска

ЗП Дебар – Центар Жупа

Еден поинаков ден за пензионерките од Дебар

Членови на здружението на пензионери Дебар – Центар Жупа го посетија градот Поградец, Република Албанија. Во текот на денот тие се прошетаа по бреговите на многу убавото Охридско Езеро и низ Поградец.

– Во заедничка дружба тие реализираа еден убав различен ден толку потребен за оваа возраст. Овој ден беше ослободен од монотонијата на секојдневието. Добро е еднаш месечно да се излезе од дома, и да се биде во друштво со своите врсници – вели Имјан Шемсиу, еден од организаторите на оваа прошетка.

И другите пензионери имаат исто мислење. Тие велат дека кога биле млади работеле напорно, сега барем треба да се прошетаат. Додаваат дека од оваа прошетка понеле многу убави спомени.

Во придружба на компанијата за превоз на патници „Уник Турс", пензионерите од Дебар посетија и некои од предградијата на прекрасниот град Поградец. Прошетките и патувањето беше проследено со пеење, смеење и фотографирање од одморот и забавата што тие ги заслужуваат. Вечерта се вратија во Дебар со надеж дека наскоро ќе организираат уште една прошетка која ќе ги збогати нивните пензионерски денови со радост и нови содржини.

Вјолца Садику

ЗП Македонски Брод

Екскурзија до Корча

Осумдесет пензионери и пензионерки, од повеќе ограноци при ЗП Македонски Брод, на 12 септември 2019 година, тргнаа на еднодневна екскурзија преку граничниот премин „Стење" во посета на градот Корча, т.н. македонска Горица во Република Албанија.

По пат куса пауза направија пред училиштето од село Туминец каде што имаа можност со нашинци, просветни работници, да поведат разговор и да разменат мислења на македонски јазик, уживајќи во глетката на заливот на убавото Преспанско Езеро и островот Мал Град.

Екскурзијантите, во градот Корча, основан во 15 век, ја посетија и разгледаа Соборната црква „Воскресение Христово", потоа го разгледаа градот, а во многубројните угостителски објекти ја вкусија горичката кујна и пивото „Корча" со долгогодишна традиција на производство од 1928 година на минатиот век.

На враќање, од една крајпатна мандра, повеќемина си купија вкусен и еколошки чист кашкавал, во пита.

М. Тренкоски

ЗАНИМЛИВОСТИ

Загадениот воздух во вашиот дом е опасен!

Активности како перење или варење неизбежно го менуваат воздухот кој го вдишувате во домот. Употребата на хемикалии испушта и до 900 видови токсични материи во воздухот! Исто така, по ќошињата се кријат и мувла, прашина, јаглен моноксид кој го донесувате на облеката, испарување од нечистите сунѓери, од печките на плин и друго, па затоа е подобро да се преорентирате на домашни производи. Најсилната врска со лошиот квалитет на воздухот во вашиот дом научниците ја откриле со срцевите заболувања, рак на белите дробови и рапиден подем и развој на астма.

Симптоми кои укажуваат на загадување на воздухот во вашиот дом:

Кашлање, солзење на очите, зашеметеност, замор и главоболка се само некои од поблагите знаци дека во вашиот дом воздухот е загаден. Но, можат да се манифестираат и посилни симптоми, како иритација на очите, осипување, болки во мускулите, проблеми со дишењето, температурата или чувство на студ, како и слабеење на слухот, крвавење од нос и белодробни болести и друго. За среќа, постојат 8 начини за драстично намалување на внесот на штетните честички, материи и микро организми во вашиот дом кои може да почнете да ги применувате веднаш:

1. Водете сметка секој ден да ја проветрите секоја просторија во вашиот дом.
2. Употребувајте еколошки производи за чистење
3. Наместо дезодоранси во лименка, употребувајте рол–он во пластична кутија.
4. По употребата, како и во текот на спиењето за време на ноќта исклучете ги сите апарати од струја кои не мора постојано да бидат вклучени, како фрижидери, климатизери и слично, како и уредите за напојување бидејќи така ќе бидете на двократна добивка – почист воздух и помала сметка за струја!
5. На килимите се собираат габички, прашина, грини, влакна од домашните миленици и уште многу штетни честички, па затоа е подобро да се одлучите за дрвен под и домашни влечки.
6. Никогаш во вашиот дом не влегувајте со обувки, бидејќи чевлите на себе носат бројни загадувачи, нечистотии и земја, кои доколку влегувате со обувките лесно ќе ги разнесете по целиот дом.
7. Потрудете се алиштата да ги оставите да се исушат надвор на свеж воздух, а доколку немате таква можност, што е можно почесто отворајте ги прозорците!
8. Редовно вршете замена на завесите на кадата и обратете внимание да не бидат од пластика бидеккѝ на овој материјал се развива мувла со брзина на светлина!

Црна статистика – Се проценува дека непроветрен стан и загаден воздух во домот е причина за развој на голем болести во Европа. Научниците откриле изненадувачка поврзаност помеѓу изложеноста на загадувачи во затворени простори и кардиоваскуларните болести, а бројни истражувања потврдиле дека загадениот застоен воздух индиректно предизвикува до два милиони смртни случаи на годишно ниво! **Т.Г.**

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. Месечни примања на пензионерите; 17. Лутина; 18. Француски микробиолог и хемичар, Луј (1822–1895); 19. Името на поранешниот југословенски и косовски политичар, политички консултант и адвокат Власи (1948); 20. Скок; 21. Ориз во лушпа; 22. Божество, 23. Место во општина Куманово; 24. Историско место во Егејска Македонија; 25. Сонување; 26. Свиња (итал.); 27. Хемиски симбол за ниобиум; 28. Град во Црна Гора; 29. Знак за грам; 30. Хемиски симбол за калиум; 31. Во сложенки со значење „четири“; 32. Таблета; 33. Душевно или физичко оптоварување; 35. Сврзник; 36. Град и пристаниште на јапонскиот истров Кјушу; 37. Во сложенки со значење „правилно“ (грч.); 38. Народна Република Македонија (крат.); 39. Италијанско женско име; 40. Село во општина Јегуновце; 41. Светска велесила; 42. Ситен дел од лебот; 43, Скандинавска богинка; 44. Вид литературно дело.

Вертикално: Покраина во Бангладеш; 2. Старогрчки баснописец; 3. Град во Тиквешијата; 4. Различни согласки; 5. Сврзник; 6. Наука за минатото; 7. Место во Црна Гора; 8. Екот; 9. Социјалистичка автономна покраина (крат.); 10. Највисокиот врв на Баба Планина (2601 м); 11. Првата буква; 12. Автознак за Сараево; 13. Град во Србија; 14. Пристаниште на Нова Гвинеја; 15. Степен, ред; 17. Различни согласки; 18. Руска негација; 20. Осум (грч.); 21. Автомобил; 23. Музичка нота; 24. Хемиски симбол за бариум; 25. Мерка за површина на почвата; 26. Шкотско машко здолниште; 27. Грчка богинка на одмаздата; 28. Единица за мерење на сила; 29. Шумско животно; 31. Јунак од истоимена трагедија на Шекспир; 32. Река во Русија; 33. Автознак за Кина; 34. Марка автомобил произведен во Минск (Белорусија); 36. Гратче во Чешка; 37. Хемидки симбол за иридиум; 38. Коњска сила (крат.); 40. Знак за кралот во шахот; 41. Знак за алт.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: пензии, бес, Пастер, Азем, скокање, арпа, бог; Отља, Пела, сон, порко, Не, Тиват, г, К, тетра, ап, стрес, или, Оита, орто, НРМ, Лина, Јажинце, Кина, трошка, Урд, расказ.

Хумор

Влегува министерот во кабинет, ги гледа советниците и почнува да им се дере:
– Нели ви кажав, за време на работа пушењето е забрането!!!
– А кој работи?

* * *

Трпана му вика на Трпе:
– Знаеш Трпе кога се земав со тебе бев многу глупава.
– Знам Трпано, ама јас бев многу вљубен во тебе, па не приметив...

* * *

Цветко му се жали на Трпе:
– Туу, да ти се невиди. Си купив папагал, се погоди женски.
– Како го позна бе?
– Шо не ќе го познам, јас го зедов за да повторува по мене, а тој се расправа со мене!

* * *

– Со што се занимаваш? – го прашува пијан човек еден уличен продавач.
– Јас сум уличен продавач.
– Ау, колку интересно! И колку чини една улица?

* * *

На интервју за работа:
– Колкава плата очекувате?
– Паа, околу 1000 евра.
– Ќе ви дадеме 3000 евра плата, секретарка, службен автомобил и возач.
– Вие се зафркавате со мене?!
– Па вие прв почнавте!

* * *

Директорот ѕвони кај секретарката:
– Трпано, некој идиот да не се има јавено сабајлево?
– Не директоре, вие сте првиот што се јавува.

* * *

Мајка му му вика на Трпе:
– Те избркале од школо поради лошо поведение? Срам да ти е!
Угледај се на татко ти! Него утре го пуштаат од затвор поради добро поведение!

* * *

Трпана го наоѓа малиот Трпе како плаче:
– Шо плачеш бе?
– Си ја изгубив дипломата...
– Е шо сеа?
– Е шо... Сеа не знам што сум завршил...

* * *

Се испокарале Трпе и жена му и таа почнала да го брка од дома:
– Собери си ги парталите и марш надвор! Оди си таму каде што си по цела вечер!
Трпе пакува алишта во еден куфер, ја пали колата, а Трпана му вика од балкон:
– И полека да умираш! Бел ден да не видиш! Од малтретирање по цел ден, да се исушиш.
А Трпе искача од кола и довикува:
– Е сега ме збуни!? Сакаш да си одам или да се вратам?

Лисицата и кипот

Лисицата со невиден интерес и восхит гледала како вајарот ги изработува фигурите. Кога дошла поблизу, здогледала една убава гипсена глава. Но, гледајќи, забележала дека таа не покажува ни најмали знаци на живот и разум и си рекла, штета, што таква убава глава нема мозок.

Поука: Секое убаво тело добива цена, доколку има ум и разум.

Работна средба на претседателите на здруженијата членки на СЗПМ со комерцијалниот директор на ЈП Национални шуми

Конструктивен и корисен договор

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија организираше работна средба со дел од претседателите на здруженијата на пензионерите кои на своите членови им помагаат во обезбедување огревно дрво и со комерцијалниот директор на ЈП Национални шуми

Борче Бојчевски, во просториите на Сојузот на 14 октомври 2019 година.

Средбата ја отвори претседателката на Сојузот **Станка Трајкова,** која најпрво ги поздрави присутните и истакна дека на работната средба се присутни комерцијалниот директор на ЈП Национални шуми Борче Бојчевски, дел од претседателите на здруженијата на пензионерите кои помагаат во обезбедување огревно дрво на корисниците на пензија, претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски, потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на Извршниот одбор Менка Темелковска.

Заблагодарувајќи му се на комерцијалниот директорот на ЈП Национални шуми Борче Бојчевски што се одзва на нашето барање да присуствува на оваа средба, ја објасни потребата за одржување на еден ваков состанок кој има цел да се согледаат проблемите со кои се соочуваат претседателите на здруженијата околу набавката на огревното дрво на корисниците на пензија, бидејќи пензионерите реагираат кај претседателите иако вината не е кај нив.

Потоа на присутните им се обрати комерцијалниот директор на ЈП Национални шуми **Борче Бојчевски.** Тој во своето излагање истакна дека чест му е да присуствува на оваа средба со пензионерите и да ги слушне проблемите со кои се соочуваат и дека во секој момент и на секој можен начин и тој лично и ЈП Национални шуми се на располагање да ги решат сите проблеми во оваа прашање кое е многу значајно за повозрасната популација кои редовно си ги плаќаат сметките за дрвата.

Во своето излагање тој ги објасни проблемите со кои се сретнува ЈП Национални шуми тргнувајќи од законската регулатива до проблемите кои ги имаат со техничките капацитети и бројот на потребни работници, при што истакна дека снабдување огревно дрво покрај ЈП Национални шуми, вршат и други правни субјекти кои се регистрирани за ова дејност.

Директорот Бојчевски потенцираше дека ЈП Национални шуми и покрај објективните проблеми кои ги има, прави усилби да ги испорача договорените количини на дрва, меѓутоа рече дека за жал, кај некои здруженија роковите се пробиени бидејќи и некои административни процедури создаваат дополнителни проблеми околу испораката на дрвата. Така на пример, се објавува оглас за транспорт, а на огласот не се јавува никој, потоа се објавува нов оглас и сето тоа го пролонгира рокот за исполнување на обврските.

Претседателката Трајкова се заблагодари за уводниот дел на комерцијалниот директор Бојчевски и ги повика присутните претседатели да ги истакнат своите проблеми, по што имаше доста исцрпна и корисна дискусија.

Комерцијалниот директот Бојчевски откако ги слушна забелешките, вети дека сите обврски кои се преземени со договори ќе се испочитуваат и ќе бидат доставени дрва до корисниците на пензија.

Присутните му се заблагодарија на комерцијалниот директот Бојчевски и истакнаа дека средбата била конструктивна и корисна за двете страни бидејќи е многу важно да се согледат состојбите од сите страни, и изразија надеж дека со заеднички напори ќе бидат решени некои од проблемите и пензионерите ќе бидат снабдени со огревно дрво, бидејќи тие си ги извршуваат редовно своите обврски.

На крајот беа донесени следните заклучоци:

1. ЈП Национални шуми преку своите подружници да ги преземат сите мерки на пензионерите кои склучиле договор и ги уплатиле средствата да им достават огревно дрво, најдоцна до 10.11.2019 година;
2. ЈП Национални шуми со препорака да влијаат на правните субјекти кои вршат промет на огревно дрво да ги исполнат до крај преземените обврски;
3. За наредната година доколку има можности Програмата за сеча на дрвата и тендерите да се објават порано за навремено извршување на обврските во договорениот рок;
4. Да се преиспитаат договорите што се склучени помеѓу здруженијата на пензионерите и набавувачите на огревно дрво (ЈП Национални шуми и другите правни субјекти кои вршат промет на дрва) и казнените одредби да бидат предвидени за двете страни и за доставувачот на дрва и за корисникот на дрвата;
5. Пред склучување на договорите се препорачува да се одржи состанок со ЈП Национални шуми со здруженијата на пензионерите и претставник од Сојузот.
6. Здруженијата на пензионерите кои им помагаат на пензионерите за обезбедување огревно дрво преку други правни субјекти, полезно е да побарат мислење од ЈП Национални шуми за какви субјекти станув збор за да немаат проблеми.

К.С. Андонова

ЗП Кратово

Успешно претставување на културни и спортски натпревари

Кратовските тамбураши: Методи Мишевски, Гоце Димитров, Димитар Атанасов, Милош Димитровски и Илиевски Дејан по трет пат ја освоија наградата Гран-при (Големата награда) на Меѓународниот фестивал во Ќустендил, Р Бугарија, како учесници на 13. меѓународен фестивал на шлагери и старограѓски песни „Пеј срце“ што се одржа на 14/15 септември 2019 година. Оваа е трет пат еднопоследруго (2017/ 2018 и 2019 година) кратовските тамбураши да ја освојат големата престижна награда од меѓународното жири составено од седум еминентни стручњаци од областа на музиката.

Исто така, кратовските пензионери-спортисти пак, освоија сребрен и бронзен медал на 24-те републички пензионерски спортски натпревари коишто се одржаа на 22.9.2019 година во Радовиш во организација на СЗПМ, на кои од ЗП Кратово учествуваа двајца натпреварувачи и освоија два медала и тоа:

Коле Митев – сребрен медал за натпреварување во табла

Иван Ангелов – бронзен медал во фрлање на ѓуле

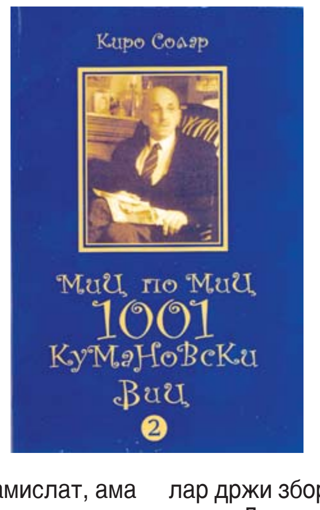
Иако мало по бројност, ЗП Кратово, сепак постигнуваат завидни резултати на меѓународно и републичко ниво во областа на културата и спортот, што е за пример и секаква пофалба.

Методи Мишевски

ЗП Куманово

„Миц по миц 1001 кумановски виц“ - 2

На општо задоволство на повеќеилјадниот читачки аудиториум повторно со нова книга се претставува кумановецот Кирчо Соларски пред кумановци и пошироко. Наслов на неговата втора книга „Миц по миц 1001 кумановски виц“ – 2 ја најавува содржината на оваа необична книга. Вицовите во книгата се интересни уште повеќе затоа што се на кумановски дијалект, а ги има за сѐ и сешто: за политика, за скржавлук, за љубов и прељуба, за млади и стари. Преку изборот на овие најчесто, анегдоти од кумановското секојдневје Соларски му го разубавува денот на читателот, без притоа некого да навреди дури и кога читателот во вицот ќе се препознае како во огледало. Неговите вицови некогаш ќе ве насмеат, некогаш ќе ве подзамислат, ама секогаш ќе ви го подигнат нивото на расположението. Некој умен рекол дека смеата е најдобриот и најевтиниот лек за човекот. Благодарение на оваа книга Солар „навлегува и во водите на медицината“ и ги лечи особено пензионерите, сегашните и идни. А кој најдобро го знае најдобриот лек. Тој што го зема лекот и кој му ги знае бенефитите.



Со ова, но и со претходната книга, Солар е вистински претставник на кумановци кои се познати по хуморот, мајтапот и шегата, подготвени секогаш да се пошегуваат и да кажат некој добар виц. Не случајно заштитно лице има и надалеку прочуениот батко Ѓорѓија кој е опеан и во песните и на кој кумановци му направиле и споменик.

Во Куманово има уште многу луѓе како Солар, што би имале што да кажат на оваа тема, но сите не се храбри како Солар кој уште од школските денови беше еден кој знаеше да направи расположение во друштвото и да каже шега или виц на кој сите од срце се смееја, а тој остануваше сериозен.

Ова е негова втора збирка на вицеви во кои главна улога имаат кумановци и кумановки односно втора илјадарка. Да го држиме за збор и да се надеваме дека наскоро ќе не почести со трета книга со нови 1 000 вицеви.

Инаку и оваа книга е доказ дека Солар држи збор. Книгата излезе од печат по повод 11 ноември Денот на ослободување на Куманово град познат по многу нешта, а не само по шегата. Кумановци се храбри луѓе со дух и богата спортска и културна традиција и горди се на 500 години постоењето на својот град кој оваа година тоа го прославува, а книгата „Миц по миц 1001 кумановски виц“ – 2 е придонес на Соларски по тој повод. Таа е и еден вид аманет за идните поколенија да ја чуваат и негуваат смислата за хумор кој со векови се одржа благодарение на валви луѓе како Солар низ, прикаски, анегдоти, вицеви, афоризми и убави шеговити пени. Такој било, такој и нека биде!

Калина Сливовска

ЗП Солидарност – Аеродром

Заедничката соработка и дружење продолжува

На 1 октомври 2019 година во село Кучково – Скопје, се одржа заедничка седница на извршните одбори на збратимените здруженија ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје и ЗП Охрид и Дебрца од Охрид. На седницата покрај членовите на извршните одбори и нивните претседатели Димитрија Богатиноски и Ѓорѓи Трпчевски, присутни беа и претседателите на собранијата Тодор Тодоровски и Димитар Спасевски, како и претседателот на Надзорниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром Зоран Тефчев и претседателот на Активот на пензионерки од ЗП Охрид и Дебрца Ружа Балеска. Пред почетокот на седницата, присутните го посетија крстот и манастирот Свети Ѓорѓија кој датира од 14 век.

На почетокот на заедничката седницата, претседателот на Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје, **Димитрија Богатиноски** откако ги поздрави присутните од името на целото здружение, на ЗП Охрид и Дебрца им го честиташе освоеното 2-ро место и освоеното 2-ро место во дисциплината фрлање ѓуле на Милица Андреевска од ЗП Солидарност – Аеродром на Републичките спортски натпревари „Радовиш 2019“.

Во своето понатамошно излагање претседателот Богатиноски истакна дека Програмата за заедничко организирање и реализација на активности во 2019 година на двете збратимени здруженија донесена од координативното тело, на заедничко задоволство речиси во целост е реализирана, при тоа потенцирајќи дека во изготвување на Програмата за заедничко дејствување за 2020 година ќе се додадат нови содржини и активности во рамките на Финансиските планови.

Претседателот Богатиноски дискутираше и за Меморандумот со ЗЕЛС и истакна дека истиот пред да биде потпишан треба да се разгледа во секое здружение за да биде еден современ документ со нови содржини.

Претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчевски** во своето обраќање пред присутните истакна дека извршните одбори на двете здруженија се горди на реализираното во заедничката програма и дека овие две збратимени здруженија се пример во целата држава. Потоа зборуваше за усогласувањето на пензиите и за придонесот на секое здружение и поединец за донесување на Законот за пензионерско организирање, како и за корисноста и неопходноста од донесување на еден таков закон.

Секретарот на ЗП Охрид и Дебрца **Стефан Владимиров** истакна дека наредната година нивното здружение слави 70 години од постоењето за што планираат побогата програма.

Претседателот на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца **Димитар Спасевски** како член на Комисијата за здравство при СЗПМ дискутираше за новиот начин на набавка на лекови и укинување на квотите.

Расправајќи по Меморандумот, Законот за пензионерско организирање, Законот за усогласување на пензиите, извршните одбори донесоа и свои заклучоци кои ќе ги достават до Извршниот одбор на СЗПМ.

По завршување на работниот дел домаќините и гостите го разгледаа комплексот „Старо буре“, а средбата заврши со заедничко фотографирање за зачувување на убавите спомени од оваа средба на двете збратимени здруженија.

Г. К.