

Година XII Излегува еднаш месечно

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

СЗПМ тел. 02 3223 710



NLB Banka

Интервју со претседателката на СЗПМ Станка Трајкова

Во фокусот на мојата работа е подобрување на животот и стандардот на пензионерите



● На крајот сме на 2019 година. Вообичаено е кога завршува годината да се направи сумирање на она што е реализирано и она што останало, затоа Ве молам да дадете ретроспектива на случувањата во изминатиот период откако сте Вие на чело на најброжната асоцијација во земјата која брои над 270 илијади членови, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.



– Како и многупати што сум истакнувал до сега, во фокусот на мојата работа е подобрување на животот и стандардот на пензионерите за да имаат активно и достоинствено стареење. Во таа насока беше и мојата изборна програма врз база на која и ја добив довербата од членството.

По изминатите девет месеци можам со задоволство да констатирам дека најголем дел од зацртаното е реализирано. При тоа сакам да истакнам дека за резултатите и постигнувањата се заслужни и лубето од мојот тим, раководството на здруженијата

ваква работна средба со околу педесетина пензионери со премиерот на државата и министерот за здравје, на која пензионерите можеа да слушнат директни информации и одговори од највисоко ниво на прашања кои се од нивен особен интерес како што е зголемување на пензите од 1 јануари 2020 година за околу 850 денари, укинување на квотите за лекови, унапредување на здравствената заштита, субвенционирање на изградба на старски домови и друго. Не може, а да не се каже дека и во изминатите години имало сред-

чајно би го издвоиле активирањето на Активите на пензионерки во здруженијата преку Координативното тело, кое беше годинава за првпат формирало во Сојузот. Тоа придонесе одредено развижување во сферата на волонтерството и хуманата компонента во работењето на здруженијата и Сојузот како целина.

Преку разни форми и содржини се обидовме прашањата кои се од осо-бен интерес за пензионерите да ги анимираме преку директни средби со претседателот на државата, министрите за труд и социјална политика, здравје, култура и други институции кои се занимаваат со пензионерската проблематика. Бевме на средба со премиерот Зоран Заев во Владата на РС Македонија каде што ги изнесовме нашите потреби и барања. На 29 ноември 2019 година се реализираше средба во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на која присуствуваа раководството на 14-те скопски здруженија, како и членови на Комисијата за здравје и социјална политика на Сојузот. Ова е првпат да се одржи

Се одржа средба и со генералниот директор на ПИОМ Шаип Зенељи и неговите соработници со цел уточнување на податоците за членството по здруженијата.

Исто така, беа организирани повеќе средби во Сојузот и во неколку градови во здруженијата на пензионерите со министерката за труд и социјална политика Мила Царовска на која присуствуваше генералниот директор на ПИОМ Шаип Зенељи или заменик-директорот Илија Ивановски.

Беше одржана средба и со новите претседатели на здруженијата, но и со еден број претставници на здруженија и со „Национални шуми“ околу снабдувањето на пензионерите со огревно дрво кое е многу важно за лубето во третата доба особено во внатрешноста.

За истакнување е дека годинава за првпат се доделила благодарница во СЗПМ по повод 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија кој беше одбележан речиси во сите здруженија. Потоа масовното и со многу активности одбележување на 1 октомври Светскиот ден на стариите луѓе и „Неделата за грижа за старатите лица“, во рамките на која од страна на Црвениот крст беше одржана Панел дискусија на тема „Здравје старење и социјални сервиси за стари лица“. Во повеќе здруженија отворени се и нови клубови на пензионери кои во 53-те здруженија во моментов ги има околу 450. Дел од нив се со средства на самите здруженија, но помагаше и локалната управа односно општините, како и Сојузот.

Успешно се претставивме и на 19. меѓународен фестивал на трета доба во Љубљана, Словенија, каде што нашите здруженија Гази Баба и Виница покажаа како се чува нашето културно-фолклорно наследство. На фестивалот добивме признание за 10-годишно учество кое го прими Гorge Андонов кој беше шеф на нашата делегација.

И оваа година го поддржавме творештвото и издаваштвото на нашите членови доделувајќи средства на 11 автори. Секако дека има уште за кажување, но просторот, како и сè има ограничување.

● Што Ви остана како недореализирано или како планирано за

инвалидските сојузи и друго, но овој закон и понатаму не ја загрозува самостојноста на здруженијата како правни субјекти. Тие си ги имаат истите права и обврски како и досега.

Втор приоритет ми е потпишување на нов Меморандум со ЗЕЛС, бидејќи стариот е потписан во 2008 година, а многу околности се сменети. Локалната управа има важна улога во функционирањето на здруженијата, но и обратно. Едните без другите тешко можеме успешно да функционираме.

Трет приоритет ми е да земеме кајко Сојуз учество на Балканската пензионерска олимпијада за која се потпиша протокол и која треба во 2020 година да се одржи во РС Србија, а потоа наредните години да се одржува наизменично во друга земја потписничка на протоколот.

Има уште планови и замисли, но главна преокупација ни е да се развива волонтерството, инклузијата и принципите на кои ќе се базира Програмата за работа на Сојузот за 2020, а тоа се: остварливост, транспарентност, јавност во работата, промоција на Сојузот, одговорност, оптимизација и друго.

● Во декември здруженијата и Сојузот преку своите комисии и тела ги носат програмите за работа во наредната година. Што им препорачувате на здруженијата да внесат во своите програми како членки на СЗПМ?

– Како и до сега програмите треба да содржат два дела. Во едниот дел треба да се планираат традиционалните активности кои со години наназад се практикуваат во Сојузот. Оваа година имаме два јубилеја: 25 години од одржување на Регионалните и Републички спортски натпревари и 10 години како се одржува Републичката ревија на песни, музика и игри. Да не ги заборават и хуманитарните активности и дружења како столови на кои се потпираат ограноците и здруженијата. Да планираат да се описменат колку толку во информатичката односно компјутерската технологија за да не бидат зависни од своите деца и внуци и да не се чувствуваат беспомошни. Можат да се вклучат во разни курсеви и обуки, и не само за ова. Да си ги планираат како и досега социјалните дружења со работилници кои ќе внесат содржина во нивните пензионерски денови, како резултат на тоа ќе се организираат изложби, предавања, литературни читања, посети на културни, историски објекти и друго. И поединечно и групно во своите програми да внесат елементи за активно и достоинствено старење во сопствениот дом или во некоја институција како крајно решение.

● На крајот што ќе им порачате на сите оние кои се здружиле во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и ќе го читате ова Ваше интервју?

– Да бидат спокojни. Пензите ќе бидат редовни и редовно ќе бидат усогласувани. Сојузот во граница на своите ингеренции упорно ќе работи животот да им биде што попријатен на сите пензионери во нашата држава.

Во име на Сојузот им ја честитам и им посакувам многу здравје на нив и на нивните семејства во НОВАТА 2020 ГОДИНА.

разговорот го водеше К. С. Андонова



2020 година?

– Како еден од најважните приоритети ми е желбата да биде донесен Закон за пензиско организирање во Македонија. Со неговото донесување ќе бидат решени многу проблеми. Пред сè формирање на паралелни здруженија во една општина, спојување според нивна иницијатива на

и секој поединец – член на Сојузот. Секогаш не е лесно, но се разбира кога на нешто си му посветен, кога нешто сакаш да биде постигнато се нафат и резултатот е евидентен.

● Што би издвоиле од сите активности во Вашата работа?

– Во овој период како добра зна-

ВО ОВОЈ БРОЈ...

РАБОТНИ СРЕДБИ

стр. 2

ПОТПИШАН ДОГОВОР ЗА СОРАБОТКА ПОМЕГУ СН БРОКЕР, ФПИОСМ И СЗПМ

стр. 3

ТРИБИНА

стр. 4

ПЕТ ГОДИНИ ОД ВПИШУВАЊЕТО НА ОРОТО „КОПАЧКА“ ВО ЛИСТАТА НА УНЕСКО

стр. 5

ХРОНИКА

стр. 7

ХУМАНИТАРНА АКЦИЈА НА ОГРАНОКОТ „ЦВЕТАН ДИМОВ“ ОД ЗП КИСЕЛА ВОДА

стр. 9

ПАНОРАМА

стр. 10

ПРЕДАВАЊЕ НА ТЕМА „ПРОСТУВАЊЕ“

стр. 11

GANI ISMAILIT,
MIRENJONJE E
MERITUAR

стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

СПОРТ

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

ВИДИЦИ

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

23. јануари и 13. февруари во „Нова Македонија“

- Пензионерски видици

23. јануари и 20. февруари

- Прилог за пензионери во „Коха“

17. февруари „Пензионер плус“

Вашата пензија
секогаш на први
во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

УБАВО Е КОГА НЕКОЈ Е СЕКОГАШ НА ВАША СТРАНА



15 770

ОСИГУРУТЕЛЕН БРОКЕР АД БИТОЛА

Шеста седница на ИО на СЗПМ

Предлог - програмата за 2020 на Сојузот амбициозна и богата

Шестата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа на 12.12. 2019 година. Покрај членовите на одборот на седницата присуствува и: м-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор и Петар Андреевски, сметководител во СЗПМ.

Според воспоставената практика претседателката на Сојузот **Станка Трајкова**, реферираше за најважните активности меѓу петтата и шестата седница на Извршниот одбор на Сојузот. Како најважни настани ги потенцираше работните средби со пензионерите во повеќе здруженија членки на Сојузот на кои присуствуваше таа заедно со министерката за труд и социјална политика **Мила Царовска**, со директорот на Фондот за ПИОСМ Шаил Зендерли или заменик-директорот Илија Ивановски на кои се реализираше двојстраница информирање за најактуелните прашања и проблеми поврзани со најважната популација во земјата. Потоа претседателката на Сојузот Трајкова ја елаборираше Предлог-програмата за работа на СЗПМ за 2020 година и рече:

– Програмата за работа за 2020 година се заснова на целите и задачите утврдени во членот 11 од Статутот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Во Програмата се содржани активности кои се започнати во 2019 година, како континуитет во извршување на редовната работа, но и активности кои се наметнат со својата актуелност и значење.

Активностите во Програмата за работа за 2020 година произлегуваат за правата и интересите на пензионерите, а имаат за цел што поквалитетен, подстоинствен и посодржаен живот на пензионерите членови на СЗПМ, но и пошироко.

Сојузот на здруженија на пензионе-

рите на Македонија на Програмата за работа секоја година ѝ посветува особено внимание при разгледување од органите и телата на Сојузот со цел во неа да се опфати извршување на задачи кои донесуваат одредени поволности за корисниците на пензија.

Во програмата како најважна активност се редовна исплата на пензиите и нејзино усогласување, натамошно следење на унапредување на здравствена заштита на корисниците на пензија, донесување на Закон за пензионерско организирање и друго.

И оваа година основни постулати на Програмата за работа се остварливост, транспарентност, јавност во работата, промоција на Сојузот, одговорност, оптималност и друго.

Оваа Програма која ќе ја усвои Собранието на СЗПМ може да им послужи и како еден вид патоказ на здруженијата при изработка на нивните програми.

Во обемната и конструктивна дискусија беа дадени одредени дополнувања и беше заклучено дека Програмата за 2020 година е една од најамбициозните и најдобрите, богата е со активности и е одраз на современите случајувања во Сојузот.

Предлог-финансискиот план го образложи **Менка Темелковска**, секретар на ИО, а **Митре Стојановски**, претседател на НО на СЗПМ го кажа мислењето на НО во врска со планот. Во Финансискиот план на СЗПМ за 2020 година, испланирани се средства за реализација на предвидените задачи според Програма за работа на Сојузот за 2020 година. Предлог-финансискиот план на СЗПМ за 2020 година беше едногласно прифатен без забелешки и беше заклучено дека истиот е сеопфатен и дека и тој како и Програмата која е отворена, ќе се приспособува во од според активностите.

На завршиот дел на седницата беа донесени неколку одлуки битни за континуирана работа на Сојузот.

Калина С. Андонова

ЗП Струга

Конструктивен состанок

На иницијатива на претседателот на ЗП Струга, **Милорад Трпоски**, неодамна во просториите на здружението се одржа работна средба со поранешните општественици и функционери од Општина Струга и тоа: Славко Мацоски, прв раководител на изградените два наменски објекти што ја има почетната улога за живеење на наши пензионери, Кристофил Столески, поранешен директор на Катастарот во Струга и Ристо Прентоски, директор на Фабриката за емајлирани садови „Борис Кидрич“ во Струга. На работниот состанок се дискутираше по една единствена точка: како и дали има надеж овие наменски објекти да се вратат на менаџирање на Општинското здружение на пензионерите во Струга.

Претседателот Трпоски, најнапред ги запозна присутните со актуелноста на домовите за згрижување на пензионерите односно со недостатокот на домови.

– Со тој проблем се соочуваат и другите здруженија на пензионери во опкружувањето бидејќи ниту во Струга, ниту во Дебар, Охрид, Лабуништа, Вевчани, Кичево, Македонски Брод не постојат објекти наменети за пензионери. Струшката општина, заедно со другите две општински здруженија има над 6 илјади пензионери од кои добар дел живеат во селата во ограничени услови за пристоен живот, на кои им е неопходно згри-

жување. Ова прашање ќе биде разрешено единствено преку институциите на системот, доколку се знае дека тие објекти катастарски се водат како сопственост на државата, па логично би било да се постави прашањето до неа. Се поставува прашање друштвото со ограничена одговорност којшто сега стопанисува со објектите, со кое право ги користи 2 до 3 месеци во годината овие објекти, а потоа ги заклучува во другите месеци. Свежи се сеќавањата на многумина, кога во хотелот „Галеб“ лоциран на брегот на Охридското Езеро летува пензионер од цела Македонија по цени пристапни за нив, а денес ако некој пензионер сака да престојува ќе се соочи со високи комерцијални цени. Институционалното сместување е добро бидејќи тие во домот за стари би добивале храна, лекарска помош, помош во одржување на личната хигиена и друго и за тоа треба под итно да се разреши овој акутен проблем, – рече меѓу другото Трпоски.

На крајот од работната средба беше донесен заклучок: ова прашање да се подигне на ниво на државата, а средствата што ги има ЗП Струга, какви-такви, да се стават во функција и во интерес на пензионерите, кои немаат добри услови за живеење и се зависни од помошта на другите.

С. Кукунешоски

Премиерот Зоран Заев и министерот за здравство д-р Венко Филипче на работна средба со пензионерите

Слушнати се потребите, а Владата активно ќе работи на нивно реализације во граници на можностите

На 29 ноември 2019 година се реализираше средба во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на која присуствуваа раководствата на 14-те скопски здруженија, како и членови на Комисијата за здравство и социјална политика на Сојузот. Ова е првпат да се одржи таква работна средба со око-

тор во дел од неискористените простори во општите болници;

- Ослободување од партиципација за сите возрасни луѓе над 65 години;
- Безбедување теренски лекар и подвижни аптеки во руралните средини;
- Изградба на државни старски домови и субвенционирање на цени-

осовременување на системот за изградба на старски домови со вклучување на економски мерки, односно субвенции за инвестициите кои ќе вклучат грижа и поволни услови за оние кои имаат помали пензии. Затоа централно место во Буџетот за 2020 година е пријектот за човечкиот капитал, за луѓето, – рече на средбата со пензионерите премиерот Заев.

На мерките во здравството посебно се задржа министерот **д-р Венко Филипче**, кој ја издвои мерката за укинување на квотите за лекови која веќе 2 месеца е на сила.

Министерот истакна дека со укинувањето на квотите за лекови на рецепт граѓаните имаат достапни лекови во кој бил период од месецот, повеќе не стравуваат дека ќе останат без потребната терапија и дека драстично за само еден месец се смени сликата за проблемот којшто се провлекува со децении.

- Целосна терапија при болничко сместување со потребни лекови;
- Целосна терапија при болничко сместување со потребни лекови;
- Подобрување на односот кон возрасното лице на сите нивоа, а особено при лекувањето.



ги засега пензионерите – потенцираше министерот Филипче.

На средбата, министерот Филипче ги информираше пензионерите дека вакцинацијата против сезонски грип е почната и сите лица над 65 години



можат бесплатно да се вакцинираат. Тој исто така ги потсети пензионерите дека во Предлог-буџетот за 2020 година одвоени се средства за болничко лекување без наплата на партиципација за пензионери со пензии од просечната во РС Македонија. Во Предлог-буџетот за 2020 година, предвидени се 89 милиони денари за болничко лекување без наплата на партиципација за пензионери со пензии од просечната во РС Македонија. – Нагласија на средбата во Сојузот премиерот Заев и министерот за здравство д-р Венко Филипче. Потоа беа поставени и други интересни прашања од присутните, на кои премиерот Заев и министерот Филипче одговорија дека се слушнати нивните потреби и дека Владата активно ќе работи на мерки за нивно реализације во граници на можностите.

Калина С. Андонова

Потписан договор за соработка помеѓу СН Осигурителен брокер, ФПИОСМ и СЗПМ

Убав пример и доказ за грижата за највозрасните жители

На 25 ноември 2019 година во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија беше потписан договор за соработка меѓу СН Осигурителен брокер АД Битола како давател на услугата, Фондот за Пензиско и инвалидско осигурување на Северна Македонија и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Во името на СН Осигурителен брокер АД Битола договорот за деловна



соработка го потпиша м-р Христо Кондовски, во името на Фондот на Пензиско и инвалидско осигурување на Северна Македонија, договорот го потпиша генералниот директор на Фондот Шаип Зенељи администраторот на пензии и во името на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, претседателката на Сојузот Станка

Одбележана „Недалата за грижа за стари лица“ и во СЗПМ

Доделени благодарници на повеќе здруженија за хуманитарни активности

Во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 22 ноември се одржа пригоден настан во присуство на првите луѓе во Сојузот на чело со претседателката Станка Трајкова и претставниците

ционална конференција на тема „Здраво стареење и социјални сервиси за старите лица“ што ја организираше Црвениот крст. Овој настан, на кој учество зеде и СЗПМ, се одржа во рамките на „Неделата на грижа за



на повеќе здруженија – добитници на значајните признанија од Црвениот крст на град Скопје.

На оваа свеченост претседателката **Станка Трајкова** најнапред се осврна на неодамна одржаната На-

старите лица“, со цел поттикнување на активното стареење и уапредување на развојот на вонинституционалните форми, во прв ред социјалните сервиси за старите лица.

– И многу наши волонтерски акти-

вности имаат помогнато за подобрување на животот на оние пензионери на кои тоа им е неопходно, но кога ги гледам напорите на Црвениот крст за помош на старите лица, мислам дека и ние треба да направиме дополнителни напори за помош на старите и изнемоштени лица на подрачјето на здруженијата особено во руралните средини.

Присутните добитници на признањија, во своите дискусији истакнаа само мал дел од своите активности на овој план. Инаку, хуманитарни активи имало речиси во сите 53 здруженија и не само по овој повод.

Благодарниците што ги додели Црвениот крст на град Скопје за поддршка на Проектот „Дневен центар за стари лица и Центар за давање помош во домашни услови“ на добитниците ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Гази Баба, ЗП Центар, ЗП Сарај, Здружението на Воените пензионери, ЗП Тафталиче ДДД и ЗП Карпош им ги врачи претседателката Станка Трајкова.

Ц. Илиева

ЗП Крива Паланка

Регионална координативна работилница

Во просториите на ресторантот „Борче“ во салата за состаноци претседателите на здруженијата и претседателките на активите на пензионерки од Кратово, Пробиштип, Куманово и домаќинот Крива Паланка одржаа координативен состанок со одговорните Марија Маневска и Благојка Настова, членки на Координативното тело при СЗПМ. Откако претседателката на Активот домаќин, **Анка Стојановска**, ги поздрави присутните, зеде збор претседателот **Трајче Давидовски** на здружението домаќин и им посака успешна работа на присутните. Своето обраќање го искористи да го претстави здружението и реализирани активности, а воедно ја истакна и исклучително добратата соработка со локалната самоуправа на двете општини Крива Паланка и Ранковци и рече:

– Здружението води сметка за секој денар на пензионерите и во основа работата на здружението е на волонтерска основа.

Активностите во наредниот период до крајот на годината ја образложи претседателката на Активот Анка



Стојановска, која истата во писмен форма им ја достави на присутните. Потоа излагање за активностите на ЗП Пробиштип имаше претседателот **Грица Манасиевски**. За разлика од ЗП Крива Паланка нивното здружение поседува сопствен простор за користење во кој се одвиваат активностите на пензионерите. Манасиевски ја истакна соработката на здружението со невладина холан-

трајкова како претставник на корисниците на услугите кои ќе ги добијат пензионерите на 12 рати, а задршките ќе ги прави Фондот.

Цел на договорот е подобрување на стандардот на пензионерите, најмногубројната популација во земјата преку производите кои ги нуди давателот на услугата СН Осигурителен брокер АД Битола.



на Македонија кои ќе бидат дадени на пет здруженија со цел да се подобри нивното функционирање и нивните активности.

Потпишувањето на овој договор е убав пример и доказ за грижата за нашите највозрасни жители, кои впрочем тоа и го заслужуваат.

К. С. Андонова

ЗП Солидарност – Аеродром

Активности значајни за успешна работа и во 2020

Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје на 06.12.2019 година ја одржа својата 9-та седница на која ги усвои следните документи за работа на здружението: Предлог-програма за работа и Предлог-финансискиот план на здружението за 2020 година. Претходно овие значајни документи беа разгледани и усвоени на седници на Одборите на органите

на музеи и историски и културни знаменитости, организирање дебати, тематски трибини и друго.

2. Анимирање на членството за поголема масовност во сите активности на Здружението, преку органите, со поголемо ангажирање на претседателите и членовите на Одборот и на Собранието на органокот, особено во спортските игри и натпревари, ревиите на песни, музика и игри, во активностите од хуманитарно-социјален карактер (единократната помош на пензионери со помали примања, активности од здравствен карактер: мерење на шекер во крвта, мерење притисок, посета на болни и изнемоштени лица и друго);

3. Анализа на работата клубовите (услугите за работа, почитување на работното време и други евентуални проблеми);

4. Информирање на членството, како многу значајна активност за навремена, вистинска, транспарентна и честосна информирањост на членството на сите начини и нивои:

– ниво на информирањост на членството во органокот за статутарните одредби за работата на органокот, односно Здружението: начин на зачленување во Здружението (кој може да членува, членувањето е на доброволна база, информација за членарината, кои се правата и должностите на членовите и друго);

– редовно објавување информации на огласна табла за работата на Органокот;

– редовна дистрибуција на весниците „Пензионер плус“ и „Пензионерски видици“

– одредување ден или денови за информирање со присуство на претседателот на органокот и друго.

Сето ова ќе допринесе за подобра грижа за членството, омасовување на активностите и уште поуспешна работа на ЗП Солидарност – Аеродром и во 2020 година, здружение кое и сега спаѓа во најактивните во градот и во Сојузот.

Г. Кајевска

ЗП Гевгелија

Пензионерите садеа дрвца

Клубот на пензионери при ЗП Гевгелија беше во доста запуштена состојба во изминатиот период. Тој сега е целосно реновиран. Сменета е кровната конструкција, вратите и прозорците. Обновен е интериерот, има нов под, кујна и шанк. Просторот има сосема новлик и е попротран. Направена е промена на дел од електричната инсталација каде постоеше опасност од влага. Сето тоа се направи со домаќинско работење, – ни рече претседателот на здружението **Велин Стоименов**, но секако мора да се истакне и волонтерската работа на група активни пензионери која е за поздравување. Тука секојдневно голем број пензионери го поминуваат времето во играње друштвени игри со чај, кафе или сок, но сега во попријатна атмосфера.

Пензионерите се загрижени и за здравјето на најмладата популација. Затоа на 7.12.2019 година здружението, поточно комисијата за спорт и рекреација чиј претседател е **Живко Мурцев** реализираше уште една акција од својата програма која беше насловена: „Пензионерите за почист воздух“. Група пензионери активисти ги посетија дворовите во градините и за-

садија дрвца. Садниците бела бреза, липа и божикни дрвца беа донесени од Кожув Планина која изобилува со фонд на флора од најразлични видови. Тие садниците исто така ги набавија пензионери волонтери. Детските градинки ги земаа како локација од причина што тука претстојува најмладата популација. Тие се сеуште мали за вакви активи, но ке ги чуват дрвцата од отштетување. Оваа акција е за поздравување, ни рече претседателот на здружението, и во иднина ќе има уште вакви активи. На крај една порака: кај ќе најдеш гздно место таму драма засади, дрвото е благородно тоа ќе те награди.

Јана Узунова

Вишнеене

Нема рано, доцна грабо да те клоцнат, на грб да те пласнат, копнеж да ти згаснат.

Нема рано, доцна, в срце да те боцнат, крија да ти скратат, в темно да ти пратат.

Нема доцна, рано, злато в срце забрано отров да ти стане, да си тешко ранет.

Рано, доцна нема сонце да ти земат, радоста да згине, надежта да мине. Ама исто така тој што ќе љуби, сака да вишнеене крилен како појно пиле тој сонува звезди и на жлеби езди, патот му е рамен, одот му е стамен, изодува гори, прегнува зори, раце има камен, мисла како пламен, послиен од се е, добрина го греје и се вика Човек благословен довек!

Перо Миленкоски



ЗП Делчево

Работна средба

П о иницијатива на СЗПМ, а во организација на ЗП Делчево во големата сала на Клубот, одвешните пензионери остварија заедничка средба со министерката на



МТСП Мила Царовска, заменик-директорот на ПИО Илија Ивановски и со претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Средбата ја отвори претседателката **Станка Трајкова**, која откако ги поздрави големиот број присутни, истакна дека е неминовно усогласување за да се одржи реална-

та вредност на пензиите.

– Пензиската реформа ги даде и надмина очекуваните резултати: просечната плата е во пораст од 5 отсто, а минималната за 15 отсто. Врз база на овие и други позитивни показатели утврдивме дека е нужно трето усогласување на пензиите со важност од јануари, а со исплаќање во февруари идната година, што на пензионерите ќе им донесе зголемување од 700 до 900 денари. За тоа да биде трајно одржливо и да не зависи од нечија волја, пристапливме кон соодветно законско решение, – истакна министерката **Мила Царовска**.

Заменик-директорот на Фондот за ПИО **Илија Ивановски** зборуваше за тешките и болни реформи, за чие спроведување е воспоставена тесна соработка на Фондот со ресортот министерство, Владата и со СЗПМ што даде и добри резултати.

– Резултатите се препознатливи во зголемената финансиска дисциплина, растот на вработеноста, повисоките минимални и просечни плати, а тоа се гледа и во зголемената стапка на приходи во Фондот од 18 на 18,8 отсто. Пензиите и во иднина ќе растат без проблеми и ќе се исплаќаат редовно и навремено.

Присутните пензионери до гостите поставија и повеќе конкретни прашања, на кои добија исцрпни одговори. Ваква средба се одржа и со пензионерите од соседната општина Берово.

Васил Маневски

ЗП Тетово

Министерката Царовска во работна посета на тетовските пензионери

На ден 02.12.2019 година во просториите на Домот на пензионерите Тетово, ги посетија пензионерите министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, заменик-директорот на Фондот за ПИОСМ Илија Ивановски и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Повод за оваа посета беше, поблиску запознавање на пензионерите со најновите законски решенија од областа на пензиското и инвалидското осигурување, состојбата на Фондот за ПИОСМ, усогласувањето на пензиите и покачувањето и друго.

Оваа посета најде на голем интерес кај пензионерите. Пред преполнетата сала во Домот на пензионерите, гостите најпрвин ги поздравија претседателот на ИО на ЗП Тетово



Селвер Мемети, кој им посака топло добредојде на гостите, а на присутните пензионери им укажа дека имаат можност од прва рака да добијат одговор на прашањата што се поставуваат на сите седници.

Претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** во своето обраќање истакна дека Сојузот секогаш бил и ќе остане со пензионерите во заложите за оставување на нивните права кои произлегуваат од Законот за ПИОСМ. Во понатамошното свое обраќање ја истакна соработката со соодветното министерство и министерката Царовска, која соработка ја оцени како многу успешна и плодна, а истото се однесува и до раководната структура на Фондот за ПИОСМ.

Министерката **Мила Царовска**, искажа голема благодарност до Сојузот и претседателката Станка Трајкова и до раководството на ЗП Тетово, што им е овозможена средба со пензионерите од Тетово и воедно можност на директен начин да ги презентира најновите законски решенија од областа на пензиското и инвалидското осигурување и да даде одговор на евентуалните прашања на пензионерите. При тоа, таа ја истакна многу успешната соработка со раководството на Сојузот и напомена дека ниту едно прашање што е од интерес на пензионерите не е разгледано и решено без согласност и консултација на раководството на Сојузот. Секојдневните средби, договорања и консултации со претседателот на СЗПМ Станка Трајкова сведочат за тоа.

Илија Ивановски, заменик-директорот на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување истакна дека пензиите се покачуваат во време кога приходите на Фондот за ПИО се зголемени за 10%, а пензиите се исплатуваат редовно без да се зема позајмица.

Потоа во својата дискусија, министерката се осврна на затекнатата состојба на Фондот за ПИОМ и рече:

– Со мерките што ги презеде оваа Влада, а посебно Министерството за труд и социјална политика, како и раководството на Фондот за ПИОМ, за првпат по осамостојувањето на РС Македонија, Фондот за ПИОМ е стабилизиран, а во последните месеци покажува тренд на нагорна линија со зголемување на приходите и намалување на расходите.

Оваа е причината што Владата и МТСП најавија зголемување на пензиите за 700 денари сметано од 01.01.2020 година или заедно со усогласувањата во текот на годината вкупно покачување од 900 денари за 2020 година.

Ова излагање на министерката на МТСП, воедно беше и одговор на нејасните и разните шпекулации кои провејуваат меѓу пензионерите. Ваквата политика на МТСП и раководството на Фондот за ПИОМ, најде на широка поддршка од присутните пензионери, како и раководството на ЗП Тетово.

Светозар Димовски

ЗП Кавадарци

Курсеви за изучување компјутери и англиски јазик

В о организација на ЗП Кавадарци, неодамна започна со работа курс за изучување на компјутери и англиски јазик, во соработка со проектот „Трето добра“, на организацијата Афордита Бела од Кавадарци.

Овој проект се спроведува во рам-

на ислување на најмладите во државата. Тој тренд е застапен и во Општина Кавадарци, а како резултат на тоа стотици возрасни лица останале да живеат сами и да комуницираат со своите деца преку социјалните мрежи и другите електронски ап-

ликации за комуникација. Најголем дел од овие лица поради нивната возраст и брзот технолошки развој, немаат основни познавања од компјутерската технологија. Целта на проектот е да им ја олесниме комуникацијата со нивните најблиски прештаници, како и едукација на англиски јазик, со цел да ги зајакнат своите

комуникациски вештини и при посета на нивните блиски да можат да се приспособат во новите средини. Исто така, голем број од луѓе од третата добра живеат сами и им недостасува комуникација и социјализација со заедницата. Преку присуство на обуките за компјутери, часовите по англиски јазик, како и неколкуте настани предвидени со овој проект, ќе се постигне поголем степен на комуникација помеѓу оваа категорија на лица, а воедно и ќе се намали нивната осаменост и депресија. Воедно овој проект ќе придонесе подигнување на социјалната инклузија на лицата од трета добра во повеќе сфери на животот.

Во врска со овој проект, интересно е размислувањето на една повозрасна личност, која е презадоволна што и е овозможено со помошта на курсот да комуницира со нејзината керка која живее во странство.

– Што и да купам, што и да направам и покажувам преку скайп. Секој ден разговараме и никогаш не сум осамена, што за мене е голема привилегија. Се радувам што го посетувам курсот кој ќе ми овозможи нови видици и во светот.

Лилјана Илиева

ките на Регионалната програма за локална демократија во Западен Балкан, која е финансирана од Европската унија, а ја спроведува Програмата за развој на Обединетите нации.

На прашањето за тоа како дојде до реализација на оваа корисна идеја, овластениот предавател на курсот **Игор Бакев** ни рече:

– Сведоци сме на зголемен тренд



ликации за комуникација. Најголем дел од овие лица поради нивната возраст и брзот технолошки развој, немаат основни познавања од компјутерската технологија. Целта на проектот е да им ја олесниме комуникацијата со нивните најблиски прештаници, како и едукација на англиски јазик, со цел да ги зајакнат своите

комуникациски вештини и при посета на нивните блиски да можат да се приспособат во новите средини. Исто така, голем број од луѓе од третата добра живеат сами и им недостасува комуникација и социјализација со заедницата. Преку присуство на обуките за компјутери, часовите по англиски јазик, како и неколкуте настани предвидени со овој проект, ќе се постигне поголем степен на комуникација помеѓу оваа категорија на лица, а воедно и ќе се намали нивната осаменост и депресија. Воедно овој проект ќе придонесе подигнување на социјалната инклузија на лицата од трета добра во повеќе сфери на животот.

– Што и да купам, што и да направам и покажувам преку скайп. Секој ден разговараме и никогаш не сум осамена, што за мене е голема привилегија. Се радувам што го посетувам курсот кој ќе ми овозможи нови видици и во светот.

Лилјана Илиева

ките на Регионалната програма за локална демократија во Западен Балкан, која е финансирана од Европската унија, а ја спроведува Програмата за развој на Обединетите нации.

На прашањето за тоа како дојде до реализација на оваа корисна идеја, овластениот предавател на курсот **Игор Бакев** ни рече:

– Сведоци сме на зголемен тренд

ЗП Битола

Просечната пензија идната година се зголемува на 15.500 денари

Министерката за труд

и социјална политика **Мила Царовска** на 5 декември 2019 година се сретна со пензионерите во Битола. На средбата разговараа за претстојното зголемување на сите пензи за 700 денари од јануари 2020 година, како и за следните усогласувања во текот на идната година. На средбата стана збор и за развој на социјалните услуги на локално ниво како што е нега за стари лица во домашни услови.

– Од идниот месец сите пензи во државата ги зголемуваат за 700 денари. Овие средства ќе влезат во основицата на пензијата. До крајот на годината пензиите ќе се усогласат за уште 160 до 200 денари според трошоците на живот, што значи дека во 2020 година пензиите ќе пораснат за околу 900 денари, со што во 2020 година просечната пензија ќе изнесува околу 15.500 денари, или за три години просечната пензија ќе е зголемена за вкупно 1.746 денари, истакна меѓудругото министерката Царовска.

Исто така, потенцираше министерката Царовска дека дополнителното трето покачување се прави законски и плански со издржани пресметки и во услови кога имаме стабилизација на пензиското систем, но и во услови кога имаме раст на економијата и раст на минималната плата за 15 % и за 5 проценти на просечната плата.

Илија Ивановски, заменик-директор на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на средбата со



пензионерите рече:

– Со пензиската реформа само за една година направивме заштеда во Фондот за пензиско и инвалидско осигурување од 3 милијарди денари, а приходит на Фондот за ПИО се зголеми за 10 %. Пензиите се покачуваат во време кога 11 месеци по ред пензите се исплаќаат без позајмици и кога спроведувањето на пензиската реформа даде одлични резултати.

Претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија **Станка Трајкова** рече дека зголемена пензија ќе добијат над 320 илјади пензионери. Претседателот на Здружението на пензионери на Битола **Томе Димитровски** истакна дека Битола е град со над 18.000 пензионери, повеќето од нив добиваат просечна пензија, така што ова покачување е добредојдено за сите, а особено за нив.

Просечната пензија со последното покачување годинава во септември изнесуваше 14.598 денари, а во 2016 година беше 13.754 денари.

Посетата на Битола министерката Царовска ја искористи и за средба со корисниците на Регионалниот ресурсен центар за лица со попреченост и Домот за стари лица Сју Рајдер. **К.С.А.**

ЗП Прилеп

Министерката Царовска меѓу прилепските пензионери

Трибина за исплатата на пензиите и нивното зголемување се одржа на 5 декември 2019 година во Централниот клуб на ЗП Прилеп на која присуствуваше Мила Царовска, министерката за труд и социјална политика во Владата на РС Македонија. Повеќе од двесте пензионери присуствуваа на оваа би рекле интересна средба на која покрај министерката Царовска присуствуваше и градоначалникот на Прилеп, д-р Илија Јованоски. На средбата беа дадени повеќе информации од интерес на членовите на ЗП При-

лија добијат и дополнителните две усогласувања, што би значело дека до јуни ќе има сèвкупно покачување на пензиите за 900 денари, – истакна министерката за труд и социјална политика, **Мила Царовска**, на средбата со прилепските пензионери. Со ова, таа напомна, дека сето тоа укажува дека, исто онако како што Владата и ресортот министерство покажуваат грижа за работоспособното население, во иста мерка покажуваат грижа и за пензионерите.

– Во овие 11 години откако сум п

КУЛТУРА

ЗП Делчево

Пет години од впишувањето на орото „Копачка“ во листата на УНЕСКО

С повеќе пригодни манифестиции во Делчево беше одбележана петтата годишнина од впишувањето на соборското оро „Копачка“ во престижната Репрезентативна листа на УНЕСКО за нематеријални културни наследства на човештвото. Организатор на импозантната прослава беше истоиме-

жените и државни установи, со чие ангажирање е постигната афирмацијата на нашето фолклорно богатство.

Меѓу добитниците се и Институтот за фолклор „Марко Чепенков“, Управата за заштита на културното наследство, Националната канцеларија за УНЕСКО на Република Македонија, како и по-



ната Фолклорна група од село Драмче – Општина Делчево, чиј претседател е пензионерот Димитар Узунски, музички педагог од с. Тработивиште. Поздравувајќи ги присутните на прославата, меѓу кои и неколку фолклорни групи од Македонија, од Србија и од Бугарија, Димитар Узунски истакна:

– Среќни сме што по пет години со оваа импозантна културна манифестиција го одбележуваме 27 ноември, денот кога во 2014 година Меѓувладиниот комитет на УНЕСКО за нематеријално културно наследство донесе Одлука за впишување на македонскиот фолклорен бисер, орото „Копачка“, од село Драмче – Пијанечки регион во Репрезентативната листа на УНЕСКО за нематеријални културни наследства на човештвото.

По тој повод градоначалникот на Делчево Гoran Трајковски им врачи благодарници, признанија и пригодни подарици на поединци, установи, здру-

веќе поединци: игроорци, инструменталисти и новинари.

На јубилејниот концерт што по овој повод се одржа во Слобомен-домот АСНОМ во Делчево беше промовирано и луксузно издание на пригодна брошурка подготвена од секретарката на Фолклорната група „Копачка“, Перса Стојановска, на што му претходеше и дефиле низ улиците на градот.

Инаку, Фолклорната група „Копачка“ од с. Драмче е формирана пред 71 година и во континуитет го афирмира фолклорот на оваа поднебје и на Македонија ширум, фестивалските сцени во нашата земја, но и во соседните Србија и Бугарија, во Хрватска, во Румунија, во Германија, во Турција и во другите европски земји. За одбележување е и тоа што во „Копачка“ покрај млади, учествуваат и голем број жени и мажи, пензионери, кои своето богато ороводно искуство несебично им го пренесуваат на младите генерации. **В. Маневски**

Тетово, Павле Кузманоски, ликовен уметник и пензионер
2019 година испратена со самостојна изложба

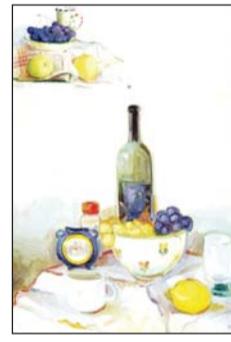
Четириесетина платна со различна тематска преокупација – портрети, мртва природа, актови на женско тело, пејзажи во различни варијации, ја сочинува самостојната изложба на афирмированот ликовен уметник, сега пензионер Павле Кузманоски од Тетово, поставени во стариот амам, кој половина век како е претворен во уметничка галерија. Просториите беа претесни да ги прифаат сите поклонци на ликовната уметност од Тетово, кој ја споделија радост со својот сограѓанин, кој 2019 година ја испраќа со самостојна изложба. Церемонијата на отворањето на изложбата започна со неколку песни што ги исполни женскиот хор „Менада“ и веќе познатото трио „Шербет“. За ликовното творештво на Павле Кузманоски зборуваше писателот Јован Дамјановски.

„Оваа изложба која во минијатурни рамки е мал дел од големото творештво на Павле Кузманоски, извлечена како срж на неговото ликовно создавање, претставува чудесна слика на реалниот живот. Неговите слики имаат просторна широчина и длабочина на имагинарното и метафизичкото, обоени мотиви што се создадени со силно внатрешно чувство и надареност. Павле Кузманоски е автор што длабоко ја чувствува пролетта која е младост на годината. Во неговите „сведоци“ се открива застравувачкиот изглед на староста. Се врака човек во спомените на избрканото лице, како засенчени простори на бавното време, кога со внатрешни духовни искри огнено бакнуваат за да затрепери душата. Навлегувајќи во лавиринтите на неговите платна може виднаш да се забележи визионерска фантастика. Во своите слики гради фигутивна композиција постигнувајќи синтеза меѓу класичното и современото. Открива визуелни вредности со прочистена композиција, со светлините и колорит што ги освојува почитувачите на ликовната уметност. Павле Кузманоски е луциден ликовен уметник, упорен и треплив во потрага по целите за фиксирање на аголот од кој може да се види духовниот талог на надарените уметници“, подвлече Јован Дамјановски.

Авторот, Кузманоски, со единствени зборови се обрати на бројните посетители, истакнувајќи ја гордоста што ја споделува со така голем број обожувачи меѓу своите сограѓани. Не му пречат годините на возрастта, а по пензионирањето продолжува да твори и слика, а само во периодот по пензионирањето има организирано и отворено петнаесетина самостојни изложби.

Овој врен ликовен уметник до сега имал шеесетина самостојни изложби, над 250 учества на групни изложби организирани од Друштвото на ликовните уметници во Македонија. Настанил во речиси сите градови на нашата земја, потоа во Белград, Суботица, Нови Сад, Сараево, Будва и други градови на поранешна Југославија. Меѓународната афирмација и публикитет ги потврдува со петте самостојни изложби во Париз, светската метропола на култура и уметноста, потоа во Берлин, Нирнберг, Њујорк, Софија, Виена, како и во Анкарa и Измир. Во првите месеци на наредната година по дваесетти пат ќе изложува во Скопје. Добитник е на повеќе награди, повелби, плакети и признанија. Павле Кузмановски живее и твори во Тетово.

Тетово, Павле Кузманоски, ликовен уметник и пензионер



Изложба на фотографии „Мојот убав Пробиштип“

Пензионерите чести добитници на награди

Во Домот на културата „Злетовски рудар“, а во чест на големиот празник „Свети Климент Охридски“ беше отворена 8-та традиционална изложба на фотографии од Пробиштип и околината на која учествуваат фотографи од сите генерации, од најмлади до пензионери.

Се започна пред 8 години на иницијатива на Општина Пробиштип и раководителот на одделението за јавни дејности Радослав Илиевски. Оваа година, на изложбата, во преполниот хол на Домот на културата на присуствите им се обрати претседателот на Советот на општина Пробиштип **Лјубчо Благоевски**. Своје обраќање имаше и раководителот на одделението за јавни дејности **Радослав Илиевски**, кој не го криеше задоволството од големиот број учесници како и проглемиот број на фотографии. Тој меѓу другото реке:

– Пробиштип е мал град, а би рекол и мала Општина, но изобилува со многу интересни, убави и егзотични места. Тоа ме мотивираше сето тоа да го прикажам преку фотографии. Потоа почнавме најдобрите фотографии да ги ставаме на пропагандните материјали што ги изготвува Општина Пробиштип пред новогодишните празници. На мое големо задоволство интересот секоја година е сè поголем, а креативноста и истражувањата поинтересни. Најважно е тоа што меѓу нив има од сите генерации вклучувајќи ги тука и пензионерите кои се најчести добитници на наградите, бидејќи најубаво ја познаваат нашата околина. Годинава имаме рекорден број на учесници и Комисијата имаше мошне тешка и одговорна задача, би-

дејќи сите беа убави. Конкурсот беше за фотографии на слободна и зададена тема.

Еве што ни раскажа за оваа манифестација **Крсто Трајковски** – пензионер и добитник на втората награда



на тема: „Мојот убав Пробиштип“:

– Уште од мал, кога ќе отидев кај некој фотограф, се прашував каква е таа волшебна кутија од која излегуваат фотографии. Кога пораснав и се вработив, прво што направив си купив апарат. Сликав сè што ќе ми се причини интересно. Потоа почнав да селектирам што ќе фотографирам, со што ќе го привлечам вниманието. На конкурсот што го распиша општината осум години сум постојан учесник. Добив многу први, втори и трети награди и тоа на зададена и на слободна тема. Со годинешната втора награда мојот фонд од овој несекојдневен конкурс се искачи на 11.

Честитки за оние што го осмислија и што го реализираа овој конкурс со што ќе си го промовираме и градот и Општината со сите убавини.

М. Здравковска

„Приказни од дното на душата“ раскази од Васил Пачемски

Книгата „Приказни од дното на душата“ од Васил Пачемски е книга за животот и сето она што тој го носи со себе. Низ 13-те раскази поместени во неа, авторот се обидува и во тоа успева, да ни го раскаже животот виден од различни агли на еден реален и близок на секој читател, стил и начин.

Во нив Пачемски ни раскажува за животот на луѓето од своето опкружување на еден топол и вистинит начин и како да сака да ни кажа дека сè што нема да не убие, наистина ќе не направи силни и отпорни. Раскажува глашно за животот на луѓето кои секојдневно ги среќава, сочувствувајќи и со нивната радост и со нивната тага.

Во расказите, тој најчесто низ дијалог ни го доближува светот на своите јунаци, со што понекогаш чувствувајќи како да сме дел од случајувањата. Во секој од овие раскази Пачемски осмислено ги прави дијалогот, така што кај читателот поттикнува љубопитност и внесува соодветна динамичност во текстовите. Во дел од расказите многумина ќе пронајдат и дел од себе, што ја зголемува нивната вредност заради реалноста на расказаното.

ЗП Кочани

Традиционален новогодишен концерт

Во организација на здружението на пензионери од Кочани на 11 декември во големата сала на Центарот за култура „Бели Мугри“ во Кочани се одржа традиционал-



ниот новогодишен концерт на песни, музика и игри. На овој концерт со своја програма настапија здруженијата на пензионери од Куманово, Свети Николе, Кочани и од градот Лесковац, Република Србија.

– Годинешниот концерт беше во знакот на одбележувањето на годишнината од формирањето на ЗП Кочани, 20 декември. На концерпот свој прилог со богата културно-уметничка програма дадоа и членовите на здружението пензионерско здружение од градот Лесковац со које веќе втора година сме збраними, – ни изјави **Горги Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

По концерпот пензионерите од Кочани, Свети Николе, Кавадарци и Лесковац заеднички се дружеа во ресторантот „Амор“ каде што беа прогласени најуспешните жени – пензионерки во изработка на солени и благи производи.

К. Г.

Боеми со филџан чај

Зелени искри на мудроста се преплетуваат со месечевиот диск на небесниот свод. Ја следат цикличноста на космичкиот ритам. Снопови рефлектори месечева светлина, попатно го соблекува пределот разнобојни чајни панделки – здрава космичка драмска структура со прагматични цели и стил. Отклучува генијални идеи од умни глави. Сезнајни видици што ни воскреснатата рака на старите мајстори со идиличен наплив не може да ги усека. Бронхите опуштено протегнати мајчина душичка – духот на слободата во ритуален магиски вознес. Прелета првата ластовица.

Бараш адреса за чајџилница што секаде ја има. Сврти се, никогаш не си далеку. Чаянка – Луѓе од спиритуалната актуелност без парадигми

Секогаш исти луѓе по голтка здравје и зрела реплика. Инхалација на дијалогот што се води со жива содржина без метафори бојадисана стварност. Зоврија илустрирани пораки со повеќеслојни пластични знаци од погледите во чајникот на баба ми чукнат на неколку места од гневот на врели удари по времето што откина безврремено заминува. Сè уште не сум го покажала најдоброто што го можам. Ледениот витраж од прозорците на градот. На ливадските утра анемонскиот цут и прозрачната ружа на Рилке.

Пареата од зелен чај ни ги мие усните. Ја пере нечистата мисла до доцна во ноќта – не сакаме да нè покрие и открие денот. Огледани преобразби во прозирниот талог далеку повеќе од визуелниот модел – ги насликавме нашите облечени изрази на лицето. **Боеми со филџан чај**

Павлина Кошевец, Радовиш

A gift box tied with a silver ribbon contains a calendar and several NLB Bank cards. The calendar shows the month of December with the 1st circled. The NLB Bank cards include a Private Card, a Pensioner+ Maestro card, a Zegin - NLB Bank card, and a Visa Electron card.

www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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


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 ГАВОЛСКА
КАНЦА.


- не содржи глутен
- не содржи глукоза
- не содржи лактоза

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

**PRO-VEN®
PROBIOTICS**

Cardiobiotic

FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION

 Создаден специјално за
одржување и зачувување
на здравјето на срцето

 Содржи 10 милијарди
коефи на *Lactobacillus plantarm* (CUL66) и
Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни
бактерии

 Содржи хидрокситирозол
(од лист од маслинка)

 Витамин B1 значаен за
одржувањето на
нормалната функција на
срцето


ЗИП КИП Тетово

Достоинствено одбележан Денот на лица со инвалидност

Меѓународниот ден и недела на лицата со инвалидност, со пригодни свечености и на достоинствен начин ги одбележи Здружението на инвалидски пензионери и корисници на инвалидска пензия во Тетово. На самот ден на лица со инвалидитет 3 декември се одржа свечен собир на кој покрај делегатите на Собранието, присуствуваат и претседателите на месните организации, делегати на Одборот за контрола, други активисти, како и претставници на други здруженија во општина, што во својата содржина на активност, остваруваат слични програми во работа со лица со инвалидитет – здру-



жените на слепи, глуви и наглуви, на лица со церебрална парализа, телесно инвалидизирани лица и други.

Во рефератот што го поднесе претседателот на Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензия Гидо Бојчевски беше најглажено дека ова здружение остварува континуирана активност, сè со цел да биде во функција на интересите и жељите на членството. Во таа насока, годинава, на стотина членови им била доделена еднократна парична помош, голем број лица со потешки болести биле посетени во нивните домови, а

Г. Е.

знавање на правата на лицата со инвалидност и нивно интегрирање во општеството. Во нашата земја, во ноември 2012 година формирано е Национално координативно тело за имплементација на Конвенцијата. Инаку, во Република Македонија има 34.000 членови – корисници на инвалидска пензия, организирани во посебни здруженија по општините кои се грижат животот на овие пензионери да биде поквалитетен и посодржан, а нивните права да бидат реализирани и ако може зголемени.

По повод јубилејот 20 години од формирање и работа на Универзитет „Трета доба“ Скопје, на 01.11.2019 година е организирана свечана академија во домот на АРМ. Во програмата на ова здружение јасно се дефинирани целите кои не се совпаѓаат со активностите на Сојузот на здруженијата на пензионери и други слични здруженија. Со СЗПМ воспоставена е трајна и успешна соработка.

На Академијата, во својот реферат, доживотниот претседател на

рално се посилни, полни со оптимизам и со љубов кон убавините на животот, кон лукото и природата и на тој начин позитивното влијание на членовите на Универзитетот „Трета доба“ се одразува и во семејството каде живеат, но и во општеството во целина.

Излагањето на претседателот беше поздравено со силен долготраен аплауз на многу бројните присутни членови и гости на свечената академија. Со посебна благодарност и почит беше поздравени предавачите:



Универзитетот „Трета доба“ Томислав Димишковски истакна дека ова здружение дава нова смисла и содржина на пензионерското живеење кај нас. Тоа се остварува преку едукативна програма, културни, туристички, забавни и волонтерски активности. Со доживотното учење се сумира осаменоста, пессимизмот и депресијата. Со тоа пензионерите стекнуваат самодоверба, духовно и мо-

универзитетски професори, академици, лекари, општествени дејци, љубители на пишаниот збор, пензионерски хорски изведби, убавата музика и хумористичниот дел. На крајот, на најзаслужните членови им беа поделени признанија.

Ова беше убаво организирана манифестација со која се одбележа 20-годишниот јубилеј на Универзитетот „Трета доба“. Василка Топаловска

ХРОНИКА

ЗИТ Охрид и Дебрца

Пригодно одбележан Денот на инвалидите на трудот

Со посебна одлука, Обединетите нации го одбраа 3 декември Меѓународен ден на инвалидите на трудот. На овој ден, инвалидите на трудот можат да гикажат своите проблеми и своите успеси. Додека здравите луѓе треба да покажат сочувство, а воедно и хуманост кон инвалидизираните лица.

Здруженијата на инвалидите на трудот, пожелено е да бидат едни од носителите за грижа на инвалидизираните лица, без оглед на начинот на кој дошло до инвалидитетот, како за оние кои сè уште вложуваат дел од здравјето во производството на трудот, така и за оние кои го имаат статусот на корисници на инвалидска пензия. Затоа, прогласувањето на Меѓународниот ден на инвалидите на трудот, е вушност повик на ООН до сите земји членки, да ја согледат положбата на инвалидите во својата земја и светот, но и повик и за здруженијата на инвалидите на трудот, кои не треба да бидат задоволни од својата работа се додека и на последниот инвалид на трудот не му се обезбеди достоен и мирен живот, за него и неговото семејство.

По повод Меѓународниот ден на инвалидите на трудот, ЗИТ на Охрид и Дебрца, организираше пригодна свеченост, на која за значењето на празникот, зборуваше неговиот претседател Климе Димоски.

Според неговите зборовите, целта на постоењето на здружение, е токму заштитата, унапредувањето и подобрувањето на стандардот на оваа категорија граѓани.

– Нашето здружение годинава одбележува 66 години од постоењето. Многу е значајно што годинава, се здружувиме со Здружението на инвалидските пензионери со кое потпишуваме Слогодба за здружување, и сега дејствуваат како едно здружение со 1 400 членови, и сме членка на Националниот сојуз на инвалидите на трудот на Македонија. Нашето здружение има добра соработка со локалните невладини организации и со повеќе здруженија и организации.

ЗГИТ КИП Бутел

Прослава со два повода

По повод Меѓународниот ден на инвалидите 3 декември и десетгодишното постоење на здружението, во своите простории со скромна свеченост, Здружението на граѓани инвалиди на трудот корисници на инвалидска пензия Бутел, достојно го одбележува низ цел свет. На свеченоста беа присутни околу двеста гости и пензионери, а со своето присуство свеченоста ја почести и градоначалникот на Општина Бутел Велимир Смилевски.

На присутните најпрво со пригодни зборови им се обрати, ги поздрави и им посака среќно добродејде, претседателот на здружението Велибор Ристик, кој покрај другото, истакна дека не само на овој ден, туку секој ден треба да им се посветува внимание на овие лица и да се настојува во рамките на можностите да им се помога. Тој исказа задоволство дека со редица успехи и реализација на годишната програма за работа го одбележуваат овој



ден. Градоначалникот Велимир Смилевски во името на локалната самоуправа, на инвалидските пензионери им го честиташе празникот и им посака сè најубаво, а особено да имаат добро здравје и во иднина да се дружат на вак-

48 меѓународна средба на книжевни преведувачи

Квалитетен превод и препревод не признава пензионирање

Во просториите на Духовниот културен центар „Кирил Пејчиновик“ и во манастирските простории во тетовски Лешок, се одржа Меѓународна средба на книжевните преведувачи. Ова беше 48-мо по ред собирање на лукото што преку преводот ги доближуваат

културите и литературните творештва на народите во светот. Уште во 1972 година, кога била востановена оваа е единствена ваква манифестација од меѓународен карактер. Годинава, како што информираше Стефан Симовски, присуствува триесетина преведувачи од нашата земја, како и од Русија, Германија и Хрватска. Шаренилото на јазици, присути на митингот на преводната книжевност што се одржа во речиси десетвековната црква Пресвета Богородица, очигледно го потврдуваше

токму меѓународниот карактер на оваа средба. Инаку, присутните најнапред го посетија гробот на македонскиот просветител и преведувач Кирил Пејчиновик – Тетоец, каде положија свежо цвеќе и каде што се одржа панахида.

Официјално, работната тема на средбата беше „Препреводот – потреба и принуда“, а целта беше некогашните преводи на разни литератури од светот, да се препреведат и да ја добијат основната цел. Учесниците во расправата, сепак, потенцираа дека квалитетниот превод не признава пензионирање, туку активно бавење. Тоа најдобро го илустрираше Стојан Тарапуза, најстариот учесник и 86 годишник, кој во периодот и по пензионирањето создал, издал, превел повеќе од 50 книги. „Преводите и творештвото понекогаш се подобри и

имаме успешна соработка и со сродни здруженија од Струга, Дебар, Кичево, Битола, како и со здруженија на инвалиди на тротод од Албанија со посредство на претседателот Абдула Омури кој е иницијатор за организирање на погранични средби со Корча, Поградец и Пешкопеја – Албанија, – истакна во своето обраќање претседателот Димоски.

Во рамките на ЗИТ Охрид и Дебрца 15 години успешно работи Активот на пензионерки, кој секоја година организира



хуманитарни акции во собирање облека и прехранбени артикли за разни инвалидски установи и лица со хендикеп. ЗИТ организира и излети за своите членови, а годинава беше организиран излет во манастирот Слепче кај Демир Хисар со посета и на Македонски Брод и Прилеп.

ЗИТ Охрид и Дебрца се редовни учесници на Републиките спортски натпревари кои се во организација на Националниот сојуз на инвалидите на трудот. На седмите по ред натпревари кои годинава се одржаат во Струга, спортстите на ЗИТ Охрид и Дебрца освојија неколку први и втори места во екипна и поединична конкуренција, а најдобри спортисти беа Благоја Каланоски, Љубчо Сталески, Целе Стојкоски, Наумка Ризманоска, Лена Филческа и Ѓурѓа Никлеска. К. Спасески

кви средби и да соработуваат со пензионерите во Македонија и пошироко, сè со цел да си го разубавуваат животот и да си го продолжат векот. Исто така, тој нагласи дека, како општина и во изминатиот период и во иднина ќе ја помагаат оваа популација граѓани и ќе преземаат повеќе мерки за подобрување на нивната општествена положба.

Како многу години наназад, така и оваа, по повод Светскиот ден на инвалидите, здружението организираше хуманитарна акција. Пакети со неопходни производи беа донирани на десет стари, болни и лица со искри пријмања. Формирана е и Комисија од тројца членови при здружението, која ќе посети уште десетина пензионери инвалиди во нивните домови, кои се тешко болни и неподвижни, со желба за нивно закрепнување, при што ќе им донираат хуманитарни пакети и ќе разговараат со нив за нивните проблеми и потреби.

И овој пат, на овој начин, здружението ја покажува грижата за своите членови, а тие со насмевка на лицето ја исказуваат својата благодарност.

Васил Пачески

од самото создавање. За мене пример е творештвото на Достоевски, кои најавистина неколку пати сум го прочитал и секогаш сум се одушевувал. Пензионерот Наум Попески, автор, новинар и преведувач, го прочита преводот на „Т'га за југ“ на хрватски јазик, што успешно го направил Луко Польетак. „Моја желба е на читателите во Русија, да ја презентирам македонската книжевност“, истакна Олга Панкина, која потоа ги наброја нејзините преводи на руски јазик на „Собирачи на пепелот“ од Давор Стојановски, „Патот за Итака“ од Мирјана Тренчева, „Македонски монолог“ од Гане Тодоровски (книгата е двојазична – на македонски и руски јазик), „Масун“ од Влада Урошевиќ, „Разговор со Слиноза“ од Гоце Смилевски, „Раѓања на зборот“ од неколку автори и други.

И покрај придржните проблеми, преведувачите се договорија оваа манифестација од меѓународен карактер да продолжи и да се одржува на 30 септември, денот на литературните преведувачи.

Гојко Ефоски

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ
Година XII – број 137
декември 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.



ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР
АД БИТОЛА

[WWW.SNBROKER.MK](http://www.snbroker.mk)

[INFO@SNBROKER.MK](mailto:info@snbroker.mk)

20%
ПОПУСТ

**Дали го заштитивте она на
кое толку напорно работевте?**

Можете да ги осигурате од повеќе ризици
Вашиот дом или викенд куќа, предметите за
уредување на просторот, техничката опрема,
уметничките слики, парите и скапоценостите.

Ви се достапни сите видови и пакети за осигурување на домаќинства и имот,
од сите осигурителни компании во Р. С. Македонија.

ЗАШТИТЕ ГО Вашиот имот и домаќинство

со можност за плаќање на **12 РАТИ**

СО ПРИЛОЖУВАЊЕ НА ЧЕК ОД ПЕНЗИЈАТА

ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!

15 770

ЗП Кисела Вода

Хуманитарна акција на огранокот „Цветан Димов“

Членовите на Активот на пензионерки во огранокот „Цветан Димов“ од ЗП К. Вода – Скопје, организираа и изведоа хуманитарна акција како помош за настраданите семејства чии куки изгореа во пожар во општината Петровец – Скопје. Во ромската населба изгореа 10 куки



ЗП Дојран

Мало, но здружение со забележителни активности

На ден 23.10.2019 година пензионерите од ЗП Дојран изведоа работна акција за чистење на поплочената патека покрај каналот „Топлец“ и просторот околу Мини хидроелектраната „Топлец“, во која учествуваа 32 пензионери, со поактивно учество на Активот на пензионерките.

На ден 26.10.2019 година според програмата за работа на здружението за 2019 година беше реализирана и по-

следната еднодневна екскурзија во соседна Грција, со посета на водопадите во Воден и топлите бањи во Лутраки.

На ден 05.11.2019 година на свеченоста по повод Денот на ослободувањето на Дојран, на ЗП Дојран му беше дodelена плакета и благодарница за досегашната културна, спортска и хуманитарна соработка како и за освоеното 1-во место во пикадо на Републиките пензионерски спортски натпревари.

ЗП Дојран е мало здружение, но може да се пофали со доста активности благодарение на раководството, но и на секој поединец.

ЗП Прилеп

Посета на повеќе манастирски комплекси

Годинава којшто полека изминувала, пензионерите, членови на Здружението од градот под Марковите кули, преку Комисијата за одмор и рекреација посетија повеќе значајни историски и духовни обележја низ други градови во земјава, а посебно манастири. Така според зборовите на претседателот на оваа комисија, **Милорад Трпкоски**, се организираа де-



сетина еднодневни екскурзии самоницијативно од ограноците, а со финансиска помош за превоз од Здружението. Мошне активни беа и пензионерките, односно активно беше

раководството на Активот на пензионерки, преку кој покрај предавањата посетите на старите лица во нивните домови и други акции и активности, организираа и екскурзии. Така Активот организираше посета со еднодневно престојување до локалитетот Смрдлива вода на Кожув Планина. Таму, според претседателката на Активот, **Снежана Димеска**, покрај воодушевувањето од убавата природа и изворот на оваа лековита вода интересни се пензионерките биле и необичните стеблите на ендемичното дрво „Гол човек“ кое го има само на овие простори околу Гевгелија и кое е заштитено со закон.

Оваа година пензионерките, пак организирани преку Активот го посетија и манастирот Суороти – Свети Јован Богослов во близина на Солун, во соседна Грција. Овој манастир се наоѓа на дваесетина километри од Солун на патот за Халкидии. Покрај манастирот било посетено и туристичкото место Неподидеа покрај брегот на Егејското Море кое посебно воодушевува со плажите и чистата вода што на свој начин значи и одмор за очите.

ЗП Струга

Екскурзија во Пешкопеја

На иницијатива од група пензионери на пензионерки, членови на ЗП Струга, предводени од претседателот на Здружението, **Милорад Трпкоски**, го посетија албанскиот град Пешкопеја.



односно 10 семејства со многу деца во овој зимски период, останаа без покрив и покуќина. Членови на семејствата Аметови, Бутулај, Личина и др. кажуваат дека пожарот бил ненадеен, многу брз и силен. Овие семејства сега се сместени кај комшии, роднини и времени простории без струја, греене и вода. На некој од нив буквално им е уништен сè, така што секаква помош им е уништена.

Претседателката на огранокот Маре Митевска и на Активот на пензионери Милева Костоска заедно со сите жени организираа доноирање на помош во облека (која моментално е најпотребна за децата), кебиња, разни предмети за домаќинство и храна. Делегација од огранокот ги посети настраданите и разговараше со нив и им ја однесе помошта. Децата Еламе, Цузија, Рабија и многу други рекоа дека одат на училиште иако немаат прибори, книги и топла облека. Помошта, солидарно, беше брзо поделена меѓу настраданите семејства. Многу од нив, со солзи во очите, изразија искрена благодарност, а членките на Активот на пензионерки во огранокот „Цветан Димов“, беа задоволни, што во овие студени зимски денови им помогнаа на овие семејства кои се нашле во многу тешка ситуација.

Василка Топаловска

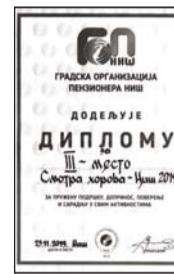


Д. Б.
вари. ЗП Дојран е мало здружение, но може да се пофали со доста активности благодарение на раководството, но и на секој поединец.

ЗП Ѓорче Петров

Диплома за III место во Ниш

Здружението на пензионери „Ѓорче Петров“ на 23.11.2019 година по покана од Градската организација на пензионери во Ниш Р Србија учествуваше на манифестијата смотра на хорови „ТРЕТА ДОБА ДЕЛА ПРАВИ“. На оваа манифестија покрај хорот на Здружението на пензионери од Ѓорче



на ЗП Ѓорче Петров се претстави со неколку нумери од својот репертоар освојувајќи го третото место за кое се закити со пригодна награда, диплома и благодарница, а истовремено доби огромен и громогласен аплауз од публиката во салата.



Петров, учество зедоа и други хорови од Република Србија.

Во оваа пригода мораме да истакнеме дека приемот и престојот во Ниш од страна на организаторот беше извонредно добар, а во наша чест, беше организирана посета на историскиот споменик Келе кула како и военниот музеј на Р Србија.

На смотрата што се одржа, хорот

на крајот сакаме да нагласиме дека во Ниш покрај членовите на хорот, градот го посетија уште 100 пензионери членови на ЗП Ѓорче Петров. Покрај настапот на манифестијата, пензионерите од ЗП Ѓорче Петров и од Градската организација на пензионери во Ниш Р Србија разменија мислења и искуства, а беа и создадени нови пријателства.

Љ. Ристов

ЗП Кочани

Градоначалникот Илијев на средба со пензионерите

Во рамките на предновогодишните активности, градоначалникот на Општина Кочани Николчо Илијев одржа работна средба со претставниците на управувачките органи на Здружението на пензионери – Кочани.

Николчо Илијев детално ги описа



условите, состојбите и резултатите од досегашното работење на Општина Кочани на финансиски план, реализирани проекти и капитални инвестиции.

– Основниот буџет во 2020 година е проектиран на досега рекордни 118 милиони денари. Веќе напролет ќе има нова градежна офанзива за подобрување на патната инфраструктура. Остануваме на зачртаниот правец за рамномерен локален развој, како во градот, така и во населените места. Старечкиот дом од регионален карактер е на листата на приоритети, исто како што е и иско-

ристувањето на геотермалните води за бањски цели – насушна потреба на луѓето од третата добра – рече градоначалникот Илијев.

Пензионерите имаат можност да

дискутираат за потребата од нови клубови по урбантите и месните за-

дници во Кочани, а пензионираните доктори, истакнати специјалисти во медицината изнесоа свои видувања за можностите за подобрување во здравството на локален терен и појнувајќи своја помош со вклучување во проекти.

Заеднички беше заклучокот на

претседателот на Здружението на

кочанските пензионери Ѓорѓи Сера-

фимов и на градоначалникот Илијев

за меѓусебната поддршка во реали-

зацијата на зачртаните цели коишто

и засега највоздрасната категорија жители на Кочани.

К. Г.

ЗП Валандово

Средба на активистките од четири активи

На ден 16.11.2019 год. во ЗП Валандово се одржа работилница во рамките на активностите на Активите на пензионери од ЗП Гевгелија, Богданци, Дојран и Валандово.

На работилницата беа присути претседателките на активите од



те за наредните активности меѓу кои беа дадени и неколку предлози за заеднички активности, зборувачувања и дружења.

По завршувањето на работилницата учесниците направија мала прошетка низ градот и манастирот Св. Ѓорѓија.

Горица Михајлова

споменатите здруженија, како и Марија Моневска и Благојка Настева, членки на Координативното тело на Активите на пензионери при СЗПМ.

ЗП Чаир

Неуморниот Џемаил Шкрета

Џемаил Шкрета, на прв поглед е сосема обичен човек, кој не можете да го издвоите од другите луѓе, за да ја откриете неговата животна приказна. Но, откако ќе ја отвори душата, ќе се уверите дека неговиот животен пат е многу поразличен од другите. Покрај искреноста, тој својот живот го насочил и кон хуманоста, помош на луѓето и на пензионерските активности.

Скромен, тивок, ненаметлив, но сигурен во сè. Таков го познаваат и сега, кој по повеќе од 8 години ги чувствува благодатите на пензионерското живеење. Џемаил е еден од ретките пензионери од ЗП Чайр, кој ја исполнува својата цел во денот и секојдневно се придржува кон редот што го има во себе уште при пензионирањето во 2012 година. Најголем дел од времето го троши во Клубот на пензионери на ЗП Чайр, сместен во пензионерскиот дом во Топанско Поле. Штом ќе го запознаете, дури тогаш ќе ви стане јасно од каде е таа неисцрпна енергија и огромна работоспособност кај него, за да може да се справи со сите пречки и тешкотии. Самото пензионирање тој го сфатил како нов почеток во животот.

– Кога заминав во пензија, се чудевшто ќе правам и со што ќе ја убјам монотонијата. Решението го пронајдов со ангажирањето во ЗП Чайр.

Бидејќи се истакнував со своите активности, набргу беш поставен за домаќин на Клубот, каде е и ден-денес работам.

Средбата со Џемо, не може да помине, а да не забележиш дека во клубот сè е во ред. На сите маси се наредени реквизитите за игра и забава на пензионерите кои секојдневно се тутка. На дофат на присутните се оставени повеќе примероци од пензионерските весници „Пензионер плус“, „Пензионерски видици“ и „Коха“, на кој тој е најредовен читател.

Инаку, хуманоста и чесноста се врвни негови одлики. Џемо Шкрета е пример пред сè за хуман човек, кој и денес неуморно се докажува преку своите хумани дела и живее секој ден со тоа блажено чувство. Тој секојдневно им помага на старите лица во пензионерскиот дом.

– Стари луѓе се и ме викаат за сè да им помогнам или завршам некоја работа. Сето тоа ме прави скреќен и уште духовно побогат. Покрај тоа, го одржува и паркот пред домот, – раскажува Џемо и се потсетува на повеќе настани. Џемо е активен и во повеќе спортски дисциплини во ЗП Чайр, но најмногу го привлекува тегнене јаже.

Васил Пачемски



Новко Цаневски, кумановска легенда

Има ли поголем повод, поголема причина да се напише информацијата за Новко Цаневски – пензионер, дека е еден меѓу најстарите кумановци кој деновиве го прослави 95-ти роденден. Во кругот на многобројното семејство, четири ќерки, зетовци, петнаесет внучиња, два-наесет правнучиња и едно прправнуче, сите собрани да му го честитат роденденот со желба за добро здравје и долг живот. За четириесетмината колку ги имаше на прославата, беше прилика да се потсетат на многу скреќни денови од животот, свадбите на ќерките, раѓањето на внуките, поаѓањето во училиште, прослави на матурски свечености, дипломирање и уште многу прекрасни случајувања за овој по многу нешта интересен пензионер.

Новко Цаневски е роден минатиот век во 1924 година, во кумановското село Пчиња, во многобројно сиромашно семејство. Желбата за подобар живот го натерала многу млад да работи како наемен работник кај побогатите во соседството, но при тоа оди и на училиште. Во тоа време, малдите се земале без да се познаваат, сподобено меѓу родителите, па така, во 1948 година, му ја намерила Даница да му биде сопруга и како што вели, благодарен е на сите, зшто добил верен другар и брачен сопатник во добро и во лошо. Да се родат и одгледаат четири деца во тие услови во селото и да се работи на поле без негова машка помош било многу тешко. Вработувањето во градот, како одборник по военит период, дошколувањето и студиите на земјоделскиот факултет, му овозможиле подобар живот и на семејството. За несебичното залагање во работата бил нагадуван со многу признанија, благодарници и медали на републичко и сојузно ниво. Во тоа време бил единствениот претставник од Куманово кој бил претседател



на некоја организација на сојузно ниво и тоа на Пчеларскиот сојуз на Југославија. Не заборава да каже дека за тој успех, голема заслуга има и сопругата Даница со која имал разбирање и убав брачен живот. Новко секогаш наоѓал време да се посвети на пчеларството и меѓу првите во Македонија го формираат Здружението на пчелари во Куманово 1971 година, чиј претседател бил многу години, а бил и претседател на Сојузот на пчеларите на Македонија. Тој и денеска е активен со над 60 пчелни семејства каде што ги поминува пензионерски денови и сè уште учи и се усвршува како пчелар.

Како годините минувале така и тој се надоградувал, а својот живот, знаење и искуство го поместил во книгата „Мојот животен пат“, издана во 2014 година, кога имал десет години, со желба да остави пишана трага на идните поколенија. Издавачи на книгата се неговите ќерки со фамилиите.

Неодамна Новко Цаневски доби благодарница и е прогласен за поченен член на „Клубот на воени и полициски ветерани“ во Куманово по возраст 95-ти роденден. Пензионерските денови овој крепок, витален и со одлично здравје пензионер, кога е лето ги поминува на викендичката каде што чита весници, гледа телевизија или ги пречекува и испрака близиските од фамилијата кои му доаѓаат на посета. Утрото го започнува со кафе и чашка ракија, прави план за обврските кон овощарникот, лојзет и големото пчелно семејство.

„Во животот постигнав многу, но сепак за мене најголемо богатство беше и останува моето семејство“, вели нашиот мудар соговорник Новко Цаневски.

Славица Ламбаша

ЗП Пробиштип

Шестдневни активности за „Неделата за грижа за стари лица“

Година, за успешно спроведување на активностите, а по повод „Неделата за грижа на старите лица“ беше формирano координативно тело кое ќе се грижи за доследно и целосно спроведување на активностите, во кое влегаа претставници од локалната самоуправа, ОО „Црвен крст“ Пробиштип, Центарот за социјална работа, ЗП Пробиштип, ЈОУДГ „Гоце Делчев“, Здравствениот дом „Нада Михајлова“ и приватни фирми кои материјално ги потпомогнаа активностите. Се направи програма во која се набележаа активности од повеќе области кои започнаа од 18-ти ноември и се одвиваа се до 24-ти во истиот месец. За секој ден беше планирана по една активност, со цел да бидат опфатени сите стари лица не само во градот туку и во руралните средини.

На 18 ноември секретарот на ОО „Црвен крст“ **Митко Георгиевски** со волонтерите и **Анкица Кијајова** од Општина Пробиштип посетија најголем дел од руралните средини и градот. При посетата со пензионерите разговараше и им укажуваше за самогрижа за своето здравје психотерапевт **Александра Митришинска-Панова**, волонтер при Црвениот крст во Пробиштип, а им беа доделени и пакети со прехранбени продукти. Посетените беа прездаволни, не од она што го добија како помош туку од гестот дека не се заборавени, дека некој мисли на нив.

На 19-ти ноември во пензионерскиот дом беше организирано мерење на притисок и шеќер во крвта од страна на докторите, волонтерите во организацијата на Црвениот крст, одржаа и три предавања. **Д-р Бранко Аксентиев** зборуваше за осаменоста и депресијата на старите лица и како тие да се надминат. **Д-р Маре Андонова** се наврати на правилната и здрава исхрана во третата животна доба, а ги истакна и спортувањето и рекреацијата како услов за активно и здраво стареенje. Психотерапевт **Александра Миличинска – Панова** која постојано е прустна во хуманитарните активности, говореше за работното ангажирање и физичката активност како услов за здраво, активно и забавно стареенje.

Сите теми беа проследени со големо внимание од страна на присутните пензионери, а по предавањата на присутните им беше измерен крвниот притисок и шеќерот во крвта.

Третиот ден 20-ти ноември, се чини беше најинтересен и незаборавен. Во преполната клуб-сала во пензионерскиот дом пензионерите ги посетија и дечињата од детската градинка кои 30 минути играа и пееја и кажуваат стихотворби за бабите и дедовците, а по програмата, тие ги почастија присутните со колачиња кои ги направиле заедно со своите воспитувачки. За возврат пак од Активот на пензионерите и Општина Пробиштип беа подгответи вкусни тиганици, со кои се засладија дечињата и прису-

Посветено на Глигор Велевски

Подарокот остана неподарен

Во животот на човекот некој луѓе доаѓаат толку тивко и мирно, но истите тие, секогаш оставаат траен белег во срцето и во душата.

Со дедо Глигор претходно не се познававме, иако живееше на само 2 км од мене. Многу често во градот скреќавав убаво среден и дотеран човек, секогаш во костум, со бела кошула и вратовска, кој вози велосипед. Тогаш не го знаев, а потоа 7 години работевме заедно во Здружението на пензионерите во Демир Хисар. Дедо Глигор живееше сам, многу одамна му починала сопругата, а неговите три ќерки оформиле фамилии и сега живеат во Кочани, Скопје и Австралија. Како најстар велосипедист во градот, беше поканет од локалниот клуб на љубители во велосипедизмот, да вози на чело на колоната, само неколку стотини метри, онака ревијално, што се вели „за пред камера“, при една нивна велосипедска тура низ убавините на Демир Хисар. Наредниот ден на работа доаѓа со тајки. Си реков дека тоа не ќе е на арно.

– Како помина вчера? Главен беше, најнапред, прв! – малку на шега го зајдевам.

– Тешко, едвај довртев на педалите до кривината за Граиште. Некако како што скреќаваш.

– Ама ајде. Се имаш преморено, одмори деновиве и се ќе биде во ред – му велам, но како и јас да не верувам во тоа што го кажувам. Наредниот ден појадувавне. Како со сила да ги голта залати. Ми вели дека нема апетит веќе неколку денови и дека ќе оди на лекар во Битола. Чудна работа! Никогаш порано немал толку желба за на доктор, а знам со какви настинки и грипови се скреќавал. Ги направи сите проверки, но ишто не откриваат, му велат дека сè е во ред, а го гледам човекот дека се повеќе слабее. Наредната недела имавме мала свеченост за убав повод. За вакви настани претход-

но заедно со него ќе ги завршевме сите подготвки, дури и пред време, за сè да биде беспрекорно, но овој пат тоа не беше така. Тивко, сосема срамежливо ми рече:

– Не можам да стојам на нозе, подај ми столче да седам.

М дадов столче. Седна под сенка, бидејќи беше сè уште жешко. За време на настанот цело време го следев. Ми изгледаше некако незаинтересирано. Несвојствено за него. Тоа беше црвен аларм. Дојде време за коктелот, а него најдешаш го снема. Го барав низ луѓето, ама не го најдов. Да си заминавам дома, не верував. Го пронајдов во канцеларијата, на неговото биро, како сам седи и гледа низ прозорецот кон паркот. Не ме ни забележа кога влегов. Тогаш скреќаваш, дека нешто не е во ред. Го посоветуваш да се јави кај неговата ќерка Керка Мирјана која беше медицинска сестра, да поразговора со неа, и да оди, да поседи кај неа, па кога пак ќе му биде добро да се врати. Ме послуша и ѝ се јави. Наредниот ден ми кажа дека следната недела ќе дојде ќерка му и ќе го земе кај неа, во Кочани. Беше скреќен поради тоа. Тој секогаш бил физички слаб, но здрав како дрен и витален за годините што ги има, а сега повеќе не читаше дневни весници, а едвај ги пречекуваше и неколкуте скалила во Домот на пензионерите. Беше почеток на октомври, во канцеларија влегува убава црна средовечна жена. А мене веќе ми заличува на некој.

– Ви сте Зоран?
– Да, ја велам. Повелете!

– Јас сум Мирјана, ќерката на Глигор. Татко ми сака да се поздрави со вас, денес ќе го земеме за Кочани.

– Добро, а каде е дедо Глигор? – збунето прашуваш.

– Тука е надвор, во колата, те вика, дојди да се видите.

Заедно излегуваме надвор. Го гледам седи на задното седиште. За прв-



ните во пензионерскиот дом. На оваа средба на општо задолжество на сите, беше присутен и Градоначалникот на Општина Пробиштип **Драган Анастасов**. Во своето обраќање тој на дечињата им посака безгрожни и скреќни детски денови, а пак на пензионерите им се заблагодари за сè што направиле и што прават со своето беспрекорно организирање кое ќе им служи како пример на помладите генерации. Воедно тој им посака добро здравје и многу вакви и слични активности со што ќе го направат животот поубав. На присутните им се обрати и претседателот на ЗП Пробиштип **Груца Манасијев** кој му се заблагодари на градоначалникот што ги уdstои со своето присуство, на пензионерите им посака добро здравје, а на дечињата им го честита Меѓународниот ден на детето, со најубави желби за безгрожно и скреќно детство.

Четвртоток 21-ви и саботата 23 ноември беа наменети за посета на болни и изнемоштени пензионери од страна на претставници на ЗП Пробиштип при што им беа врачени и пакети со прехранбени продукти.

Во петокот на 22 ноември се одвиваше меѓугенерациското друштво преку спортски натпревари. Волонтерите од ОО „Црвен крст“ од Пробиштип и пензионерите си ги „одмерија“ знаењата во салонските спортови во машка и женска конкуренција. Со играње шах, табла, домино, карти и пикадо. Немаше победници и победени, имаше само едно убаво меѓугенерациско друштво. Средбата беше надополнета со предавање од командирот за превенција при МВР во Пробиштип **Наташа Ангеловска - Комленовик** која говореше за тема „Заштита од насиљство и кражби“. Осврнувајќи се повеќе на кражбите кои во последно време се сè почести, особено во пазарните денови и тоа од лица дојдени од други градови. И ова предавање беше проследено со големо внимание а беа истакнати и лични непријатни случај

ЗП Тафталиче ДД – Скопје

Топла е раката на хуманоста

Трети декември 2019 година ќе остане забележан како убав израз на грижа за пензионерите од ЗП Тафталиче ДД. Неколку десетици членови на ова здружение со внимание го проследија предавањето за едно тешко заболување, постојана закана за современиот човек, деменцијата. Предавачот д-р Драган Илиевски, претседател на Здружението за Алчаймлеровата болест, искусен ле-

рејација, правилна исхрана и перманентно надгледување. Сето тоа има благородна цел, полесно живеење со деменцијата.

Токму тоа, посрекно стареенje во трета доба, е постојана грижа на Комисијата за здравство при ЗП Тафталиче ДД. Нејзината претседателка Верка Смиљановска, успехот за остварување на програмата за здравствена заштита го објаснува со зае-



кар, професор на „Универзитетот трета доба“, ја претстави личната карта на ова заболување кое најчесто е предизвикано од Алчаймлеровата болест, ги напаѓа, ја забавува и отежнува работата на нервните клетки, намалувајќи ја способноста за паметене, познавање, ориентацијата и разсудувањето, а ги влошува и говорните функции. За жал, современата медицина се уште не може успешно да се бори со оваа болест која најчесто ја напаѓа популацијата по шеесет и петтата година, но неретко и многу порано. Затоа најдобра превенција е здравиот живот исполнет со спортување, избегнување на стресот, а особено здравата исхрана, консумирање лековити чаеви, сокови итн. Во тој поглед голема помош можат да дадат центрите за дневен престој на стари лица и амбулантите кои овозможуваат грижа за пациентите, нудејќи рек-

ничката активност на сите шест организатори на здружението, со вработените и волонтерите на Црвениот крст Карпош. Признание за успешна дејност се благодарниците за хуманитарни вредности на локално ниво и благодарница од Црвениот крст на Град Скопје, врачена на Панел дискусијата „Здраво стареенje“.

Пописот на активности за годинава е исполнет со повеќе настани. Но, за еден, претседателката Верка Смиљановска зборува со посебен жар. Тоа е посетата на Домот за стари лица „Мајка Тереза“ во Општина Карпош при што на штитениците им беа подарени сто килограми храна. Веднаш во очите, во денот сегашен и иден. Топла е раката на хуманоста. Вакви посети ќе организираме и во иднина со восхит, додава таа.

Перо Миленкоски

ПРЕДАВАЊА

Актив на пензионерки при ЗП Солидарност – Аеродром

Предавање на тема „Простување“

Средбите на пензионерките членки на Активот при ЗП Солидарност – Аеродром се одржуваат секој прв вторник во месецот. На средбите учествуваат пензионерки од сите пет организацији при Здружението. Во рамките на своите програмски активности тие на 03.12.2019 година ја одржаа својата месечна средба.

На почетокот на средбата уводно излагање имаше претседателката на Активот **Марија Мишковска** која ги наброја поважните активностите кои се случиле во периодот меѓу двата месечни состаноки. Во тој период за одбележување е успехот на спроведената хуманитарна акција која се одржа од 18 до 24.11.2019 година по повод одбележувањето на „Неделата

за грижа на стари лица“, во соработка со Црвениот крст на Скопје.

Во рамките на програмата за кул-

на Природонаучниот музеј кој претставуваше ново сознание од областа на биологијата.

Пензионерките од овој актив присуствуваа и на предавањето на тема „Простување“ чиј предавач беше **Невена Прогорица**. На предавањето беше истакнато дека простувањето е потребно за да се ослободиме од гневот и дека тоа е лична одлука на поединецот кој со тоа си обезбедува душевен мир. Задоволството на пензионерките од излагањето беше големо. Имаше и дискусија за простувањето. Потоа сите заедно ја запеја песната „Наздрави за љубов, наздрави за среќа“. **М. М.**

голем, па поради тоа и во наредниот период ЗП Горче Петров ќе организира слични предавања.

На 22.11.2019 година Комисијата за здравство и социјала во соработка со ОО на Црвениот крст при Општина Карпош во разгранокот „Даме Груев“ организираше акција за мерење ше-



ЗП Горче Петров

Предавања и активности

По повод „Неделата за грижа за стари“, ЗП Горче Петров презеде низа активности. За таа цел Активот на пензионерки во соработка со Комисијата за здравство и социјала предводени од Воислав Ристовски претседател на ИО, извршија посета во Геријатристиската болница „13-ти Ноември“ во насалбата Горче Петров. За време на посетата остварени се директни средби со болните лица во болницата како и со раководниот кадар. Истовремено делегацијата од Здружението на болницата и донираше поголем број пичками, како и прехранбени и други производи.

Неколку дена по посетата на болницата „13-ти Ноември“, Здружението ги посети и лицата сместени во Домот за стари лица „Мајка Тереза“ во с. Злокукани. Таму хорот на ЗП Горче Петров пред присутните имаше 30 минутен настап со песни од својот репертоар. Истовремено Здружението зеде активно учество и на базарот организиран од страна на

Домот, а на лицата сместени во дому донираше прехранбени производи од домашно производство и чорапи.



Комисијата за здравство и социјала и Активот на пензионерки при ЗП Горче Петров организираа и две предавања за Алчаймлеровата болест кој се одржал во разграноките „Горче Петров“ и „Даме Груев“. Пред присутните пензионери предавањето го одржа д-р **Драган Илиевски**. Интересот за вакво предавање беше

Л. Ристов

Повеќе од подарок!

Нешто бесценето. Нова Mastercard® GIFT картичка.



Повеќе од



- Прва пријејд картичка во земјата
- Незаменлив подарок за секого
- Можност за неограничено надополнување средства
- Можност за плаќање во земјата, во странство и за купувања на интернет

- Бесплатно СМС-известување за секоја авторизирана трансакција
- Бесплатно користење на услугата 3D Secure за трансакции на интернет


Eurostandard
Bank


Premieri Zoran Zaev dhe ministri i shëndetësisë d-r Venko Filipçë, në takim pune me pensionistët

Më 29 nëntor 2019, në Lidhjen e Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, éshëtë realizuar takim, në të cilin kanë marrë pjesë drejtuesit e 14-shoqatave të Shkupit, si dhe anëtarët e Komisionit për shëndetësi dhe politikë sociale të Lidhjes. Ishte ky takim i parë i këtij lloji me rreth 50 anëtarë në të cilën ka marrë pjesë premieri i shtetit dhe ministri i shëndetësisë, në të cilin pensionistët patën mundësi të dëgjojnë përgjigje direkt të nivelit më të lartë në pyetjet të cilat janë në interes të posaçëm për pensionistët, popullatë më masive në shtet. Në të vërtet, në të kaluarën ka pasur takime me premier dhe ministra, por ato nuk kanë qenë në këtë përbërje, por vetëm me drejtuesit e Lidhjes.

Në fillim të takimit kryetarja e LSHPM, Stanka Trajkova, ka përshtedetur mysafrirë e lartë, Premierin Zaev dhe ministrin e shëndetësisë d-r Venko Filipçë, me c' rast ka falenderuar që kanë ndarë kohë që të marrin pjesë në takim për t' ju dhënë përgjigje dhe informacione pensionistëve, duke theksuar çështjet më të rëndësishme për jetën kualitative dhe me dinjitet qytetarëve më të moshuar. Ndër të tjerat ajo ka thënë:

- Të nderuar, fillimisht falenderim të madh për pjesëmarrjen Tuaj e cila është dëshmi për kujdesin Tuaj për qytetarët më të moshuar, e posaçërisht për shëndetin e tyre e cila është me shumë rëndësi në këtë moshë të tretë. Me pjesëmarrjen Tuaj tregoni se kujdesi është në vazhdimësi, ndërsa qëllimi është për një jetë më kualitative dhe me dinjitet të shfrytëzuesve të pensionit dëpët për të gjithë njerëzit e rritur.

Në takimin e titulluar si "Sigurimi shëndetësore dhe mbrojtja shëndetësore", të bisedojmë për çështjet nga mbrojtja shëndetësore të pensionistëve ngase ajo pos të drejtave të fituara nga SPI (PIO) respektivisht pagesës me rregull të pensioneve dhe harmonizimi i tyre, është vazhdimisht në fokus të Lidhjes. Pensionistët disa vite më pas kanë kërkuar që të zgjidhet çështja së furnizimit me barna përgjatë tërë muajit, përcakta që ka përgjigjej se ajo është çështje sistemore dhe këkon ndërrime rrënjosore në ligj përzgjidhje. Të nderuar, përfundimisht këtë vit, përkundrazi. Nga Janari në vitin 2020 pensioni mesatar me rritjen e paraparë do të jetë rreth 15.500 denarë. Qeveria, për vitin 2020 ka paraparë rritje prej 700 denarë dhe harmonizim plotësues nga rreth 200 denarë, që do të thotë se pensionet do të rriten rreth 900 denarë. Në Qeveri bëhen analiza përmirësimi dhe bashkëkohësi të sistemit për ndërtim të Shtëpisë për pleq me kyçje të masave ekonomike, respektivisht subvencionime për investimet që do të kyçin kujdes dhe kushte të volitshme për ata të cilët kanë pensione më të vogla, - Ka informuar ndër të tjerat takimi me pensionistët, premieri Zaev.

Sa u përket masave në shëndetësi posaçërisht është ndalur ministri d-r Venko Filipçë, i cili ka ndarë masën për ndërprerje e kuotave për barnat në receta ku qytetarët tanë më kanë barna në cilindë periudhë të muajit, dhe tanë më nuk frikohen se do të ngenlin pa terapiqë e duhur dhe se në mënyrë drastike vëtëm për një muaj është ndryshuar pamja e problemit i cili zvarrisej me anë të recetave. Ai gjithashu ka përkujtuar pensionistët se në Propozim-Buxhetin për vitin 2020 janë ndarë mjete për shërimin në spitale pa pagesë të participimit për pensionistët me pensione më të ulëta se ajo e mesatares në RM Veriut. Në Propozim-Buxhetin për vitin 2020, janë paraparë 89 milion denarë për shërimin në spitale pa pagesë të participimit për pensionistët me pensione nën mesataren në RM së Veriut. Më pastaj, janë bërë edhe disa pyetje tjera interesante nga të pranishmit, për të cilat premieri Zaev dhe ministri Filipçë janë përgjigjur se janë dëgjuar nevojat e tyre dhe se Qeveria e RM së Veriut do të punojë në mënyrë aktive në masat për plotësimin e tyre.

Takimi ishte i suksesshëm në kënaqësi të pensionistëve, të premierit Zaev dhe të ministrit Filipçë. K.S.A.

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

Gani Ismailit, mirënjohje e merituar

Gani Ismaili është veteran i arsimit i lindur në fshatin Arvat të Prespës, më 1935. Shkollën normale të mësuesisë dhe Akademinë pedagogjike - grupin klasor i mori në Shkup. Nga viti 1961, rreth 35 vite punoi mësimdhënës në shkollën e fshatit Gllumovë - Shkup, ku e kreu detyrën me përkushtimin më të madh prej ku edhe është pensionuar.

Ishte një ndër themeluesit e pare të Shoqatës së pensionistëve Komuna Saraj, në vitin 2007. Ishte tre mandate anëtarë i Këshillit ekzekutiv të shoqatës dhe kryetar i Komisionit për ekskursionë dhe jetën kulturore - zbavitëse. Ka dhënë kontribut të çmuashëm në realizimin e aktiviteteve programore të shoqatës.

Gani Ismaili, edhe më tej, vazhdon të jap kontribut në shoqatë. B.B.



Mbledhje e gjashtë e KE të LSHPM

Është aprovuar Programi dhe Plani financiar për vitin 2020

Mbledhja e gjashtë e Këshillit ekzekutiv e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, është mbajtur më 12.12.2019. Pos anëtarëve të këshillit, në mbledhje kanë marrë pjesë edhe: m-r Ilija Adamovski, kryetar i Kuvendit të LSHPM, Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit mbikëqyrës dhe Petar Andreevski, kontabilist në LSHPM.

Sipas praktikës së vënë, kryetarja e Lidhjes Trajkova, fillimisht ka referuar për aktivitetet më të rëndësishme ndërmjet mbledhjes së pestë dhe të gjashë. Si ngjarje më me rëndësi ajo ka potencuar takimet e punës me pensionistët në më tepër shoqata në të cilat ka prezantuar bashkërisht me ministren e punës dhe politikë sociale Milla Carovska, me drejtorin e Fondit për PIOSM Shaip Zendeli ose zëv. drejtori Ilija Ivanovski, në të cilat është realizuar informim i dyanshëm për çështjet dhe problemet më aktuale. Më pastaj, kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova,

ka arsyetur Propozim-Programin për punë të LSHPM për vitin 2020, me c' rast thënë:

- Programi për punë në vitin 2020 mbështetet në qëllimin dhe detyrat të vërtetuarët në Statutin e LSHPM, si kontinuitet në kryerjen e punës së rregullt, por edhe aktivitetet të cilat janë paraqitur me aktualitetin e vet. Aktivitetet në Programin për punë në vitin 2020, dalin nga qëllimi dhe detyrat të vërtetuarët në Statutin e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, në Programin për punë që do vitit i kushton vëmendje gjatë shqyrtimit nga organet dhe trupat e Lidhjes, me qëllim që në të përfshihet kryerja e detyrate të cilat do të janë në interes të shfrytëzuesve të pensionit. Edhe në këtë vit, postulate bazë të Programit janë realizueshmëria, trans-

parencë në punë, promovimi i Lidhjes, përgjegjësia, optimizmi e të tjera. Ky Program të cilin do ta aprovojë Kuvendi i LSHPM, mund t'ju shérbej si një lloj rrugëtimi shoqatave gjatë përpilimit të programeve të tyre.

Në diskutimin e gjerë, janë dhënë edhe disa plotësime dhe është konkluar se Programi për vitin 2020 është një ndër më të mirë, është i pasur me aktivitetet dhe shprehje e ngjarjeve bashkëkohore në Lidhje.

Propozim - Plani financiar e ka arsyetur Menka Temelkova, sekretar i KE, ndërsa, Mitre Stojanovski, kryetari i KM i LSHPM, e ka thënë mendimin për të nga KM. Është konkluar se ai është gjithëpërfshirës dëse edhe ai si dëse Programi i cili është i hapur, do të adaptohet gjatë punës.

Në pjesën përfundimtare të mbledhjes janë sjellë disa vendime të rëndësishme për punën e Lidhjes.

Kalina S. Andonova

qedonisë, kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova, si përfaqësues i shfrytëzuese të shërbimeve të cilët do të marrin pensionistët me 12 këste, ndërsa, qëllimi i kontratës është përmirësimi i standartit dhe kualitetit të jetës së pensionistëve, popullatë në numër më të madh në vend, përmes prodhimeve të cilat i ofron dhënësi i shërbimeve SN Brokeri sigurues AD Manastir.

Qëllimi i kontratës është përmirësimi i standartit dhe kualitetit të jetës së pensionistëve, popullatë në numër më të madh në vend, përmes prodhimeve të cilat i ofron dhënësi i shërbimeve SN Brokeri sigurues AD Manastir. Pas nënshkrimit të kontratës SN Brokeri sigurues AD Manastir, dhënës i shërbimeve, me rastin e shënimit "Java e kujdesit për personat pleq", ka dhuruar tre kompjuter dëse edhe televizori Lidhje së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, të cilët do ju jepen pesë shoqatave me qëllim të përmirësimit të funksionimit dhe aktiviteteve të tyre.

Nënshkrimi i kësaj kontrate dëse dëmonstracioni janë shembull i mirë dëshmi për kujdesin ndaj personave më të moshuar në vend, të cilët edhe e meritojnë. K.S. Andonova

- Me të gjitha këto manifestime në të cilat numri i pensionistëve të pranishëm është si kjo sot, forcohet bashkëjetesa, kolektivi, pensionistët e tejkalojnë vetminë dëse depresionin, dëse janë shembull për gjeneratat e reja se si duhet të jetojnë, jo njëri pran jetrit, por njëri me tjetrin, ngase ajo është ardhmëria jone.

Ndryshe, sic është e zakonshtime, fillimisht, Stojan Sokolovski, kryetar i Kuvendit dhe Siver Memeti, kryetar i shoqatës së pensionistëve Tetovë, në cilësinë e nikocirit, kanë përshtedetur të pranishmit në gjuhën maqedonase dëse shqipë duke ju përcjellë mesazhin të pranishëmë që ta ruajnë bashkëjetesën, sepse shumë etniteti është pasuri, duke dashur që tradita e shoqërimit të përbashkët të vazhdojë edhe në vitet në vijim. S.D.

SHP Tetovë

Shoqërimi tradicional shumë etnik

Pensionistë nga rreth njëzet shoqata anëtarë të LSHPM, në mënyrën më të mirë kanë treguar shembull të mirë për takim shumë etnik. Në sallën e madhe "Arena" në Tetovë, mbi 450 pensionistë, janë shoqëruar, kanë përtirëri miqësitë e vjetra dëse kanë lidhë të reja, duke dëshmuar se edhe në këto kohë, minden dëse dinë të rrinë pranë tjetrit dëse t'liën anash barierat nacionale dëse tjerë. Janë shoqëruar pa marrë parasysh se kush i cilës përkatesi fetare është ose nga cila gjuhë flet. Një mendim të këtillë e ka ndarë edhe kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova, e cila i është drejtuar të pranishmëve, me c' rast ka thënë:



ishmëve që ta ruajnë bashkëjetesën, sepse shumë etniteti është pasuri, duke dashur që tradita e shoqërimit të përbashkët të vazhdojë edhe në vitet në vijim.

ShP Çair

Ndihmë e njëherëshme për rastet sociale të pensionistëve

Për çdo vit, në pajtim me Programin për punë dhe Planin financiar, Komisioni për shëndetësi pranë Shoqatës së pensionistëve Çair, ndanë mjetet e njëherëshme financiare dedikuar grupeve të pensionistëve si raste sociale. Shfrytëzues të kësaj ndihme financiare janë anëtarë të shoqatës të ardhurat dëse cilëve në familje janë vëtëm nga pensioni i ulët, ose pensionistë me sëmundje më të renda, intervenime të komplikuara kirurgjike, persona të vëtmuar, si dhe persona të prekur nga fatkeqësi të ndryshme - përmbytje, zjarre dëse ngjashëm.

Kjo praktikë vazhdon edhe këtë vit. Sipas programit, në emër të ndihmës së njëherëshme financiare, posaçërisht anëtarëve të shoqatës, me të ardhura

fituar pensionistët për të cilët prej më parë janë marrë mendime nga degët dëse nga vizitat e aktivistëve nga shoqata e pensionistëve.

Komisioni për shëndetësi pranë ShP Çair, ka shqyrtuar dëse aprovuar 15 kërkesa për pjesëmarrjen në harxhimet për shërim klimatik në banjat. Sipas kriterieve të caktuara, mjetet u janë ndarë pensionistëve varësish nga të ardhurat dëse tjerë dëse periuhanë kur janë në shërim. Kështu, subvenioni është 10% respektivisht 20% nga shpenzimet.

Ky aktivitet në ShP Çair, është shembull edhe për shoqatat tjera se si bëhet kujdesi për anëtarësinë.

Vasil Paçemski

Зошто дијабетесот (шеќерната болест) се нарекува тивок убиец?

Дијабетесот е хронична, прогресивна, исцрпувачка, а воедно и скапа болест која е поврзана со тешки компликации. Нејзина основна карактеристика е нарушување на метаболизмот на јаглеродните хидрати, или поради апсолутен недостаток на инсулин (Дијабетес мелитус тип 1), или поради недоволно лачење на инсулин од панкреас и/или кога има резистенција (нечувствителност) на инсулин (Дијабетес мелитус тип 2).

Панкреасот е орган во човековиот организам и една од неговите задачи е да го лачи инсулинот, кој пак претставува хормон чија задача е да го нормализира нивото на шеќерот во крвта. Пациентите со дијабетес имаат високи вредности на шеќерот во крвта, и ако вредностите на шеќерот во крвта не се регулирани долго време, тоа може да доведе до тешки компликации по организмот на самиот пациент. Тоа е болест што ги напаѓа бурезите, очите, големите крвни садови на срцето, мозокот и стапалата. Зголемениот крвен шеќер полека, но сигурно и неприметно ги оштетува крвните садови и органите, па со право дијабетесот се нарекува тивок убиец. Зголеменото ниво на крвен шеќер најчесто лицата со дијабетес воопшто не го чувствуваат и не им предизвикува поголеми тегоби сè додека не се развијат компликациите.

Според податоци од Меѓународната федерација за дијабетес кај половина од смртните случаи кај лицата со дијабетес причината е болест на крвните садови и срцето, и тие лица имаат двојно поголем ризик за смрт од такви компликации отколку лицата што немаат дијабетес. Ризикот да добијат мозочен инфаркт или болест на крвните садови на срцето (срцев удар-инфаркт) е дури четири пати поголем кај лица со дијабетес во однос на тие што немаат дијабетес.

Сето ова јасно укажува дека е неопходно да се посвети големо внимание да се намалат ризиците за болести на срцето и крвните садови (кардиоваскуларни ризици) и кај лицата кои сè уште не развиле некоја од овие комп-

ликации, така и кај тие што претходно развиле.

Една од основните мерки кои се преземаат е соодветна промена на животните навики. Тоа подразбира избалансирана исхрана, редовна и умерена физичка активност, регулирање на телесната тежина и престанок со пушење. Исхраната кај лицата со дијабетес треба да биде базирана на урамнотежен внес на хранливи материји, а бројот на калории и јаглеродните (лебни единици) индивидуално се договора со лекарот согласно целните вредности за телесна тежина, крвен шеќер, маснотии и други битни параметри. Физичката активност треба да биде приспособена соодветно на возраста, општата состојба и кондицијата. Генерална препорака е да се практикува редовна физичка активност од 30 мин., 5 дена во неделата, која може да опфаќа пешачење, возење велосипед, умерени аеробни вежби и слично. Прекумерната телесна тежина претставува проблем за најголемиот дел од лицата со дијабетес мелитус тип 2. Од таа причина потребно е да се преземат мерки за намалување на истата и тоа на почетокот треба да се намали барем 5–10% од телесната тежина. Понекогаш и некои видови на лекови за намалување на крвниот шеќер може да доведат до зголемување на телесната тежина, па затоа е потребно со лекарот да се договори кој лек е најсоодветен за лицето кое боледува од дијабетес. Крвниот шеќер мора постојано да се мери во домашни услови и дополнително на тоа да се прават проверки во лабораторија по препорака на лекар (што вклучува проверка на гладно, 2 часа по јадење и тримесечен просек). Вредностите треба индивидуално да се приспособат во зависност од возраста, придржните заболувања, ризикот од низок крвен шеќер и др., но најчесто вредности за тримесечен просек (гликозилиран хемоглобин) под 7%, шеќер на гладно под 7 mmol/L и по јадење под 8.5 mmol/L се сметаат за добри. Подлогатрно зголемено ниво на крвен ше-

кер неминовно води кон оштетување на крвните садови што може да се манифистира и по подолг период (и по повеќе од 5 години), кога веќе станува доцна. Затоа е многу важно навреме да се почне земање на терапија за регулирање на дијабетесот, било да се тоа таблети, инсулин или најнов вид на современа неинсулинска инјектибилна терапија, согласно препорака од лекар. И за крвниот притисок важат истите препораки за редовно мерење, навремена и континуирана терапија. Целните вредности за крвниот притисок за лица со дијабетес се движат помеѓу 130 и 140 mm живин стол за систолниот и 85–90 mm за дијастолниот крвен притисок. Намалување на внесот на сол (не и целосно исклучување на солта од исхраната) е неопходно за добра регулација на крвниот притисок. Високи нивоа на маснотии во крвта се чест придржник на дијабетесот. Танканарачениот „пош“ холестерол LDL е докажано дека влијае на развојот на болести на срцето и крвните садови, па затоа е потребно истиот да се држи во дозволени граници, и тоај лицата со висок кардиоваскуларен ризик се под 2,6 mmol/L, а за оние со многу висок ризик и под 1,8 mmol/L. Овие лица треба да применуваат и соодветен режим на исхрана богат со незаситени масти, заместо со заситени масти (од животинско потекло). Кај пациенти кои имаат посточечки висок ризик за болести на срцето и крвните садови може да биде препорачана терапија (ацетилсалцицилна киселина или друг вид терапија) која има за цел да превенира формирање на тромбови (крвни згрутчувања) кои може да го запуштат крвниот сад и да предизвикаат инфаркт или мозочен удар. Дополнително на овие мерки лекарот може да препорача и современа антидијабетична терапија за која постојат докази дека го намалува ризикот за болести на срцето и крвните садови и позитивно влијајат во намалување на телесната тежина.

**Асс. д-р Арѓент Муча,
специјалист ендокринолог**

Зимски митови за здравјето

Кога времето е студено, сите сме позагриженни за здравјето отколку во сите останати годишни времиња. Во сезоната на настинки и грипови, студено време и стрес, се повеќе им веруваме на митовите во врска со здравјето. Еве некој од нив што се одомаќиши и немаат намера да си заминат.

1. Не можете да настинете од студ – Во детството, сите добијате предупредување да не се задржуваат премногу на зимскиот студ, за да не настинат. Всушност, тоа што ви студи нема никаква допирна точка со ризикот од настинување. Експертите велат дека излегувањето на зимскиот студ е најдобро нешто што можете да го направите за да го намалите ризикот. Студеното време не е поврзано со грип или со други заболувања. Настинките и грипот се предизвикани од вируси и бактерии што многу почесто се шират во зимскиот период, а причината за тоа е продолжениот престој во затворени и поретко проветрени простории.

2. Депресиите не се засилуваат во зима – Каде и да се завртите сè е сиво, студот не Ви дозволува да се прошетате, постојано сте во затворени простории. Едноличноста е одлична подлога за депресии. Но, докторите велат дека не е така. Депресиите кои се јавуваат за време на празниците се краткорочни и се предизвикани од стрес, па според тоа не се медицински оквалификувани како вистински депресии. А во остатокот од зимата, доколку чувствуваате недостиг на енергија, намалена желба за активност, намалена концентрација и постојана поспаност, не грижете се – тоа се последици од метеоролошките промени, не од вашата душевна состојба.

3. Топлиот чај нема да ја излечи настинката – Едноставно, нема медици-

нска поврзаност помеѓу топлите пијалаци и битката со вирусите и бактериите. Сепак, пожелено е конзумирањето топли пијалаци (особено чај), затоа што тие ја намалуваат болката во грлото и синусите и на тој начин ги ублажуваат синусите. Исто така, неопходно е да се внесува зголемена количина течности за да му помогнете на одбранбениот систем побргу да ги исфрли отровите од организмот.

4. Најголем дел од телесната топлина не се губи низ главата – Докторите велат дека топлината се губи подеднакво низ сите делови од телото кое не е заштитено со облека и е изложено на надворешно влијание. Затоа не грижете се ако сте заборавиле да ставите капа, не сте изложени на поголем здравствен ризик. Капата во зима е добре дојдена, но не е нужна при секое кусо излегување од дома. Од капата многу поважен е топлиот капут.

5. Можете да вежбате на студено време – Единствената разлика од вежбањето во топло време е што кога сте соочени со студ, пред да започнете со интензивното трчање, треба да испешашите неколку стотини метри, за организмот да се навикне на постудениот воздух. И тоа како е пожелено да се одржи континуитетот за вежбање, но тренингот треба да биде полесен и побавен. Вежбањето на студ не е препорачливо единствено за лукото со срцеви заболувања.

6. Во зима не ни треба повеќе спиење од обично – Во зимските месеци имате чувство дека треба да спиете постојано. Нормално е да сакате да бидете на топло и удобно место додека надвор има виулици, но од медицински аспект, потребата за сон не варира во зависност од годишните времиња.

7. Крема за сончане ви е потребно

и во зима – Иако е студено и облачно, тоа не значи дека во зима не ви е потребна крема со заштитен фактор. Иако во зима нема многу сончеви денови, УВ зраците се и тоа како присутни и се препорачува да се употребуваат креми за заштитен фактор 30. Не само што кремата за сончане ви е потребна во зима, туку слободно може да се каже дека е и неопходна, особено ако има снег. Снегот одбива најголем дел од сончевите зраци, со што поголем дел од нив завршуваат на вашата кожа.

8. Не дозволувајте да ви се исуши кожата – Докторите велат дека подолготрајното сушење на кожата може да доведе до појава на мали пукнатини кои ќе ве направат подложни на инфекции. За лукото на кои им се суши кожата во зимските месеци, препорачливо е нанесување хидратантен крем, давати во денот.

9. Супа од кокошка лекува сè – Од генерација на генерација се пренесува митот за лековитата мок на супата од кокошка. Иако не е чудотворна и нема да ве излечи од грип, во тој мит сепак има и вистина. Докажано е дека позитивно влијае на имунолошкиот систем, односно на создавање на бели крвни зрнца кои се прва одбранбена линија на телото против бактерии. Топлата супа ја осигурува потребната течност и го смирува воспалението на грлото, па така помага во борбата против грипот.

10. Не може да се добијат смрзнатини ако не е -20 – **Целзиусови степени** – Смрзнатините можат да настанат и на температура од околу 0 степени. Кога кожата ќе стане студена или мокра, на неа можат да се појават смрзнатини. После само половина час на студено и влажно место може да се добијат смрзнатини.

М. Д.

Пет навики кои влијаат штетно на мозокот

Мозокот е многу комплициран орган, и начинот на живот што го водиме има големо влијание врз неговото здравје. На мозокот му требаат хранливи материји и практикување здрави навики, а доколку не му го дадете тоа, доаѓа до сериозен проблем, односно може да дојде до пропаѓање на мозочни клетки.

Недоволно сон – Доброто сон е пресуден за здравјето, а особено за мозокот. Додека спијеме, мозокот заздравува, а недостигот од квалитетен сон го инхибира тој процес и го прави мозокот почувствителен на оштетувања. Според истражувањата, повеќе од една третина од лукото спијат помалку од седум часа, и покрај тоа што за оптимално здравје потребни се од 7 до 8 и пол часа сон дневно. Освен тоа, недостигот на сон предизвика и пропаѓање на мозокот и мозочните клетки. Сонот ја зголемува продуктивноста, па неговиот недостиг би можел да го намали потребното време за довршување некои задачи.

Недостиг на социјална интеракција – Разговорот е неверојатно корисен за мозокот. Процесот во кој треба да се изразат мислите и чувствата е одличен тренинг за мозокот. Истражувањата потврдиле дека 10 минути разговор со друга личност дневно го подобрува помнењето и другите когнитивни функции. Исто така, утврдено е дека повисокото ниво на социјална интеракција резултира со подобро когнитивно функционирање. Живеејте во време кога интеракцијата очи в очи сè повеќе се заменува со дигитални текстови или сурфање на интернет. Но недостигот на вистинска лична интеракција не само што ја ограничува на мозокот можноста да вежба, туку и доведува до голема осаменост и депресија, ментални состојби што значително го нарушуваат здравјето на мозокот. Во кората на големиот мозок се одвиваат важни мисловни процеси како што се помнење, учење јазици и перцепција. Никотинот од цигарите го забрзува намалувањето на мозочната кора и може да придонесе за развој на Алцхаймърова болест. Престанувањето со пушње доведува до заздравување на кортексот, но тоа е бавно и често нејдоено, со затоа најдобро е никогаш да не почнувате со пушње. Ако е предочна за тоа, сепак се исплати да престанете, бидејќи секоја мозочна клетка е

важна.

Прејадување и лоша храна – Прехранбените навики што се сметаат за добри за телото се добри и за мозокот, а премногу сол, шеќер, алкохол или лоша храна, значително го загрозуваат здравјето на мозокот.

Сол – Големата количина сол влијае врз покачувањето на крвниот притисок, а високите притисок го зголемува ризикот од мозочен удар и предизвика стални трауми во мозокот, што резултира со намалена когнитивна функција.

Шеќер – Постоја силна врска помеѓу консумирањето шеќер и намалената когнитивна функција. Истражувањата докажале дека шеќерот негативно влијае врз структурата и функцијата на мозокот, а го загрозува и формираше тој долготочна меморија и учење.

Алкохол – Истражувањето утврди дека кај лукото спијето што консумираат умерена количина алкохол (15–20 пијалации неделно) постои три пати поголема веројатност дека ќе имаат оштетувања во подрачјето на мозокот одговорно за помнење и просторна навигација. Добрата вест е што за разлика од никотинот, оние што престануваат со пиење можат да го вратат мозокот во нормало. Повременото консумирање на наброените производи нема да направи трајна штета. Според невролозите, зголеменото внесување калории и поширок избор на храна директно се поврзани со зголемен ризик од Алцхаймърова болест.

Недоволна физичка активност – Редовното вежбање е добро за здравјето, а истражувањата ги докажале и предностите на вежбите за човечкиот мозок. Одењето, трчањето и спортувањето го подобруваат здравјето на мозокот на: делот од мозокот поврзан со помнење и учење; зголемување на способноста на мозокот да се менува како што учиме и стекнуваат нови искуства; зајакнување на крвните садови што резултира со подобар проток на крвта, а тоа помага да се сопре насобирањето на

ЗП Демир Хисар

Декември полн со активности

Во рамките на турнирот во мал фудбал „Валентин Стефановски“, спортската сала „Јордан Пиперката“ беше претесна да ги прими сите вљубители на фудбалската игра кои присуствуваа на еден несекојдневен настан. Имено, пред да почне долго очекуваниот осминафинален натпревар, громогласно поздравени со аплауз, на теренот истичаа екипите на ЗП Демир Хисар и ЗП Крушево, составени од поранешни фудбалски асови на ФК „Литу Гули“ и ФК „Демир Хисар“. Иако во поодминати го-

најпотребните прехранбени продукти и се разговараше за нивните проблеми и потреби. Претседателот на Здружението **Пеце Петрески**, при средбата, истакна дека овие посети се само еден дел од сеопфатната акција што ќе се реализира во наредниот период. При тоа ќе бидат посетени над 100 пензионери во сите огранаци на Здружението. Пензионерите, изненадени од посетата, искажаа голема задоволство и благодарност за несебичната и хумана помош.



дини, на теренот прикажаа игра достојна за почит, а воедно им дадоа убав пример на помладите како треба да изгледа еден фер-плей натпревар. Некои од нив, за првпат после многу години повторно се сретнаа на фудбалскиот терен. Демирхисарската публика уживаа во овој дуел, во кој, во преден план беа добирите акции и атрактивните потези. По завршување на натпреварот, двете екипи имаа уште едно прекрасно дружење, овoјпат надвор од спорскиот терен, во преубавиот амбиент на ресторантот „Чичко Татјо“.

Здружението на пензионери Демир Хисар годинава под мотото „Да не ги заборавиме најстарите“, а по повод „Неделата за грижа на стари лица“ и оваа година ја спроведе хуманитарната акција за грижа и внимание на најстаратите пензионери кои се нашле во потешка материјална и здравствена состојба и со пониски пензии. Во ноември и декември месец беа посетени 19 пензионери од повеќе рурални населени места од општината. При тоа, на изненамштените пензионери и оние со ниски примања им беа доделени пакети со

за затоплување на своите домови, за време на ладните зимски денови, скоро сите пензионери од Општина Демир Хисар користат оревено дрво. За обезбедените количини дрва неколку години по ред, се ангажира Демирхисарското здружение на пензионери. Според зборовите на претседателот на ЗП Демир Хисар, околу 500 пензионери кои уплатија 6 500 метри просторни дабово и буково оревено дрво, истите ги имаат навреме добиено до почетокот на оваа грежна сезона. Организираното снабдување се овозможи со плакање на 12 рати, а воедно и по најевтина цена.

По повод одбележувањето на „Недела на грижа за стари лица“ и проектот „Сите сме нивни деца“, Активот на жени при ЗП Демир Хисар, заедно со Црвениот крст во Демир Хисар, организираше посета на пензионерки во руралните средини. При посетата им беше доделен по еден пакет со храна, а од страна на медицинска сестра – волонтер на Црвениот крст, им беше измерен крвен притисок и шеќер во крвта. Вкупно беа посетени 30 пензионерки. **Зоран Стевановски**

ЗП Охрид и Дебрца

По пензионирањето се натпреварува во пикадо

По 25 години работен стаж, исклучително минали во Клубот на пензионерите на ЗП Охрид и Дебрца, од почетокот на годината, во пензија замина Лепосава Блажеска. Сите пензионери кои секојдневно доаѓаат во клубот да го минат денот, да разменуваат мислења и евочираат спомени на различни теми од животот, како и да играат шах, таблица, домино, табланет, да читаат весници, за Лепа, како што милуваат да ја нарекуваат, имаат само пофални зборови. За неа велат дека е коректна во однесувањето, услугата, хигиената на клубот и дворот. Таа ужива голем респект од пензионерите во секој поглед,



И покрај пензионирањето Лепа остана повремено да работи во Клубот на одредено работно време, извршувајќи ги истите работни обврски, бидејќи клубот мора да работи и тој е единственото свртлиште во градот наменет исклучително за забава на пензионерите. Блажеска пензионирањето како и да не го почувствува бидејќи покрај работата во клубот, продолжи да се дружи, но стана и активна на спортски план. Таа за прв пат годинава се вклучи во екипата во пикадо и беше најдобра со најмногу освоени кругови на регионалните натпревари во Струга, а на републичката олимпијада во Радовиш беше најуспешна, во

поединечна конкуренција во охридската женска екипа.

Бидејќи за почеток покажав неочекувано одлични резултати, ќе продолжам да се натпреварувам во оваа споршка дисциплина и понатаму.

Инаку Блажеска, во секој разговор со задоволство сака да ги потенцира корените на нејзиното потекло. Таа е родена во селото Небрегово, Прилепско, родното село на истакнатиот општественик, книжевник, есеист, писател и академик Блаже Конески, за кого има најубави зборови, и почин неговото дело. Лепа се гордее со своето Небрегово и со нејзините најблиски, иако одамна живее и работи во Охрид. Таа со мислите секогаш е во родното Небрегово, каде израснала во тешки и маечни времиња.

К. Спасески

Физичката активност и спортувањето

По заминување во пензија, луѓето најчесто се опуштаат и престануваат со речиси секаква физичка активност. Причина за тоа кај некои е помислата дека им е потребен одмор, а кај некои тоа е резултат на неснаоѓање во новонастапатите услови.

– Последиците по здравјето за лицето престанало да работи и физички да биде активно се многу поголеми од последиците од која било долготрајна болест, утврдено е врз основа на голем број истражувања. Здравствениот ризик на лицето кое престанало да работи се споредува со ризик кој е предизвикан од пушчење на десет кутии цигари на ден! Ризикот од физичка неактивност и каков било вид на спортување е ист и кај старите, но и кај помладите. Многумина високообразовани, како и луѓе без образование, не разбираат зошто здравјето се влошува кога сме физички неактивни. Најчесто се мисли дека нема ништо лошо во тоа да не се работи еден извесен период, да не се пешачи, да не се спортува. Ако некој не е физички активен само еден месец, два месеца или повеќе, му се намалува шансите да се врати во онаа кондиција во која бил кога работел и бил физички активен. Здравствените проблеми од психичка природа, но и физичката болка во грбот и половината се резултат на физичка неактивност, на неработење нешто што бара физички напор и долго седење пред телевизорот во фотовлета или цел ден лежење со весниците во раце. Физичката активност прави човек да има подобра физичка кондиција, но и да се чувствува среќен. Исто така, постоејаната активност, без разлика колку и да е беззначајна, помага во избегнувањето и на негативни емоции и црни мисли. Лоша вест е констатацијата дека човечкиот мозок е програмиран за мрзливост, со цел да заштеди енергија. Значи, спорот, ангажирањето и физичката активност имаат ефект и врз чувството на среќа и врз здравјето на човекот, затоа стручњачите и истражувачите советуваат:

– Работете што било, бидете активни или спортувайте за да бидете здрави. Интересно е и сознанието до кое дошло истражувачите дека истиот ефект можете да го постигнете и со длабоко размислување, играње шах или некоја друга друштвена игра затоа што човекот и така и изгледаат. Се тврди дека луѓето кои редовно вежбаат помалку заболуваат од кардиоваскуларни болести, дијабетес тип 2, рак, висок крвен притисок, дебелина, остеопороза и друго. Истражувачите проучувале 2 401 близнак, на кои им биле поставувани разни прашања меѓу кои дали се физички активни. Се установува дека на должината на животот влијае и генетиката, пушењето, социоекономскиот статус и друго.

К. С. Андонова

www.sparkasse.mk

Следете ме на Facebook

НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со
животно осигурување

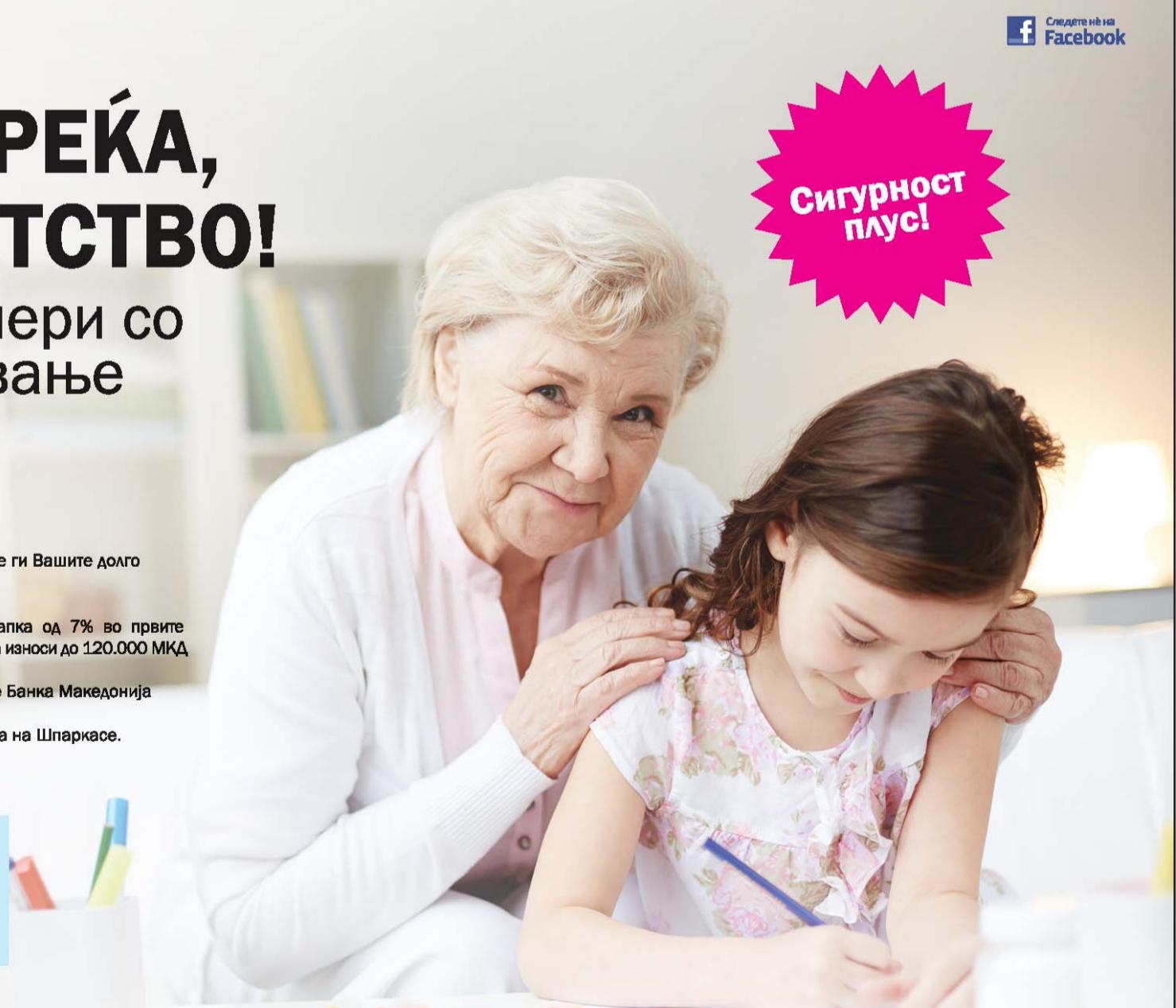
Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замислувани планови!

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

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

SPARKASSE
Банка на вашето семејство.

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





ЗАНИМЛИВОСТИ

Што не се подарува

Сезоната на слави веќе започна, а наскоро доаѓаат Новогодишните празници, па луѓето размислуваат за тоа што ќе им подарат на оние што ги сакаат за овие прилики.

Не ги подарувајте овие девет работи за слави и роден-дени! Постои мислење дека носат несреќа!

Кога излегувате да купувате подароци за најблиските, запомните дека има работи за кои се верува дека не треба да ги давате затоа што тие привлекуваат негативна енергија и неуспех во животот на оној што им го давате! Можеби е ова само суеверие, сепак прочитајте!

1. Остри предмети

Постои верување дека ножици, ножеви и други остри предмети како магнет привлекуваат негативна енергија. Можете да ги купите за себе, но како подарок на другите, сепак не.

2. Огледало

Се верува дека магијата е заробена во огледала и дека тие не треба да се купуваат како подарок. Наводно, подарените огледала му носат проблеми во животот на оној што ги добива. Огледало не подаруваат и муслуманите.

3. Медицински помагала

Мерачи, масажери и помагала не треба да се купуваат или прифаќаат како подароци, бидејќи тоа според верувањата, го влошува вашето здравје.

4. Садови

Ако сакате да му дадете на некого тенџере, филцан или чинија во тоа ставете една паричка. Се верува дека празни садови носат сиромаштија.

5. Часовник

Кинеските мудреци веруваат дека прифаќањето часовник како подарок значи да се започне одбрудувањето до смртта. Тие исто така веруваат дека подарениот часовник предизвикува прекин во врската или оддалечување меѓу оној кој подарува и оној кој го прима подарокот.

6. Паричник

Како и со садовите, паричникот не се подарува празен. Ако подарите празен паричник, привлекуваат сиромаштија или губење пари или скапоцености...

7. Бисери

За бисерите како подароци се верува дека носат болест, солзи или загуба. Бисерите се симбол на солзите на сираците и вдовиците, поради што се појавило верувањето дека не треба да се подаруваат.

Хумор

Од сите спортови најмногу ги сакам хокејот и боксот.

– Зашто?

– Јас сум забар!

* * *

Влегува дедо во книжарница и прашува:

– Имате ли новогодишни честитки на кои пишува: На мојата сакана.

– Да повелете.

Дедото:

– Дајте ми девет.

– Многу! – се смешка продавачката.

– За колешките. Знаете јас живеам во старски дом!

* * *

Слуша пироќанец некаква пукотница пред зградата и им вељи на децата:

– Нема пакетчиња изгледа го отепаа Дедо Мраз.

* * *

– Знаеш ли Трпе сега што прават младенци првата брачна ноќ?

– Па ...

– Момчето ги брои парите, а невестата закачува слики на фејсбук!

* * *

– Кога жената мажот може да го направи милионер!

– Само тогаш кога бил милијардер.

* * *

– Знеш ли Муjo кој е најдобар голман во улицава:

– Не знам!

– Жена му на Xaco. Се му брани!

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., 13. и 44. Честитка за Новата 2020 Година; 17. Превлака на Малака; 18. Војска; 19. Името на народниот херој на Југославија Кончар (1911 – 1942); 20. Соработник; 21. Муслуманско машко име; 22. Грчка буква; 24. Името на данскиот астроном Брахе (1546 – 1601); 25. Кратенка за експлозивот тринитротолуол; 26. Унгарско машко име; 27. Музичка нота; 28. Не тешко; 29. Автознак за Шпанија; 30. Знак за кралот во шахот; 31. Кадифе; 32. Грчка буква; 33. Маслинка (лат.); 35. Место во Хрватска; 36. Простор меѓу два крака, ќош; 37. Мало населено место; 38. Кратенка за државата Арканзас (САД); 39. Слаткарски производ; 40. Огромно; 41. Престол; 42. Едно годишно време; 43. Трицифрен број.

Вертикално: 1. Земјоделска алатка; 2. Племе, сој; 3. Заедништво на рамноправни; 4. Согласка и самогласка; 6. Заставник; 7. Прв во кралството; 8. Издаденост на копното во море; 9. Стар словен; 10. Оној кој се занимава со археологија; 11. Автознак за Романија; 12. Автознак за Мароко; 13. Истоварување (мн.); 14. Името на чешкиот верски реформатор Худ (1369 – 1415); 15. Името на последниот премиер на СФРЈ Марковиќ (1924 – 2011); 17. Авенија (крат.); 18. Пристаниште во Сомалија; 20. Народен магазин (крат.); 21. Главен град на Норвешка; 23. Територијална одбрана (крат.); 28. Името на финскиот шаховски ас и проблемист Каила (1916 – 1991); 29. Еден од браќата на Самуил; 31. Иницијалите на народниот херој Иво Лола Рибар (1911 – 1942); 32. Северен елен; 33. Буква од абецидата; 34. Боја за коса; 36. Хемиски симбол за алюминиум; 37. Регистер-тона (крат.); 38. Автознак за Тринидад; 40. Знак за електрон; 43. Трицифрен број.

Лик и состав: Георги Хаци-Васков

Перевене: CEKHA HOBA LOJNHA, Kpa, apmja, PaAe, naptcep, APh, ncn, Tnxo, THt, Athan, nra, nrecho, E, K, comot, to, onnja, Pnt, aro, cero, APk, artha, ehompno, topn, nportet, ct0.

– Трпе зошто жените живеат подолго од мажите?
– Не. Зашто?
– Затоа што Господ им го враќа времето кое го губат додека парираат!

* * *

Го прашува Xaco Mujo:
– Mujo која е разликата меѓу сопруга и швалерка?
– Знам само за мојата. Сопругата има плус 30 килограми.

* * *

Момчето и вели на девојката:
– Ти си преубава.
– Благодарам, ама не би можела тоа исто јас да го кажам за тебе.
– Можеш, па и ти лажи!

* * *

Доаѓа тештата на Трпе кај него на вечера. По некое време на маса и доаѓа малиот Трпе и ја прашува:
– Бабо за кого јадеш ти?
– Како за кого? За мене си јадам внуучко.
– Зошто тато вика дека јадеш за тројца!

* * *

Се среќаваат стари пријатели:
– Како си?
– Одлично! Конечно се ослободив од гласот што ми кажуваше што да правам.
– Како? Со лекови ли?
– Не! Се разведов.

Рибар

Еден рибар дошол на луда идеја: со свирење на кавал да лови риба. Седнал покрај брегот и весело свирел. Но, никако не сакале рибите да излезат од водата. Видел дека не бидува со свирката, најутрен, ја зел мрежата и ја фрлил во водата и кога ја извлекол била полна со риби. Рибите, на суво, почнале да скокаат и тој им рекол: Што е ова со вас?! Додека свирев не игравте, а сега како луди скокате!



ЗП Штип

Претпразнична средба на пензионерите со градоначалникот

Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, ги поздрави пензионерите и гостите и ги запозна со значењето на посетата на градоначалникот на Штип Благој Бочварски, кој дојде да ги слушне нивните проблеми и потреби во оваа 2019 година, кои треба да се решаваат во новата 2020 година. Новинарите и пензионерите, најголем интерес покажа за пензионерскиот дом во градбата, кој е



запрен во фаза на карабина, а еден загрижен пензионер го нагласи постапувањето на покрив, за да се запре барем распаѓање од забот на времето. На средбата градоначалникот Благој Бочварски рече:

– И ние како ЛС сакаме да се заврши овој дом кој е граден од ваши средства. Бидејќи градбата не е легална не може да преземеме никакви активности. Откако ќе помине законоут за легализација на дивоградбите, во овој дом ќе најдат покрив над глава нашите највзрасни сограѓани. Лицно ќе се заложам, овој дом да

Ц. Спасикова

ЗП Свети Николе

Прослава на заштитникот на градот

Здруженијата на пензионери од сите градови во нашата земја се пријателстват и објавуваат најновите членови да бидат што повесели, исполнети со разни активности и дружења.

Така е и во ЗП Свети Николе, покрај другите активности, со години наред се прославува „Свети Никола“, патронот на градот кој го носи неговото име, а така се вика и Здружението на пензионери.

„Свети Никола“, во целиот христијански свет и на Исток и на Запад е познат како Никола Чудотворец. Зајдателник е на морепловците, тргов-



ци, учениците и децата. Го споредуваат со Дедо Мраз, бидејќи на децата им подарувал подароци, а на луѓето пари. Тоа е празник кој најчесто се слави во Македонија како кукла слава и како именден.

По тој повод на 17-ти декември 2019 година во пријатна атмосфера во хотелот „Илинден“, во село Црнилиште, се сретнаа пензионери од здруженијата: Илинден, Велес, Кавадарци, Неготино, Струмица, Ново Село, Радовиш и Конче, Штип, Прилеп, Куманово, Берово, Кочани, Лозово, Виница, Македонска Каменица, Злетово и други.

Домаќинот, ЗП Свети Николе се погрижи на почитуваните и драги гости престојот да им бите пријатен и незаборавен. Присутните прв ги поз-

Вукица Петрушева

бидејќи готов во 2020 година.

Потоа пензионерите поставуваа прашања, за зголемување на пензиите, за дополнителна работа на пензионерите, за загаденост на воздухот, за градскиот саобраќај и друго. За овие проблеми, градоначалникот лично ќе се заложи зависно можностите да помогне во нивното решавање. Пензионерите не ги изоставија прашањата за комуналните проблеми

ЗП Гази Баба

Свечено одбележан денот на здружението

Со значителен број на успеси и реализирање на годишната програма за работа, здружението на пензионери



Гази Баба, во ресторантот „Далија“ во присуство на голем број гости и пријатели, го одбележа четириесет и седум годишното постоење, на 13 декември 2019 година со пригодна свеченост. Како што е редот, домаќинот Ѓорѓе Андонов, прв ги пречека поканите гости претставници на Здружението на пензионери од Врање, претседателите и претставници на Крива Паланка, Тетово, Куманово, Охрид и Дебрца, Битола, Прилеп, Кичево и скопските здруженија Кисела Вода, Карпош, Ѓорче Петров, Солидарност – Аеродром, Војните пензионери и другите гости. Свеченото празнување со своето присуство го зголемија министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, како и претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова и Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ.

Пред присутните гости, како и пред пензионерите членови на здружението, со своето обраќање претседателот на ЗП Гази Баба, Ѓорѓе Андонов меѓу

другото зборуваше за активностите и постигнатите резултати на здружението во 2019 година. Меѓу другото тој потенцираше дека здружението цели 47 години, е докажан заштитник на правата на пензионери и со своите активности придонесува во решавањето на секојдневните прашања и проблеми на членовите. Претседателот Андонов нагласи дека Здружението има постигнато завидни резултати на културно-забавен, спортско-рекреативен и со-

душењување што пензионерите иако го имаат завршено својот работен век, имаат енергија и се мотивирани да ги подобрат своите и условите за живот, дури да им помогнат на оние пензионери на кои таа им е потребна. Во своето обраќање кон присутните таа меѓудржателите рече:

– Се прават усилија за подобрување на стандардот на пензионерите, но сакам да ви кажам едно големо благодарам на сите, што имавате трпение и



разбирање и три годиниочекавте социјалната реформа и реформата во пензискот систем да се спроведе. Како што гледате сето тоа се заврши успешно. Фондот на ПИОСМ е стабилизиран. Тоа укажува дека вашите пензии се обезбедени, редовно ќе ги добивате, а тоа не мотивира нас младите да плаќаме придонеси.

Околу 220 пензионери неколку часа се дружеа со песна и оро. Се забавуваа како луѓе на млади години, а не како во третата добра. В. Пачемски

ЗП Сарај

За Гани Исмаили, заслужено признание

Гани Исмаили е ветеран на образоването роден во 1935 година, во село Арват – преспанско. Учителската школа и Педагошка академија – групата одделенска настава ги завршил во Скопје. Од 1961 година, околу 35 години работел наставник во скопското село Глумово, каде има даден голем придонес во воспитанието и образоването на генерациите од каде е пензиониран.

Беше еден меѓу првите основачи на



Здружението на пензионерите Општина Сарај, во 2007 година. Беше три мандати член на Извршниот одбор како и претседател на Комисијата за екскурзии и културно-забавен живот во здружението. Има даден голем придонес во остварување на програмските цели и задачи на здружението.

На последните избори за органи и тела на здружението кои се одржаа на почетокот на оваа 2019 година, и пок-

рај тоа што беше предложен како потенцијален кандидат за органите на здружението, тој се повлече поради единствена цел за да им овозможи да се вклучат помладите пензионери со што покажа висок морален чин.

На последната седница на Собранието на здружението каде беа присути и сите структури, на Гани Исмаили, на свечен начин му беше доделена Платата – признание во знак на почит за неговиот придонес во остварувањето на програмските задачи.

Гани Исмаили, и понатаму е присутен и дава придонес во здружението. Б. Б.

ЗП Тетово

Мултиетничко традиционално дружење

Пензионери од дваесетина здруженија членки на СЗПМ, на вистински начин покажаа убав пример за мултиетничко дружење. Во големата сала „Арена“, во Тетово, над 450 пензионери, се дружеа, ги обновуваа старателите пријателства и создаваа нови, докажувајќи дека и во вакви времиња, можат и знаат да бидат еден со друг и да ги остават на страна националните и сите други барери. Се дружеа без разлика кој од која вера е или на кој јазик зборува. Впрочем ваквите мултиетнички срдици се реализираат традиционално со години наред во Тетово и во Сојузот. Така било, така и ќе биде во оваа мултиетничка асоцијација. Секогаш на орото биле сите и се пееле на сите јазици на луѓето кои живеат во нашата земја.

Ваквото мислење го сподели и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова која им се обрати на присутните и рече:

– Со сите овие манифестијации во кои бројката на присутни пензионери е како денешнава, се јакне соживотот, колективноста, пензионерите ја надминуваат осаменоста и депресијата, и се пример за младите генерации како треба да живеат, не еден покрај друг, туку еден со друг, бидејќи тоа е нашата иднина.

Инаку, на почетокот средбата, како што е обичај, Сто-

јан Соколовски претседател на Собранието и Селвер Мемети претседател на здружението на пензионери на Тетово, во својство на домаќини, ги поздравија присутни-



те на македонски и албански јазик, порачувајќи им на присутните да го чуваат заедништвото, затоа што мултиетничноста е богатство, посакувајќи традицијата на заедничко дружење да продолжи и во наредните години.

Светозар Димовски

ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје

Искористен бесплатниот железнички превоз

На 14.12.2019 се дружеа пензионерите од активите на ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје и ЗП Велес. Иницијативата беше на ЗП Солидарност – Аеродром и претседателката Марија Мишковска За патувањето во Велес беше искористен бесплатниот железнички превоз за пензионери. Посетата се оствари и покрај врнежливото време.

Пензионерите од активите на ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје беа пречекани од велешанки на чело со претседателката на Активот на ЗП Велес Благојка Настова која



е член и на Координативното тело при СЗПМ. На средбата се разменета искуства за тековно и понатамошно соработување. Присутните пензионери од двата активи едногласно се договорија ваквите средби да станат традиционални.

Потоа сите заедно го прошетаа Велес и ги вкусија велешките пити пастармали.

На крајот од страна на ЗП Солидарност – Аеродром беше изразена благодарност за гостопримството и ги поканија домаќините на возвратна посетата. М. Мишковска