СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

29 октомври 2021 година број 159

Година XIV Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk СЗПМ тел. 02 3223 710

ISSN 1857-7660

NLB Banka

25–ти Јубилејни спортски пензионерски натпревари Велес 2021

Сите учесници најуспешни беа во дисциплините: дружење, заедништво и другарство

Оваа година на 29–ти септември 2021 година се одржаа по 25–ти пат јубилејни републички спортски пензионерски натпревари. Во однос на првите спортски пензионерски натпревари кои се одржале во дамне–

шната 1996 година на која учествувале 13 здруженија, денес таа претставува вистинска Спортска пензионерска Олимпијада.

На годинашнава јубилејна Олимпијада учествуваа 32 здруженија од 53 членки на Сојузот на здруженијата на

пензионерите на Македонија. Натпреварите се одржаа на стадионот „Зоран Паунов“ во Велес, и во спортската сала. Домаќин беше Здружението на пензионери од Велес, а организатор на овие најмасовни активности како и во сите изминати 25 годи–

ни, беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Интересен е и податокот што ЗП Велес е едно од 13–те здруженија кои со свои спортисти пензионери учествувале на првите спортски пензионерски натпревари кои се одржале пред 25 години во Охрид.

Покрај овој голем спортски јубилеј над 280 илјади пензионери ги одбележаа и 75–те години од пензионерското организирање во нашата земја. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е невладина неполитичка мултиетничка асоцијација во која членуваат 53 здруженија на пензионери, доброволно здружени заради заштита и унапредување на заедничките цели и интереси на корисниците на пензија, за поцелосно и единствено залагање за остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, за поквалитетна здравствена заштита, за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите.

На 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година и претходеа 8 регионални спортски натпревари кои се одржаа во 8 региони, а на кои учествуваа 49 здруженија и на кои се натпреваруваа пензионери и пензионерки спортисти во 5 дисциплини. Покрај натпреварувачите имаше и голем број пензионери кои беа дојдени да ги бодрат и да им даваат поддршка на колегите од своето здружение. Ова година натпреварите и на регионалните и на републичките спортски пензионерски натпревари беа со поинаква содржина и со помала бројност заради пандемијата од вирусот ковид 19. И покрај тоа секој се трудеше да постигне што подобри резултати за себе, за своето здружение, за својот град!

По завршување на регионалните натпревари на 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година, учествуваа вкупно 152 натпреварувачи од кои 72 жени и 80 мажи.

Прв на 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година на присутните им се обрати претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски кој меѓу другото рече:

И покрај вонредната состојба со Корона вирусот еве не пак заедно. Да се дружиме, малку да излеземе од секојдневието. Ми претставува голема чест што ја добивме довербата да бидеме домаќини на јубилејните 25–ти спортски игри на пензионерите спортисти членови на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Факт е деа сите ние би сакале да се почести нашите средби и дружења, но да се надеваме дека тоа наскоро ќе се случи. Дотогаш да му се радуваме на животот и да го зачуваме нашето пријателство. Ве поздравувам и ви посакувам пријатен престој во нашиот град, градот на Рацин, градот на Брашнар, на гемиџиите.

Но, пред сѐ дозволете да ги поздравам присутните: претседателката на СЗПМ г–ѓа Станка Трајкова, господинот Аце Коцевски, градоначалник на Општина Велес, претседателите на здруженијата на пензионери чии што членови се натпреваруваат на овие јубилејни 25–ти Републички пензионерски спортски натпревари и сите присутни. На натпреварувачите им посакувам да успеат во натпреварувањето и да постигнат резултати со кои ќе се гордеат и тие и нивните здруженија. Всушност тие веќе постигнале голем успех со самото тоа што се избориле за учество на овие јубилејни 25 –ти Републички пензионерски спортски натпревари.

Присутните ги поздрави и им посака успех и тогашниот градоначалник на Велес Аце Коцевски.

Со одбравни и убави зборови на присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, првата жена претседател на Сојузот по цели 73 години, која меѓу другото рече:

– Почитувани спортисти, почитуван претседателе на ЗП Велес д–р Веле Алексоски, почитуван градоначалнику на Општина Велес Аце Коцевски, почитувани гости.

Денес на 29 септември се одржуваат 25–тите републички спортски игри во организација на СЗПМ, а домаќин е ЗП Велес кое се согласи и ја прифати оваа одговорна задача да биде домаќин на овие важни и значајни активности за здравјето на пензионерите, но и за нивната социјализација и дружење. Оваа година, Републичките спортски игри како што слушнавме и од претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски, се совпаѓаат со 75 години од пензионерското организирање во нашата држава и со чествувањето на 20 септември – Денот на пензионерите.

Во далечната 1996 година започнала да се реализира една убава идеја: организирање на масовни пензионерски спортски натпревари. Таа се базирала на идејата дека спортувањето во поодминати години од животот овозможува да се одржува физичката и интелектуалната способност на човечкиот организам, а покрај тоа корисноста од спортските активности

е и за ширење на пријателства и надминување на монотонијата во животот на пензионерите.

Но, најпрво сакам да ги поздравам сите спортисти кои покажаа храброст и учествуваа на регионалните спортски игри, а се квалификуваа и за учество на Републичките спортски натпревари кои претставуваат спортување и дружење за здраво тело и здрав дух.

На оваа Републичка спортска олимпијада и претходеа 25–те јубилејни регионални спортски натпревари кои се одржаа во 8 региони, а домаќини беа здруженијата на пензионерите од: Прилеп, Кичево, Солидарност–Аеродром, Свети Николе, Центар од Скопје, Виница, Куманово и Велес. Инаку, на 25–тите регионални спортски игри учествуваа вкупно 668 натпреварувачи од кои 403 во машка и 265 во женска конкуренција односно покрај натпреварувачите учествуваа околу 1 000 пензионери што претставуваше септемвриско спортско пензионерско движење.

Како што е познато во 2020 година не се одржаа регионалните и Републичките спортски пензионерски натпревари заради постоење на пандемијата заради вирусот ковид 19. Тоа беше најтешка година за пензионерите бидејќи не можевме да ги гледаме внуците, да се остваруваат екскурзиите, не бевме вакцинирани, не работеа пензионерските клубови, нешта кои го разубавуваа нашиот пензионерски живот. Исто така, се одложија и активностите околу одржувањето на Балканската спортска олимпијада во Република Србија на која и нашиот Сојуз беше потписник на Договорот за одржување на оваа манифестација. Иако многу активности застанаа, тие сосема не престанаа, туку беа пренасочени кон други приоритети.

Несомнено е дека пандемијата сѐ уште постои, но пензионерите се спротивставија на предизвикот ковид 19 и се одлучија за живот и иднина, адаптирајќи се на пандемските услови. Доказ за тоа е одржувањето на јубилејните 25–ти регионални и оваа Републичка спортска олимпијада која се одржува во услови на пандемија според сите протоколи за заштита на нашето здравје, бидејќи активизмот во здруженијата е многу важен и за среќа на сите нас се одржува во континуитет и покрај сè.

Заради превентивна заштита од ковид 19 спортистите ќе се натпреваруваат само во пет дисциплини кои се најбезбедни за спортистите, а и земјите од нашето опкружување спортуваат само во пет дисциплини.

Денес, на сите натпреварувачи им посакувам успех во натпреварите и нека победат најдобрите и најподготвените, иако денеска вие сите сте победници со самото ваше присуство на овој настан, а овие Јубилејни Републички спортски игри ќе бидат запаметени како историски бидејќи се одвиваат во услови на пандемија.

Се надевам дека идната година ќе бидеме во што поголем број. Ги прогласувам натпреварите за отворени, истакна претседателката Трајкова.

Потоа Љубица Кузмановска – заменик претседател на Комисијата за спорт на И О на СЗПМ, познат долго годишен пензионерски активист и спортист ги објасни правилата за натпревар и ги насочи спортистите кон терените и локациите каде ќе се одвиваат натпреварите по дисциплини.

Потоа започнаа натпреварите во кои годините речиси како да не беа важни. Секој се трудеше да даде сѐ од себе и да постигне што подобри резултати. Сите најуспешни беа во дисциплините: дружење, заедништво и другарство.

Оваа година севкупни победници се спортистите од ЗП Куманово, втори се пласираа спортистите од ЗП Охрид и Дебрца и трети пензионерите спортисти од ЗП Штип.

На победничката екипа пехарот им го предаде претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Успешно настанот го водеше Нада Алексоска.

На овие јубилејни 25–ти републички спортски игри наши поддржувачи беа HALKBANK, IUTECREDIT, VINCINNI И КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА АД СКОПЈЕ, со кои Сојузот има одлична соработка за што Сојузот им се заблагодарува во името на 280 000 пензионери.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

25-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ВЕЛЕС стр. 2 и 3

СПОРТ стр. 4

ПОТПИШАН МЕМОРАНДУМ ЗА СОРАБОТКА ПОМЕЃУ СЗПМ И „АЈДЕ МАКЕДОНИЈА“ стр. 5

ПРОСЛАВИ И НАСТАНИ стр. 7

ИНФО стр. 9

АФИРМАТОР НА ПЕХЧЕВО И МАЛЕШЕВИЈАТА стр. 10

ПОЛОВИНА ОД ЧЛЕНАРИНАТА ЗА ПОМОШ НА ЧЛЕНСТВОТО стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ПЕНЗИОНЕРИТЕ - ЧУВАРИ НА ТРАДИЦИЈАТА стр. 16

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

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

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

HALKBANK SKOPJE

25-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ВЕЛЕС

Најуспешно здружение и севкупен победник за 2021 година е ЗП Куманово

Трчање до 60 години

Трчање над 60 години

По донесувањето одлука од страна на Извршниот одбор на СЗПМ и покрај сите потешкотии и проблеми поврзани со пандемијата, спортските натпревари оваа година да продолжат почитувајќи ги при тоа сите протоколи за заштита на здравјето и животот на натпреварувачите, Извршниот одбор ја задолжи Комисијата да изготви посебна скратена програма со што ќе можат да се испочитуваат сите мерки за заштита. Така, покрај другите мерки беше одлучено секој натпреварувач да има сертификат дека е вакциниран или дека го прележал вирусот во последните 45 денови. Со оваа мерка се исклучи можноста на натпреварите да присуствуваат можни носители и преносители на вирусот.

На 27.5.2021 година Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ ја одржа 8-та седница на која се донесе одлука 25-тите јубилејни пензионерски спортски натпревари на регионално и републичко ниво да се одржат во месец септември кога по прогноза на Комисијата за заразни болести се очекува намалување на бројот на заболените од ковид-19, а и да бидат што поголем број вакцинирани. На оваа седница Комисијата ги утврди и домаќините на регионалните спортски натпревари како и термините за одржување на истите. Овој план беше во целост испочитуван со исклучок на натпреварите во првиот и вториот регион кои беа одложени заради прогласувањето на тродневна жалост за жртвите во пожарот во ковид болницата во Тетово.

Комисијата постапувајќи по барањето на ИО на СЗПМ изготви скратена програма со опфаќање на само 5 спортски дисциплини кои овозможуваат максимален број од 19 натпреварувачи од секое здружение под услов да учествува во сите спортски дисциплини. При изборот комисијата имаше предвид да се натпреварува во оние дисциплини каде што можат да се почитуваат сите протоколи и упатства дадени од страна на Владата на РСМ и СЗПМ и тоа: – слободни фрлања на кош – шутирање пенали на мали голчиња – фрлање ѓуле – трчање на 60 и 80 метри и – скок од место.

Предложените спортски дисциплини од страна на комисијата беа прифатени од сите здруженија, членки на СЗПМ. Таа предложи натпреварите главно да се одржуваат на отворен простор и за сите учесници да се обезбедуваат ланч-пакети и да нема заедничко дружење. Воедно сметаше дека покрај натпреварувачите на натпреварите да присуствуваат што е можно помал број други пензионери по која било основа.

На 7.7.2021 година во 11 часот работна група од СЗПМ во состав од претседателот Станка Трајкова, потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски го посетија ЗП Велес со цел да му предложат и го охрабрат здружението да прифатат да бидат домаќини на 25-тите републички пензионерски спортски натпревари, бидејќи има услови за тоа и што е најбитно се наоѓа во центарот на државата на подеднаква оддалеченост од сите здруженија. Од страна на раководството на ЗП Велес со задоволство беше прифатен предлогот тие да бидат домаќини бидејќи располагаат со идеални терени кои овозможуваат и помасовни натпревари. Истиот ден беа разгледани терените и утврдени обврските на здружението домаќин. Беше потврден и терминот на одржување, 29.9. 2021 година, пристигнувањето на екипите да биде во 9 часот, во 9:30 да се одржи отворањето, а натпреварите да започнат во 10 часот.

Потоа беше надополнето Координативното тело за организирање на игрите со двајца членови од ЗП Велес и тоа претседателот Веле Алексоски и претседателот на Комисијата за спорт на ЗП Велес Димче Митрев.

На 23.9.2021 година Комисијата ја одржа својата 9-та редовна седница на која беа извршени последните подготовки за успешно реализирање на игрите и беше одлучено да не се ангажираат судии од здруженијата туку таа активност да ја реализираат членовите на републичката комисија. Редоследот за настап беше утврден со извлекување ждрепка. На оваа седница беше формирана и комисија за поплаки и жалби во состав: Љубица Кузмановска за претседател, Димче Митрев и Тодор Илиев, членови.

Ѓуле жени

Ѓуле мажи

Трчање до 60 години

Трчање над 60 години

На 29.9.2021 год. по пристигнувањето на екипите во Велес во 9:30 часот се пристапи кон отворање на игрите во спортската сала. Со пригодни говори на присутните им се обратија, претседателот на ЗП Велес Веле Алексоски, градоначалникот на Општина Велес Аце Коцевски, а од името на организаторот СЗПМ на присутните им се обрати претседателката Станка Трајкова која и ги прогласи игрите за отворени. Трајкова го прочита и писмото од претседателот на РС Македонија г. Стево Пендаровски кој од оправдани причини не можеше да биде присутен на спортскиот настан, а кој меѓу другото на пензионерите им го честиташе 75-годишниот јубилеј од пензионерското организирање и 25-годишнината од организирањето на спортските натпревари на регионално и републичко ниво, заблагодарувајќи се на поканата за присуство на спортските игри.

„Ве информирам дека поради претходно преземени обврски нема да можам да бидам со вас, но би сакал да им ги пренесете моите искрени поздрави на сите учесници. Ви посакувам успешно одвивање на 25-тите спортски игри и, пред сѐ, многу здравје, среќа и успех во сите тековни активности на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија“ – пишуваше во писмото од претседателот на државата г. Стево Пендаровски. На јубилејните 25-ти републички пензионерски спортски игри право на настап обезбедија 152 натпреварувачи од кои 80 во машка и 72 во женска конкуренција од 32 здруженија. Од 48 натпреварувачи најголем број учествуваа во колективните спортски дисциплини, а во останатите поединечни дисциплини по 8 натпреварувачи во секоја категорија. Оваа година на Републичките спортски игри не успеаја да остварат право на настап 17 здруженија, што досега е најголем број. За одбележување е што оваа година на регионалните натпревари не настапија 4 здруженија што претставува досега најголем број. Врачувањето на медалите и прогласувањето на победниците се изврши во от-

25-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО ВЕЛЕС

вcomplete

вoрениот простор на ресторанот „Бела вода" на езерото Младост, а ги врачија членови на организацискиот одбор. Прогласувањето на севкупниот победник и врачувањето на преодниот пехар беше од страна на претседателот на СЗПМ, Станка Трајкова. Најуспешно здружение и севкупен победник

Кошарка - слободни фрлања на кош жени

Фудбал - пенали на мали голчиња жени

Кошарка - слободни фрлања на кош мажи

оваа година по подолг период беше ЗП Куманово кое постигна најдобри резултати освојувајќи 56 бодови пред ЗП Охрид и Дебрца со 49 бодови, ЗП Штип со 47, ЗП Струга со 40, ЗП Тетово со 33 бодови итн.

Од вкупниот број, 32 здруженија, колку што се натпреваруваа на годинашните натпревари 18 здруженија успеаја да освојат медали и тоа: 7 здруженија освоија златни медали, 9 сребрени и 11 здруженија освоија бронзени медали. Оваа година под мошне сложени околности пензионерските спортски натпревари протекоа и завршија успешно.

Комисија за спорт и рекреација
Претседател Здравко Петковски

Фудбал - пенали на мали голчиња мажи

Скок од место

ЗП Битола

Со велосипед низ македонските убавини

Многу битолчани го познаваат Петар Дракулевски зашто тој и покрај своите 78 г. речиси постојано е на велосипед. Иако по професионалната ангажираност како конструктор–проектант во „Гоце Радосавлевиќ“ (подоцна преименуван во „Монтинг“) сè уште не се откажува од својот велосипед, зашто активностите во младоста трчање, скијање и планинарење придонесле за неговата добра здравствена состојба која и по пензионирањето во 2008 г. му овозможи со велосипед да ги обиколува македонските природни убавини, некогаш на подалечни релации, а сега најчесто во соседството.

– Роден сум во 1944 г. во Лазарополе, но кога со родителите се преселив во Битола успешно ја завршив Вишата техничка школа – машински смер и подоцна како вработен најчесто со велосипед, не само што одев до родното село туку често престојував во Крушево, Кичево, Охрид и други места. На своите 70 г. со велосипед се искачував на Галичица, а повеќе пати сум возел по долината на река Радика и низ други природни убавини во Македонија. Со велосипед ја одржувам потребната физичка кондиција, се запознавам со многу места и личности кои постојано ме поддржуваат за одржување на мојата голема љубов велосипедот – вели Дракулевски.

Тој секогаш живо раскажува за се што видел и доживеал низ многубројните патувања со велосипед. Кажува како на повеќепати се искачувал на Пелистер, како ги минувал нашите познати планински премини Стража, Буково, Пресека, Ѓавато и други и секогаш настојувал внимателно и трпеливо да ги помине релациите што ги зацртал во својата „програма„ за возење.

– Иако по повеќе места сум престојувал по неколку пати, истите сум ги минувам во сите годишни времиња, зашто природата секогаш е убава и примамлива. Со возење ја одржувам својата физичка кондиција и мислам дека на многу пензионери им е потребно својата здравствена состојба да ја одржуваат со спортски активности и движење во природа – истакнува Петар Дракулевски.

П. Ставрев

ЗП Велес

Прв носител на златен медал во 1996 година

Републичките пензионерски спортски игри на здруженијата на пензионери, членки на СЗПМ, започнаа да се одржуваат пред 25 години, точно 1996 година. Пензионерите спортисти се натпреваруваа во повеќе дисциплини: атлетика – трчање на 100 метри мажи и жени, фудбал – шутирање на мали голчиња мажи и жени, кошарка – фрлање на кош мажи и жени, салонски игри во кои учество зедоа и мажи и жени, а се натпреваруваа во домино и шах, потоа стрелање со воздушна пушка, пикадо и слично.

На победниците, како и сега и тогаш, им се доделуваа медали за освоени први, втори и трети места. На најдобрата екипа им се доделува преоден пехар.

Инаку на првите Републички спортски игри земале учество здруженијата од Охрид, Тетово, Куманово, Велес, Ресен, Пробиштип, Струмица, Кочани, Гостивар, Радовиш, Кичево и ОВР Скопје.

Здружението на пензионери од Велес ја имаше таа чест прв кој освоил златен медал во категорија домино, на првите Републички спортски игри на пензионери кои се одржаа

1996 година во Струга да го добие Љубе Ристов, член на ЗП Велес. Љубе Ристов е роден 1938 година и е витален пензионер кој сè уште се дружи со доминото.

– „Јас сум многу среќен што во историјата на Републичките пензионерски спортски натпревари ќе бидам запишан како прв носител на златен медал. Инаку јас и денес другарувам со спортот, со доминото. Редовно сум во Домот на ЗП Велес, со своите пријатели со кои и понатаму играме домино, – ни рече Љубе.

Сите ние му посакуваме долг живот и да не се одвојува од дружењето со пријателите – пензионери и секако со доминото.

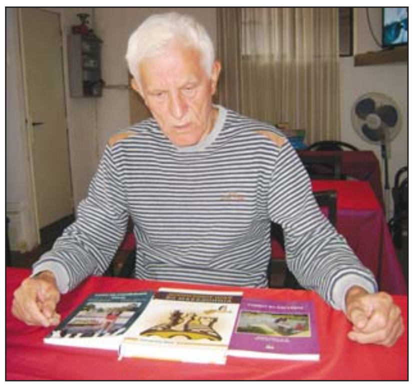
Н. Алексоска

ЗП Прилеп

Животот е партија шах

Математика, логика, уметност и спорт имаат еден заеднички именител, наречен ШАХ.

Оној кој ќе ја научи оваа игра, обично и ќе ја засака, ќе се заљуби во неа. А, дека е така и дека ја има засакано оваа древна игра, потврда е примерот и нашиот сограѓанин, прилепчанецот доктор примариус по стоматологија Благоја Дамески. Повод за ова прошетување по шаховската табла со црнобели шаховски фигури е неговата втора издадена книга од областа, се разбира, на шахот , „Капка од шаховскиот океан“.



„По првоиздадената негова книга посветена на шахот „Танцот на фигурите“ оваа втора книга е уште едно шаховско издание од овој наш познат шахист, примариус д–р Благоја Дамески, а со шаховска функција – класа мајстор. Всушност книгата е од двајца автори, кон пишувањето, а се разбира како партнер и во играњето се јавува и неговиот син м–р Васја Дамески, дипломиран инженер геолог што е во класата на кандидат за мајстор во шахот“, – вака пишува за оваа втора шаховска книга од д–р стотамотолот, шахистот, а сега пензионерот Благоја Дамески, во својот осврт велемајсторот Звонко Станоески.

Доктор Благоја Дамески роден е во Прилеп пред 77 години и по завршувањето на средното образование во прилепската гимназија образованието го продолжува на медицинскиот факултет на отсекот стоматологија. А, кога станува збор за шахот, тој ќе ви каже дека со оваа игра најпрво се запознал и се разбира со занес ја играл, што и денеска сè уште го држи, во Пионерскиот дом.

„Како доктор и примариус по стоматологија, професијата и работните обврски не му пречеа многу, активно да се посвети на дописниот шах од средината на седумдесеттите години од минатиот век“, пишува мајсторот Љубомир Хаџи–Минев во неговата најнова книга, со наслов „Дописниот шах во Македонија“, во која многу страници се посветени на прилепскиот мајстор на шахот Дамески.

Инаку, Дамески има изиграно 24 партии шах за репрезентацијата на Македонија и има освоено 19,5 поени, а за репрезентацијата на поранешна Југославија одиграл две партии со мајстор од Ленинград кои и двете ги добил. Според добиеното известување од Меѓународниот шаховски сојуз д–р Благоја Дамески одиграл 14 меѓународни партии и постигнал рејтинг од 2 308 и освоил титула – мајстор.

Поетот Бајрон кој го познавал шахот своевремено напишал „Животот е прекраток за шах“. А, на ова пак Дамески додава, дека поетот не бил во право, туку и животите на генерации и генерации се премногу кратки за спознавање на шахот.

– Шахот за мене е уметност, наука, јас го доживувам како поезија. Со летот кон месечината човекот се приближи до боговите, а играјќи шах, тој е одамна со нив. Постарите шахисти биле творци, а сега на шахистите компјутерите им кажуваат се. Тврдам, дека компјутерот ќе го уништи задоволството од играњето шах, – вели Дамески.

Втората книга на Дамески „Капка од шаховскиот океан“ е поделена во два дела – практичен и теоретско–филозофски. По д–р Дамески во играњето шах се докажа и неговиот син, кандидат за мајстор Васја Дамески, кој е коавтор на оваа книга, а фамилијарната традиција ја продолжува и неговата внука.

Во оваа книга Дамески се осврнува и на накои варијанти на отворања, а дава совети како да се играат шаховските отворања.

Во областа на неговата професионална специјализација стоматологијата д–р Дамески има напишано 46 научни трудови, а за да се стане примариус биле доволни 20. Сега како пензионер пишува колумни за сегашните состојби во државата осврнувајќи се и пишувајќи ги своите видувања, а за напишаните колумни подготвува посебна книга што како што вели, наскоро ќе излезе од печат.

К. Ристески

ЗП Охрид и Дебрца

Честитка на спортската екипа од градоначалникот

На 5.10.2021 година во Домот на пензионерите во Охрид по покана на ЗП Охрид и Дебрца, градоначалникот на општина Охрид д–р Константин Георгиески приреди прием на кој им го честиташе освоеното екипно второ место на спортистите од спортската екипа на здружението на 25. републички спортски натпревари во организација на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија кои се одржаа на 29.9.2021 год. во Велес.

На приемот претседателот на здружението Ѓорѓи Трпчески го запозна градоначалникот дека во досега одржани 25 републички пензионерски спортски натпревари, спортската екипа на ЗП Охрид и Дебрца има освоено 7 екипни први места од кои 6 пати едноподруго од 2011 до 2016 год. и има освоено два трајни пехара. Досега ваков успех никој не постигнал во СЗПМ.

На 25. јубилејни републички спортски натпревари во 2021 год. учествува 162 натпреварувачи од 32 здруженија во рамките на СЗПМ. Спортската екипа на ЗП Охрид и Дебрца освоија 5 медали поединечно и тоа во дисциплината трчање на 60 метри до 60 години за жени, Љупка Трифуноска освои прво место и златен медал, Насте Ивановски во фрлање ѓуле мажи, прво место и златен медал, Благица Маркулеска трчање на 60 метри над 60 години за жени, второ место и сребрен медал, Ѓорѓи Јанески во трчање на 80 метри над 60 години за мажи, второ место и сребрен медал и Јонка Јоноска во фрлање ѓуле жени, бронзен медал.

За овој голем успех на спортистите од спортската екипа градоначалникот на Охрид изрази големо задоволство и благодарност честитајќи им го големиот успех на сите спортисти, посебно на освојувачите на медали, со што го афирмираат здружението и општината Охрид и им посака и понатамошен успех и во иднина.

Д. Стојкоски Лепи

Тетово, Коста Јакимовски – Маравиќ, пензионер

Во „Клубот“ на тетовските фудбалски легенди

Во плејадата фудбалери и фудбалски работници на Тетово, се наоѓа и името на Коста Јакимовски – Маравиќ, кој веќе дваесетина години ужива во пензионерските денови. Го засегнува пандемијата на ковид–19, која веќе две години го одвоила од другарувањето со пензионерите во Тетово, со кои речиси секојдневно се среќавал во клубот во рамки на Здружението. Ова „отсуство“ го надоместува уживајќи во природните убавини на селото Једоарце, каде што има своја викендичка и каде има „два живота“ – летен, кога овде престојуваат повеќе пензионери и зимски, кога во Једоарце постојани жители се само четворица пензионери. Иако е на возраст од 80 години, Коста Јакимовски изгледа свежо и „младешки“, за што смета дека спортот бил причина за таквиот изглед.

И не само Коста, туку речиси целото негово семејство е посветено на спортот. Неговата сопруга Катица, исто така пензионер, во пензија замината како наставник по физичко воспитување – најнапред во Гимназијата „Кирил Пејчиновиќ“, а потоа во ОУ „А. С. Кикиш“. Двете ќерки Сузана и Тања беа познати одбојкарки, а сега во спортот се вклучени нивните деца. За семејството Јакимовски посебна радост била што ќерката на Тања – Драгана во 2008–та година била избрана за мис на Македонија, потоа избрана за убавица на натпревар во Албанија, а во 2010 година за мис–универзум во Пекинг (Кина), во конкуренција на над 100 девојки од целиот свет, избрана е за прва придружничка на „мис–бикини“.

Коста Јакимовски дваесетина години бил активен фудбалер најмногу во Тетекс, иако имал мали „излети“ и во други клубови. Уште кога бил на возраст од 15 години, „буба–мара“ започнал да ја игра во скопски Вардар – во најмладиот состав на клубот. Сепак, неговите најдобри фудбалски години ги поминува во Тетекс. Се присетува на многу натпревари и гостувања, на многу пријателства и дружби, но две „доживувања“ му оставиле најголем печат. Првото е за квалификациониот натпревар за влегување во втора фудбалска лига на гостувањето во Ѓаковица (Косово).

– На 13 јули 1969 година, по претходно минимална победа од 1:0 во Тетово, бевме гости на Влазними. Го одиграме почетниот резултат од 0:0 и станавме второлигаши, но што се доживееме во Ѓаковица, тоа нема зборови како да се опише. Одвај извлековме живи глави. Второто е сврзано за влегување на Тетекс во првата сојузна фудбалска лига, но овој пат бев член на управа. Во таа една година (натпреварувачката 1981/82 година) во Тетово гостуваа најголемите фудбалски клубови на поранешна Југославија. Тетово беше домаќин на југословенската фудбалска елита, на клубови што освојуваа високи места во Европа. Тоа беа денови кога фудбалските поклоници во Тетово, па и Македонија, се радуваа на секој натпревар, – вели нашиот соговорник.

Во фудбалските кругови Коста Јакимовски го знаат само како Маравиќ. Малкумина го знаат неговото вистинско име и презиме. На наше прашање како го добил ова име, вели:

– Не се сеќавам кој прв ме нарече. Но знам кога од публиката ракоплескаа и викаа „Маравиќ“ топката ја поседував јас. Така ме викаат фудбалерите, така ме знаат и сега како пензионер.

Својот работен век, Коста најмногу го поминал како директор на тетовски „Универзал“ и трговски патник на тетовската трикотажа. Во ова семејство, не само што ги поминал речиси сите поголеми места во некогашна Југославија, туку стекнал големо пријателство, врзувајќи го тоа и со фудбалот. Тој денес, не само што се присетува на многу негови пријатели и другари, туку често со нив одржува контакти кои го враќаат во сеќавањата и го „одржуваат“ пријателството, збогатувајќи му ја содржината на деновите во третата доба.

Гојко Ефтоски

ЗП Гевгелија

Отворен нов клуб

На 16.9.2021 год. ЗП Гевгелија по неколкукратно одложување поради повеќе причини го отвори клубот на пензионери во с. Моин каде што има околу 65 пензионери. На отворањето беа присутни градоначалникот на Општината Сашо Поцков, претседателот на Советот на Општината Гевгелија Тодор Ристов, претставник на комуналното претпријатие Велин Стоименов кој ги поздрави сите и изрази благодарност за нивното присуство. Се заблагодари на градоначалникот за кој рече дека е најзаслужен за овој клуб, на Општината и директорот на Комуналното претпријатие.

Секако, и на ЗП Гевгелија, на Активот на жените пензионерки кои направија три акции за чистење на

тие, претседателите на ЗП Штип, ЗП Дојран, ЗП Валандово, секретарката на ЗП Богданци, членови на ИО при ЗП Гевгелија и пензионери од с. Моин. Најпрво се обрати градоначалникот кој рече дека Општината секогаш излегува во пресрет на пензионерите и е горд што пензионерите од с. Моин ќе имаат такво убаво катче за дружење. Потоа се обрати и претседателот на ИО на ЗП Гевгелија клубот, и на некои жители од с. Моин. – Сите овие – рече тој придонесоа од една руинирана здравствена амбуланта да се направи овој убав клуб, ова пријатно катче на пензионерите кои заслужуваат овде да се дружат и да се забавуваат. Отворањето заврши со скромен коктел во дворот на клубот, во пријатен амбиент со почитување на мерките против ковид 19.

Јанка Узунова

Зајакнување на отпорноста на старите лица и лицата со попреченост за време на КОВИД-19 и идни катастрофи

Неодамна во просториите на Црвениот крст се одржа средба на која присуствуваа Станка Трајкова претседателка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и Љупка Петковска и Катерина Гиевска од страна на Црвениот крст на РСМ. Целта на средбата беше договор за уште подобра и посодржајна соработка, која и сега е на посакуваното ниво. Меѓу другото на средбата стана збор и за Проектот „Зајакнување на отпорноста на старите лица и лицата со попреченост за време на КОВИД–19 и идни катастрофи“. Проектот е тригодишна иницијатива во регионот на Западен Балкан, координирана од Црвениот крст на Србија и поддржана од Европската унија, Австриската агенција за развој и Австрискиот Црвен крст, кој започна кон крајот на 2020 година, и истиот ги поврзува партнерите од националните друштва на Црвениот крст и здруженија на граѓани од Албанија, Босна и Херцеговина, Северна Македонија, Црна Гора, Србија и Косово преку мрежите на здруженијата на граѓани во државите кои ги претставуваат постарите лица и лицата со попреченост. Црвениот крст на РСМ и здружението „Хуманост“ се заеднички партнери во имплементација на проектните активности во Северна Македонија. Целта на проектот е постарите лица, лицата со попреченост, националните друштва на Црвен крст и здруженијата на граѓани подобро да се справат со ситуацијата КОВИД–19 во Албанија, Босна и Херцеговина, Северна Македонија, Црна Гора, Србија и Косово.

Клучна активност и фокус на Проектот се отворени телефонски линии за прва психолошка поддршка и психосоцијална поддршка за лицата во трета доба и лицата со попреченост.

По конечно дефинирање ќе следуваат и соодветни информации.

Катерина Гиевска

ЗП Битола, министерката Јагода Шахпаска на средба со пензионерите

Потребни се домови за стари лица

Министерката за труд и социјална политика Јагода Шахпаска присуствуваше во работна посета на битолските пензионери. На средбата со членовите на Извршниот одбор на ЗП Битола таа најпрвин од претседателката Даница Петличкова беше информирана дека и покрај пропишаните мерки за заштита од пандемијата

применувајќи ги протоколите за тоа, постојано се преземаат активности за следење на економската и здравствената состојба на околу 18 илјади пензионери од општините Битола, Новаци и Могила. На пензионерите постојано им се сугерира за побрзо вакцинирање со цел да се избегнуваат проблемите што ги создава ковид – 19. Меѓу другото претседателката Петличкова истакна дека преку соработката со волонтерите на Црвениот крст се води грижа за обезбедување хуманитарни средства за нивна заштита. Истовремено продолжуваат активностите за оспособување на дел од просториите во месните заедници за што информираше и присутната на состанокот, градоначалничката на Општината Битола Наташа Петровска, која рече дека се ангажирани 25 лица кои со општински средства и услуги им помагаат на пензионираните и старите лица, додавајќи дека во Битола се градат 3 старски домови за да се растеретат потребите за сместување на пензионерите. Петровска рече и дека се приспособуваат простории во постојните општински месни заедници пензионерите да имаат свои катчиња за секојдневно собирање и релаксирање од проблемите што ги окупираат.

На средбата со министерката Јагода Шахпаска во името на пензионерите инвалиди присуствуваше Виолета Настевска која спомена дека во државата постојат три сојузи на пензионери–инвалиди, но тие би имале поуспешни активности доколку би биле здружени во еден сојуз.

– Во Битола треба инвалидизираните пензионери да не плаќаат за паркинг–услуги, а исто така треба да се разреши состојбата со домот во Претор, крај Преспанското Езеро кој треба да се реновира и внатрешно уреди со што би се ставил во функција на 1 500 членови на овој сојуз од битолскиот регион – рече Настевска.

Министерката за труд и социјална политика Јагода Шахпаска пред присутните на средбата во Битола зборуваше и за повеќе активности од нејзиниот домен за подобрување на севкупниот живот на пензионерите во државата. Таа рече:

– Со акцијата за изработка на Социјална карта за пензионерите нема да се подобри нивната состојба, но ќе бидат евидентирани потребите за подобрување на нивната економска и здравствена состојба, за која цел во Владата се прават пресметки за зголемување на пензиите, – и рече дека и натаму треба да продолжи акцијата за целосно вакцинирање на пензионерите.

П. Ставрев

Министерката вредна ученичка

На средбата со министерката Јагода Шахпаска која средното образование го заврши во медицинското училиште „Јован Калаузи“ во Битола, се сретна со членот на ИО на ЗП Битола Јане Натев кој и бил директор за време на нејзиното школување. Таа го пофали својот некогашен директор и изрази задоволство што тој е активен во пензионерското здружение, а пак Натев со гордост истакна дека министерката Шахпаска за време на школувањето, не само што била вредна ученичка, туку била и активна во низа школски дејности.

Потпишан Меморандум за соработка помеѓу СЗПМ и граѓанската асоцијација „Ајде Македонија“

На 24 септември 2021 година се одржа состанок со граѓанската асоцијација „Ајде Македонија“, во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на кој присуствуваа претседателката на Сојузот Станка Трајкова, потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку и 14 претседатели на здруженија и тоа: 11 од Скопје и претседателите на здруженијата на пензионерите од Кочани, Битола и Виница беа поканети но не дојдоа. Од страна на граѓанската асоцијација „Ајде Македонија“ присуствуваше Виктор Петковски.

Целта на потпишување на Меморандумот за соработка е на организиран начин со заедничка соработка Сојузот да се вклучи во имлементација на проектот „Одржлива мрежа за спасување на храна“ за донирање храна. Храната која ќе се донира може да ја користат здруженијата на пензионерите бесплатно за своите членови, со пријавување на Платформата објавена на ВЕБ–страницата на граѓанската асоцијација „Ајде Македонија“.

За користење на Платформата во просториите на СЗПМ ќе се организира обука за лицата што ќе ги определат самите здруженија.

Спроведувањето на оваа активност е длабоко хумана бидејќи обезбедува помош на корисници на пензија на кои тоа им е најпотребно.

Во Македонија 450 000 граѓани не можат да си ги дозволат сите оброци во текот на еден ден. Од друга страна, недостасува начин граѓаните редовно да донираат храна на оние на кои таа им е најпотребна.

Станка Трајкова

Повторно за усогласување на пензиите

Како што е познато постојано во фокусот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е усогласување на пензиите. Во изминатиот период до надлежните органи се поднесоа иницијативи за промена на формулата за усогласување на пензиите, што секако е во согласност со членот 14 од Законот за здруженија и фондации каде што улогата на Сојузот како граѓанска организација е да поднесува иницијативи, предлози со цел да се влијае на креирање на јавното мислење, но одлуките ги донесуваат надлежните органи.

Основното барање од Сојузот е да се промени формулата за усогласување на пензиите и тие тековно да се усогласуваат со дел од порастот на просечната плата и дел од порастот на трошоците на животот. По овие барања се одржаа непосредни средби со надлежните органи, а до Сојузот се доставија и одговори дека по предлозите на Сојузот се прават пресметки врз основа на краткорочни и долгорочни макроекономски елементи.

Значајно по ова прашање е и фактот дека за да се промени начинот на усогласување на пензиите е потребно да се направат и измени и дополнувања на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, што е поткрепено и со јавно произнесување на надлежните дека ќе се промени методологијата за усогласување на пензиите.

Пензионерите би биле среќни доколку се прифати предлогот пензиите да се усогласуваат со дел од порастот на просечната плата и со дел од порастот на трошоците на животот, а уште подобро би било доколку се прифати предлогот пензиите да се усогласуваат и во 100% од износот од оној параметар кој е поповолен за корисниците на пензија.

Како што е познато од вкупниот број пензионери околу 123 000 користат пензија до висина до просечната пензија (15.854) а заради тешките услови на живеење за време на пандемија, добро би било властите да размислат и изнајдат решение за соодветна помош на овие пензионери, по пример на Хрватска каде што се предлага пензионерите со пониски пензии да добијат и одреден „Ковид додаток“. Со оваа мерка позитивно би се влијаело на стандардот на овие пензионери со цел да се надмине социјалната исклученост на оваа категорија возрасни граѓани.

На крајот за информација на пензионерите порастот на трошоците на животот во периодот јули – септември 2021 во однос на јануари – јуни 2021 година изнесува 2, 23 %, а конечниот раст до крајот на годината ќе биде дополнително познат.

Станка Трајкова
претседателка на СЗПМ

Од седницата на Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина

Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина на 15.9.2021 година одржа седница на која се разгледуваа значајни прашања во врска со солидарниот фонд. Најзначајно беше прашањето за доцнење на исплатата на посмртнината, делот што пензионерот го издвојува за посмртна помош за да ги обезбеди и да помогне на членовите на семејството во случај на неговата смрт, како и изнаоѓање решенија да се скрати рокот на исплата на посмртнината, Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина ги донесе следните:

КОНСТАТАЦИИ И ЗАКЛУЧОЦИ

1. Поради зголемениот број на смртноста на пензионерите од ковид 19, двапати беше зголемен износот на делот што го издвојуваат пензионерите од својата пензија од 120 на 140 денари, со цел редовна исплата на посмртнината на членовите на семејството во износ од 30.000 денари, што е во согласност со Законот за пензиското и инвалидското осигурување и актите на Одборот.
2. Од добиените податоци на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија бројот на починатите пензионери заклучно со јуни беше поголем и се исплатија 8.091–на посмртнина во рамките на расположливите средства. Почнувајќи, од јули до септември 2021 година бројот на починати пензионери се намалува и со издвоените средства за овој период се покриваа трошоците за посмртна помош.
3. Одборот, заклучи исплатата на посмртната помош да се одвива според редоследот на поднесеното барање, на кој начин во еднаква правна положба се ставаат барателите и сите посмртнини ќе бидат исплатени за што се бара разбирање и трпеливост од барателите.
4. Заради информирање на членовите на Одборот од страна на Фондот ќе се презентира апликација за исплата на посмртнина на членовите на семејството, на починат корисник на пензија, која апликација е сѐ уште во фаза на тестирање.
5. По доставување на Информацијата за солидарен фонд и членарина заклучно со септември 2021 од страна на ФПИОМ, Одборот повторно ќе одржи седница и ќе го разгледа прашањето за издвојување средства од пензијата за исплата на посмртна помош.

Одбор на Регистрирана организација за Солидарен фонд и членарина
Претседател: Ментор Ќоку

Наскоро пензионерите од с. Пепелиште со свој клуб

Со доследно почитување на ковид мерките, но со редуцирано темпо, во Здружението на пензионери Неготино, несметано течат активностите предвидени со Програмата за работа на истото. Во пресрет на Меѓународниот ден на стари и изнемоштени лица, 1–ви октомври, беше организирано утринско дружење. Инаку, од останатите активности кои се во тек вредно е да се спомене Проектот за отворање клубови на пензионери во сите ограноци на Здружението. Како што не запозна претседателот на ЗП Неготино Душан Недев, овој амбициозен проект започна да се реализира во почетокот на оваа година кога беше отворен клубот во с. Криволак, а во полн ек се подготовките за отворање на ваков клуб и во огранокот во с. Пепелиште.

– Се работи за мошне обемен проект кој ќе продолжи да се реализира до крајот на ова, но и наредните неколку години, со цел вакви клубови да добијат и ограноци во селата: Курија, Тремник, Војсанци и Дисан, а до крајот на оваа и почетокот на идната година се планира да се отвори клуб и во с. Тимјаник. Овој проект е во соработка со Собранието на Општина Неготино, со што пензионерите како во градот, така и во селските средини ќе добијат свој клуб, катче каде што ќе го поминуваат своето слободно време дружејќи се во релаксирана атмосфера. – Недев го истакна и задоволството од одличниот одѕив на пензионерите од Општина Неготино за примање трета доза вакцина против ковид–19 како и за редовната вакцинација против сезонскиот грип.

Маријана Пешиќ

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

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

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

NLB Banka

www.nlb.mk Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

osteotend®

ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.

НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.

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

30 ќесички | 5.6 g

ЗЕГИН ДОО Скопје

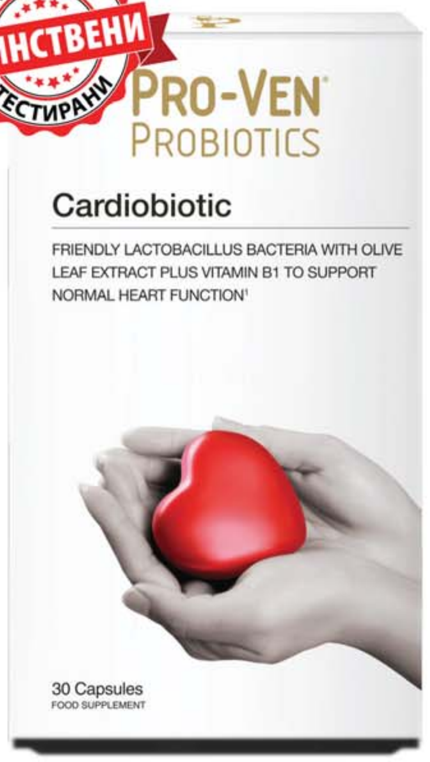
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"

НОВО

PROVEN® PROBIOTICS

Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



- **Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето**
- **Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии**
- **Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)**
- **Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето**

една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Штип

Поради пандемијата скромно прославен Денот на пензионерите

На 20.9.2021 година во ЗП Штип скромно со ограничен број пензионери, се прослави Денот на пензионерите и 75–годишнината од здружувањето на пензионерите во нашата земја.

За Здружението во градот под Исарот, за неговите цели и задачи зборуваше потпретседателот Јордан Донев, највозрасен во раководството кој меѓу другото рече:

– Здруженијата на пензионери биле основани со помош за преземање и остварување на правата за користење на пензија, јакнење на демократските односи, следење на прописите, практикување на спорт и рекреација, култура, екскурзии и дружења. Оваа зграда на ЗП Штип е градена 1970 година со 60% старосни пензионери и 40% за трудовите инвалиди. Денес тоа е со разграничена сопственост, а здружението ги има сите органи на управување, Собрание, Извршен одбор, комисии и друго.

На свеченоста присуствуваа: членови на раководството, Активот на жени, градоначалникот на Штип д–р Сашко Николов, екс–потпреседателот Коста Штериев, активни пензионери од спортот и културата и други.

Претседателот Ристо Нетков, ги поздрави присутните, им го честита празникот на пензионерите и додели пригодни награди. При тоа тој се осврна на позначајните активности во овој ковид период, кој бара посебни мерки и протоколи на кои се придржуваат присутните. – Оваа пандемија најмногу ја ангажираше Комисијата за економија и стандард, заради зголемената потреба од хуманитарна парична помош и помош во ваучери, за да може примателите да си ги обезбедат потребните производи и лекови. Комисијата за спорт ги организираше подготовките за учество на регионалните спортски натпревари во Свети Николе каде што постигна најдобри резултати, и се подготвува за Републичките спортски натпревари кои ќе се одржат во Велес на 29 септември 2021 година, во Организација на СЗПМ, а домаќин е ЗП Велес. Во јуни ја отворивме нашата библиотека со скромен фонд на книги, но со капитални дела. Наш најредовен читател е 93–годишниот пензионер Љубомир Тодоров. Пејачката група, учествуваше на регионалните ревии на песни, музика и игри во Штип, на Републичката ревија во Скопје и на Алфа телевизија во емисијата „Везилка“, за што добија пригодна награда.

Градоначалникот д–р Сашко Николов, ги поздрави пензионерите, им го честита празникот, и изрази задоволство од нивната активност. Пејачката група исполни неколку песни од својот репертоар, со што се заокружи оваа прослава.

Цвета Спасикова

ЗП Крива Паланка

Свечена седница по повод 75 години пензионерско организирање и Денот на пензионерите

Свечена седница по повод 75 години од пензионерското организирање и Денот на пензионерите се одржа во општинската сала на Собранието на Општина Крива Паланка, а со истата раководеше претседателот на собранието Веселин Стојановски. Покрај делегатите на собранието присуствуваа: претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, градоначалникот на Крива Паланка, Борјанчо Мицевски, директорот на Здравствениот дом, Бранко Стаменковски и претставник од ОО на Црвен крст, Дарко Пешовски. На Свечената седница прв свое обраќање имаше претседателот на здружението Трајча Давидовски. Тој ги поздрави сите присутни и рече дека посебно е горд и задоволен што на седницата е присутна и претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова. Потоа зборуваше за историјата на Здружението и рече:

– ЗП Крива Паланка е формирано со 160 члена во 1959 година. Прв претседател бил Филип Филиповски, а најдолг период претседател бил Славко Стојановски. Во својот опстанок Здружението имало низа проблеми и падови, но и успеси и постигнувања. Тоа денес брои 3300 члена, но со активностите не изостанува зад другите здруженија. Успешно ја негува соработката со институциите во градот како и со локалната самоуправа. Има добра соработка со СЗПМ и со останатите членки на СЗПМ.

Поздравно обраќање имаше градоначалникот на Општина Крива Паланка, Борјанчо Мицевски кој рече дека пензионерите се столб на општеството како и пример на помладата генерација како се гради соживот. На присутните им се обрати и ги поздрави претседателката на Сојузот Станка Трајкова која рече:

– ЗП Крива Паланка е едно од најактивните здруженија за што доби благодарница во 2019 година од страна на СЗПМ. Активно се покажа и во хуманитарните активности и за време на пандемијата од корона вирусот.

На крајот од седницата претседателот на здружението Трајча Давидовски им врачи плакети, признанија и благодарници на институции, соработници и активни пензионери. Плакета за успешна соработка доби СЗПМ, а ја прими претседателката Станка Трајкова, а плакета доби и општината и поранешниот претседател Славко Стојановски. Признание за добра соработка добија Здравствениот дом и ОО на Црвен крст, а благодарници пензионерите Славица Вучевска, Драган Ѓорѓиевски, Љупчо Николовски, Анка Стојановска, Тоде Миленковски и пензионираниот доктор Сократ Марковски.

Б. Стојчевска

Пробиштип

Хуманитарна активност „Јуфкијада“ за Денот на пензионерите

Пред да не зафати пандемијата од ковид 19 Денот на пензионерите 20 септември, ЗП Пробиштип го одбележуваше со дружење на пензионерите речиси заедно со цела Македонија. Живописното Лесново и неодминливиот манастир „Св. Гаврил Лесновски“ со своите убавини и на над 900 метри надморска висина беа предизвик во Лесново да се соберат над 12 000 пензионери од цела Македонија. Можеа да се сретнат пензионери од Крива Паланка до Охрид, од Крушево до Гевгелија. Тој ден беше вистински празник и за домаќините и за гостите. Се дружеа пензионерите и уживаа во недопрената убавина од лескова и борова шума, чистиот планински воздух, го разгледуваа прекрасниот манастир кој датира од 1341 година, се сладеа со вкусна скара, се пееше, а најважно беше дружењето и новите пријателства кои продолжуваат со години. Љубопитните ги посетуваа и пештерите кои кријат многу тајни и мистерии во кои живееле пустиножителите меѓу бројните пештерски фрески.

Изминатите две години, ситуацијата со пандемијата ковид 19 тоа им го скуси. Сепак Активот на пензионерките не дозволи да не се одбележи празникот и да изостане досегашното достоинствено одбележување.

На предлог на претседателката на активот Јовка Петрова се организираше интересна хуманитарна акција „Јуфкијада“. Се собраа 10–тина жени, а од здружението им беа обезбедени потребните артикли: брашно, зејтин, јајца и млеко за да се направи овој специјалитет.

Така, уште во раните утрински часови се собраа жените, се распоредија која што ќе работи. Едни подготвуваа тесто за сукање, други ги местеа масите за сукање и чаршафите за сушење на корите. Јуфките некаде ги нарекуваат кори, но во Пробиштипско се познати како јуфки. Започна сукањето и тоа личеше како натпревар. Од прилика секоја жена усука 10–тина кори, кои полека на есенското сонце се сушеа и кога убаво испукаа се оставија уште малку да се досушат, а потоа се собраа. Оваа јуфка подоцна беше спакувана во пластични кутии кои според договорот и програмата за „Недела, грижа за старите лица“, заедно со ОО на Црвениот крст од Пробиштип, кои исто така подготвуваа прехранбени пакети, ќе им биде доделена на стари и изнемоштени лица.

Ова беше убав гест, убава хуманитарна акција од Активот на пензионерките, а на многу социјални семејства ќе им донесат радост, во зимскиот период и тие да го вкусат овој убав специјалитет.

М. Здравковска

ЗП Богданци

Празнично дружење

Пензионерите од ЗП Богданци, со почитување на Ковид мерките, на 20 септември, по подолг период, помасовно навратија во Пензионерското собиралиште.

Повод за дружењето беше одбележувањето на Денот на пензионерите. Одбележувањето на празникот беше со скромен коктел и впечатлива желба за почеста дружба. Убавиот ден и несекојдневната средба чиниш им ги стоплија срцата. Насмеаните на лицата на задоволните пензионери беа доказ дека им е смачено од ограничувањата заради пандемијата и дека им недостасуваат ваквите мигови.

Посебен белег на празникот му даде традиционалниот Турнир во табла, помеѓу натпреварувачите од Богданци и Стојаково. Победник на турнирот беше Мите Мингов од ЗП Богданци, пензионер кој редовно учествува на спортските игри организирани од здруженијата на пензионери од Југоисточниот регион.

На овој прекрасен ден не беа заборавени ни болните и немоќни пензионери членови на здружението. Тие беа посетени во нивните домови и им беа дадени скромни пакети. Насмевките на нивните лица зборуваа за задоволството од посветеното внимание и дека не се заборавени.

Д. Шапова

ЗП Валандово

И покрај ковид-19, со успех се извршуваат програмските задачи

ЗП Валандово во изминатиот месец имаше повеќе активности кои со радост беа извршени, а и резултатите не изостанаа.

На регионалните спортски натпревари кои се одржаа во Неготино, ЗП Валандово имаше одличен настап благодарение на добрите подготовки од страна на претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Миле Боев, бивш фудбалер и познат спортист. Беа освоени две први, две втори и едно трето место, а во вкупниот пласман беа четврти од 7 здруженија. На Републичките спортски пензионерски игри имаше настап во дисциплината шутирање пенали на мали голчиња и трчање – мажи над 60 години. Екипата која се натпреваруваше во шутирање пенали го освои првото место со што ЗП Валандово се запиша меѓу победниците на овие Јубилејни спортски натпревари. Се славеше Денот на пензионерите и 75 години од пензионерското организирање во нашата земја, со свечен прием кој се одржа на 22 септември. На Свечената седница на Собранието присуствуваше и Градоначалникот, кој и покрај огромниот ангажман успеа да одвои време и да се друже со пензионерите, кога на учесници во спортските натпревари им беа подарени скромни подароци, а на сите присутни маици со натпис „Здружение на пензионери Валандово“, добиени од Општината. За оваа свеченост имаше донации од повеќе фирми: „ВИК–Мар“ и „Алуплат“ од Јосифово, „Вардарец“ од Удово, „Дока–текстил“, „Конингтон“, „Рико“ и други од Валандово, за што им изразуваме голема благодарност.

Активностите беа заокружени со еднодневна екскурзија до Крива Паланка и манастирот Св. Јоаким Осоговски. ЗП Валандово по повод Денот на старите лица на поголем број пензионери со над 85 години им поделени пакети со прехранбени продукти. Сето ова е доказ дека ЗП Валандово, и покрај пандемијата од Ковид–19, со успех ги извршува своите програмски задачи.

Забелешка на Редакцијата:

Според препораките на СЗПМ и комисијата за здравство на Владата на РСМ ваквите масовни активности не се препорачуваат заради превентивна заштита од Ковид–19. **Г. Михајлова**

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIV – број 159
октомври 2021 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

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.

Пензии
Пензиите на прво место!
Редовна исплата на пензиите
• Дебитна картичка за подигнување готовина од сите банкомати во земјата без провизија.
• Дозволено пречекорување на трансакциска сметка до 2 пензии.
HALKBANK
halkbank.mk
HALKBANK
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

ЗП Кратово

Редовна седница на Извршниот одбор

На 23.09.2021 година во услови на мерки за пандемија од ковид–19, Извршниот одбор на Здружението на пензионери на Општина Кратово ја одржа својата петнаесетта седница во проширен состав. На седницата беа поканети и присуствуваа делегатот од ЗП Кратово во СЗПМ и претседател на Надзорниот одбор на ЗП Кратово. Покрај повеќето актуелни активности беше разгледано и учеството на здружението на регионалните спортски игри на пензионерите одржани на 04.09. 2021 година во Куманово. Се расправаше и за презумените мерки за легализација на пензионерскиот дом „Иван Андреев“ во Кратово како и одговорите добиени од урбанизам и катастар. Имено поради немарност на претходното раководство на ЗП Кратово, кога се запишувала сопственоста на пензионерскиот дом „Иван Андреев“ во Кратово иако истиот е изграден исклучително од средства на пензионерите на Општина Кратово, домот е впишан како сопственост на Република Македонија. На седницата се донесе одлука за ангажирање на адвокат, стручен за оваа област за поведување постапка за враќање на правото на сопственост на пензионерскиот дом „Иван Андреев“ од Република Македонија на Здружението на пензионери на Општина Кратово. На седницата беа разгледани и други претстојни активности на Зружението на пензионери на Општина Кратово.

Пензионерите членови на тамбурашкиот оркестар „Кратовски тамбураши“ од Кратово иако во рестриктивен број настапија на манифестацијата по повод 30 годишнина на невладините организации под покровителство на амбасадорката на Швајцарија во Република Северна Македонија, а во организација на фондацијата „СИВИКА“. Со својата извонредна програма и настап пензионерите од „Кратовските тамбураши“ од Кратово пред школка во Градскиот парк на Скопје го собраа громогласниот аплауз на присутните, предизвикани од убавата музика и ритам на песната „Стариот џумбушлија“, а 15–16 присутни го изиграа веселото оро. На крајот тамбурашите беа испратени со аплауз и за прекрасниот настап.

Методи Мишевски

ЗИП Прилеп

Помош за 70 инвалидски пензионери

Во време на пандемијата од ковид 19 при што посебно се одразува на инвалидските пензионери, особено во време на финансиска криза, Здружението на оваа категорија на пензионери од Прилеп со посебна одлука на Извршниот одбор одлучи и веќе им додели на 70 членови на Здружението по две илјади денари. За распределбата на овие средства што за ова здружение сепак се финансиски товар, беше изготвен и посебен правилник. Им се даваа средства на пензионери што имаат пониски пензиски примања од 12 илјади денари и се разбира да немаат дополнителни приходи во семејството. На овој начин од сметката на здружението беа издвоени преку 150 илјади денари. Здружението е најактивно во СЗИПМ во кое членуваат околу 1 400 членови. Нивниот број постојано се намалува затоа што нема прилив на нови членови од оваа категорија, или е многу мал.

Прилепското здружение, меѓу другите активности, години на ред врши обезбедување на огревни дрва на рати за своите членови. Досега само оваа година обезбеди околу 900 метри кубни дабово и буково дрво од шумите сопственост на Јавното претпријатие за стопанисување со шуми „Липа“ од Крушево. Снабдување со огревно дрво вршат и здруженијата членки на овој сојуз од Штип, Кавадарци, Велес.

Што се однесува за другите активности оваа година заради ковид 19 не се организираа спортските пензионерски натпревари на Сојузот кои требаше да се одржат во Велес. А, и организираните екскурзии беа сведени на минимум.

К. Р.

ЗП Демир Хисар, Разговор со д–р Маргарета Станојовска – Калевска, директор на Здравствениот дом

Грижа за пензионерите во услови на коронавирусот

Од самото формирање на ЗП Демир Хисар до денес, значајна е соработката со државните здравствени институции во решавање на проблемите за подобро здравје на пензионерите во услови на пандемија, особено со Здравствениот дом во градот. За оваа соработка и грижата за нивното здравје разговаравме со директорката на оваа установа д–р специјалист Маргарета Станојовска–Калевска, која заслужува и добива секаква почит од пензионерите, а воедно и од сите граѓани за својата професионална работа и љубезниот однос кон пациентите и колегите.

– Здравствениот дом Демир Хисар ќе продолжи со досегашната соработка со ЗП Демир Хисар во реализација на нивните права кои произлегуваат од Законот за здравствена заштита. Дали се задоволни? Се разбира дека може секогаш да биде подобро. Здравствените услуги како прегледите, испитувањата и сè она што го добиваат пензионерите во вакви вонредни услови се следат низ континуитет и истите перманентно се подобруваат во границите на можностите на нашата установа, но и во согласност со можностите на Министерството за здравство. Нашите екипи се во постојана комуникација со најранливата група која е најмногу погодена од коронавирусот, пензионерите. Посетите кај нив, во нивните домови и во селските населби се организираат по телефонски повик. Редовно им се дава потребната терапија, а доколку има потреба ги упатуваме кај лекар, – вели д–р Калевска.

Посебно истакнува дека е задоволна од процентот на вакцинација на постарите пациенти и овој период истата продолжува со задоволителна динамика. Од позиција на менаџер, се заложи здравствените услуги секогаш да бидат на високо ниво кон сите целни групи граѓани, а посебно кон пензионерите.

– Секоја животна доба носи своја убавина. Пензионери, бидете физички активни во секоја секунда од животот. Грижете се за вашето здравје, слушајте ги препораките и советите на моите колеги – доктори, затоа што ние постоиме за вас.

Зоран Стевановски

ЗП Центар

Љубе Алексовски сликар, муралист, организатор на ТВ-емисии, работилници, екологист, борец за човекови права...

Во просториите на Пензионерскиот клуб „Мирче Ацев“ – во ЗП Центар, Скопје, по повод 30 години суверена Македонија и Денот на пензионерите, се постави втора изложба со наслов „Алфа–Омега“ (20 дела со различен формат и техники) од „новиот“ пензионер Љубе Алексовски, ЉУБЕИЗАМ! Љубе Алексовски е познат по тоа што има организирано дваесетина колонии ширум државата, работилници за млади на темите: екологија, соживот, традиции, човекови права и слично, со сите категории на „маргинализирани“ малцинства и возрасни аматери. Исто така, тој е познат МУРАЛИСТ со над 7 000 метри квадратни ѕидни сликарии, ширум нашата држава.

Кој е Љубе Алексовски? Дипломирал во осумдесетите години и најмногу работел во провинцијата како дефицитарен кадар по ликовна култура и воспитание во Куманово и

Кумановско, а за последно и во Струга и Струшко, од каде што и се пензионирал! Самостални и колективни изложби има организирано во државата и странство.

Љубе Алексовски има реализирани и над стотина ТВ–емисии на разни локални телевизии!

Со своето присуство во здружението придонесува со „позитивна“ енергија преку своите поставки и разговори околу истите! До Новата 2022 година за 11 Октомври и 13 Ноември планира да реализира уште две поставки!

За новигодишните празници ќе има и ЗИМСКИ БАЗАР. Ќе се подаруваат творби од циклусите: „Аквариус“ и „Бели слики“ (30x40 см, картон со акрилик, не врамени). Добредојдени сте! Запазете ги протоколите!

А. Љ.

ЗП Гази Баба

Незаборавно доживување во Кочани

Група од 80–тина пензионерки и пензионери, членови на Собранието, Извршниот одбор, претседатели на разграноците и комисиите, членовите на музичката група, спортистите и членови на Активот на пензионерките при ЗП Гази Баба, предводени од претседателот Ѓорѓе Андонов, на 2 октомври 2021 година, организираа незаборавна еднодневна екскурзија до Кочани. Екскурзијата ја организираа по повод 20 септември денот на пензионерското организирање во Македонија, успешното завршување на пензионерските спортски натпревари и верскиот празник Вера, Надеж и Љубов, на 30 септември, кој е ден на Активот на пензионерките од ЗП Гази Баба.

При тргнувањето претседателот на здружението Ѓорѓе Андонов на сите им посака среќен пат и убава прошетка, честитајќи им ги празниците и спортските успеси.

Пензионерите најпрво се упатија кон селото Зрновци, Кочанско, кое е 8 километри јужно од Кочани во подножјето на планината Плачковица. Тие тука ја посетија фабриката за преработка на ориз, прошетаа и се одморија во паркот на слободата во селото.

Овде секое место, секое селце и планина има своја убавина и за себе имаат посебна приказна. Можете да уживате во прошетките, археолошките локалитети и старите духовни светилишта. Овдешните села се рај за луѓето и сожителство со природата како извор на здравје и енергија. А од виденото и доживеаното се збогатува квалитетот на своето живеење.

По убаво поминати неколку часа, пензионерите од ЗП Гази Баба, заминаа на ручек, во прекрасниот ресторан Але–Дар, во Кочани, каде што поради здравствените протоколи, ручекот и дружењето се одржаа на отворено. Пензионерите после ручекот се забавуваа и спонтано играа и пееја, а не изостана и фотографирањето за спомен. Ваквите организирани екскурзии се реткост и се за почит. Сите беа среќни и весели, а овој ден ќе го паметат долго.

Забелешка на Редакцијата:

Според препораките на СЗПМ и комисијата за здравство на Владата на РСМ ваквите масовни активности не се препорачуваат заради превентивна заштита од Ковид–19.

Васил Пачемски

ЗП Пробиштип

И оваа зима пензионерите ќе се греат на дрва

Пензионерите ретко се одвикнуваат од некои навики и тешко и ги прифаќаат современите средства, особено кога се однесува на затоплувањето на домовите. Дрвото како огревно средство уште го држи приматот. „Кога ќе ми замириса дома на чад од дрво, чувствувам топлина во душата и мислам дека ми е многу поубаво отколку да користам електрични затоплувачи“, вели еден пензионер. Значи, прво, во прашање е навика, а второ, во тоа придонесуваат и поволните услови за плаќање на рати. На оваа тема разговаравме со секретарот на ЗП Пробиштип Ангел – Ане Коцев кој не потсети за големиот интерес на членовите на Здружението за дрва, условите на плаќање и текот на дотур на дрвата до корисниците.

– Годинава, во нашето здружение се запишаа околу 600 пензионери чија побарувачка излезе некаде над 3 500 метри кубни огревно дрво. Од оваа количина над 3 000 се бука и околу 400 кубни даб. И покрај пожарите што ги зафатија нашите шуми, успеавме навреме да ги обезбедиме нашите пензионери со дрва. Тука се и поволните услови што ги постигнавме со подружниците на Национални шуми и плаќањето да се врши на 9 рати без некои додатни трошоци. Цената на буката е 2.900 денари, а на дабот 3.000 што значи се задржа цената на минатогодишното ниво. До овој момент дистрибуирани се над 3 000 метри кубни, речиси скоро 90% од пензионерите се снабдени. Ова значи, дека здружението ќе може мирно да си ги планира останатите активности.

Овде би споменала дека ЗП Пробиштип и годинава имаше распишано оглас за помош на своето членство за одење на бањско лекување и дека има обезбедено средства за поддршка, но ситуацијата ги исплаши пензионерите. Ако во изминатите години се пријавуваа од 30 до 40 корисници за бањско лекување, годинава оваа бројка едвај изнесуваше 8. На прашањето како ги помагаат пензионерите за користење бања, еве што ни кажа Коцев:

– Комисијата за здравство ги разгледува барањата и одобрува на кого ваков третман му е најнеопходен. Годинава немавме проблем кого да испратиме, а кого да одбиеме, бидејќи имаше само 8 кандидати и на истите им одобривме помош по 2.000 денари.

М. Здравковска

ЗП Гевгелија

Активни пензионерки

Покрај пандемијата септември и октомври се најактивни месеци. На 8.9.2021 г. во Гевгелија се одржа традиционално 15–тата манифестација „Смоквијада“ на која учествуваа и пензионери. Оваа година помладите беа победнички, што значи дека учат од постарите и ќе ја продолжат традицијата.

На 16.9.2021 година, ЗП Гевгелија отвори нов клуб во с. Моин каде што Активот на жените имаше три акции за чистење и средување на клубот, како и подготовки околу отворањето.

Додека на 1.10.2021 година, по повод Денот на стари лица со поддршка на претседателот на здружението, активистки го посетија најстариот пензионер. Тоа е баба Мага Картова која има 93 години и живее во Гевгелија. Таа родила два сина и има пет внуци и шест паравнуци. Потекнува од село Смоквица и животот го поминала работејќи земјоделски работи. Мирна и добродушна жена која се бори со тешка болест. За неа се грижат нејзиниот син и внук. „Тешко е да се биде и маж и жена – вели нејзиниот син кој е инвалидски пензионер“. И оставивме пакет со прехранбени производи и некои работи за лична употреба, и ѝ посакавме да се избори со болеста и да застане на нозе.

На 5.10.2021 г. Активот на жените по подолга пауза одржа состанок. На состанокот се разгледа што е реализирано и што се планира до крајот на годината според програмата.

Секако останува хуманитарната акција и средба со пензионерките активистки од Валандово, Богданци и Дојран која ќе се одржи во Дојран.

Јанка Узунова

Радован П. Цветковски од Битола одбележува:

90 години живот и 70 години творештво

Познатиот македонски писател Радован П. Цветковски, на 3 септември прослави јубилеј, деведесет години живот и седумдесет години творештво. Иако за него е доста пишувано, сепак ова е реткост кај уметниците да се прославуваат вака импозантни јубилеи. Почитувајќи ги мерките на безбедност и заштита од ковид 19, одбележувањето се случи во круг на помал број писатели, членови на Друштвото на писателите на Македонија и фолклористи, почитувачи на неговото дело.

Радован П. Цветковски е поет, раскажувач, литературен критичар, есеист, писател за деца и млади и фолклорист. Роден е во с. Сопотница, Демир Хисар, на 3 септември 1931 год.

Член е на Друштвото на писателите на Македонија, Македонското научно друштво во Битола и на Друштвото на фолклористите на Македонија. Добитник е на повеќе награди и признанија.

Објавени дела: поезија: „Моето поднебје“ (1971), „Кругови од лузни“ (1974), „Камен и небо“ (1977), „Бели несоници“ (1982), „Дедо ми во балканските војни“ (1985), „Кога ѕвездите кон небото паѓаа“ (1993), „Јазли на душата“ (1996), „Корени од прагот“ (1998), „Далги“ (1999), „Прекршено време“ (1999) и „Сонето претчувство“ (2006); поетски избори: „Врати во пејзажот“ (1994), „Аманети“, двојазично издание на македонски и на ароманскиот јазик (1998) и „Распетие наше“ (2001); проза: „Ангелот и клучот“ (1995) и „Блиску до умот“ (2009); проза за деца и млади: „Смокот пештерски“ (1992), „Рашко“ (1997) и „Приказни од лозје“ (2000); критика и студии: „Видувања“ (2003) и „Отаде и одовде времето“ (2003); дела од фолклористиката: „Македонски народни пословици“, избор (1993), „Сказанија демирхисарски“ (1996), „Демирхисарски и други сказанија“ (2003); дела од дијалектологијата и лексикографијата: „Студија за демирхисарскиот говор“, јазични особености (2006) и „Речник на демирхисарскиот говор“, заедно со Божо Стефановски (2008); други книги: „Печатарството и издаваштвото во Битола“, коавтор (1999) и „Македонски писатели“, коавтор (2000).

Д. Тодоровски

Бабата на Мила

На бабите и дедовците детските насмевки, искреноста полна со невиност и нивната веселост им се мелем за душата. Имав можност таа среќа уште еднаш да ја проживеам бидејќи неколку години интензивно се дружев со Мила, слатко осумгодишно девојченце. Дружењето со неа ми беше многу интересно, забавно и убаво. Ја подучував англиски јазик, беше одлична. Со Мила пензионерските денови ми беа исполнети и едукативни, оти додека ја учев и јас учев со неа. Во нашите разговори таа не ја пропушташе можноста да зборува за својата баба и да ја воздигнува до ѕвездите.

– Мила, зарем навистина твоја Баки е толку добра, непогрешлива, мила? – ја прашав еднаш. Таа се зачуди, како можам да се сомневам и слатко се насмеа.

– Да, како Ангел е! Од неа толку многу убави и добри нешта научив. Таа никогаш не го повишува гласот, секогаш помага смирено, со нежен глас. Баба ми, која јас си ја викам Баки, е мојот Ангел чувар. Понекогаш ми се чини дека ја сакам повеќе дури и од мајка ми, иако таа секогаш ми вели дека мајката се сака најмногу. Што да правам кога е така, и мајка ми ја сакам, но...

Од нејзиното раскажување добив желба да ја запознам Баки, бабата на Мила. Еден ден со Мила ја посетивме нејзината Баки. Не пречека со убава искрена насмевка, ни посака добредојде, а внучката ја прегрна и ја бакна. Бевме послужени со превкусно слатко кое самата го прави. Пиевме и кафе. Рекле дека очите се огледало на душата. Од нејзиниот поглед зрачеше позитивна смирувачка енергија, која како да и ги намалуваше годините. Разговорот со неа беше право задоволство. Се присетуваше на минатото:

– Детството ми беше како бајка. Од страна на моите родители, бев опкружена со многу љубов, грижа, внимание и убаво ме воспитуваа. Со децата од маалото се друживме, игравме разни игри на улица, трчавме на ливадата блиску до нашите домови. Си помагавме еден на друг и околу учењето. Мојата младост беше исполнета со младешки лудории. Тоа беа најубавите и најсреќните години од мојот живот. Со убави чувства се сеќавам на тоа дамнешно време. Смртта на татко ми многу тешко и болно ја доживеав. Имав само 19 години, многу ми требаше, а го немаше. Мајка ми беше вистински борец. Гледаше светло во иднината, со надеж за подобро утре. Често ми велеше: „Животот мора да тече, мила моја. Млада си, имаш сила и не дозволувај ако паднеш да не станеш, радувај се и секогаш позитивно мисли“. Нејзините зборови ми ја олеснуваа болката. Мајка ми ми беше поддршка се додека живееше, зад неа ми остана празнина во душата. Животот најчесто не ги почитува нашите желби и правила. Се зaредија настани: се омажив и добив синче. Му дадов име по татко ми. Родувањето беше со царски рез и со многу проблеми. Во тоа време во мојата животна приказна имаше повеќе болки, страдања и трауми, отколку убавини. Навистина ја вкусив горчината на животот. Малку беше оваа неволја. Мажот ми почна да се пијанчи. Беше повеќе пијан отколку трезен. Се трудев да го заштитам синчето од лошото влијание на татко му. Трпев навреди, понижувања, психичко малтретирање... имав голем товар на душата. По долгите десетина години од неговото пијанство се разведов. Крајот на несреќниот брак ми донесе спокојство и нов почеток во мојот живот. Полека ден по ден натрупаниот товар го исфрлив од мене. Почнав да чувствувам слобода, да чувствувам свежина и убавина на животот. Синот израсна во добар и поштен човек, се ожени со исто така добра, млада, убава, образована жена, во која јас добив и ќерка и другарка. Тажните дни, кои ми беа сопатници низа години наназад завршија како сон. Раѓањето на мојот внук ми донесе неизмерна среќа и радост, се вратија мирот и спокојот во мојот живот. Деновите ми беа убави, исполнети со љубов и почитување. Ми беше овозможено да земам учество во неговото воспитување и растење. Уживавме во секој заеднички миг, и тоа време засекогаш ќе остане длабоко во нас и со радост ќе се сеќаваме на неговите детски дни. Денес пензионерските денови ми се осмислени и исполнети со задоволство и мир. Сега чекорам во есента од мојот живот. Навистина се чувствувам богата покрај толкавата љубов, почитување и внимание од моите најмили! – застана, беше со мислите некаде таму далеку, во минатото... По нашата прва средба и запознавање почнавме да се дружиме. Имавме уште многу интересни заеднички мигови во кои уживавме, а Мила ги осветлуваше и дополнуваше. Јас со неа се здобив со уште еден искрен пријател, благодарение на малата Мила.

В.П.

ЗП Пехчево

Афирматор на Пехчево и Малешевијата

Го искористив престојот на Данче Пехчевска, која живее во Скопје, а која учествуваше на прославата седум години од формирањето на пејачката група при Здружението на пензионерите во Општина Пехчево, да започнам разговор за да ја запознаеме и пошироката јавност за еден голем афирматор на Пехчево и Малешевијата. Пехчевска секогаш насмеана, подготвена да запее, да започне разговор со задоволство ја прифати мојата покана.

Данче Пехчевска е родена во Пехчево и основното образование го завршува во родното место, потоа образованието го продолжува во Скопје. По завршувањето на Вишата педагошка школа работи во повеќе фирми, а пред шеснаесет години заминува во пензија.

Музиката и пеењето ја следат во текот на целиот живот бидејќи потекнува од музичка фамилија. Нејзиниот татко свири на контрабас и учествува на настапите во регионот и пошироко. Нејзината мајка пее и свири на прим. Брат ѝ свири на хармоника, како и нејзиниот сопруг, а најмладиот брат ја има музиката како професија.

На малата Данче уште од училишните клупи музиката и орото и се во крвта. Учествува во работата на игроорната група и балетот во ОУ „Ванчо Китанов“ во Пехчево, а интересен е нејзиниот настап на десет–годишна возраст со балетска точка на свечената академија одржана по повод ослободувањето на Пехчево. Со уште пет други соученици формираат група и настапуваат на пригодни свечености кои се организираат во тоа време освојувајќи награди. Музиката и пеењето е составен дел од нејзиниот живот и живеење.

На моето прашање зошто се решила да пее во групата во Пехчево иако живее во Скопје, еве што вели:

– Моите корени се од Пехчево, целото семејство ми е од Пехчево и секоја покана за настап со задоволство ја прифаќам. Кога ми понудија да се вклучам во музичката група со задоволство ја прифатив поканата и се вклучив. Малешевската песна сакаме да ја интерпретираме пред публиката при многубројните настапи во Македонија и пошироко. Со голема љубов учествувам во работата на музичката група при ЗП Пехчево и многу сум среќна кога доаѓам во Пехчево, за секој настап кој го имаме. Ми се јавуваат кога имаме настап, не размислувам ни момент и тргнувам за Пехчево. Со радост чекам да ги видам моите колеги од групата. Следи договор и неколку проби и подготвени сме за настап. Планиравме настапи кои традиционално ги имавме во изминатиот период, но сега за сега се е во мирување поради пандемијата со ковид 19.

Инаку Данче неколку пати учествува во ТВ–емисии на ТВ Алфа и Наша ТВ зборувајќи за работата на групата во Пехчево, афирмирајќи го Пехчево и убавата малешевска песна, а со сопругот учествуваат на Пехчевските вечери кои традиционално се одржуваат во Скопје.

А. Кацарски

ЗП Прилеп

Половина од членарината за помош на членството

Во време на пандемијата ковид 19, во време кога заради заразната болест намалени се активностите на секој план во сите здруженија на пензионери, во прилепското не се мирува. Така во оваа година со посебна ковид препорачана марка беа организирани пет екскурзии. Дел од нив ги организираше секцијата на жени. Навистина бројот на екскурзијантите беше намален и не беше како што е вообичаено. ЗП Прилеп беше домаќин на регионалните спортски пензионерски игри во Прилеп, а беше организирана и поетско–музичка манифестација по повод 75–години од пензионерското организирање во Македонија и 100 години од раѓањето на Блаже Конески. Во план беше и организирањето на пикник–средба до манастирот Прилепец над Прилеп, но заради здравствена сигурност истиот не се реализира. Заради ковид 19 не се одржа и традиционалната средба на пензионерите од повеќе здруженија што секоја година се организираше од ЗП Прилеп, а по повод 11 Октомври. Доколку попуштат мерките за заштита планираме да ги предадеме во употреба двата нови пензионерски клубови во ограноците во населбите Бончејца и Точила. Овие два клуба се готови, реконструирани и така подготвени чекаат погодно време за да бидат отворени. Ако овие активности не ги реализиравме, се определивме и финансиски да им помогнеме на нашите членови. Досега на преку 700 пензионери, членови на нашето здружение, на три наврати им доделивме преку 1 милион и четиристотини илјади денари. Само на 400 болни од ковид 19 им доделивме по две и повеќе илјади денари според Правилникот за доделување на еднократна парична помош. Заради интересот ние ќе извршиме и корекција на финансискиот план и ќе го ребалансираме финансискиот план за повеќе од 700 илјади денари. Така за годинава со ребалансот на планот на нашите членови ќе им доделиме преку 2 милиона денари, или тоа е скоро половина од членарината што пензионерите ја одделуваат во Здружението. Пред Новогодишните празници исто така ќе доделиме повеќе средства за членовите што имаат пониски пензиски примања, ни рече претседателот Трајкоски.

К. Р.

ЗП Штип

Награден најстариот читател

На Денот на пензионерите на 20.9.2021 година, за најстар читател беше прогласен 93–годишниот Љубомир Тодоров. Тој во пензија заминал во 1986 година од ПМ „Македонка“. Неговата приказна е тажна, бидејќи живее со својата неподвижна сопруга Мирослава, а неговата ќерка е вработена, па затоа мора да се грижи сам за сопругата. Разговарав со овој вдахновен човек, кој на овие години е витален, видот го служи, чита без очила.

Од кога ви е љубовта кон книгата?

– Работев како машинобравар. Во тоа време од фабриката „Македонка“ не носеа на Саемот на книгата. Тогаш ме интересираа стручни книги за мојот занает. Знам дека и маршалот Тито бил машинобравар, многу читал и се надградувал. Така, подоцна се зачленив во библиотеката, земав книги за мене, ги насочував да читаат и внуците. Сега и ЗП Штип отвори мала библиотека со вредни книги, има за секого по нешто. Кога се пензионирав, бев во Собранието на ЗП Штип. Сега, понекогаш одам во здружението, ја посетувам малата библиотека со вредни дела. Ги читам дневните весници, „Нова Македонија“, „Штипски весник„“, а посебно внимание посветувам на „Пензионер плус“, каде што ги следам настаните на пензионерското живеење кај нас.

Како се снаоѓате со болна сопруга на овие години?

– Не е лесно на овие години да се справувам со неподвижна сопруга, сепак ќерката ме одменува, кога се враќа од работа. Често сопругата ме замолува да и читам од книгата за борците „Браќата Даневи“ од Трајко Босеовски, тие биле од село Долани, така се присетува на тие времиња и личности од своето село.

Што мислите за воведување помош и нега на стари и болни лица во нивниот дом?

– Морам да признаам тешко е да се справиме со болни и неподвижни лица на овие години кога и нам ни треба помош. Населението старее, младите мора да заработуваат за живот, а и често заминуваат од државата. Старите лица имаат потреба од организирани институции за домашни посети на болните во нивните домови со помош од Црвениот крст и организирани институции за чување болни во домашни услови. Здружението дава помош за лекови и болничко лекување, но треба да се најде начин да се догради Пензионерскиот дом, бидејќи на многумина им треба покрив над главата.

Што ќе им порачате на пензионерите?

– Мора да кажам, покрај сè читајте, ако не можете сами, замолете ги внуците. Книгата е мудрица стара, таа поучува, совети дава.

Цвета Спасикова

Расказ

Театарот внатре во нас

Убавицата од Битола, и таа стана пензионерка. Отиде порано во пензија, односно ја напушти работата, за да го придружува својот сопруг во Германија, каде што тој отиде да работи. Велам, убавица оти и покрај неизбежните искушенија во животот, таа остана секогаш убава и женствена. Беше наставничка и многу ги сакаше децата. Животните перипетии сторија така што таа не можеше да се грижи, онака како што би сакала, за своето прво дете. Него мораше да го расне нејзината свекрва, која како необичност, стана свекрва во своите 40–ти, оти се беше омажила на 16 години. Така внучето и дојде како замена за дете, можеби. Младата мајка, мораше малку на страна да се тргне, свекрвата полна со енергија, ривалистички се поставуваше. За сметка на тоа со нејзиното прво дете, машко, настанаа во подоцнежниот живот, многу компликации.

Во Германија со сопругот, доживеаја голема слобода. Тоа бил нивен сон од младоста. Убавицата, се сроди со големиот град и со неговите правила. Таму, исто така раснеше нејзината убавина. Снаата и синот ја паметат облечена во убав фустан со црвени цветови на црна основа, а на нозете плишени црвени еспадрили. Кога се роди првото внуче, таа доживеа горчлив момент во животот, кој го надмина. Со својата упорност, ја победи и тешката болест. Ја прифати новата состојба и се пронајде во многу кусата фризура. Го смени начинот на исхрана и тоа што мораа да ѝ прават операции, кои одземаа некои нејзини делови, го надмина не многу тешко. Животот продолжи. Одморите во тропските места, за кои сонувале со сопругот како млади, се остварија. Малдивите, лазурот, малите куќички и пристапноста на бајковитите плажи им ја исполнија душата и им останаа во трајно сеќавање.

Потоа се вратија назад, во Скопјето, каде можеа да одат на пазар, каде што секој ти прави муабет. Имено, само тоа им сметало во далечната Германија и во богатиот град таму, тоа што никој не им правел муабет. Веќе имаа две внучиња во Скопје, на кои одвреме–навреме им се радуваа и ги помагаа на секаков можен начин.

Ја нарекувам убавицата од Битола, оти раснела на горите околу Битола, и добила горска убавина, а мајка ѝ велела, моја Румена раснеше со горските дрвја. Но, битолчанката, иако во Битола многу често оделе во театар, сепак не сакала да остане во тој град. Таа станала битолчанка во Скопје. Влегувајќи во скопската фамилија таа, внела надеж во неа и шанса да не се војува повеќе, оти свекрвата беше бивша партизанка. А кога ќе престане видливата војна, почнува невидливата. А таа понекогаш е и потешка. Впрочем театарот го имало и во Скопје и дома во семејството и на „даските што живот прават“.

Заедно со сопругот ги надминаа војните во семејството и издржаа ранети, да ги исцелат своите рани. Но, многумина сакаме да замижиме на духовната војна и на тоа, дека на сцената сме кратко време и улогите се менуваат многу бргу. Си мислиме ќе останеме сами на сцената, а таму негде зад аголот доѓа цел хор да ја опее ситуацијата и пред нас и со нас и по нас. Балетани, игроорци, оро и хороводци и малку музика, дали со кавал тихо или некој симфониски оркестар и или некое дуо, трио, квартет или квинтет.

Мажот ѝ работеше со авиони и таа одеше со него на аеродромот, облечена во алишта во многу нијанси од виножитото. Едно време се поздебели но, по враќање во Скопје, одеа на Водно секоја сабота и со соодветна диета, тежината беше вратена во нормала. Убавицата на стари години можеше да носи здолништа од младоста.

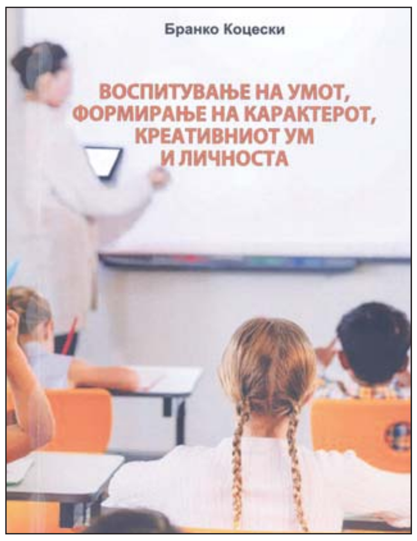
Станот во Скопје им се наоѓа на многу висок кат и понекогаш нивниот живот наликува на посматрачница. Можат да го посматраат светот од високо, а истовремено и светот во себе, како две птици, кои далеку патувале и застанале на јарбол на брод, да се одморат и да уживаат во рефлексијата на сонцето, кое навлегува длабоко во водата.

Маја Белева

Нов научен труд од Бранко Коцески

Средбата со новиот научен труд „Воспитување на умот, формирање на карактерот, креативниот ум и личноста“ од Бранко Коцески (1936, село Зрзе, Прилепско), е дело со трајни вредности и пораки. Станува збор за потврден автор, меѓу другото познат по делата од областа на педагогијата: „Објаснување, знаење и разбирање, од сите аспекти“, „Вистината и методите на разбирањето“, „Мудрите луѓе и мудроста низ развојниот период на личноста“. Интерес на авторот во книгата е комплексната состојба во која постои и дејствува човекот наспрема другите, системите на образование и воспитување, промислувањето на светот и создавањето човечки и човечен, среќен и хармоничен живот. Коцески тие процеси ги следи, коментира и вреднува од најраните години на човекот низ образованието и воспитувањето во училиштето, семејството и во пошироката заедница. Релевантен интерес е креативната личност која го подразбира слободниот човек кој единствено може да биде среќен, оној што мисли со свој ум, има одлуки и ставови кои ги одразуваат неговите добри намери и позитивната енергија. Системно тие прашања се обработени во пет обемни и студиозни поглавја. Умот и карактерот одат рака под рака, затоа „кога некој човек, само трча и растрчува вамутаму и нонстоп нема време, тој, не може да заврши ниедна работа, ниту може да започне, ниту може да заврши, затоа што умот, мотивот и целта, не стапиле во дејство заедно: човекот, што е таков, мора да сфати дека, не работи правилно и дека мора да ги исправи сам грешките, значи тој мора да го вежба и воспитува умот да работи исправно, да знае каде оди и каде му е крајната цел, да ги решава задачите на време и да не ги остава од денес за утре“.

Тоа се релевантните прашања за сложената егзистенција на човекот, животот и светот кои ги обработува Бранко Коцески. Улогата и значењето на образованието и воспитувањето во создавање креативна личност се централни теми, прашања во второто поглавје. Во нејзиното формирање подеднакво место и значење имаат креативните родители, наставниците, општеството зашто народски речено субјектот, единката се верен одраз на сопственото време и простор, на нивната етика и естетика. Третиот дел е темелна и вредносна анализа во која стожерен интерес е креативната личност во категориите на егзистенцијата како што се минливоста, бесмислата, апсурдот и парадоксот нераскинливо поврзани со развитокот и перспективите на општеството, демократијата, институциите, управувањето/раководењето со заедницата. За нас посебно интересно е четвртото поглавје посветено на моралната криза. Во брзото и динамично време Коцески пишува за многубројни фактори кои се непосредно поврзани



со развојот на личноста, како што се мудроста, воспитувањето на младите, за креирањето здрава личност, за свеста и совеста на човекот, верата и религијата, за здравиот и добар живот. Оттука се извлекува и поуката во завршното петто поглавје за помнење и незаборавање на вредностите кои го составуваат и осмислуваат „добриот живот“. Книгата на Бранко Коцески обработува прашања од филозофијата, психологијата и социологијата, се чита со интерес и е корисно и вредно четиво не само за младите туку и за возрасната читателска публика.

Т. В.

Животни врвици

Сестри

Беа три. Растеа во едно маало во градот на жолтото злато од трудот на својот татко познат казанџија во целиот регион. Неговите вешти раце беа барани насекаде. И тој стигнуваше секогаш навреме и во секое место. Животот сакаше рано да останат без мајка. Маќеата со себе донесе неколку деца од првиот брак, а уште едно го зголеми нивното семејство. Трите сестри (не од Чехов, туку македонски) се зближија со новодојдените деца и растеа заедно со нив. Прва семејството го напушти највозрасната: не можеше да одолее на љубовта од и кон еден млад офицер, Црногорец. За две години – два сина, денес седумдесетгодишници, стројни мажи црногорски.

Споменот на неа (почина во 2004 г.) денес го чуваат нејзините четири внучиња од синовите од кои едно неверојатно личи на неа.

Двете помали сестри ја сакаа неизмерно. Таа им беше и неформална мајка и пример како жена и како домаќинка може да биде почитувана во семејството.

Секоја од нив тргна по свој пат. Средната ја избра учителската професија. Се запиша во скопската учителска школа, а живееше кај постарата сестра чиј сопруг работеше во една скопска касарна. И денес се сеќава како секој ден го минувала патот од Француски гробишта до Идадија и назад. Енергија и давала големата љубов да биде учителка. И тоа се остварило. Првите две години ги описменувала децата во далечното и тешко пристапно Мариово. По повеќе децении и денес се среќава со некои ученици од тој крај, а еден од нив (универзитетски професор) секоја година и го честита роденденот. Нејзе и го топли срцето, пресреќна што тој умее да го цени трудот на учителот. Вели „учител е светол глас“, темел на куќата наречена човек. По двете години во мариовските краишта се вработи во едно село недалеку од родниот град. Судбината сакаше животот да го продолжи заедно со едно момче, исто така учител од селото. Наскоро дипломира на Педагошката академија во Битола, група Одделенска настава. И денес селаните велат: кај нас учители биле многумина, но никој како неа не бил близок со нас. Затоа сите ја сакавме и почитувавме. И така остана се до нејзиното заминување во Скопје на почетокот од осумдесеттите години зошто нејзиниот сопруг ја смени учителската со новинарската професија. Имаше среќа: брзо се вработи во едно основно училиште. По неколку години професијата ја однесе во друго училиште каде што остана се до пензионирањето. Во работно досие и остана признанието „особено истакнат педагошки работник“ што го доби во 1987 година. Признание што ги мотивираше и нејзините деца и внучиња да ја сакаат книгата и работата.

Силен мотив и несопирлива инспирација да напишам нешто за трите сестри доживеав кога пред неполни две години и втората ја испративме на нејзиното последно патување. Пред вечниот дом дојдоа многу луѓе: роднини, колеги, пријатели... Беше најмалата меѓу трите сестри. Вредна како нив, некако најсериозна, одмерена во зборот, секогаш подготвена да изброи до три пред да донесе одлука за нешто. Дали на тоа ја учеше нејзиниот прерано починат сопруг, професор и директор на училиште во родниот град, или работата во службите за јавна безбедност? Веројатно има од се по нешто. Она што е важно, како што во името на семејството се прости еден поет, што тие позитивни особини успеа да ги пренесе на своите ќерки – едната наследничка на нејзината професија, другата просветен работник – професорка по математика и физика. Поетот говореше со емоции и со почит кон починатата. Присутните го прифатија секој негов збор зашто и тие добро ја познаваа.

Беа три. Остана една, средната. Но, иако просторно разделени, тие се постојано во нејзиното срце, мисли и копнежи. Речиси секојдневно е со нивните деца и внучиња. Таа љубов, радост во добро и тага и загриженост во неарно, како да зборува дека трите сестри се и денес заедно. Некој рекол, минатото не се враќа. Но друг додал: не е минато она што не се заборава. Сестрите често заедно трчаат по прилепската калдрма, ја бакнуваат испотената рака на својот татко, го средуваат семејниот дом, учат деца или пишуваат решенија или други акти со машина. А животот си тече незапирливо потсетувајќи не дека човекот никогаш не може да биде сам, ако сака и ако го сакаат.

Перо Миленкоски

Olimpiada e 25-të sportive pensioniste Veles 2021

Në Olimpiadën Jubilare të këtij viti ka-në marrë pjesë 32 shoqata nga 53 anëtare të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Garat janë mbajtur në stadiumin "Zoran Paunov" dhe në sallën sportive në Veles. Nikoqir ishte shoqata e pensionistëve Veles, ndërkaq organizator i këtyre aktiviteteve më masive sikurse edhe në 25 vitet e kaluara, ishte Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Është interesant e dhëna që ShP Veles është një ndër shoqatat e 13-ta e cila me sportistët e vet kanë marrë pjesë në garat e para pensioniste të cilat janë mbajtur para 25 viteve në Ohër.

Pranë këtij jubileu të madh sportist, mbi 280 mijë pensionistë kanë shënuar edhe 75 vjetorin nga organizimi pensionist në vendin tonë. Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, është asociacion në të cilën janë të anëtarësuara 53 shoqata të pensionistëve, vullnetarisht të shoqëruara për arsye të mbrojtjes dhe përparimit të qëllimeve dhe interesave të përbashkëta të shfrytëzuesve të pensionit, për angazhimin më të mirë për realizimin e të drejtave të sigurimit pensionist invalidorë, për mbrojtjen shëndetësore më kualitative, për përparimin e nevojave kulturore, sportive dhe humanitare të pensionistëve.

Në Olimpiadën e 25-të Sportive Veles 2021 i kanë paraprí 8 gara sportive regjionale të cilat janë mbajtur në 8 regjione, në të cilat kanë marrë pjesë 49 shoqata në të cilat kanë garuar pensionistë sportist në 5 disiplina nga të cilat pensionist sportist meshkuj dhe pensioniste sportiste. Krahas garuesve ka pasur edhe numër të madh pensionistësh të cilët kishin ardhur për tu dhënë mbështetje kolegëve të tyre nga shoqatat e nikoqirëve të vet. Këtë vit, garat sportiste të pensionistëve edhe në ato regjionale po ashtu edhe në ato republikane ishin me përmbajtje më ndryshe, dhe në numër më të vogël për arsye të pandemisë nga Kovid-19. Megjithatë, secili mundohej të arrij rezultate sa më të mira për vete, për shoqatën e vet, për qytetin e vet!

I pari në Olimpiadën e 25 Sportive Veles 2021, të pranishmëve u është drejtuar kryetari i ShP Veles d-r Vele Aleksoski.

Të pranishmit i ka përshëndetur duke ju dëshiruar sukses edhe kryetari i atëhershëm i Velesit Ace Kocevski. Me fjalë të zgjedhura të pranishmëve ju ka folur edhe kryetarja e LShPM Stanka Trajkova, e cila ndër të tjerat ka thënë:

- Sot mbahen garat sportive Republikane në organizim të LShPM, ndërkaq nikoqir është ShP Veles e cila ka pranuar këtë detyrë me përgjegjësi që të jetë nikoqire i këtyre aktiviteteve të rëndësishme për shëndetin e pensionistëve si dhe për so-cializimin dhe shoqërimin e tyre. Fillimisht dua të përshëndes të gjithë sportistët të cilët treguan trimëri dhe morën pjesë në garat sportive regjionale, dhe që u kualifikuan edhe për të marrë pjesë në garat e sotme republikane sportive të cilat përfaqësojnë ndër të tjerat edhe për shoqërim për trup të shëndosh dhe mendje të shëndosh. Në këtë Olimpiadë Republikane sportive i kanë paraprijë garat e 25-ta jubilare regjionale sportive të cilat janë mbajtur në 8 regjione, ndërkaq, nikoqir ishin Shoqatat e pensionistëve: Prilep, Kërçova, Solidarnost Aerodrom, Sveti Nikole, Qendra nga Shkupi, Vinica, Kumanova dhe Velesi. Për arsye të mbrojtjes preventive nga Kovid-19 sportistët garojnë vetëm në pesë disiplina të cilat janë më të siguruara për ata. Të gjithë garuesve ju dëshiroj sukses në garat dhe le të fitojnë më të mirët dhe më të përgatiturit, edhe pse sot ju të gjithë jeni fitues me vet pranin në këtë ngjarje. Këto gara sportive Republikane do të mbahen mend si historike nga se mbahen në kushte pandemie. Shpresoj se vitin e ardhshëm do të jemi në numër sa më të madh. I shpall garat për të hapura, ka thënë ndër të tjerat kryetarja Trajkova.

Këtë vit, fitues janë sportistët nga ShP Kumanovë, të dytët janë sportistët nga ShP Ohër dhe Debarcë, ndërkaq të tretët janë plasuar sportistët nga ShP Shtip. Me fitimin është të theksoj se këto gara të 25-ta Republikane sportive janë mbështetur nga HALK BANKA, IUTECREDIT, VINICINI dhe BANKA KOMERCIALE AD SHKUP, për çka Lidhja i falënderon në emër të 280 000 pensionistëve.

K.S. Andonova

ShP Manastir, Ministrja Jagoda Shahpaska në takim me pensionistët

Janë të nevojshëm shtëpi për persona pleq

Ministrja për punë dhe politikë sociale Jagoda Shahpaska ka marrë pjesë në vizitë pune pensionistëve manastiras. Në takim me anëtarët e Këshillit ekzekutiv të ShP Manastir, ajo fillimisht nga kryetarja Danica Petliçkova është informuar se edhe përskaj masave të shkruara për mbrojtje nga pandemia duke aplikuar protokollet për të, pandërprerë ndërmerren aktivitete për përcjelljen e situatës ekonomike dhe shëndetësore të rreth 18 mijë pensionistë të Komunës Manastir, Novacii dhe Mogila. Pensionistëve në vazhdimësi ju sugjerohet për vaksinim më të shpejtë me qëllim që të mënjanohen problemet që shkakton Kovid-19. Ndër të tjerat, kryetarja Petliçkova, ka theksuar se përmes bashkëpunimit me vullnetarët e Kryqit të kuq mbahet kujdes për sigurimin e mjeteve humanitare për mbrojtjen e tyre. Njëkohësisht vazhdojnë aktivitetet për aftësimin e pjese të lokaleve në bashkësitë vendore për çka ka informuar edhe e pranishmja në këtë takim, kreu i Komunës Manastir Natasha Petrovska, e cila ka thënë se janë angazhuar 25 persona të cilët me mjete të komunës ju ndihmojnë pensionistëve dhe personave pleq, duke shtuar se në Manastir ndërtohen 3 shtëpi pleqsh që të shkarkohen nevojat për vendosjen e pensionistëve. Petrovska ka thënë edhe se aftësohen lokale në bashkësitë vendore ekzistuese që pensionistët të kenë këndet e veta për takime të përditshme dhe relaksim nga problemet që i okupojnë.

Në takim me ministren Jagoda Shahpaska, në emër të pensionistëve invalid, ka marrë pjesë Violeta Nastevska, e cila ka theksuar se në shtet ekzistojnë tri lidhje të pensionistëve invalid, por ato do të kishin aktivitete më të suksesshme sikur të ishin të bashkuar në një lidhje.

- Në Manastir është e nevojshme që pensionistët invalid të mos paguajnë shërbime-parkingu, gjithashtu duhet të zgjidhet situata me shtëpinë në Pretor, afër Liqenit të Prespës i cili duhet të rinovohet dhe të rregullohet brenda me çka do të viheshin në funksion 1 500 pensionistëve të kësaj lidhje të regjionit të Manastirit - ka thënë Nastevska.

Ministrja për punë dhe politikë sociale Jagoda Shahpaska, para të pranishmëve në takim në Manastir, ka folur edhe për shumë aktivitete që i përkasin resorit të sajë për përmirësimin e jetës së përgjithshme të pensionistëve në shtet. Ajo ka thënë:

- Me aksionin për Kartën sociale të pensionistëve nuk do të përmirësohet situata e tyre, por do të evidentohen nevojat për përmirësimin e situatës së tyre ekonomike dhe shëndetësore, për çka në Qeveri bëhen llogaritje për rritjen e pensioneve, - dhe ka thënë edhe më tej duhet të vazhdoj aksioni për vaksinimin e tërësishëm të pensionistëve.

P. Stavrev

ShP Çair

Është dhënë në përdorim Klubi i pensionistëve në Fushë Topanë

Në Topanë, në prani të numrit të madh pensionistësh, është dhënë në përdorim një pjesë e klubit të dytë për pensionistët e ShP Çair. Në dorëzimin e Klubit që gjendet në Qendrën tregtare në pjesën qendrore të vendbanimit Fushë Topanë, kanë marrë pjesë kreu i Komunës vendbanimin Fushë Çair, Visar Ganiu, nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Mentor Qoku, kryetari i Kuvendit të ShP Çair, Rauf Hamidi dhe koordinatori i ShP Çair, Todor Iliev etj.

Kreu i komunës Visar Ganiu, ka theksuar se kujdesi për më të rriturit do të vazhdojë edhe në të ardhmen. Ai ka potencuar se komuna mbetet në vazhdimësi e përcaktuar afatgjatë për bashkëpunim dhe gjithnjë do të jetë partner në funksion të aktiviteteve të ShP Çair. Të pranishmëve ju ka folur edhe nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i LShPM, Mentor Qoku, i cili duke iu falënderuar kreut të komunës Ganiu për angazhimin e tij, ka theksuar se pensionistët nga vendbanimi Fushë Topanë, në klub do të munden që në mënyrë të organizuar dhe në çdo kohë ta kalojnë kohën e lirë dhe se është e nevojshme që të hapen klube edhe në pjesë tjera të Komunës Çair.

Duke ju folur të pranishmëve, koordinatori i ShP Çair, Todor Iliev, ka shpreh falënderim të madh deri te Komuna Çair posaçërisht te kreu Visar Ganiu, për mbështetjen në vazhdimësi në më tepër fusha të cilat Komuna Çair u jep pensionistëve.

- Komuna Çair dhe Shoqata e pensionistëve Çair, para disa viteve kanë nënshkruar Memorandum, me të cilin është vënë bashkëpunimi i ndërsjellë në realizimin e aktiviteteve për përparimin e kualitetit të jetës, si dhe nevojat për aktivitetet kulturore dhe humanitare të pensionistëve në krahinën e Komunës Çair. Shoqata e pensionistëve është një ndër më aktivet në jetën publike të Komunës. Pensionistët në Klubin Fushë Topanë, do të munden të shoqërohen dhe të argëtohen, të luajnë shah, domino, tabela, të lexojnë gazeta si "Penzioner plus", "Koha" e të tjera, si dhe të realizojnë aktivitete të tjera kulturore. Në vendbanimin Fushë Topanë, ky është klubi i dytë në kuadër të ShP Çair.

Ndryshe, më gjatë kohë, për arsye të pandemisë kovid 19, Shoqata e pensionistëve Çair, ka organizuar ekskursion njëditorë me protokollet e duhura, me përbërje shumë etnike për tridhjetë e disa pensionistë. Në ekskursion kanë marrë pjesë anëtarë të Këshillit ekzekutiv, grupi muzikor dhe sportistët të cilët kanë treguar sukses në garat muzikore dhe sportive të këtij viti me çka në mënyrë me dinjitet kanë përfaqësuar shoqatën. Ekskursioni është realizuar më 4 tetor 2021 deri në qytetin më të lartë të Ballkanit, Krushevën e bukur. Në orët e mëngjesit, në një kohë të mirë për shëtitje, vizita e Krushevës filloi me pushim të shkurtër te Liqeni Mlladost.

Prilepi ishte destinacioni i dytë për pushim, shëtitje dhe shikim i qytetit sipas zgjedhjes personale, e më pastaj u vazhdua në destinacionin e caktuar - Krushevë. Pensionistët pranë ShP Çair, kanë vizituar vendet historike të cilat gjenden në Krushevë. Si e para ishte përmendorja Ilinden, i njohur edhe si Makedonium, varri i të papërsëritshmit Toshe Proeski në Gumenje të cilët ju falën njeriut me zë dhe shpirt engjëllor, i cili dinte t'i mësoj të gjithë se si të duhen. Disa nga pensionistët vizituan kishën Sv. Nikolla. Ata bënë shëtitje të bukur nëpër rrugët me kalldrëm, e shikuan qytetin, nuk e lëshuan mundësinë që ta shikojnë dhe të shëtisin nëpër çarshinë e vjetër, të përbërë nga dyqane zejesh dhe tregtish, që është një ndër pjesët më përshkruese të qytetit, ku shumica e pensionistëve blenë nga diçka për kujtim. Ndonjë prej tyre nuk harruan të blenë nga llokumi e njohur krushevian. Pensionistët mbetën të mahnitur nga bukuritë natyrore në këtë qytet, në të cilin është themeluar edhe pjesë e historisë së vendit tonë, të Maqedonisë.

Vasil Paçemski

Është nënshkruar Memorandum për bashkëpunim ndërmjet LShPM dhe asociacioneve qytetare "Ajde Makedonija"

Më 24 shtator 2021, në lokalet e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, është mbajtur mbledhje me asociacionin qytetar "Ajde Makedonija", në të cilën kanë marrë pjesë kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova, nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i LShPM Mentor Qoku dhe 14 kryetarët e shoqatave edhe atë: 11 nga Shkupi dhe kryetarët e shoqatave të pensionistëve nga Koçani, Manastiri dhe Vinica. Nga ana e asociacionit qytetar "Ajde Makedonija" ka marrë pjesë Viktor Petkovski.

Qëllimi i nënshkrimit të Memorandumit për bashkëpunim është që në mënyrë të përbashkët Lidhja të kyçet në implementimin e projektit "Rrjetë i qëndrueshëm për shpëtimin e ushqimit" për dhurim të ushqimit. Ushqimi që do të dhurohet mund ta shfrytëzojnë shoqatat e pensionistëve pa pagesë për anëtarët e vet me paraqitjen e Platformës të shpallur në VEB-faqen e asociacionit qytetar "Ajde Makedonija".

Për shfrytëzimin e Platformës, në lokalet e LShPM do të organizohet trajnim për personat të cilët do ti caktojnë vetë shoqatat.

Zbatimi i këtij aktiviteti është thellësisht human nga se siguron ndihmë për shfrytëzuesit e pensionit për ata të cilëve u është më se e nevojshme.

Në Maqedoni, 450 000 qytetarë nuk mund ta lejojnë që të gjitha ushqimet gjatë një dite. Nga ana tjetër, mungon mënyra qytetarët rregullisht të dhurojnë ushqim atyre të cilëve u është më se e nevojshme.

Stanka Trajkova

Projekti "Forcim i rezistencës të personave pleq dhe personave me pengesa gjatë kohës së KOVID-19 dhe katastrofave të ardhshme"

Kohë më parë, në lokalet e Kryqit të Kuq, është mbajtur takim në të cilin kanë marrë pjesë Stanka Trajkova, kryetare e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe Lupka Petkovska dhe Katarina Gievska nga ana e Kryqit të Kuq të RMV. Qëllimi i takimit ishte marrëveshje për bashkëpunim edhe më të mirë dhe më përmbajtjesorë e cila edhe tani është në nivel të duhur. Në këtë takim, ndër të tjera ishte fjala edhe për Projektin "Forcim i rezistencës të personave pleq dhe atyre me pengesa shëndetësore gjatë kohës së KOVID-19 si dhe i katastrofave të ardhshme".

Kryqi i Kuq i Serbisë dhe i mbështetur nga Unioni evropian, Agjencisë Australianë për zhvillim dhe Kryqi i Kuq i Austrisë, që ka filluar kah fundi i vitit 2020, i cili bashkon partnerët të shoqatave nacionale të Kryqit të Kuq dhe shoqatat e qytetarëve nga Shqipëria, Bosnja dhe Hercegovina, Maqedoninë e Veriut, Malin e Zi, Serbinë dhe Kosovën, përmes rrjetit të shoqatave të qytetarëve në shtetet të cilat i përfaqësojnë personat më të moshuar dhe ato me pengesa shëndetësore. Kryqi i Kuq i RMV dhe shoqata "Humanost" ("Humaniteti") janë partnerë të përbashkët në implementimin e aktiviteteve projektorë në Maqedoninë e Veriut.

Qëllimi i projektit është personat më të moshuar, ato me pengesa shëndetësore, shoqatat nacionale të Kryqit të Kuq dhe shoqatat qytetare me mirë të përballojnë me situatën KOVID-19 në Shqipëri, Bosnjë dhe Hercegovinë, Maqedoninën e Veriut, Malin e Zi, Serbinë dhe Kosovën.

Aktivitet kyç i fokusimit të projektit janë të hapura edhe linja telefonike për mbështetje të parë Psikologjike dhe Psihosociale për persona në moshën e tretë si dhe për persona me pengesa shëndetësore.

Katarina Gievska

Дали маската нè штити?

Ако сум единствениот што носи маска во продавница или друга затворена локација, дали сум навистина заштитен од инфекција? Одговорот е следен: Вистина е дека маските најдобро функционираат кога сите во собата носат по една. Тоа е затоа што кога заразено лице носи маска, голем процент од издишаните заразни честички се заробени и сопрени да се шират од изворот. Кога помалку вирусни честички лебдат низ собата, маските што ги носат другите најверојатно ќе ги блокираат оние вируси што избегале. Но, исто така има многу докази кои покажуваат дека маските го штитат носителот дури и кога другите околу него се без маски. Количината на заштита зависи од квалитетот на маската и колку добро се вклопува на лицето. Една студија во Тенеси открила дека заедниците со протоколи за носење маски имале пониски стапки на хоспитализација од областите каде што не биле потребни маски.

„Здравствените работници, научниците кои работат со непријатни патогени и работниците кои можат да бидат изложени на опасни честички во воздухот на работа, се потпираат на специјализирани маски како N95 за заштита, така што знаеме дека функционираат правилно поставените маски со висока ефикасност“, вели Линзи Мар., професор по инженерство од Вирџинија и една од водечките светски експерти за пренос на вируси. Голем број лабораториски студии исто така документираат дека маската го штити лицето што ја носи, иако нивото на таа заштита може да варира во зависност од видот на маската, материјалот од кој е направена, поставеноста и како се мери изложеноста на честичките. Суштината на сите студии е дека маската ја намалува потенцијалната изложеност на лицето што ја носи. Еве некои од наодите.

Една студија од Центрите за контрола и превенција на болести открила дека стандардна хируршка маска само го заштитувала носителот од околу 7,5% од честичките генерирани од симулирана кашлица, но медицинската маска ја намалува изложеноста за скоро 65%. Покривањето на хируршката маска со крпа или марама, техника позната како двојно маскирање, ја намалува изложеноста на честички за кашлица за 83%.

Студија од Вирџинија испитувала колку добро домашните маски, хируршките маски и штитниците за лице, го штитат носителот, врз основа на големината на честичките. Истражувањето покажале дека повеќето маски можат да блокираат многу големи честички, како оние од кивање. Но, кога истражувачите анализирале помали аеросолни честички што е најтешко да се блокираат, заштитата се движела од близу нула со штит за лице до околу 30% заштита со хируршка маска. Заклучокот бил дека двослојна маска од ткаенина изработена од флексибилна, цврсто ткаена ткаенината, во комбинација со филтер материјал (како филтер за кафе или хируршка маска), може да понуди добра заштита, намалувајќи 70% од најпробивните честички и заробувајќи 90% или повеќе од поголемите честички. Тие исто така откриле дека каишите за глава создаваат подобро вклопување од јамките за уши.

Студија од Токио тестирала колку добро различни видови маски го штитат носителот од вистинските честички на коронавирус. Студијата покажала дека дури и обична памучна маска нуди некаква заштита (17%–27%) на носителот. Медицинските маски биле подобри, вклучително и хируршката маска (47%–50% заштита), лабава опрема N95 (57%–86% заштита) и цврсто запечатена N95 (заштита од 79%– 90%).

Додека многу лабораториски студии тестираат маски користејќи манекенки, една студија од 2008 година користела вистински луѓе за да измери колку добро маските можат да го заштитат носителот од респираторен вирус. Субјектите на студијата носеле различни видови маски опремени со специјални рецептори кои можеле да ја измерат концентрацијата на честичките од двете страни на маските. Додека лабораториските студии покажуваат дека маската може да го заштити носителот, колку добро функционираат маските во реалниот свет зависи од голем број варијабли, вклучително и колку луѓето ги користат доследно, дали лицето е во ризични ситуации и стапката на инфекција во заедницата. Лабораториските студии покажале дека висококвалитетна медицинска маска, како што е N95, KN95 или KF94, најдобро функционира. **Иако вакцинацијата е најдобрата заштита од КОВИД-19, дури и на вакцинираните луѓе им се советува да избегнуваат гужви или големи групи во затворени простории кога статусот на вакцинација на другите не е познат.** Со оглед на тоа дека варијантата на делта е многу повеќе заразна од другите варијанти, Мар исто така препорача да се носи најквалитетна маска кога не можете да држите дистанца или да бидете на отворено.

М. Д.

Трета доза вакцина

Листата на земји кои имаат усвоено препорака за трета вакцинална доза за заштита од коронавирусот е доста долга и постојано се зголемува. Ваква препорака прво усвои Израел, по што следеа Франција, Германија, САД, Велика Британија, Унгарија, Србија и многу други земји. Неодамна и Грција отвори платформа за закажување термин за вакцинација со трета доза за одредени категории граѓани кои имаат хронични болести. Светската здравствена организација (СЗО) побара од богатите земји да ја одложат вакцинацијата со третата доза додека секоја земја не вакцинира најмалку 40 проценти од населението.

Кој треба да прими трета доза? - Професорката на Фармацевтскиот факултет и национален координатор за имунизација, Александра Грозданова, објаснува дека заштитата што ја обезбедуваат ковид–19 вакцините опаѓа со тек на времето, најрано по шест месеци, па оттука и препораката за т.н. трета доза вакцина.

– Дополнително во последниот бран доминантно е присутен делта сојот на вирусот, кон кој се покажа дека вакцините се со намалена ефикасност, што беше фактор плус за препорака за трета доза. Сепак, мора да напомнеме дека лицата кои се комплетно вакцинирани со две дози вакцина, се апсолутно позаштитени од тешки облици на ковид–19, во однос на невакцинираните, – објаснува д–р Грозданова.

И нејзиниот колега директорот на Институтот за имунологија и хумана генетика, проф. д–р Александар Петличковски, вели дека први треба да примат трета доза граѓаните кои не развиле добар, очекуван одговор од првите две дози на вакцината:

– Во оваа група влегуваат индивидуи со хронични болести, пациенти на хемодијализа, индивидуи на возраст над 65 години итн. Следни за трета доза би биле оние кои се најизложени на инфекции (како на пр. Здравствени работници) и понатаму општата популација, – вели директорот на Институтот за имунологија.

Дали може да се „мешаат“ вакцините? - Прашањето за т.н. „мешање“ на вакцини се наметна и пред неколку месеци, уште кога не се дискутираше за третата доза. Кај дел од помладите лица кои ја примиле вакцината на АстраЗенека, во некои од европските земји како втора доза беше препорачана вакцината на Фајзер или на Модерна, поради одредени несакани ефекти кои ги јави вакцината на АстраЗенека. Комитетот за вакцинација и имунизација во Велика Британија, на пример, ја препорачува вакцината на Фајзер за трета доза или половина доза од вакцината на Модерна.

Во Холандија нема да има трета доза - Холандија се откажа од трета доза на вакцина, ја укинува задолжителната социјална дистанца, но воведува ковид–19 пропусници за граѓаните постари од 13 години, за влез во ресторани, кафулиња или културни настани од затворен тип. Владиното здравствено советодавно тело соошти дека нема потреба од трета доза, позната како бустер, бидејќи вакцините се покажале како ефикасни против ширењето на вирусот. Мерките кои останувaат на сила се носење маски во јавен превоз и во училиштата, како и препорака доколку е можно луѓето да работат од дома. Повеќе од 70% од населението примило барем една доза вакцина против коронавирусот.

И во Шведска засега нема трета доза - Доктор Харис Бабачиќ по потекло од Македонија, кој неколку години работи на Каролинска институтот во Стокхолм, вели дека Шведска има околу 60% целосно вакцинирани и 69% со најмалку една доза од целата популација. И во оваа скандинавска држава се размислува да се ублажат поголем дел од рестриктивните мерки.

Антителата и третата доза - Досегашните студии покажаа дека количината на антитела е некаков приближен показател за состојбата на отпорноста кон вирусот. Сепак, одлуката за евентуално примање трета доза не треба да се базира на количината на антитела и не се препорачува нивно индивидуално следење. Во наредниот период за очекување е државите и натаму самостојно да одлучуваат дали ќе аплицираат „бустер“ доза од вакцината.

Трета доза од вакцината против ковид-19 се дава и во Македонија - Информацијата која на прес–конференција ја соопшти министерот Венко Филипче (на 23 септември 2021) е дека Националниот комитет за имунизација препорачал трета доза на вакцина против ковид–19, за сите граѓани над 60 години, за сите здравствени работници без разлика на возраста и за сите граѓани кои имаат имунокомпромитирачки проблеми без разлика на возраста. Третата доза се дава од производителот „Фајзер“, без разлика со која вакцина претходно граѓаните се вакцинирале. Оваа т.н. „бустер доза“ треба да се прими најмалку после 6 месеци од втората доза. Граѓаните ќе добијат порака преку „Мој термин“ дека може да се јават за трета вакцина.

Податоците се преземени од Интернет и сфатете ги како информација. Одлуката е ваша, но носете маска без разлика на сè во затворен простор!

Б. А.

Витамин А

Зошто ни е потребен витамин А? - Витаминот А е првиот откриен витамин, па затоа е именуван со првата буква од латиницата. Тој е особено важен за одржување на добар вид, за добрата состојба на коските, кожата, косата, забите и непцата. Без доволно витамин А, организмот е наклонет кон инфекции.

Морковите се богати со витамин А - Овој витамин е еден од најактивните антиоксиданси, а помага и во заштитата на кожата од штетните сончеви зраци. Особено е важен и во лекувањето на акни и мали брчки. Докажано е дека витаминот А дејствува профилактично кај некои видови рак, помага за намалување на нивото на лошиот холестерол и го намалува ризикот од срцеви заболувања.

Симптоми при недостиг на витамин А - За среќа, повеќето луѓе внесуваат доволно витамин А преку храната. Но, недостигот на овој витамин иако е реткост, сепак се појавува. Особено изложени на ризик се луѓето болни од рак, туберкулоза, пневмонија, хронични болести на бубрезите или болести на простатата. Некои од симптомите кои се појавуваат при дефицит на витаминот А се: Наклоност кон вирусни инфекции; Ноќно слепило; Опаѓање на косата; Загуба на апетит; Проблеми со коските.

Предозирање со витамин А - Кога зборуваме за витаминот А не можеме а да не спомeнеме нешто повеќе за предозирањето со овој витамин. Таа појава се нарекува хипервитаминоза А и значи дека вашиот организам има складирано повеќе од овој витамин отколку му е потребно за правилно функционирање. Најчесто предозирање со витамин А се добива со прекумерно консумирање на овој витамин како додаток во исхраната. Хипервитаминозата А може да доведе до проблеми при породувањето, аномалии на црниот дроб или проблеми со централниот нервен систем. Некои од симптомите кои се појавуваат при интоксикација (хипервитаминоза) со витамин А се: загуба на апетит, раздразнетост, истоштеност, кршливи нокти, главоболка, проблеми со видот, депресија и анемија.

М. Д.

Терапија со ракоплескање

Ретки се моментите кога возрасни луѓе плескаат со раце, освен кога ракоплескаат за аплауз после одгледана претстава или кога си играат со мали деца. Ракоплескањето е еден начин на кој им искажуваме поддршка на другите. Но, имаме заборавено колку овој чин може да биде забавен и релаксирачки. Сигурно сте забележале дека малите деца за разлика од возрасните, плескаат почесто со рачињата и тоа без посебна причина, а додека тоа го прават, телото им вибрира од радост. За децата тоа е природна состојба, израз на животна радост која извира од нивните тела. Ако се прашувате дали воопшто има некаква корист од ракоплескањето односно удирањето дланка од дланка, ќе се изненадите колку всушност е тоа здраво. Исто како и насмевката, ракоплескањето не ве чини ништо, а во вас и кај луѓето околу вас буди веселба и радост. Пробајте и уверете се колку оваа активност е позитивна и исцелувачка!

На дланките се наоѓаат дури 28 акупресурни точки, а секоја од нив е поврзана со одреден орган во вашето тело и со нивна стимулација и масажа може позитивно да се влијае врз здравјето. Со плескањето со дланките вие ги стимулирате рецепторите во дланките кои пренесуваат сензации до вашиот мозок. Денес постои терапија со плескање, а оваа активност се практикува во некои видови јога токму поради тоа што буди спокој меѓу рацете и телото и го урамнотежува умот.

Придобивки од терапија со ракоплескање

Го јакне имунитетот - Се утврдило дека луѓето кои секојдневно се удираат со дланките по телото имаат поголема будност, поголема сила и виталност, а нивниот имунолошки систем е посилен, се зајакнуваат белите крвни зрнца и се зголемува отпорноста на многубројни хронични заболувања.

Се подобрува циркулацијата - Плескањето со дланките ја поттикнува циркулацијата и спречува застој во венската и артериската циркулација. Исто така, според некои сознанија – се намалува холестеролот! Особено им се препорачува на луѓе кои долг период поминуваат во климатизирана просторија и кои не се потат. Со плескањето дланка со дланка ќе ја поттикнат циркулацијата и чистењето на крвта. На тој начин се енергизира телото и се поттикнува оксигенација на ткивата и органите.

Им помага на луѓе со низок крвен притисок - Ако и вие спаѓате во оние кои често чувствуваат слабост и несвестици како последица на низок крвен притисок, можете да ја правите терапијата со плескање. Наместо да седите, застанете исправено на нозе, испружете ги рацете во воздух и плескајте со рацете барем 5 минути. Плескајте дланка од дланка, а потоа секоја рака поединечно, потоа нозете почнувајќи од стапалата, па нагоре.

Ублажува болести на срце и астма - Бидејќи плескањето го поттикнува протокот на крвта и кислородот кон белите дробови, ублажува разни тегоби поврзани со срцето и белите дробови. Со плескањето всушност се подобрува работата на целиот нервен систем. Исто така, се покажало дека ги ублажува тегобите предизвикани од астма.

Помага кај артритис и гихт - Плескањето се покажало особено корисно кај лица на постара годишна возраст кои боледуваат од гихт и артритис. Со помош на плескањето се ублажуваат болки во зглобовите, вратот и рамењата.

Помага при опстипација - Плескањето е особено корисно за сите оние кои имаат дигестивни нарушувања. Со практицирање на овој забавен метод може со текот на времето да се ублажат дигестивните и желудечните тегоби како гастритис и ждригавица.

Се изострува умот и вештините - Истражувањето спроведено во Израел покажало дека пеењето песни во комбинација со плескање ги подобрува поважните вештини кај децата независно од нивната возраст. Се открива дека тие деца имаат поуреден ракопис и дека поретко грешат во пишувањето. Со плескањето на дланките се подобруваат менталните способности кај возрасните, бидејќи со тоа се активира поголемиот дел од мозокот.

Кога и како да се практикува оваа терапија?

Ракоплескањето е најдобро да се практикува во утринските часови, бидејќи тогаш се постигнува максимален резултат. Таа активност може да трае од 20 до 30 минути и тогаш служи како вистинска терапија. Додека ракоплескате, внимавајте дланките да ви бидат испружени и да ви се допираат јаболкцата на прстите. Рацете нека ви бидат опуштени. Плескајте пред вас, плескајте високо во воздухот над главата, со едната рака плескајте ја другата рака со тапкање почнувајќи од дланката па нагоре од внатрешна и надворешна страна, по рамењата и главата, градите, стомакот, по нозете од стапалата нагоре. Истото повторете го и со другата рака и другата нога. Продолжете со плескање на дланките колку што можете подолго и секојдневно зголемувајте го времето.

Т. Г.

Куркумин за ревматидниот артритис

Се будиш наутро и повторно имаш закоченост во згобовите, чувствуваш топлина, болка, оток... веќе подолго време се мачиш со истите симптоми кои секогаш се јавуваат симетрично, во двете дланки, двата зглоба, двете колена... понекогаш наутро ти е потребно повеќе од еден час за твоите зглобови да почнат да се движат како што треба...

Ваквите симптоми најчесто посочуваат на ревматиден артритис, но за негово дијагностицирање секако е потребно да појдеш на лекар. Ревматидниот артритис е автоимуна болест која најчесто ги зафаќа зглобовите, главната цел на медицинскиот третман е да се намали и контролира воспалението, да се намали болката и отокот, да се забави развојот на болеста и да се редуцира физичката попреченост.

Куркуминот е жолт пигмент, состојка на куркумата кој во последно време привлекува огромно внимание поради големиот број на научни студии со кои е потврдено неговото позитивно дејство врз здравјето на човекот.

Куркуминот се препорачува за превенција и третман на повеќе про–инфламаторни хронични болести, во кои спаѓа и ревматидниот артритис, но во споредба со конвенционалните лекови чија употреба, особено долготрајна, е пратена со многу несакани ефекти, куркуминот има докажана фармаколошка безбедност и занемарливо ниска цена!

- Куркуминот може да помогне во борбата со ревматидниот артритис, без несакани ефекти!
- Куркуминот има силно противвоспалително и антиоксидансно дејство и тоа е докажано со многу научни студии!
- Куркуминот безбедно го намалува воспалението, отокот и болката!
- Куркуминот има занемарливо ниска цена во споредба со конвенционалните лекови!

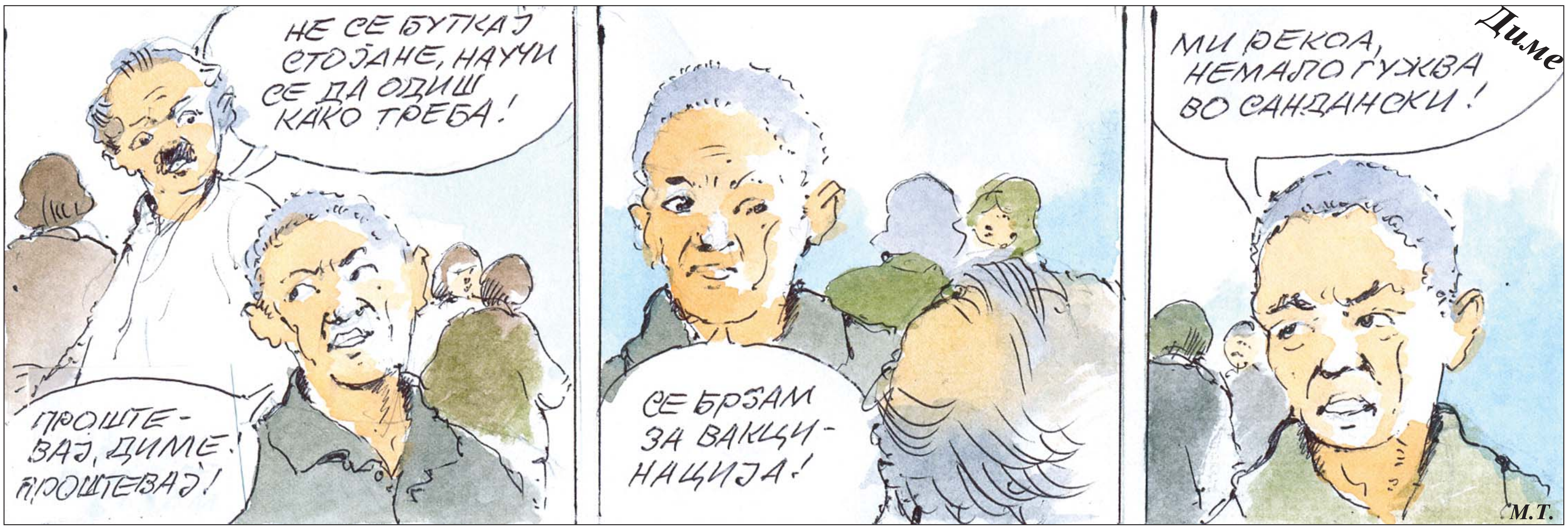
Докажано е дека екстрактот од црниот бибер (пиперин) може да ја зголеми биоискористливоста на куркуминот и до 2000% кога се земаат истовремено, а тоа го постига преку механизмот на блокирање на метаболизмот.

Ревматидниот артритис, е болест која не смее да се игнорира, доколку не се стави под контрола воспалението може да доведе до уништување на рскавицата и коските и да ги деформира зафатените зглобови, постојаната болка може да го попречи вршењето на секојдневните обврски и значително да го намали квалитетот на животот!

М.Б.

Кредит за
пензионери
до 75 години
До 120 000 ден. на 36 месеци
2 943 ден. севкупен трошок
Земи 32 943 денари
за 4 месеци врати 33 000 денари
Аплицирај за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, на 13 333
или преку мобилната апликација MyIute и добиј -10% попуст на провизии.
Ние ќе ти помогнеме при аплицирањето. Парите се достапни за 15 минути.
iutecredit

Пензија на 1-ви!
Станете корисник на услугата Пензија на 1-ви и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.
Понуда и услуги за пензионери:
· Потрошувачки кредит за пензионери со фиксна каматна стапка во првите ДВЕ години почнувајќи од 6,75% и вклучена полиса за животно осигурување;
· Максимален износ до 300.000 МКД;
· Трансакциска сметка и дебитна картичка;
· Без надоместок за следење на Електронско банкарство.
За дополнителни информации посетете ја нашата веб-страница www.sparkasse.mk или информирајте се преку Контакт центарот на телефонскиот број 02-3200-600.
SPARKASSE Bank
Банка на вашето семејство
*Клиентот при доспевањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.
14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животно осигурување за лице на 64 години од 42.229МКД (според условите на осигурителната компанија). 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

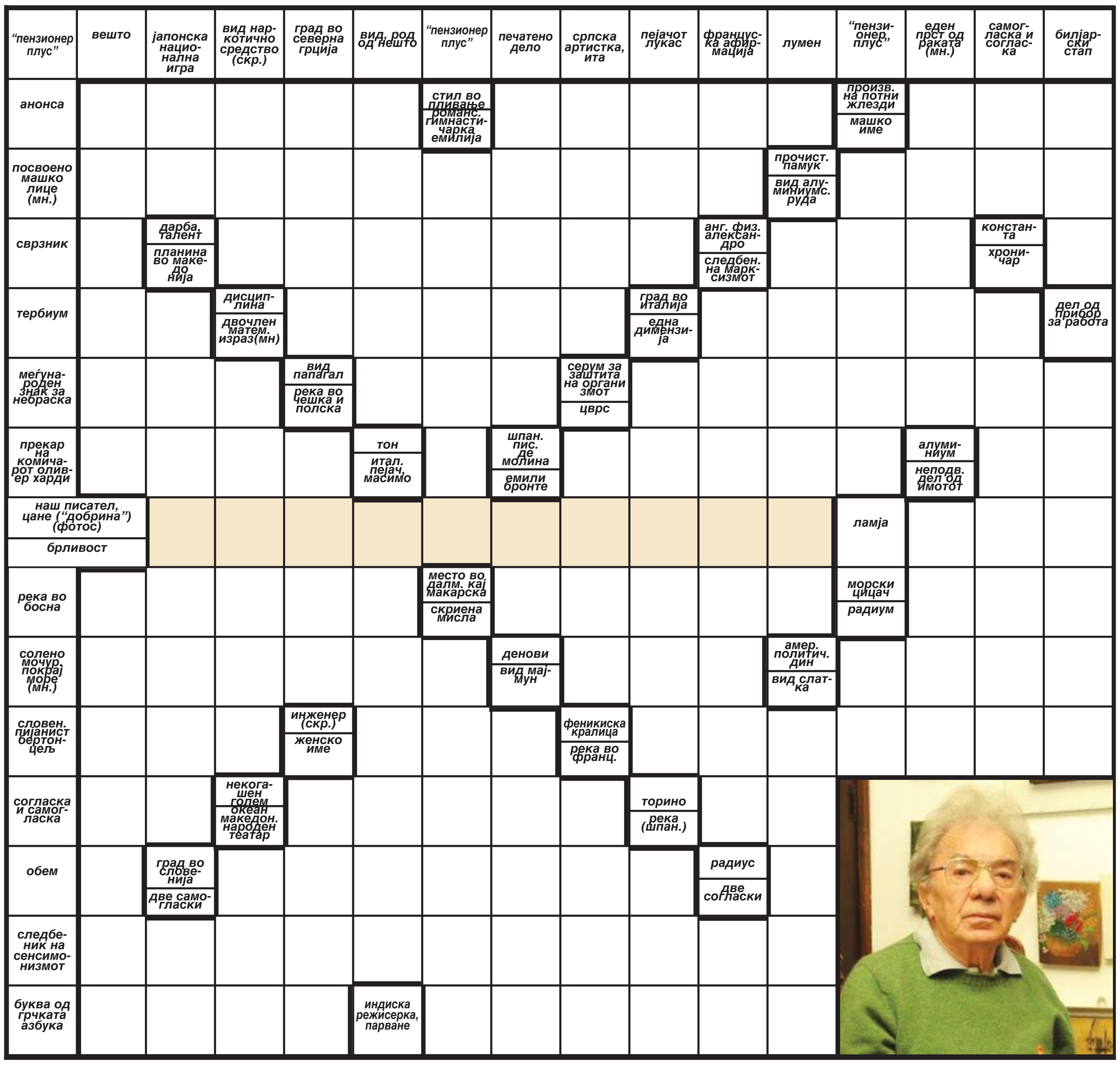
Цитати на Ајнштајн кои можат да го изменат вашето размислување

Денес речиси нема некој кој е жив а да не слушнал за Алберт Ајнштајн и кој не бил трогнат на овој или оној начин од неговите мудри зборови. Поради интензивната бриљијантност и способност да ги разбере возвишените разбирања кои другите не ги правеле, често е повикуван да дава свое мислење за многу теми кои ги надминуваат подрачјата на науката и физиката за кои бил експерт.

Неговите цитати секако се релевантни и денес како што биле и пред стотина години, а овде ви наведуваме 20 негови најдобри цитати кои ќе ви помогнат да го ослободите генијот во вас.

1. Погледнете длабоко во природата и тогаш се подобро ќе разберете.
2. Не обидувајте се да станете успешен, подобро обидете се да станете човек од вредност.
3. Образованието е она што останува откако ќе го заборавиме она што е научено на училиште.
4. Не можеме да ги решиме нашите проблеми со истото размислување кое сме го употребиле кога сме ги создале проблемите.
5. Животот е како возење велосипед. За да останеме во баланс мораме да се движиме.
6. Битно е да не престанеме со прашувања. Љубопитноста има свои причини за постоење.
7. Човек би требало да го бара она што е, а не она што мисли дека треба да биде.
8. Ако можете бидете што подалеку од негативни луѓе, тие имаат проблем за секое решение.
9. Логиката ќе ве одведе од А до Б. Фантазијата ќе ве одведе секаде.
10. Никогаш не се откажувајте од она што сакате да го направите. Оној кој има високи цели е помоќен од оној кој ги има сите факти на своја страна.
11. Слабите луѓе се одмаздуваат. Јаките проштуваат. Интелигентните игнорираат.
12. Бродот е секогаш безбеден на копно, но не е за таа намена изграден.
13. Она што е точно не е секогаш популарно и она што е популарно не е секогаш точно.
14. Образованието не е учење на факти, тоа е тренирање на умот да размислува.
15. Фантазијата е побитна од знаењето.
16. Стравот од смртта е најнеправеден страв од сите стравови, бидејќи нема ризик од несреќа за некој кој е мртов.
17. Во средината на потешкотиите лежи можноста.
18. На сите се обраќам на ист начин, било на ѓубре од човек или на претседател.
19. Постојат два начина да го живеете својот живот. Еден е да мислите дека ништо не е чудно. Вториот е да мислите дека се е чудно.
20. Благодарен сум им на сите оние кои ми кажале НЕ. Поради нив се работам сам и успехот е мој. **М. Б.**

КРСТОЗБОР



Решение: Оглас, краул, пот, посвоеници, вата, и, дарбина, бел, к, тб, дтега, монца, неб, ара, вакцина, олио, т, тирсо, ал, андреевски, ала, усора, брист, кит, лимани, дни, раск, аци, инг, астарта, ва, ветир, то, о, марибор, р, сенсимонист, тете, анаода

Хумор

Одат двајца пијани по пруга.
– Многу скали бре Перо.
– Не се грижи, еве го иде лифтот.

* * *

Докторе почнав многу да заборавам?
– Од кога?
– Што до кога?

* * *

Зетот хирург ќе го оперира својот дедо. Пред операција дедото му вели:
– За секој случај само да те потсетам: ако умрам баба ти веднаш ќе дојде да живее со вас...

* * *

Зошто мажите секогаш „трчаат" по девојки... иако со нив не планираат брак?
– Па и кучињата што трчаат по автомобилите немаат намера да возат!

* * *

Оди Трпе во продавница да купи тетрапак млеко и го отвора во продавницата.
– Зошто го отвори, – го праша продавачката.
– Па на млекото пишува: „Отвори овде".

* * *

Разговараат два петла и едниот му вели на другиот:
– Ај да идеме у месара да гледаме голи кокошки.

* * *

– Келнер, има мртва бубашваба во мојава супа!
– Знам. Не ги бива многу за пливање. Се дават.

* * *

Во доцните вечерни часови мажот се враќа од службен пат.
Влегува вознемирен во спалната и ѝ вели на жената:
– Брзо облекувај се, куќата гори!
Од орманот се слуша глас:
– Спасете го и намештајот. Изнесете го и ормanот!

* * *

Целиот задишан, еден дедо доаѓа во детска градинка.
– Дајте ми го детето, – и вели на воспитувачката.
– Кое дете, дедо?
– Било кое, и онака утре ќе го донесам пак!

* * *

– Татко, ако не ми дозволиш да се омажам за Трајче ќе рипнам во Вардар.
– Слободно!
– Не ти е жал ако се удавам?
– Не. Секоја гуска знае да плива.

* * *

„Возрасна жена, очувана, симпатична, интелигентна, со добар карактер, бара машка особа со слични особини да и ги внесе дрвата за огрев од пред влез во визбата."
Шифра: „Ќе се грееме заедно".

* * *

Разговараат двајца постари пензионери:
– Ах, кога ќе се сетам колку многу сакав една девојка кога бев млад.
– И што се случи? Се омажи ли за друг?
– Ма не. Се омажи за мене!

* * *

Во полициска станица ѕвони телефонот. Се јавува возбуден женски глас:
– Во станот ми упадна крадец.
– Како изгледа?
– Висок, згоден...
– Веднаш доаѓаме да го уапсиме.
– Не, не мора веднаш, може и утре.

* * *

Ајше вари грав и го поместува тенџерето те на една, те на друга, те на трета рингла.
– Зошто правиш така, – ја прашува комшиката.
– Морам. Рамче го поврзал шпоретот на семафорот пред куќата!

Магарето во лавовска кожа

Магарето се облекло во лавовска кожа и сакало да ги плаши луѓето. Но за несреќа од под лавовската кожа се подале магарешките уши. Луѓето тоа го забележале, грабнале дренови колци и почнале со нив да го тепаат магарето кое едвај им куртулило.

Поука: Има многу луѓе кои со надворешен накит сакаат да постигнат углед и важност во животот. Но шупливоста на нивниот дух набрзо ќе покаже колку малку вредат тие.

Тетово

Награда „11 Октомври“ и за академскиот сликар Павле Кузмановски

На денот кога е одбележана јубилејната 80–годишнина од сенародното востание против фашистичките окупатори и нивните слуги, на 11 октомври во Собранието на Република Северна Македонија на пригодна свеченост, на четворица заслужни поединци им беа доделени највисоките државни признанија наградата „11 Октомври“. Државната награда, за животно дело во областа на науката и образованието му се додели на филологот проф. д–р Атанас Вангелов и на политикологот Махим Несими, а од областа на културата и уметноста на академскиот сликар Павле Кузмановски и на актерката Бедиа Бегова.

По повод 80–годишнината од востанието во кое значаен придонес дале и тетовци, како и по повод доделувањето на наградата на академскиот сликар Павле Кузмановски, во Тетово се одржа пригодна свеченост, на која е одбележана и 55–годишнината од сликарското творештво на Кузмановски.

– Врвното признание доделено на овој уметник ја надминува националната сфера, бидејќи Кузмановски е човек чиј животен пат се одликува со вистинска уметничка душа, сликар кој се вбројува во редот на светски уметници, кој создал дела и творештво за антологија. Павле Кузмановски, тетовци го познаваат по препознатливата скромност и по високите морални вредности, како личност кој целиот живот го поминал во Тетово со своите сограѓани, а и како уметник кој и денес со платната и боите продолжува да создава нови вредности, – рекоа организаторите на свеченоста.

Павле Кузмановски е роден 1939 година во Тетово. Средно уметничко училиште завршил во Скопје, а дипломирал на Академијата за применети уметности во Белград. Во земјата и странство се претставил со 60–тина самостојни изложби. Изложувал речиси во сите поголеми места и градови во Македонија, во неколку градови на просторите на поранешна Југославија (Белград, Сараево, Нови Сад, Будва, Суботица), а со свои уметнички творби се претставил во неколку наврати во Париз, Берлин, Нирнберг, Њујорк, Анкара, Измир, Софија и други. Снимени се за неговото творештво неколку документарни и долгометражни филмови, а добитник е на повеќе награди, признанија, меѓу кои и општинската награда на Тетово, на Друштвото на ликовните уметници на Македонија и на повеќе други асоцијации од областа на културата и уметноста.

На барање на ЗП Тетово имаше самостојна изложба по повод Денот на пензионерите. Кузмановски подари две уметнички слики наменети на Сојузот на пензионерите на Словенија. Павле Кузмановски продолжува да твори и да ја надополнува и така богатата уметничка сликарска содржина и како пензионер.

Гојко Ефтоски

ЗП Кисела Вода

Пензионерите - чувари на традицијата

Телевизија „Алфа“ на својата програма има многу убава и интересна емисија со наслов „Везилка“. Емисијата е замислена и се реализира во градови низ Македонија, потпомогната од општините и од луѓето кои во тие градови имаат успешни ресторани. Во неа се истакнуваат традиционалните убавини и вредности од областа на народната музика, културното наследство и кулинарството.

Емисијата ја посветија на нашите традиционални вредности од македонската традиционална кујна. Во емисијата се пееја песни за убавите македонски моми, а раскошните народни носии го претставуваа богатството на македонскиот фолклор. Беа презентирани многу специјалитети од кујните на стари македонски семејства, преубави јадења кои ги приготвувале нашите мајки и баби.

Претседателот Момчило Петровиќ зборуваше и за организираниот живот

Општина Кисела Вода го предложи Здружението на пензионерите за учество во емисијата „Везилка“, истакнувајќи дека пензионерите се „најдобри чувари на народните македонски традиции“. Во договор со претседателот на Здружението Момчило Петровиќ, уредникот на емисијата и водителите, прифатија во неа да учествуваат наши членови со музички точки и членови на Активот на пензионерки со специјалитети

на пензионерите во Општина Кисела Вода. Посочи дека организирано се одбележуваат сите значајни датуми и настани поврзани со животот во општината која никогаш не ги заборава пензионерите. Учеството во емисијата „Везилка“ на телевизија „Алфа“, беше убав настан за пензионерите, верни почитувачи и чувари на македонските традиции.

Василка Топаловска

Охрид

Слободан Пупиноски, сестран човек уметник, педагог и хуманист

Познатиот охридски ликовен педагог Слободан Пупиноски го красат повеќе уметнички особини. Тој е добар педагог, ликовен уметник, успешен хорист, сатиричар, хуманист и активен волонтер во Црвениот крст. Ликовната уметност и убавото пеење се генетски предиспозиции, а хуманоста и добрината се добиени од советите и поуките на неговите родители, кои му биле водилка низ животот.

Уште како осмоодделенец насетувал дека ликовната професија ќе му биде негова животна преокупација бидејќи сликањето многу лесно го приемчувал и имал особено чувство и осет за сликање, исто како и за пеењето. Пупиноски неизмерно ги сака шумот на реките, полињата и шумите, едноставно ја сака природата со сите нејзини убавини и колоритот. Затоа, во сликарството Пупиноски нема дефиниран правец. Ги негува симболизмот, реализмот, импресионизмот и акварелот. Реализмот најмногу го има во пејзажите од Охрид и Вевчани. Во секоја негова слика има порака за заштита на природата со форма на животни што се криат во камењата и во водата. Претежно сликите му се масло на платно, акварели и цртана графика со туш. Како сликар, Пупиноски учествувал на бројни ликовни колонии во Прилеп, Гевгелија, Маврово, Белчишта, Асеновград во Бугарија. Со ликовни творби како гостин учествувал на ДЛУП во Битола на изложба со ликовни педагози во Подгорци, Струга, Поградец во Албанија и други, а досега имал само една самостојна изложба во родното Вевчани во 1990 година. Пупиноски работи и како илустратор на книги, од повеќе автори од Охрид и Скопје.

Како еден од познатите и афирми–рани ликовни уметници и педагог со богато творештво, ликовниот опус на Пупиноски е поместен во втората генерација на охридските уметници по Втората светска војна во книгата Сликарството во Охрид во дваесеттиот век од музејскиот советник Јорданка Матова од Заводот за заштита на спомениците на културата и музеј Охрид.

По повод 30 години ликовно творештво на учениците од ОУ „Христо Узунов“ во 2007 година, Пупиноски како автор ја издава од печат Монографијата со наслов „По скалилата на винозжитото до ликовното сoзвездие“, каде што го опишува неговото 30–годишно педагошко работење и успесите со учениците и признанијата освоени на многу ликовни манифестации во Републиката и на 59 меѓународни и светски ликовни колонии и натпревари во поранешна Југославија, Индија, Полска, Чешка, Јапонија, Бугарија, Франција и на најголемата светска ликовна манифестација во Москва каде што учествувале над 100 држави од сите континенти.

Покрај сликарската димензија на животот, Слободан Пупиноски уште како студент на Педагошката академија во Скопје почнал и со хорско пеење. Тогаш пеел во Академскиот хор „Мирче Ацев“, под раководство на Драган Шуплески. По завршувањето на академијата, тој хорското пеење го продолжува во Охрид со познатиот охридски диригент Наум Гаврилоски. И сега е активен хорист во Градскиот хор. Истовремено Пупиноски осум години, односно до 2018 година пее и во КУД „Далги“, при ЗП Охрид и Дебрца. Пеењето го наследил од неговите родители. Татко му Владо свирел на хармоника, а најомилени песни му биле севдалинките и старите македонски песни.

Покрај сликањето и пеењето, тој пишува и афоризми, анегдоти и сатира од сите сфери на животот. Настапувал на повеќе манифестации и средби на пензионери, а редовно на манифестацијата „Меѓугенерациска средба“, која здружението ја организира со основните училишта во Охрид.

Исто така, Пупиноски десетина години е, и волонтер при Црвениот крст во Охрид во групата за грижа на стари и изнемоштени лица, заедно со уште пет–шест пензионерки, кои самите самоиницијативно волонтираат во охридскиот Црвен крст. Патем да спомениме дека и сопругата на Пупиноски, Олга, со која минатата година одбележаа 50–годишнина од својот брак, беше активен спортист при ЗП Охрид и Дебрца, во шутирање на пенали на мали голчиња.

Слободан потекнува од познатото вевчанско семејство Пупиновци кои се потомци на научникот од светски глас Михајло Пупин. Според многу историчари, а особено познатиот проф. д–р Павле Митрески кој има напишано и неколку книги за историјатот на оваа фамилија, се претпоставува дека Пупиновци како номади во Вевчани се доселени од областа Моско Поле од Корча, Албанија. Од таму се и корените на педагогот Слободан Пупиноски. Инаку Слободан е најстариот брат од тројцата синови на Владо и Мара Пупиноски, Ефто и Секула Пупиноски, познати интерпретатори на народна и новокомпонирана македонска песна.

К. Спасески

ЗП Чаир

Предаден во употреба Пензионерски клуб во Топанско Поле

Во населбата Топанско Поле, во присуство на поголем број пензионери беше предаден еден дел од вториот Пензионерски клуб на ЗП Чаир. На предавањето на Клубот што се наоѓа во Трговскиот центар во централниот дел на населбата Топанско Поле, присуствуваа градоначалникот на Општина Чаир Висар Ганиу, потпретседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Ментор Ќоку, претседателот на Собранието на ЗП Чаир Рауф Хамиди и координаторот на ЗП Чаир Тодор Илиев и други.

Градоначалникот Висар Ганиу истакна дека грижата за највозрасните ќе продолжи и во иднина. Тој потенцираше дека општината останува континуирано и трајно определена за соработка и секогаш ќе биде партнер во функција на активностите на ЗП Чаир.

На присутните им се обрати и потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку кој заблагодарувајќи му се на градоначалникот Ганиу за неговото ангажирање, истакна дека пензионерите од населбата Топанско Поле во клубот ќе можат организирано и во секое време да го поминуваат слободното време.

– Сите овие пензионерски дружења кои ќе се одвиваат тука, се со цел да се подобрат условите каде овие граѓани ќе ги реализираат своите активности. Потребно е да се отворат клубови и во другите населби од Општина Чаир.

Обраќајќи им се на присутните, координаторот на ЗП Чаир Тодор Илиев, искажа голема благодарност до Општина Чаир и посебно до градоначалникот Висар Ганиу за континуираната поддршка на повеќе полиња што Општина Чаир им ја дава на пензионерите, особено за ангажирањето за отворање пензионерски клубови.

– Општина Чаир и Здружението на пензионери Чаир, пред неколку години потпишаа Меморандум, со кој беше воспоставена меѓусебната соработка во спроведувањето на активностите за унапредување на квалитетот на живеењето, како и културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите на подрачјето на Општина Чаир. Здружението на пензионери е едно од поактивните чинители во јавниот живот на општината. Пензионерите во Клубот во населбата Топанско Поле ќе можат да се дружат и забавуваат, да играат шах, домино, табла, да читаат весници како „Пензионер плус“, „Коха“ и други, како и да реализираат други културни активности.

Во населбата Топанско Поле, ова е втор клуб во рамките на ЗП Чаир. **В.П.**

ЗП Струга

Екскурзија во Албанија

ЗП Струга, по повод одбележувањето на 20 септември, Денот на формирањето на стурушкото здружение (1946), и патронатот на здружението, на 27 септември организираше еднодневна екскурзија во градот Поградец во соседна Албанија, на која учествуваа членови на Собранието и на Извршниот одбор, претседателите на десетте ограноци, претседателите на комисиите, а беа поканети и гости. Струшките пензионери, после граничниот премин Ќафасан, направија кафе–пауза во ресторанот „Кукеши“ од каде што можеше да се види Охридското Езеро како на дланка и полуостровот Лин, на северозападниот брег на Охридското Езеро. Веднаш потоа патот ги одведе до Поградец, каде што го посетија пазарот, го разгледаа градот, а повиталните пензионери се искачија на ридот, каде што е наоѓалиштето на поранешниот Замок од Поградец. Втората пауза беше во големиот и преубав парк Трилони, каде што се направија поголем број фотографии за спомен. За време на свечениот ручек, кој беше организиран во Бар–ресторанот „Кукеши“ на полуостровот Лин, претседател на Извршниот одбор и на Здружението Милорад Трпоски, ги поздрави гостите и присутните, посакувајќи им добро здравје и убави пензионерски денови, а во својата здравица истакна:

– Оваа година се одбележува големиот пензионерски јубилеј, 75 години од пензионерското организирање во Македонија и на Струшкото здружение. Со своите успеси, во сите области на дејствување, важиме за едно од најактивните здруженија. Имаме воспоставено добра соработка со СЗПМ. Добра соработка имаме со локалната самоуправа, со многу здруженија на пензионери од земјата, а посебно со збратименото ЗП Крушево.

На крајот истите поздравни зборови до пензионерите и гостите ги упати на албански јазик секретарот на здружението Изеир Мустафаи.

Забелешка на Редакцијата:

Според препораките на СЗПМ и комисијата за здравство на Владата на РСМ вакните масовни активности не се препорачуваат заради превентивна заштита од Ковид–19. **С. К.**

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Здруженијата на пензионери Охрид и Дебрца, Велес, Радовиш и Конче, Кочани, Куманово, Пробиштип, Тетово, Неготино, ОВР на РМ, Струмица, Гостивар, Ресен и Кичево, кои учествувале на првите спортски натпревари во 1996 година кои се одржале во Охрид, добија благодарници на 25–тите јубилејни пензионерски спортски натпревари кои се одржаа оваа година во Велес.

Ова се првите најмасовни пензионерски спортски манифестации организирани од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.