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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 12.15 ЧАСОТ НА МТВ 1
ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ
ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

29 септември 2023 година
број 182

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

NLB Banka

Достојно одбележан 20-ти септември - Денот на пензионерите на Македонија

На Свечената седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија која се одржа на 19-ти септември 2023 година

„ПЛАКЕТА ЗА ХУМАНОСТ“ добија:

- ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
- ЉУБИНКО РИСТОВ
- ХАЛКБАНКА АД СКОПЈЕ
- ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ КАВАДАРЦИ

➡ стр. 3

На 17-ти септември на „27-та пензионерска спортска олимпијада Брвеница 2023“

во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија сите учесници се чувствуваа како победници

НАЈДОБРИ БЕА НАТПРЕВАРУВАЧИТЕ ОД ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ ШТИП
НА ВТОРО МЕСТО СЕ ПЛАСИРАА НАТПРЕВАРУВАЧИТЕ ОД ЗП ГАЗИ БАБА
НА ТРЕТО МЕСТО СЕ ПЛАСИРАА НАТПРЕВАРУВАЧИТЕ ОД ЗП ТЕТОВО

➡ стр. 5

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/439
ДАТУМ/DATE - 18.9.2023

До
Министерство за труд и социјална политика
Сектор за пензиско и инвалидско осигурување Скопје

Предмет: ПРЕДЛОГ ЗА НОВА ПОЗИТИВНА ЛИСТА НА ЛЕКОВИ ОД СЗПМ

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија има доставено барање до надлежните органи за промена на Позитивната листа на лекови, кои се најпотребни за зачувување на здравствената состојба на лицата од третата доба...

➡ стр. 2

Пензијата ќе биде исплатувана секој први во месецот

Секој први во месецот, пензијата ќе биде навремено исплатувана и достапна за секој пензионер во државата.
Работната група формирана од Владата на РСМ за прашања поврзани со пензионерите и со минималната пензија континуирано одржува седници.

➡ стр. 7

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ НА СЗПМ стр. 2
ОТВОРЕНИ ДНЕВНИ ЦЕНТРИ ЗА ПРЕСТОЈ НА СТАРИ ЛИЦА ВО БОСИЛОВО И КРИВА ПАЛАНКА стр. 3
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4

27. РЕПУБЛИЧКИ СПОРТСКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ НАТПРЕВАРИ БРВЕНИЦА - ТЕТОВО 2023 стр. 5, 8 и 9
ВИЕ ПРАШУВАТЕ, СЗПМ ОДГОВАРА стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП КИСЕЛА ВОДА стр. 10
КУЛТУРА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
ИНФО стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
РАБОТНА СРЕДБА ВО ЦЕНТАР ЖУПА стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
19 октомври
- Прилог за пензионери во „Коха“
27 октомври
„Пензионер плус“

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

Средба на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова со група пензионери

Пензионери од повеќе скопски пензионерски здруженија повторно го дигнаа својот глас, во знак на револт против најавеното покачување од 6% на пензиите, на 6 септември 2023 година, и излегоа на самоиницијативен нов мирен протест без нападни пароли и пораки, пред просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што ги истакнаа барањата на пензионерите. Во нивните говори прашаа, како е можно да има пари за сè, а за пензионерите да нема. Најавија, доколку не се слушнат нивните барања, ќе има помасовни и радикални протести во иднина. Од собирот побараа средба со претседателката на Сојузот Станка Трајкова, со цел лично да ја запознаат со нивните барања. Тоа беше позитивно прифатено и средбата се одржа во просториите на Сојузот со претседателката Станка Трајкова и со петте избрани претставници од протестот. Претставниците најпрво ги поздрави претседателката Трајкова, која во пријатна атмосфера ѝ ги соопштија нивните барања, нагласувајќи дека зад нив не стои никаква политичка партија, туку борбата за гола егзистенција.

На средбата со Трајкова, претставниците од собирот меѓу другото побараа и: линеарно зголемување на пензиите од 3.500 денари на сите пензии; промена на методологијата за пресметување на пензијата; одредување на минималната пензија на ниво на минималната плата; усогласувањето на пензиите да биде на 4 месеци; да се одвои членарината од солидарниот фонд. Посебно нагласија дека изборите во здруженијата на пензионери не се легални во цела република.

На средбата Претседателката Трајкова истакна дека од секој протест може нешто да се научи и да се извлече нешто корисно. Сојузот ги има добиено барањата од пензионерите што протестираат од сите места и сите тие, како и овие од денешната средба, ќе бидат проследени до Министерството за труд и социјална политика. Претседателката ги запозна претставниците од собирот дека, Владата има формирана работна група за разгледување на предлозите за прашањето за најниската пензија во Републиката и пакет мерки за помош и поддршка на пензионерите. Исто така Трајкова истакна дека Сојузот подготвил предлози за зголемување на најнискиот износ на пензија, кои се одржливи и остварливи и истите се доставени до Министерството за труд и социјална политика.

– Сакам да ви кажам дека Сојузот е на страна на пензионерите и ние го поддржуваме барањето за покачување на висината на минималната пензија. Сојузот не почна да работи за покачување на најниските пензии откако почнаа протестите, напротив, туку уште кога беше новата методологија, кога заклучивме дека е потребно да се разговара за најниските пензии, – на крајот ги запозна Трајкова.

Васил Пачемски

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/439
ДАТУМ/DATE - 18.9.2023

До
Министерство за труд и социјална политика
Сектор за пензиско и инвалидско осигурување
Скопје

Предмет: **ПРЕДЛОГ ЗА НОВА ПОЗИТИВНА ЛИСТА НА ЛЕКОВИ ОД СЗПМ**

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија има доставено барање до надлежните органи за промена на Позитивната листа на лекови, кои се најпотребни за зачувување на здравствената состојба на лицата од третата доба и тоа:

– Сите лекови за хипертензија, вклучително и комбинираните, како и новите лекови за срцева слабост, во согласност со европските кардиолошки „guidelines";
– Посовремени лекови за регулирање на шеќер во крвта;
– Современи лекови за хронично опструктивна белодробна болест и со асматична патологија;
– Современи лекови за лекување на гастроинтестинален тракт;
– Лекови за одржување на невролошкиот систем.

Со почит,
Станка Трајкова,
Претседател на
Сојуз на здруженија на пензионери
на Македонија

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ СКОПЈЕ

Од работата на работната група формирана од Владата

Со решение на Владата формирана е Работна група за разгледување на предлози за прашањето за најниската пензија и пакет мерки за помош и поддршка на пензионерите. Во групата учествуваат и двајца претставници од Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

За работа на групата поделени се повеќе барања односно материјали доставени од Сојузот кои се однесуваат на подобрување на материјалниот статус на пензионерите, и тоа:

1) На 11.1.2023 - Нови предлози за унапредување на формулата за усогласување на пензии
2) 7.11.2022 - Известување и мислење за усогласување на пензија во годината кога се остварува право на пензија
3) 14.6.2023 - Заклучоци од состанокот на кој присуствуваше раководството на СЗПМ, претставници на Министерството за труд и социјална политика, на Фондот на ПИОСМ, членови на Одборот на регистрираната организација за посмртна помош и членарина и други.
4) 18.7.2022 - Повеќе барања меѓу кои: донесување на антикризни мерки, проширување на листа на лекови, ослободување од партиципација за болничко лекување, активирање на климатско бањско лекување и рекреација, обезбедување теренски лекар и аптека, доплата за приватно лекување, предност на пензионерите за „Мој термин", боледување за родител и друго.
5) 17.8.2023 - Предлози за најнизок износ на пензија.
12.9.2023 - Дополнителни аргументи во врска со најнискиот износ на пензија.
6) 15.1.2021 - Иницијатива за измена и дополнување на член 13 од Законот за здравствено осигурување за боледување за родител.

Од погоре изложените материјали евидентна е заложбата на Сојузот во исполнување на целите утврдени во Статутот на Сојузот (член 11) со претставување пред државните органи во заштита на правата од пензиското и инвалидското осигурување, остарување на целосна и поквалитетна здравствена заштита, збогатување и унапредување на културните, спортските и социјално–хуманитарните потреби на корисниците на пензија.

СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел / Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER – 03-02/283
18. 7. 2022

ДО
МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА
МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ЗДРАВСТВО

ПРЕДМЕТ: Барања предложени на Советот за социјална сигурност

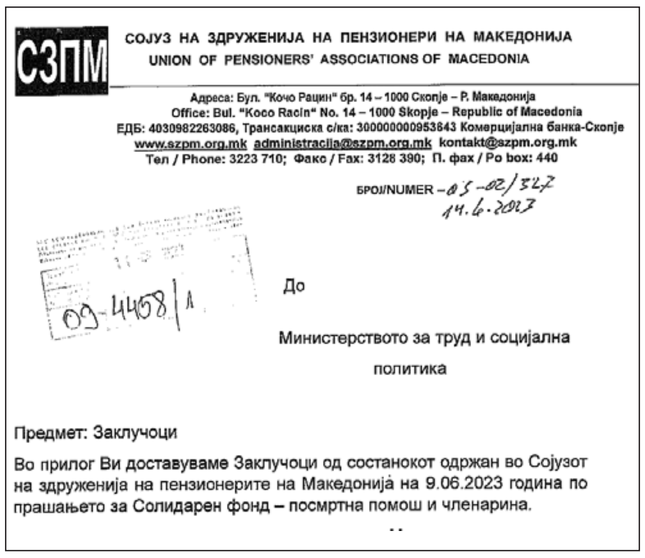
Почитувани
На 6.7.2022 година се одржа седница на Советот за социјална сигурност кој функционира во рамките на Министерството за труд и социјална политика, на која се разгледаа прашања од областа на Солидарниот фонд, како и други прашања значајни за корисниците на пензија.

СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална бан
www.szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER – 03-02/10
ДАТУМ/DATE – 15.1.2021

ДО
СОБРАНИЕТО НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
СКОПЈЕ

ПРЕДМЕТ: ИНИЦИЈАТИВА ЗА ИЗМЕНУВАЊЕ И ДОПОЛНУВАЊЕ НА ЧЛЕН 13 ОД ЗАКОНОТ ЗА ЗДРАВСТВЕНОТО ОСИГУРУВАЊЕ (СЛУЖБЕН ВЕСНИК НА РМ БР. 25/2000 .... 120/2016)

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, поведе ИНИЦИЈАТИВА за изменување и дополнување на член 13 од Законот за здравственото осигурување. За поведување на иницијативата се имаше предвид потребата, здравствениот статус на родителот како возрасно лице, хуманиот и социјален аспект за давање нега од член на семејство во период кога тоа е најпотребно да се даде на возрасното лице, рапидниот раст на стареење на населението како демографски фактор и користење на тоа право од другите членови во семејството.

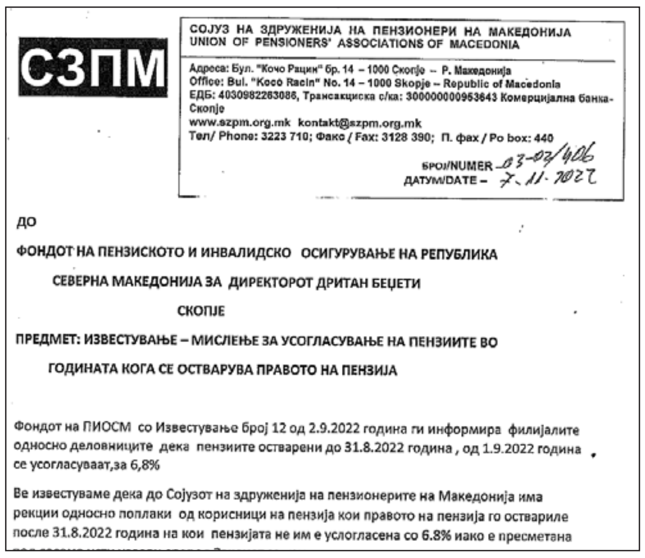


СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел / Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER – 03-02/327
14.6.2023

09-4458/1

До
Министерството за труд и социјална политика

Предмет: Заклучоци
Во прилог Ви доставуваме Заклучоци од состанокот одржан во Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на 9.06.2023 година по прашањето за Солидарен фонд – посмртна помош и членарина.



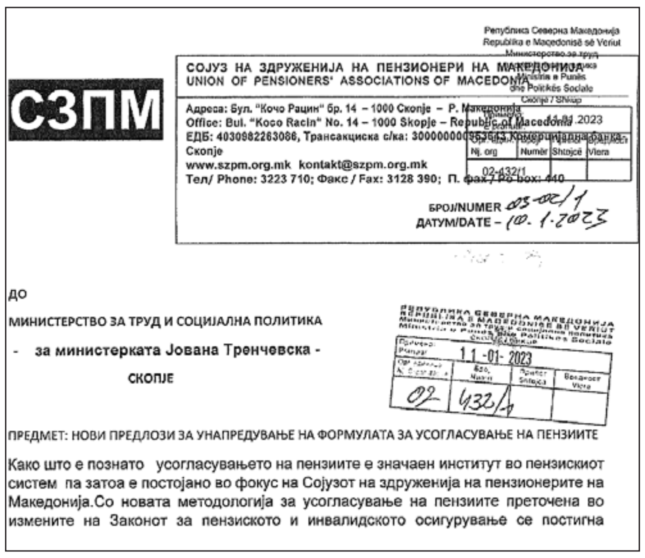
СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER – 03-02/406
ДАТУМ/DATE – 7.11.2022

ДО
ФОНДОТ НА ПЕНЗИСКОТО И ИНВАЛИДСКО ОСИГУРУВАЊЕ НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА ЗА ДИРЕКТОРОТ ДРИТАН БЕЌЕТИ
СКОПЈЕ

ПРЕДМЕТ: ИЗВЕСТУВАЊЕ – МИСЛЕЊЕ ЗА УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ ВО ГОДИНАТА КОГА СЕ ОСТВАРУВА ПРАВОТО НА ПЕНЗИЈА

Фондот на ПИОСМ со Известување број 12 од 2.9.2022 година ги информира филијалите односно деловниците дека пензиите остварени до 31.8.2022 година, од 1.9.2022 година се усогласуваат,за 6,8%

Ве известуваме дека до Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија има рекции односно поплаки од корисници на пензија кои правото на пензија го оствариле после 31.8.2022 година на кои пензијата не им е услогласена со 6.8% иако е пресметана



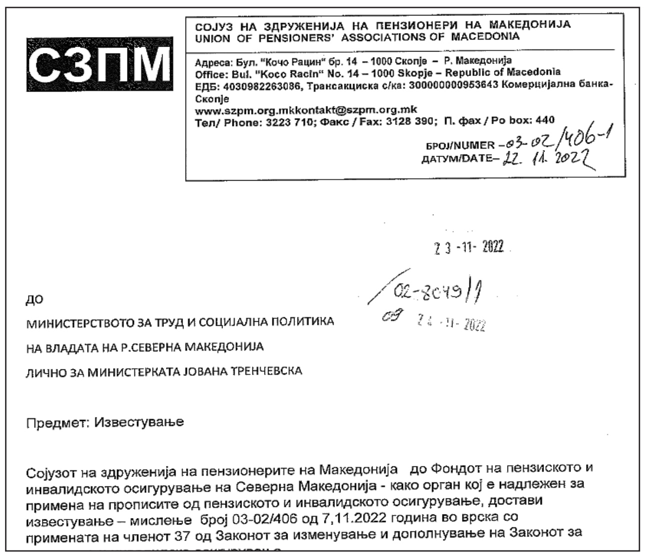
СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER 03-02/1
ДАТУМ/DATE – 10. 1. 2023

ДО
МИНИСТЕРСТВО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА
- за министерката Јована Тренчевска -
СКОПЈЕ

11-01-2023
02 432/1

ПРЕДМЕТ: НОВИ ПРЕДЛОЗИ ЗА УНАПРЕДУВАЊЕ НА ФОРМУЛАТА ЗА УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ

Како што е познато усогласувањето на пензиите е значаен институт во пензискиот систем па затоа е постојано во фокус на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.Со новата методологија за усогласување на пензиите преточена во измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување се постигна



СЗПМ СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. "Кочо Рацин" бр. 14 – 1000 Скопје – Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mkkontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
БРОЈ/NUMER – 03-02/406-1
ДАТУМ/DATE – 22. 11. 2022

23-11-2022
02-8049/1

ДО
МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА
НА ВЛАДАТА НА Р.СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
ЛИЧНО ЗА МИНИСТЕРКАТА ЈОВАНА ТРЕНЧЕВСКА

Предмет: Известување

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија до Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија - како орган кој е надлежен за примена на прописите од пензиското и инвалидското осигурување, достави известување – мислење број 03-02/406 од 7,11.2022 година во врска со примената на членот 37 од Законот за изменување и дополнување на Законот за

Достојно одбележан 20-ти септември - Денот на пензионерите на Македонија

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија секоја година Денот на пензионерите 20 септември го одбележува на пригоден и достоинствен начин.

Така беше и оваа година. Одбележувањето на овој значаен ден за пензионерите се одржа на 19 (вторник) септември 2023 година на свечена седница на Извршниот одбор на СЗПМ. За значењето на овој ден зборуваше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова:

Почитувани присутни,

Оваа година одбележувањето на овој важен датум за пензионерите, е под мотото „Хуманоста меѓу пензионерите“.

Познато е дека хуманоста и солидарноста меѓу пензионерите се карактеристики кои ја красат највозрасната популација во нашата земја, пензионерите. Впрочем од хумани, хуманитарни причини е и формиран Сојузот и 53–те здруженија негови членки, за да ги унапредуваат правата на пензионерите и квалитетот на нивниот живот, базирано на хуманост и солидарност меѓу нив. Дека тоа е така го докажуваат многуте пензионерски активности и проекти по што е препознатлив Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како невладина мултиетничка асоцијација во нашата земја, но и во опкружувањето.

Но, најнапред да се потсетиме малку на минатото и кога е прогласен овој датум за Ден на пензионерите на Македонија.

Одлуката била донесена уште во далечната 1986 година, по повод 40 години од донесување на првиот Закон за пензиско и инвалидско осигурување и тоа на свечена седница на која било и првото поголемо јавно промовирање на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На седницата бил поднесен реферат со декларирана Програма за начинот на дејствување на овој сојуз во општеството и какви ќе бидат неговите самостојни активности. На крајот од работниот дел на свечената седница едногласно било усвоено: **Секоја година на 20 септември да биде одбележувана годишнината на формирањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со пригодни средби, реферати и разни културни и спортски приредби и друго.**

Така, 20 септември бил запишан во начелните одредби на Статутот на СЗПМ во членот 9, како Ден на пензионерите на Македонија, и овој датум се одбележува секоја година во Сојузот и во здруженијата на пензионерите, негови членки, со пригодни прослави и промоција на успесите и проектите на Сојузот и здруженијата во таа година.

Во знакот на ова одбележување се одржуваат традиционално веќе 27 години Републичките спортски пензионерски натпревари, познати како Пензионерска спортска олимпијада, кои покрај фолклорните ревии на песни, музука и игри, се едни од најмасовните пензионерски активности. Не може да се изостават, а да не бидат набројани и големиот број иницијативи, предлози и барања кои Сојузот континуирано ги поведува со цел животот на над 330 000 пензионери да биде поквалитетен и посодржаен, со збогатување на нивните права и зголемување на нивните пензии.

Хуманоста на пензионерите особено дојде до израз и за време на двете тешки пандемски години, а во контекст на хуманите активности се и соработката со МТСП, Црвениот крст и други институции кои континуирано им помагаат на разни начини на пензионерите.

Денес на оваа свечена седница на Извршниот одбор на СЗПМ ќе бидат доделени плакети на хуманоста на четири добитници:

ЦРВЕН КРСТ НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Црвен крст на Република Северна Македонија е организацијата со реализација на поголем број проекти поврзани со највозрасната популација во нашата земја. Потпишан е Меморандум за соработка меѓу Црвениот крст на Република Македонија и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, со кој е регулирана меѓусебна плодна соработка која трае многу години. Меморандумот содржи заеднички вложувања во иницијативи за подобрување на квалитетот на животот на лицата во третата доба и друго. Во тој контекст е проектот поддржан од Европската Унија, според кој е формирана мрежата ИнклузиваМ за социјална инклузија на постарите лица во која членуваат здруженија на граѓани, а меѓу нив и СЗПМ, потоа вклучување на Сојузот во хуманитарниот конкурс на Европската Унија „Зајакнување на отпорноста на стари лица и лица со попреченост за време на КОВИД 19 и идни катастрофи”, со проектот „Рурален пензионер” во рамките на кој Сојузот доби средства во висина од 5.700 евра кои во вид на пакети беа поделени на пензионери со ниски примања во рурални средини и друго.

Во името на ова и како благодарност за плодната соработка на Црвениот крст на Република Северна Македонија, му се доделува „Плакета на хуманоста“ за 2023 година.

ЉУБИНКО РИСТОВ

Љубинко Ристов е позитивен пример за личност која претставува одраз на високи етички, хуманитарни и морални вредности, кој цели 55 години е крводарител, за што има добиено голем број благодарници и јубилејни признанија на локално, градско и национално ниво од страна на Црвениот

крст. На Светскиот ден на волонтеризмот, од страна на Црвениот крст на Република Македонија, доделена му е благодарница за посебни достигнувања и посебни заслуги во остварувањето на целите и задачите на Црвениот крст на Република Македонија.

Љубинко Ристов е активен и еден од носителите на сите хуманитарни активности во ЗП Ѓорче Петров.

ХАЛКБАНКА

Халкбанка, чие основно мото е „Важни се луѓето“ е препознатлива во земјава и како општествено одговорна компанија која е посветена кон зголемување на општо добро за луѓето, природата, средината, културата, спортот и друго. Во тој контекст е и помошта и поддршката која банката им ја дава на пензионерите преку разни форми во реализација на нивните активности, меѓу кои и хуманитарните, преку рекламирање во весникот „Пензионер плус“, давање на кредити на пензионери до 75 години старост со поволна камата, подигање средства со Mastercard Constactless дебитната картичка со која сите примателни на пензија во Халкбанк АД Скопје можат да подигаат средства од сите банкомати низ земјата без провизија и друго. Покрај тоа во повеќе наврати ги поддржува и другите видови активности на пезионерите докажувајќи дека за Халкбанка навистина се важни луѓето меѓу кои се и пензионерите.

ЗП КАВАДАРЦИ

Здружението на пензионери Кавадарци има голем број активности на секој план, а особено на хуманитарен. Како прво, ова здружение даваше оброци по поволни цени за кавадаречките пензионери. Исто така, постојано по разни поводи дава пакети и друг вид помош. ЗП Кавадарци е пред изградба на старски дом од сопствени средства со поддршка на Министерството за труд и социјална политика и со Општина Кавадарци, објект во кој ќе бидат простории за активности на членовите на здружението, деловни простории на горниот кат во кои ќе бидат сместени и работните простории на здружението.

Предложените кандидати за добивање „ПЛАКЕТА НА ХУМАНОСТА“ за 2023 година за хумани и хуманитарни активности го заслужуваат ова признание, иако факт е дека има и други субјекти, поединци и здруженија, членки на Сојузот, како можни добитници достојни за оваа плакета.

Нека ни е честит на сите Денот и да го прославуваме и одбележуваме уште многу години со поголеми резултати и постигања.

Претседателката им ги врачи плакетите на хуманоста на добитниците:

Црвениот крст на Република Северна Македонија, Љубинко Ристов, Халкбанка и **ЗП Кавадарци**.

Добитниците се заблагодарија со ветување дека овие плакети се поттик за уште поголеми хуманитарни активности во иднина.

К. С. Андонова

Старите лица од Општина Босилово добија нов центар за дневен престој

Пензионерите и постарите лица кои живеат во општина Босилово за првпат добиваат Центар за дневен престој на стари лица со активно стареење. Центарот е лоциран во населеното место Турново и ќе може секојдневно да го посетуваат до 24 корисници, каде преку различен вид активности кои ќе се спроведуваат под надзор на стручни лица, добиваат можност за квалитетен, активен живот и социјализација.

Со новиот центар за дневен престој на стари лица со активно стареење во Турново ќе управува ОО на Црвениот крст во Струмица, кој од МТСП ја доби соодветната дозвола за вршење дејност од областа на социјалната заштита.

Од Црвениот крст Струмица искажаа задоволство што заедно со Општина Босилово се добитници на грант за развој на оваа услуга и потенцираа дека ќе го искористат своето знаење и искуство за да креираат активности кои ќе внесат свежина и радост во секојдневниот живот на корисниците.

Отворањето на овој центар се реализира преку Проектот за подобрување на социјалните услуги, кој го имплементира Министерството за труд и социјална политика, со поддршка од Светска банка, во рамки на социјалната реформа која започна да се спроведува во 2019 година. Една од клучните цели на оваа реформа е зголемување на достапноста на социјалните услуги на локално ниво, до оние граѓани на кои тие им се најпотребни.

– Центрите за дневен престој на стари лица за активно стареење се еден тип на социјална услуга која е наменета за активните стари лица и им овозможуваат на старите лица низ разновидни активности да бидат ангажирани, да се дружат, како и квалитетно да го исполнат времето. Јас сум многу задоволна што денеска ќе ја врачиме лиценцата за вршење дејност на третиот центар за дневен престој на стари лица и верувам дека истиот ќе им носи многу дружба и активности на жителите од село Турново. Задоволството е поголемо што се работи за рурална средина и тоа покажува дека ние сме посветени на изградба на систем на социјални услуги низ целата земја, со акцент на оддалечените места, – истакна на отворањето министерката за труд и социјална политика, Јованка Тренчевска.

Значајна придобивка од социјалната реформа е и децентрализацијата на социјалната заштита која се спроведува преку пренос на ингеренциите за спроведување на социјалните услуги од централно на општинско ниво. Една од улогите на општините во овој процес е да ги препознаат потребите на жителите во нивните заедници и, заедно со потенцијалните даватели на услуги, да подготват соодветни проекти за развој на социјални услуги.

– Горд сум што Босилово е една од општините чии проекти за развој на нови социјални услуги беа избрани како најдобри и чија реализација е овозможена од страна на Министерството за труд и социјална политика. Тоа покажува дека сме направиле добра проценка на потребите на нашите сограѓани и добро сме ги идентификувале оние што заслужуваат посебно внимание и поддршка. Заедно со ресорното министерство и давателот на услугата – Црвениот крст од Струмица, започнуваме со исполнување на оваа наша заложба, – оцени градоначалникот на Општина Босилово, Ристо Манчев.

К. С. А.

ЗП Крива Паланка

Отворен дневен центар за престој на стари лица

На 28 август 2023 година, на големиот христијански празник Голема Богородица, во Крива Паланка во просториите на ОО на Црвениот крст беше свечено пуштен во употреба дневниот центар за престој на стари лица со активно стареење. На свечениот чин присуствуваше министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска, министерот за земјоделие Љупчо Николовски, градоначалникот на Општина Крива Паланка Сашко Митовски, претставници од здружението на пензионери и многубројни гости од локалната самоуправа и од Црвениот крст на Македонија. Присутните најпрво ги поздрави секретарот на ОО на Црвениот крст Дарко Пешевски кој истакна дека овој проект е дел од социјалната реформа што ја спроведува Министерството за труд и социјална политика (МТСП) преку која се креираат многу нови социјални услуги според потребите на корисниците во општеството. Истиот е вреден 5,7 милиони денари, а средствата се обезбедени преку проектот за подобрување на социјалните услуги за стари лица, од Министерството за труд и социјална политика потпомогнати од Светска банка, а со еден дел партиципира и Општина Крива Паланка. Градоначалникот Сашко Митовски на старите лица им посака убав престој во дневниот центар.

– Водејќи се од тоа ние започнавме со овој проект и го реализиравме заедно со Министерството за труд и социјална политика и Црвениот крст од Крива Паланка. Општината има важна улога во овие процеси, бидејќи има точен увид во потребите на граѓаните, – истакна Митовски.

Исто така, и Црвениот крст од Крива Паланка е партнер во давање на социјалните услуги. Министерката Јована Тренчевска која се обрати и директно се сретна со корисниците од дневниот центар ги истакна придобивките од него со што досегашните искуства покажале дека овие центри се вистинска потреба на старите лица и даваат одлични резултати. Во дневниот центар старите лица имаат можност за социјализација и активно стареење. Затоа ги повика пензионерите да го користат дневниот центар и останатите социјални услуги.

– Ние како министерство сме подеднакво посветени на сите сегменти и нашата цел е да создадеме рамка која ќе значи поголема социјализација, активен живот и што поголемо вклучување на оваа категорија граѓани во општеството. – Потоа го предаде решението за работа на дневниот центар на секретарот на ОО на Црвениот крст на Крива Паланка Дарко Пешевски кој се заблагодари на Општината Крива Паланка и на Министерството за труд и социјална политика за поддршката при реализацијата на социјалната услуга, и ги повика присутните да го разгледаат дневниот центар.

Б. Стојчевска

ЗП Виница

Активности

На 12.07.2023 година ЗП Виница, ја одржа 3–та седница на ИО. На седницата беа донесени повеќе важни одлуки за работењето на Здружението. Беше усвоен финансискиот план, информацијата за наследен долг од претходните 2 мандата на раководството во износ од 1.972. 840,00 и друго. На седницата беше разрешен досегашниот секретар Блаже, а привремено со одлука на ИО должноста секретар ќе ја врши претседателот на здружението. Во однос на изработување на социјална карта на пензионерите, ИО одлучи моментално да се одложи изработувањето, и се остави за нареден период кога ќе има услови. Исто така се донесоа одлуки за социјална помош на пензионерите со најниски пензии до 15.000,00 денари, за признавање патни трошоци за бањско лекување на пензионери со пензии до 15.000,00 денари, беше усвоен финансов извештај за одржување на „Томина недела“, музичка ревија и регионални спортски игри и друго. Исто така, беше усвоена одлуката на комисијата за економски прашања за доделување на финансиска помош за лекување на двајца пензионери. Беше предложено да се формира комисија од правник, архитект и економист која ќе се ангажира околу сопственоста на пензионерскиот дом, како и да се пристапи кон склучување договор со ФПИОМ за бесплатно користење на пензионерскиот дом.

На 9.9.2023 година околу 106 пензионери од ЗП Виница, организирано според програмата, ги посетија манастирите едни од најубавите македонски светилишта, Св. Јован Бигорски и Св. Ѓорѓи Победоносец во Рајчица. Екскурзијантите беа одушевени од убавините на природа, а уште повеќе од манастирите кои пленат со својата привлечност и магичната тишина која ги опкружува. Манастирот Св. Јован Бигорски е познат по иконата на св. Богородица која носи здравје за болните, но и по убавите конаци. Иако неколкупати бил рушен и пален, особено пожарот во последните години, тој е реновиран и е уште поубав. Покрај светилиште манастирот Св. Јован Бигорски бил во минатото и просветителски центар. Во манастирот Св. Ѓорѓи Победоносец во Рајчица виничките пензионери се запознаа со изработка на преубавите митри кои ги изработуваат калуѓерките а кои ги носат свештени лица во многу земји во светот. Екскурзијантите од Виница ги посетија и куќата на Мијаците и Мавровското Езеро. Дружење, пикникот во природа и посетата на овие знаменитости со голема вредност и значење ќе им останат во долго сеќавање на виничките пензионери.

П. Ангеловска

ЗП Неготино

Клубот на жени „Неготинијана“

Од неодамна на клубот „Неготинијана“ за нов претседател е избрана Миросава Петрова. Активното работење отпочна со договорен состанок, во нивните простории, на кој присуствуваа членките пензионерки. Излагање имаше новата претседателка Миросава Петрова, која поздравувајќи ги присутните меѓу другото нагласи:

– Ние жените од трета доба, нашето заедничко дружење и активно дејствување ќе го организираме и забавно и работно, без политички, верски, етнички и други поделби.

Пред присутните претседателката ја образложи програмата за работа за 2023 година, потенцирајќи ги активностите на одбележување на значајните датуми, одржување на културно–забавни, спортски и други манифестации, во кои е предвидено значајно учество на жените пензионерки. Посебно внимание заслужува работата на клубот на жени, кои дејствуваат во рамките на здружението со нивното активно учество и ангажирање.

Оваа година во месец мај во Богданци беше одржана 21–та регионална ревија на песни, музика и ора, во која учество зеде и пејачката група од здружението.

По покана за манифестацијата „Бабина баница“ пензионерките од здружението достоинствено се претставија со своите баници.

Неуморните пензионерки учествуваа и на „Томина Недела“ организирана од Здружението на пензионери Виница, каде што го освоија првото место. Лилјана Караева, член на ЗП Неготино, со своите вешти раце, знае да изненади со своите изработки и е една од најактивните жени пензионерки, која ги мами очите на сите кон нејзините креации.

На 16 јуни 2023 година во Дојран, кој беше домаќин на 27–те регионални спортски натпревари од четвртиот регион, во спортската екипа на здружението учество зедоа поголем број пензионерки кои постигнаа позитивни резултати.

Милка Минкова

ЗП Чаир

Екскурзија до Вевчани и Струга

Жешкото и запурно време не беше причина за сто пензионери од ЗП Чаир, на 30 август 2023 година, по речиси неколкучасовно патување со два автобуса да не ја издржат дестинацијата по која требаше да стасаат до Вевчани и Струга. Иако меѓу екскурзијантите имаше и пензионери на поодмината возраст, никој не сакаше да ја пропушти оваа можност.

По кратката пауза и посета на манастирскиот комплекс Св. Јован Бигорски кој се наоѓа по течението на реката Радика на патот меѓу Гостивар и Дебар, тие со спомени и сувенири кои ќе ги потсетуваат на еднодневната екскурзија, го продолжија патувањето до Вевчани. Пријатното време за патување беше подносливо од свежиот планински воздух. Одушевени од куќите уредени во традиционален народен стил, се упатија кон споменикот на природата, Вевчанските извори кои претставуваат пријатно воодушевувачко место за одмор и уживање. Убаво уредени, во хармонија со природата, изворите претставуваат своевидна атракција. Бистрата буица и шумот кој го создаваат изворите не се ништо друго туку занес кој ќе ви ја наполни душата со убавина и позитивна енергија. Водата од изворите го сочинуваат текот на реката Матица, наречена и Вевчанска Река, од која низ Вевчани течат три јазови од чија вода се наводнува вевчанското поле. Некои од пензионерите и порано ги имале посетено Вевчани и изворите, но повеќе од нив за првпат се сретнаа и ја видоа оваа природна убавина и ова богатство од вода, создавајќи една прекрасна слика за врутокот и за убавината на изворот. Оттаму го продолжија патувањето кон Струга каде што поминаа неколку часа некои разгледувајќи го градот, а други уживаа покрај брегот на езерото и брегот на реката Дрим.

На крајот од патувањето, пензионерите задоволни од екскурзијата и доживеаното кое беше показател за нивното задоволство и потребата другарувањето да продолжи и во иднина.

Васил Пачемски

ЗИП Прилеп

Инвалидските пензионери го посетија Мариово

Осумдесетина инвалидски пензионери од повеќе здруженија од Македонија, членки на Сојузот на инвалидите на Македонија, а во организација на ЗИП Прилеп, на вториот ден од одржувањето на Пиво фестот, го посетија манастирот Свети Илија во месноста Писокал, Мариово. За гостите од струмичкото, штипското и прилепското здружение и други инвалидски пензионери, беше еден убав минат ден кај манастирот. Гостите ја посетија Штавица, или како што прилепчани ја нарекуваат „македонскиот мал Холивуд“, каде што познатиот македонски режисер Милчо Манчевски снимаше дел од неговите филмови, а потоа од 1 135 метри надморска височина на преминот Слива ги видоа на запад високите оџаци на РЕК Битола. На само неколку километри се најдоа во убаво уреденото и пристојно катче на манастирскиот комплекс. На широките поплочени платоа, се разви широко заедничко оро на гостите и домаќините, по звуците на гајдата и кавалите и ритамот на тапанот.

Гостите, а и дел од домаќините кои за првпат се најдоа отаде Слива, таму каде што започнува прилепското Мариово, пошироко беа запознаени со населените места, шеснаесет колку што некогаш биле и така да се каже живееле на овие подрачја, но со време заради многу причини, дел од тие села се празни, или пак живеат само по некој старец и старица. За жал гостите не можеа да го чујат ниту блеењето на некогаш многуте илјади овци и јагниња, ниту а пак лаежот на овчарските кучиња. Сепак се насладуваа на убавиот и чист незагаден воздух. Се воодушевуваа на далечните ридови под борова убава зелена шума.

Кирил Ристески

ЗП Прилеп

Голем број активности и повеќе од 20 екскурзии

Мошне актуелни во овие летни и жешки денови покрај одредени проблеми се екскурзиите. За екскурзиите разговараме со претседателот на Комисијата за одмор и рекреација при прилепското здружение, Илија Зајкоски.

– Веднаш да кажам, јас како претседател првпат сум на чело на оваа Комисија и со право можам да кажам дека сум задоволен од она што успеавме да го реализираме во текот на неколкуте минати месеци од оваа година. Според планот и програмата на Комисијата, а тие беа прифатени и од ИО и од делегатите на Собранието при ЗП Прилеп, годинава планиравме да организираме и да се рекреираме и одмораме, а со тоа и да се дружиме на повеќе од дваесет екскурзии. Дестинациите ги избираат преку своите ограноци самите пензионери. Покрај редовните екскурзии што ги организира Здружението и пензионерите од ограноците организираат свои екскурзии на од нив одбрани дестинации на сметка на ЗП, – вели Зајкоски.

Повеќето од екскурзиите се еднодневни, како на пример оние на познати историски и црковно–културни споменици и излетнички места во Македонија, а една реализиравме и до соседна Србија. Последна наша организирана екскурзија што ја реализиравме во текот на вчерашниот ден беше до манастирот Св. Троица во селото Скачковце – Кумановско и Лесновскиот манастир. На овие еднодневни екскурзии се патува со по три автобуси од сите ограноци и да напомнам дека пензионерите за сите екскурзии во нашата држава плаќаат само по 200 денари, а за оние во странство само по 400 денари. Секако, заслужува внимание и организираниот пензионерски пикник до манастирот во селото Беловодица каде што зедоа учество преку 370 пензионери за што сите финансиски трошоци, од превоз, ручек и, се разбира, музика за расположба беа од сметката на Здружението.

Треба да ги споменам и екскурзиите до Ораовица – Радовишко, па Смилевскиот манастир и манастирот Богородица во Кичевско, па посетата на Врање и посетата на манастирот Св. Прохор Пчињски и уште некои други. Овие денови се подготвуваат списоците на шеесетина пензионери кои организирано ќе летуваат, одмораат на брегот од Охридското Езеро. И за нив Здружението ги сноси трошоците за превозот. Во текот на есенските месеци планираме да организираме уште еден заеднички пензионерски пикник повторно во манастирот Св. Ѓорѓи во село Пашино Рувци. Но, овојпат ова пензионерско дружење ќе го збогатиме со пензионери од Демир Хисар, Крушево, Ресен и секако со нашите побратими од Битола и Кавадарци, – додава Зајкоски.

Во разговорот се вклучи и претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски – Ние на ниво на здружение сме нешто помалку од 14 800 членови. А, да не ги заборавиме досегашните активности на културен и спортски план, па учеството на нашите претставници на регионалните музички и спортски средби. А, секако, тука е и големата финансиска помош за бањско лекување на пензионерите, па помошта во ваучери од по илјада денари за Велигден и пред секоја Нова година. Здружението издвојува средства и за опремување на тринаесетината клубови што ги има во Прилеп и населените места од општините Кривогаштани и Долнени од каде што пензионери членуваат во нашето здружение. Секако, тука има и други трошоци за кои пензионерите преку своите делегати во Собранието се запознаени,.– вели претседателот Трајкоски.

К. Р.

ЗП Кичево

Чествување во село Лавчани

По повод големиот македонски празник Илинден, во селото Лавчани – Кичевско беше откриена спомен–плоча посветена на учесниците во Илинденското востание 1903 година, како и на паднатите борци во НОВ 1041 – 1045 година од ова село.

На собирот што го организираше месното население од селото Лавчани учествуваа и голем број пензионери од ЗП Кичево како и претседателот на огранокот на пензионерите „Чифлик“ од Кичево, Вело Анѓелески, кои на спомен–плочата положија свежо цвеќе заедно со жителите од ова село, кои беа дојдени во поголем број.

На спомен–плочата беа испишани имиња меѓу кои и на познатиот војвода од селото Лавчани кој е познат како Наќе Јанев – Лавчанчето, познат војвода во Кичевскиот крај и учесник на познатиот Смилевски конгрес, одржан во мај 1903 година.

Беа испишани и имињата на паднатите борци во НОВ 1041–1945 година од ова село и тоа: Иванчо Андоноски, Стојанче Генадиоски, Цветко Јаковлески и Стојан Тасески.

За животниот пат на војводата Наќе Јанев и за паднатите борци во НОВ говореше претседателот на месната заедница од селото Лавчани Цане Ѓорѓиоски. Жителите од селото организираа и мала свеченост по овој повод.

А. Ристоска

27. републички спортски пензионерски натпревари Брвеница –Тетово 2023

Спортската олимпијада заврши со дружење и задоволство зашто сите се чувствуваа како победници

Дружењето и сплотеноста меѓу пензионерите особено доаѓа до израз на најголемите и најмасовни манифестации во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Секогаш во

изминатите над седум децении пензионерите го докажале тоа и со збор и со дело. Нивното искуство и мудрост, заедно со хуманоста, се столбовите што го држат Сојузот, па дури

и државата во секој поглед и покрај некои поинакви мислења за најврасната популација во нашата држава.

На 17 септември 2023 година, во чест на Денот на пензионерите на Македонија, и во името на Денот на независност на нашата држава Република Северна Македонија, се одржаа 27–те републички пензионерски спортски натпревари на кои им претходеа осум регионални пензионерски спортски натпревари.

Големиот број присутни пензионери од речиси сите здруженија во кои членуваат околу 290 000 пензионери, прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Тетово Селвер Мемети, кој рече:

– Ми претставува голема чест и задоволство да ве поздравам и да ви посакам убаво да се чувствувате во овој пријатен амбиент во Општина Брвеница, уште повеќе што ние како Здружение на пензионери од Тетово, заедно со Општина Брвеница сме домаќини на овие Републички пензионерски спортски натпревари.

Организаторот на 27–те републички спортски натпревари на пензионери, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и го направи сите можни напори за успешно одвивање на активностите поврзани со овие натпревари. Поради тоа, користам прилика да ги поздравам претседателката на Сојузот Станка Трајкова, потпретседателот Ментор Ќоку, претседателот на Комисијата за спорт Здравко Петковски, претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски и сите други присутни претставници од Сојузот и од здруженијата.

Претседателот Мемети исто така, им се заблагодаруваше на челниците на Општина Брвеница и на сите граѓани од оваа општина, кои помагаа во подготовките и изве–дувањето на овие пензионерски спортски натпревари.

На сите ви посакувам добро здравје, пријатен престој, а на натпреварувачите голем успех во натпреварувањето во сите дисциплини. Нека победат најдобрите.

На присутните со одбрани зборови им се обрати и секретарот на Општина Брвеница Горан Јовановски:

Почитувани пензионери, драги гости, имаме особена чест што Општина Брвеница е домаќин на Републичките спортски натпревари на пензионерите кои се одржуваат во чест на 20 септември Денот на македонските пензионери. Посебно ме радува што како општина сме назначени да бидеме домаќини на оваа голема спортска манифестација од страна на раководството на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Ова е првпат ваква манифестација да се одржува во рурална општина. Довербата ја добивме бидејќи ги исполнуваме критериумите за ваков вид спортски натпревари во повеќе дисциплини. За неполни 2 години како општина успеавме да реновираме и изградиме: спортска сала, стадион и сеопфатен парк, кои покрај вакввите големи настани секојдневно ги користат и граѓаните од сите возрасти. Ние несебично помогнавме во подготовката на овие натпревари, и се надеваме дека од Општина Брвеница ќе заминете со позитивни впечатоци. Ви посакувам успех на 27–те републички спортски натпревари на пензионерите, меѓусебно дружење и добро здравје. Честит 20 септември, Денот на македонските пензионери. Нека победат најдобрите.

По нивните кажувања на спортистите и на гостите им се обрати претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Почитувани присутни, имам чест да ве поздравам сите вас кои дојдовте на оваа наша голема и значајна манифестација. Исто така, го поздравувам претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Ќоку, секретарот Менка Темелковска и Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на Сојузот, кој е еден од креаторите на пензионерските спортски активности. Почитувани, поздрави и честитки до Здружението на пензионери од Тетово за добрата подготовка на терените, а особено поздрав до Селвер Мемети, претседател на ЗП Тетово што се согласи да бидат домаќини на 27–те републички спортски игри оваа година. Посебен поздрав упатувам до градоначалникот на Општина Брвеница Јовица Илиевски, секретарот Горан Јовановски и директорот на ОУ „Кочо Рацин“ Гоце Евгениевски кои безрезервно прифатија овој голем спортски пензионерски настан да се случи токму тука во Брвеница.

Почитувани пријатели, Спортските игри на пензионерите започнале во далечната 1996 година, на 8 август, кога раководството на Сојузот донело храбра одлука да се организираат републички спортски натпревари и

оваа одлука била реализирана со одржување на првите републички спортски игри во Охрид. Оттогаш до сега изграден и оформен е систем на спортување кај пензионерите на општинско, регионално и републичко ниво. Со право може да се каже дека спортот е област кој ги сплотува пензионерите без оглед на нивната етничка, верска, религиозна и полова ориентација. Непобитен е фактот дека со тоа се испишала историја во пензионерското организирање бидејќи се зарееделе републичките спортски игри во Дојран, Куманово, Виница, Ресен, во здружението Карпош во Скопје, во Кавадарци, во ЗП Центар во Скопје, во Тетово, Радовиш и во други здруженија, се до последната Републичка олимпијада која по 26–ти пат се одржа во Охрид минатата година. Како што е познато на денешните 27–ми републички спортски натпревари им претходеа 8 регионални спортски игри на кои пензионерите се натпреваруваа во сите дисциплини согласно со Правилникот за спорт на СЗПМ.

На регионалните натпревари беше присутен голем ентузијазам и желба да се победи, да се освои барем едно прво место за да се учествува на Републичките натпревари. Почитувани, на регионалните игри учествуваа сите 53 здруженија, членки на Сојузот, со 1 584 натпреварувачи од кои 1 028 во машка и 553 во женска конкуренција. Инаку по сите основи присуствуваа и се дружеа 2 215 корисници на пензија. Од нив оваа година на Републичките натпревари со свои натпреварувачи успеаја да се квалификуваат 43 здруженија со вкупно 371 натпреварувач, од кои 224 во машка и 147 во женска конкуренција.

Почитувани пријатели спортисти, познато ви е дека спортот како активност ни овозможува да се справиме со сите предизвици бидејќи пензионерите секогаш избираат активен и позитивен живот. Значи, спортувајќи и уживајќи во секоја спортска активност ќе имате долг и среќен живот и богата човечка интеракција. Ќе се согласите дека спортот нè ослободува од негативна енергија, ни помага да ја надминеме депресијата, анксиозноста, но ни помага и да ги прошириме нашите хоризонти на социјализација без оглед на возраста. Физички активен човек може полесно да ги исполнува секојдневните обврски како здрава и сестрана личност.

Од направената анализа од Сојузот се констатира дека се зголемува бројот на учесниците, но има простор за вклучување на уште спортисти (до 2 500) **и затоа силно апелирам за новите пензионери да се вклучат во спортските активности, а здруженијата на пензионери да најдат начини преку афирмирање на спортските дејности да привлечат и вклучат што повеќе корисници на пензија.**

Денес на 27–те републички спортски натпревари очекувам фер спортување и нека победат најдобрите, но мислам дека најважно е да се учествува и да му се честита на победникот. **Затоа, горда сум на сите вас што сите заедно и кога е спортот во прашање градиме соживот и другарство. Спортувајте, радувајте се и поделете ја среќата со вашите колеги спортисти.**

За отворени ги прогласувам 27–те републички спортски пензионерски игри во Брвеница – Тетово во 2023 година.

По нејзиното обраќање започнаа натпреварите според однапред одредените правила поместени во Правилникот за спортски натпревари, за што додатни детални објаснувања даде и Здравко Петковски, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на Сојузот.

По завршување на натпреварите беа прогласени победниците во сите дисциплини и најдобрите во поединечни категории, како и севкупниот победник. Оваа година најдобри беа пензионерите од Штип. На второ место се пласираа спортистите од ЗП Гази Баба и на трето место домаќините ЗП Тетово.

Спортската пензионерска олимпијада 2023 година во Брвеница заврши со дружење и задоволство зашто сите се чувствуваа како победници.

Калина С. Андонова

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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

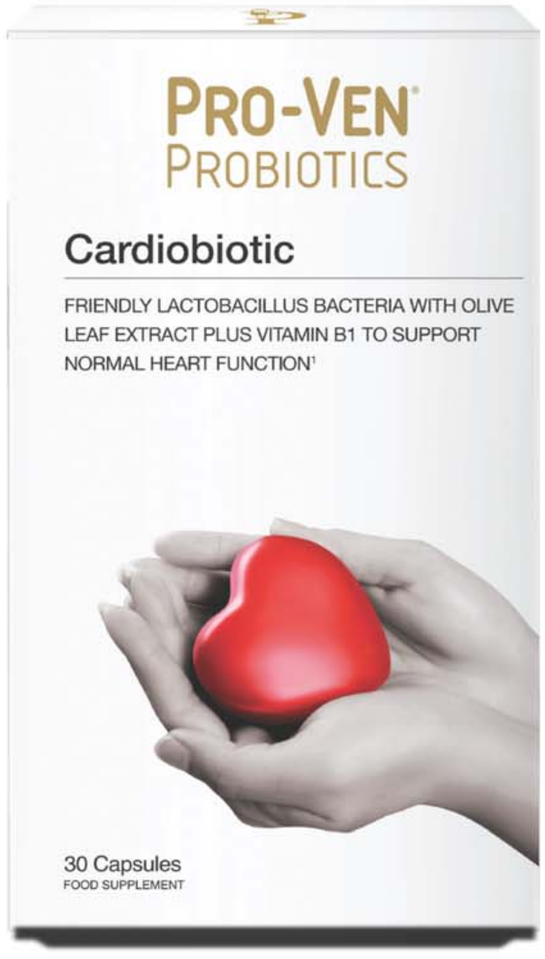
NLB Banka

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

ProVen Probiotics

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Cardiobiotic



една 30 КАПСУЛИ на ден

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

Фондот за ПИОМ го донесе буџетот за 2024 година

За редовна исплата на пензиите ќе бидат потребни 1,76 милијарди евра

Со буџет од 109.598,17 милиони денари (1,76 милијарди евра), Фондот на пензиско и инвалидско осигурување на Македонија – ПИОМ планира во 2024 година да реализира редовна исплата на пензиите и на другите права од пензиското и од инвалидското осигурување, како и други трошоци што се неопходни за извршување на дејноста на Фондот. Ова е одлучено на 89. седница на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ и едногласно усвоено од сите членови.

– При неговото проектирање, во делот на приходите, земени се предвид примената на стапката на придонес за ПИО од 18,8%, порастот на просечните плати за 6,4% и порастот на бројот на вработените за 2,3%, додека, пак, во делот на расходите, земени се предвид законското усогласување на пензиите од 4,5% и приливот на нови корисници на пензија за 1,1% – објаснуваат од Фондот.

Ако се погледнат податоците за пензиите, приходите од пензиските придонеси и буџетскиот трансфер (во евра) за оваа и минатите години, ќе се забележи дека растот на износот на пензиите го следи растот на приходите од придонеси. За пензии годинава беа планирани 1,2 милијарди евра, што е 119,3 милиони евра или 10,8% повеќе отколку од ребалансираниот буџет за 2022 година, кога биле наменети 1,1 милијарда евра. Од придонесите за пензиско осигурување во 2023 година се планира да се соберат 981,8 милиони евра, додека лани во последниот ребаланс на буџетот, износот од придонесите за пензиско осигурување бил 868,5 милиони евра.

Без државна помош, очигледно не е можно да се исплатат пензиите. Во периодот 2019 – 2023 година, за оваа намена се одвоиле дури 2,5 милијарди евра од државната каса. Во 2019 година биле потребни 457 милиони евра за крпење на пензиската дупка, а годинава се планираат 508 милиони или 51 милион евра повеќе.

Пензијата ќе биде исплаќана секој први во месецот

На секој први во месецот, пензијата ќе биде навремено исплатена и достапна за секој пензионер во државата, посочи министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска. Таа информираше дека работната група формирана од Владата на РСМ за прашања поврзани со пензионерите и со минималната пензија одржува седници.

Предвременото исплаќање на пензиите се вршеше согласно со меморандумот за соработка со Банкарската асоцијација на Македонија, со цел да не се создаваат турканици и да се заштити здравјето на пензионерите за време на ковидот. Со оглед на тоа дека повеќе немаме пандемија со ковид, од Банкарската асоцијација се повлекоа од предвременото исплаќање, но сега од буџетот на државата, на секој први во месецот, навремено ќе биде исплатена пензијата.

Ако се погледнат бројките, може да се констатира дека од 2019 година до планираниот износ за 2023 година, вкупната сума за пензии е зголемена за околу 300 милиони евра. Така, за пензии во буџетот за 2019 година се издвоиле околу 916 милиони евра, а во 2023 се планирани 1,2 милијарди евра. Ист раст има и кај приходите од придонесот за пензиско осигурување – биле собрани 681,6 милиони евра во 2019 година, а во 2023 година се планира да се соберат 981,8 милиони евра или 300 милиони евра повеќе.

Годинава пак се враќа трендот на зголемување на буџетскиот пензиски дефицит откако во 2022 година имаше намалување. Сепак, и минатата година заврши со благо зголемување на буџетскиот трансфер во однос на планот. Според проекциите, тој требало да изнесува 491 милион евра, а изнесуваше 501 милион.

Фонд на ПИОМ

ЗП Кавадарци

Изградба на дом за стари лица

– Со изградбата на еден ваков капитален објект како што е Домот за стари лица, се остварува желбата на луѓето од третата доба, односно пензионерите за нивно згрижување и рекреација – вели претседателот на ЗП Кавадарци, Бранко Шемов. Во овој контекст

неодамнешниот престој во Кавадарци на Министерката за труд и социјална политика, Јована Тренчевска, беше искористен да се реализира средба во Здружението на пензионери во Кавадарци. На оваа средба присуствуваа и градоначалникот на Општина Кавадарци, Митко Јанчев, како и пратеничката во македонскиот парламент од Кавадарци, Даниела Колева. Со оглед на тоа што овој објект се гради со средства од Министерството за труд и социјална политика, од локалната самоуправа и средства од Здружението на пензионери, се јави и потреба од една ваква заедничка средба.

На средбата беше потенцирано дека постапката е при крај, идејниот и главниот проект се готови и со добивањето на дозволата за градба, според стручните лица, домот може да започне да се гради од јануари или февруари 2024 година. Претходно, секако, според законот за јавни набавки, ќе биде објавен тендер за избор од три фирми понудувачи кои ќе учествуваат во градењето на објектот. Изградбата на домот ќе се води транспарентно според законот, каде што покрај сопствени средства од Здружението на пензионери, ќе се обезбедуваат средства и од донации од амбасади како што се на пример Швајцарската и Холандската амбасада, кои даваат донации за изградба на објекти на ранливи категории на граѓани каде што припаѓаат и пензионерите.

– Иницијативата и процедурата за изградба на еден ваков објект е од витално значење за пензионерите, датира од порано од претходните раководства, – вели претседателот Шемов, – а ние со нашето ангажирање успеавме да се создадат услови за реализација.

Лилјана Илиева

ВИЕ ПРАШУВАТЕ, СЗПМ ОДГОВАРА

● **Како се користат средства за посмртна помош и членарина?**

СЗПМ: Средствата од солидарен фонд – посмртна помош и членарина, се средства коишто ФПИОМ ги прибира по основ на задршка од страна на пензионерите при исплата на пензиите. При поднесување на барање за остварување право на пензија, корисникот на пензија доброволно се изјаснува дали е согласен или не е, да му се одбива дел од пензијата за солидарен фонд – посмртна помош и членарина, со давање своја согласност.

Значајно за солидарниот фонд е затоа што тоа се лични средства на пензионерите и со нив управуваат самите пензионери преку Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, составена од 4–те сојузи (Сојуз на здруженија на пензионерите на Македонија, Национален сојуз на инвалидите на трудот, Сојуз на здруженија на инвалидски пензионери и Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија) во кој пензионерите имаат свои претставници, а од средствата за посмртна помош во случај на смрт на пензионерот се исплатува отпремнина која изнесува 30.000 денари.

Задржаните средства за посмртна помош, Фондот ги уплатува на посебна сметка, а потоа од таа сметка се префрлаат на подносителите на барањата, според времето на поднесување на барањето во филијалите на Фондот.

Состојбите со уплатата на задршката за солидарен фонд – посмртна помош и исплатата на посмртната помош подлежат на редовни контроли од страна на Фондот и Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, како и од Државната ревизија, при вршење ревизија на вкупното работење на Фондот.

Со средствата од членарината се обезбедува управување со средствата за посмртна помош бидејќи со нив не може да управува ниеден државен орган, односно да носи одлуки за висината на средствата за посмртна помош, за висината на посмртната помош, за висината на **членарината затоа што тоа се лични средства на корисниците на пензија и може да управуваат само пензионерите преку споменатата Регистрираната организација за солидарен фонд - посмртна помош и членарина.**

Средствата од членарината Регистрираната организација ги доставува до сојузите, а тие според бројот на членовите ги префрлаат на сметките на здруженијата и тие средства не се задржуваат во сојузите. Финансиските средства во здруженијата на пензионери се употребуваат за: бањско–климатско лекување на пензионерите, хуманитарна помош, помош при претрпена природна непогода или епидемија, помош во пакети или парична помош на болни или пензионери со ниски пензии, лица со болест за болничко лекување, спортски натпревари, музички ревии, учество на музеи и манифестации од општински или републички карактер, помош на пензионери кои згрижуваат деца без родители и родителска грижа.

● **На која возраст е потребно лекарско уверение за продолжување на возачка дозвола и кои документи се потребни?**

СЗПМ: За ЗАМЕНА НА ВОЗАЧКА ДОЗВОЛА (поради изминатата важност) потребно е:

Барање (образец)

Возачка дозвола

Важечка лична карта на увид

410,00 денари за образецот или 1.230 денари за образецот доколку е во итна постапка (уплатница или уплата преку ПОС терминал);

170,00 денари административна такса (уплатница или уплата преку ПОС терминал).

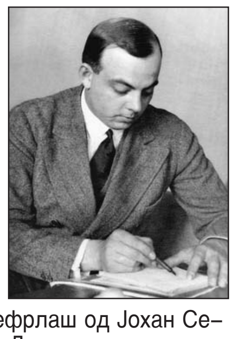
Лекарско уверение за телесна и душевна способност од овластена здравствена организација е потребно во следниве случаи:

– доколку возачот има навршено 75 години;

– доколку возачот има Ц1, Ц1Е, Ц, ЦЕ, Д1, Д1Е, Д, ДЕ и Т категорија;

– доколку возачот има ограничување на важноста на возачката дозвола поради здравствена состојба **без оглед на возраста.**

Антоан де Сент Егзипери



Антоан де Сент-Егзипери е роден на 29 јуни 1900 во Лион, Франција, а починал на 31 јули 1944 летајќи над Медитеранот. Тој е француски писател, поет, авијатичар и репортер.

Можеби делата на Сент–Егзипери не може да се наречат автобиографски, но сепак најголем дел од нив се инспирирани од неговиот живот како поштенски пилот, земајќи го предвид **Малиот принц (1943)** – несомнено најпродаваната книга (продадена е во повеќе од 134 милиони примероци низ целиот свет, и е втората најпродавана книга во светот после Библијата) – книга која е повеќе поетска и филозофска отколку биографска. Оваа книга е напишана за **возрасните кои заборавиле дека некогаш биле деца!**

Се што напишал е вредно и корисно да се прочита.

Од писмата до госпоѓата Франсоа де Роуз, 1944 година

Луѓето во нашата епоха западнаа во стапица. Телефонската цивилизација е неподнослива. Вистинското присуство се смени со карикатура на присуството. Од човек на човек сега можеш да се префрлаш, како кога во една секунда со помош на вртењето на копчето на приемникот се префрлаш од Јохан Себастијан Бах на Абер дојде Донке.

Денес не можеш на ништо да се сосредоточиш, човекот денес е во сè и во ништо. Го мразам ова растворливо човештво. Ако се наоѓам некаде, јас таму како да сум вечно. Седам на клупа и сакам да седам на неа цела вечност. Јас имам право да има пет минути вечност на мојата клупа.

Вие се разбира, се среќавате со премногу луѓе. А тоа раздразнува. Тие ве поткрадуваат. Така што навечер вие конечно сте во состојба на најголемо униние (очајни – прим. на прев.). Во секој случај, вие би имале некое особено чувство, ако телефонот не ви попречи да мислите на тоа, но тој е постојано покрај вас. Но, тоа не ја прави помала можноста да се помине со вас многу интересно некое време. Макар една секунда, ако тоа време е само секунда. Вие сте присутна во ракувањето, во поздравот, дури и во збогувањето. Вие брзате само во надворешниот, видлив свет. А тајно од себе самата со тивок чекор вие ја минувате градината. Токму таа ваша вистинска прошетка ми е мене безмерно драга.

А тоа безусловно означува, дека вие сте нерастворлива. Сепак бидете претпазлива. Премногу да се вртат копчињата на приемникот е заморно, дури и ако човекот е нерастворлив. Дури и ако умее да претвори една секунда од Бах во вечност. Будалите се многу опасни. Исто и интелигентните луѓе, кога се собираат во групи. Интелигентноста е – пат. А сто патишта наеднаш – тоа е веќе пазар. Тоа веќе ја губи смислата. Приведува во очајание...

Избор: Маја Белева

Велес

Од својата пензија и сам поправа клупи и настрешници

Ѓорѓ стана вистински хит на социјалните мрежи, а причина за тоа е неговата човечка големина во ова сивило во кое живееме.

Овој средовечен велешанец решил самоиницијативно да ги поправи испокршените летниковци кај училиштето „Васил Главинов“ во градот на гемиџиите.

Од неговата скромна пензија, Ѓорѓ одделува средства за шајки и боја, а кој е во можност може и да му донира материјал.

СЕКОЈА ЧЕСТ ГОЛЕМ ЧОВЕКУ!

(Преземено)

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVI – број 182
септември 2023 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Васил Пачемски
уредник

Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска

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.

27-ми РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО БРВЕНИЦА - ТЕТОВО 2023

На 27-та Олимпијада најдобри беа пензионерите - спортисти од ЗП Штип

Отворањето на 27–те Пензионерски републички спортски натпревари се изврши пред спортската сала во Брвеница, при што на присутните со пригодни говори се обратија: претседателот на ЗП Тетово Селвер Мемети кој зборуваше на македонски и на албански јазик; од името на локалната самоуправа пред присутните говореше секретарот на општината Горан Јовановски, а од името на организаторот, СЗПМ на присутните им се обрати претседателката Станка Трајкова, која говореше за значењето на овие активности во редовите на пензионерите и благодатот од спортската активност, која ги прогласи игрите за отворени. Пред натпреварувачите настапи и ги поздрави претседателот на Комисијата за спорт при СЗПМ Здравко Петковски кој ги запозна со местата на спортските дисциплина каде ќе се одвива.

На 27–те републички пензионерски спортски натпревари право на настап обезбедија 43 здруженија кои се натпреваруваа во сите 11 спортски дисциплини со 370 натпреварувачи од кои 224 во машка и 146 во женска конкуренција. Бројот на здруженијата кои оваа години не успеаја да се пласираат на републичките натпревари е намален. Потребно е да се истакне дека Брвеница располага со идеални терени и други услови за одржување на ваков вид масовни натпревари.

Посебно треба да се истакне, многу сериозниот пристап на здружението на пензионери Тетово како домаќин во подготовките за успешното и непреченото одвивање на сите

Стрелаштво жени

Стрелаштво мажи

Шах жени

Шах мажи

Пикадо жени

Пикадо мажи

Домино жени

Домино мажи

Табла жени

Табла мажи

Скок од место

Најдобри поединци

27-ми РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО БРВЕНИЦА - ТЕТОВО 2023

активности, а како резултат на тоа натпреварите завршија со успех.

Прогласувањето на победниците и врачувањето на медалите се одвиваше сукцесивно во зависност од тоа која дисциплина како ќе за-

врши. Треба да се истакне дека имаше многу дисциплиниран однос кај натпреварувачите кои беа освојувачи на едно од првите три места. При прогласувањето беа навреме присутни и како резултат на тоа се одвиваше многу брзо со исклучок само на една екипа која имаше освоено прво место и не беше присутна. На најдобрите поединци во гаѓање со воздушна пушка, пикадо и шах, врачувањето на пехарите се изврши во ресторанот, а пехарите и прогласувањето на севкупниот

победник и врачувањето на преодниот пехар се изврши пред сите гости и им ги врачи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Севкупен победник и освојувач на преодниот пехар за првпат е ЗП Штип со освоени 79 бодови пред ЗП Битола со освоени 74 бодови и ЗП Гази Баба со 65, ЗП Тетово 61, ЗП Охрид 54. Покрај севкупниот победник потребно е да се истакне резултатот постигнат од страна на натпреварувачите од ЗП Битола кое учествуваше во само осум спортски дисциплини и успеа да го освои второто место со 74 бодови освојувајќи при тоа 4 златни и 2 сребрени медали.

Од вкупниот број, 43 здруженија кои учествуваа на овие натпревари 28 успеаја да освојат медали и тоа 15 здруженија освоија 22 златни, 17 освоија 22 сребрени и 13 здруженија освоија 22 бронзени медали, или севкупно на игрите беа доделени 66 медали 6 помали пехари за најдобри поединци и 2 големи пехари за севкупниот победник од кој еднииот во трајна сопственост а другиот како преоден пехар.

На преодниот пехар кој се доделува од 2000 година па наваму, изгравирани се имињата на здруженијата на пензионери кои досега успеале да го освојат и тоа: ЗП Тетово 8 пати, ЗП Охрид 8 пати, ЗП Куманово 5 пати, ЗП Прилеп 1 и сега ЗП Штип.

Инаку ЗП Тетово во 2003 година го освои по трет пат едно по друго и се стекна со право да го задржи преодниот пехар за трајна сопственост. Потоа ЗП Охрид во 2013 и 2016 година во двапати успеа да го освои во трајна сопственост. Гледано по региони оваа година најуспешни беа натпреварувачите од третиот регион кои освоија 4 златни, 5 сребрени и 4 бронзени или вкупно 13 медали. Најслаби резултати постигнаа натпреварувачите од шестиот регион со освоени 1 златна, 2 сребрени и 5 бронзени медали.

Во извештајот посебно место заслужува проблемот кој се појавува во дисциплините: шах жени и трчање во категорија до 60 години жени во кои не можат сите региони да обезбедат натпреварувачки. Така оваа година два региона во шах жени немаа свои натпреварувачи. А во дисциплината трчање жени во категоријата до и 60 години немаа свои натпреварувачки 2 региона.

Инаку на натпреварите на судењето имаше два приговора, кој од Комисијата за приговори и жалби беа отфрлени како неосновани. На крајот потребно е да се потенцира дека благодарение на добрите подготовки и добрите услови натпреварите протекоа и завршија мошне успешно на задоволство на сите присутни.

Здравко Петковски,
претседател на Комисијата
за спорт и рекреација

Тегнење јаже мажи

Кошарка - слободни фрлања на кош жени

Ѓуле жени

Ѓуле мажи

Кошарка - слободни фрлања на кош мажи

Трчање до 60 години жени

Трчање до 60 години мажи

Фудбал - пенали на мали голчиња жени

Трчање над 60 години жени

Трчање над 60 години мажи

Фудбал - пенали на мали голчиња мажи

ЗП Кисела Вода - лична карта

Здружение на пензионери Кисела Вода
Ул. „Иван Козаров“ бр. 24, лок. 50 - Скопје
Тел. 02 3 22 44 52; моб. 075 327 515
e-mail: zpkiselavoda@gmail.com

Момчило Петровиќ
претседател на ИО и на ЗП Кисела Вода

Здружението на пензионери, Кисела Вода – Скопје спаѓа во групата на постарите здруженија во Сојузот на здруженија на Македонија. При формирањето на здружението, бројот на пензионери изнесувал 700, а денес околу 14 300. Организирано е во 11 ограноци со статут, правилници, деловници, програми за дејствување, финансиски планови, со многу нормативни акти и со тела предвидени со Законот за здруженија и фондации, па така успешно ги остварува зацртаните задачи. Здружението ги опфаќа четирите општини, Кисела Вода, Зелениково, Сопиште и Студеничани. Со Програмата за работа се реализираат сите задачи, цели и активности кои произлегуваат од актите на здружението како и од законските и други подзаконски акти. Активностите кои се предлагаат во програмата се многубројни и се многу поразлични во однос на претходните години. Со сите планирани облици на организирано дејствување, здружението ќе овозможи создавање на подобри услови за живот на пензионерите на сите полиња од пензионерското живеење. Основна цел на здружението е да се помогне во остварување на правата на пензионерите од областа на социјалното осигурување и здравствената заштита и да се обезбеди по активно и по квалитетно живеење на пензионерите. Програмските цели и задачи Здружението секогаш ги реализира преку органите и телата на здружението и ограноците.

Здружението може да служи за пример на другите здруженија според своите многубројни активности на сите полиња на дејствување. Активностите се одвиваат преку ограноците, како и во клубовите на пензионери. Здружението има сопствени простории каде секојдневно се дружат и забавуваат пензионерите. Така, пензионерите од повеќе ограноци имаат свое катче за забава и дружење. Претседател на Здружението е Момчило Петровиќ кој истовремено е претседател и на Извршниот одбор. Собранието на Здружението брои 22 члена, а Извршниот одбор 12 членови. Одлична соработка здружението остварува со СЗПМ. Секогаш се во координација и дејствуваат според одлуките и насоките што ги добиваат од Сојузот. Според статутот на здружението постојат повеќе комисии: Надзорен одбор, Статутарна комисија, Комисија за набавки, реконструкции и понуди, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт, Комисија за здравство и социјална помош и Актив на пензионерки. Активот на пензионерки, пред сè, како главна задача ја има организацијата на хуманитарната манифестација „Коријада“ на која со свои старински македонски месени производи учествуваа жени од активите на жени пензионерки од повеќе здруженија од Македонија. Собраните средства од манифестацијата секогаш се наменети за хуманитарни цели, на оние сограѓани на кои помошта им е најнеопходна. Исто така организираат акции за собирање облека и ја донираат во црквата „Свети Димитриј“ во Марков манастир. Се организираат предавања на пензионерите од најразлични области, помагаат на стари и изнемоштени лица, учествуваат на повеќе манифестации организирани од здруженијата на пензионери. Активот на пензионерки соработува и со Црвениот крст како на пример за мерење на шеќер во крвта, крвен притисок, а се одржуваат и предавања од областа на медицината и слично. Здружението ги остварува заедничките интереси на пензионерите, па така организира екскурзии во татковината и надвор од неа, учествува на регионални и републички ревии на „Песни, музика и игри“. Исто така, ЗП Кисела Вода е активно и на културно–забавен план. Здружението учествува на сите регионални музички ревии, а на 12–та републичка музичка ревија во 2022 година. На своите настапи пензионерите од Кисела Вода ја потврдуваат својата определба за негување на изворната народна музика, фолклорот и развивање на културните вредности на сите народи и народности кои живеат во општината. Здружението на пензионери од Кисела Вода, учествува и на спортските натпревари на регионално и републичко ниво. На 26–тите регионални пензионерски спортски натпревари во 2022 година, домаќин беше Здружението на пензионери од Кисела Вода. Во 2019 година, на републичките спортски натпревари во пикадо мажи го заседе второто место. Во 2018 година на Републичките спортски натпревари во табла мажи го зазема третото место. Организатор на овие најмасовни спортски активности е СЗПМ. При изборот на членови во органите и телата, се води сметка за територијалната застапеност како и соодветна национална и полова структура. Изборот на членовите на органите непосредно се врши во сите ограноци, како во градот така и во руралните средини, колку што постојат на подрачјето на Здружението. Учествува на манифестации организирани од други здруженија на пензионерите во Републиката како што се Блакцето на баба – Велес, Зелникот на баба – Пробиштип, отворање на туристичка сезона во Дојран, Пензионерска средба во Ореовица – Радовиш, Пензионерска средба на Пониква – Кочани, Пензионерска средба на Лесново – Пробиштип, Пензионерска средба во Лозово, Компиријада во Кратово. По бројот на пензионери кои учествуваат на музичките ревии и на спортските натпревари ЗП Кисела Вода е едно од најмасовните здруженија. Комисијата за култура организира екскурзии на кои пензионерите се запознаваат со разни историски настани, уметнички дела и слично, неретко е присутна и на разни културни случувања од областа на литературата, театарски претстави и слично. Пејачката група учествува, покрај на регионалните и републичките манифестации и на манифестации што се организираат во општината. Една од најхуманите комисии во здружението е Комисијата за здравство и социјална помош која доделува помош на стари и изнемоштени лица и лица со ниски примања. Целта на оваа комисија е да им се помогне на старите и немоќни лица. Така многу често им се помага со прехранбени артикли, парична помош, за лекување, бањско лекување и слично. Редовно се врши домашна посета на болни и изнемоштени лица. Здружението на пензионери од Кисела Вода соработува и со повеќе здруженија од републиката. Има средби, заеднички прослави, посета на музеи и знаменитости и слично.

Здружението има одлична соработка со локалната самоуправа со која има потпишано спогодба. Соработката е интензивна со градоначалникот на Кисела Вода, Орце Ѓорѓиевски. Соработката се остварува и со повеќе невладини организации и здруженија на пензионери од нашата земја. Информирањето на членството е на високо ниво, а масовноста исто така. Ваквата активност на здружението е во континуитет од формирањето до денес, а така ќе биде и во иднина, благодарение на ангажираноста на раководството, на членството, на соработката со локалната самоуправа и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

СЗПМ

ЗП Тетово

Автори на книги - пензионери

Иако со години се во пензија, меѓу тетовските пензионери има и такви кои продолжуваат да се занимаваат со издавачка креативност. Меѓу нив се Едибе Османи, Јован Дамјановски, Шериф Сулејмани и Владимир Ковчовски. Овие пензионери, покрај секојдневната работа, дел од слободното време посветуваат и на пишување, обработување на теми од секојдневниот живот на општеството. Во нивните дела се испреплетени теми почнувајќи од историјата, различни периоди на општествена транзиција, предизвици со кои се соочило општеството, како и јасни пораки за читателите, особено за новите генерации. Делата на пензионираните автори станаа дел од библиотеката на Здружението на пензионери, а сите љубители на пишаниот збот имаат можност да се снабдат со овие текстови за читање, освежувајќи го своето сеќавање на разни настани кои се обработени во книгите. Здружението на пензионери од Тетово постојано ги стимулира креативните автори, купувајќи одредена количина книги од секој пензиониран автор кој ќе му се обрати со барање на здружението. Така беше и на последната седница на Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Тетово, на која беше одобрено барањето на пензионираните автори Владимир Ковчовски и Јован Дамјановски да им бидат купени по 10 книги по цена од 150, односно 200 денари за еден примерок. Ставот на членовите на Изврлниот совет на Здружението на пензионери од Тетово беше дека покрај другите форми на поддршка за пензионерите, посебна поддршка ќе добијат и оние кои се занимаваат со издавање книги. На овој начин се придонесува и за збогатување на библиотеката на Здружението и можност тие книги да дојдат до сите заинтересирани кои имаат желба за читање.

М. Мурсели

Очи

ПОГЛЕДНИ ВО НЕБОТО
СИНИЛОТО НА ТВОИТЕ ОЧИ
СИНИЛОТО НА МОРЕТО
БОЈАТА НА ТВОИТЕ ОЧИ.
ИМА ЛИ ТАГА ВО НИВ
ТОА Е БОЈАТА НА НЕБОТО
И МОРЕТО.
ПОЛНА СО ЉУБОВ, ТОПЛИНА,
НЕЖНОСТ
КОГА МОРЕТО СЕ РАЗБРАНУВА
КОГА НЕБОТО ИМА ОБЛАЦИ.
ДВЕТЕ ЕЗЕРЦА СЕ ПОЛНИ
СО
СОЛЗИ СРЦЕТО - ТРЕПЕРИ
ДУШАТА - БОЛИ ТАГАТА
НАВЛЕГУВА ДЛАБОКО.
НО, СИНОТО НЕБО
НОСИ МИР И ТОПЛИНА.
ЗАТОА КОГА СИ ТАЖЕН
ПОГЛЕДНИ ГО НЕБОТО
ТОА ДАВА МИР
НА ЦЕЛОТО СЕМЕЈСТВО.

ТРАЈАНКА ТАНЕВСКА
ПЕНЗИОНЕР ОД
КИСЕЛА ВОДА

Професорот

Го сретнав додека пешачеше. Седна на една клупа да се одмори. Иако ја започнал деветтата деценија од животот сè уште добро се држи. Ме отпоздрави со зборовите:

– Утрото е поубаво од денот, го гледаш раѓањето на денот, а не умирањето. Наутро телото го хранам со движење, а на клупата кога седнувам да се одморам со мислите го хранам духот. Многу е важен внатрешниот мир. Понекогаш си велам: Нека иде како иде! – редеше тој.

Го слушав и му се восхитував на мудроста. Ми беше чест и задоволство да разговарам со него, да слушам за неговото долгогодишно работење како професор во гимназијата во неговиот град и други интересни случки од неговата животна приказна.

– Се сеќавам како вчера да беше. Многу генерации поминаа, многу спомени останаа. Бев горд на својата професија, водев сметка за своето однесување и кога не бев на работа. Ги сакав учениците како свои деца. Мислам дека бев праведен и не подарував оценки. Ги поддржував најдобрите, а ги инспирирав и другите. На часот секогаш имаше време и за разговор надвор од темата дадена на часот, но не другарував со нив. Ги учев да бидат љубезни, чесни, да го негуваат другарството, и да не кажуваат погрдни зборови. Ги учев да си ја сакаат својата земја, да не одат надвор да работат и да не ја препуштат земјата на уличарите, – ги редеше зборовите професорот.

Го замолив да ми каже некоја интересна случка со учениците.

– Влегувам на час, а училницата празна. Размислив и се сетив каде може да бидат. Со дневникот под рака и право во кафулето кое беше во непосредна близина. Сите станаа и почнаа да се извинуваат. Беа посрамени и збунети. Седнете, и тука може да го одржиме часот. Го отворив дневникот и часот започна. Сите беа испитани и оценети. На крајот рекоа дека ова нема да им се повтори. Сепак, се гордеев со нив. Многу од нив и ден–денес ги среќавам и разговараме. Некои се доктори, професори, адвокати, бизнисмени – успешни луѓе. Ги чувствувам како да се дел од мене. Нема поблагородна професија од професијата професор. Сега времињата се променија. – Не се доискажа. Стана и тргна да ја продолжи прошетката.

Му посакав убав ден, добро здравје и се разделивме.

Јанка Узунова

ЗП Македонски Брод

Со песната и кавалот од мали нозе до денес

Во разговорот со Стојан Миноски, пензиониран полицаец од 2010 година, тој емотивно ни го раскажа неговиот музички животен пат. Неговиот музички талент уште како дете дошол до израз играјќи и пеејќи на сцените во училишните сали, најпрво во неговото родно село Белица, а потоа во село Манастирец.

– Кога го завршив основното образование се запишав во средното училиште „Ордан Чопела“ во Прилеп и таму се зачленив во КУД „Мирче Ацев“ и четири години бев активен игроорец, но тука музичката активност не престана, – со длабока воздишка малку застана во неговото раскажување.

Образованието го продолжил на Центарот за обука на полициски кадри во Скопје, а тоа било и мала пауза во неговата музичка кариера. По завршувањето на обуката бил распореден во Македонски Брод каде што останал сè до пензионирањето.

Во 1978 година, со своите соработници Душан Алампиоски и Петар Мојсоски формирале Културно–уметничко друштво „Душан Митрески“, а со вклучени членови од Текстилниот погон „Бротчанка“ и Дрвно индустрискиот погон „Црн бор“ од Македонски Брод, создаваат оркестар со народни инструменти.

– Кога во 1980 година се отвори Домот на културата под раководство на Богоја Радески, формиравме оркестар на изворни народни инструменти: кавали, гајди, тамбури и тапани. Во овој оркестар јас бев кавалџија, а и пејач, и оттогаш учествував на сите фестивали од меѓународен карактер во Р Србија, Р Бугарија и на фестивалите во Македонија: „Пеце Атанасовски“ с. Долнени и Прилеп, „Илинденски денови“, Битола, Меѓународниот фестивал на народни песни и ора во Свети Николе и во други места во Македонија. Е времиња, времиња, – вели Стојан и повторно со кратка пауза продолжува:

– Моите настапи беа наградени, најпрво за соло–пеење сребрен медал, а во 1994 година и златен медал за соло на кавал на фестивалот „Пеце Атанасоски“ с. Долнени и Прилеп, а и многубројни дипломи и признанија.

Покрај сите овие награди вредниот кавалџија и пејач има и снимено за музичката продукција на РТВ Скопје, шест изворни македонски песни од поднебјето на Порече кои често се емитувале во радиоемисијата „Наши песни, наши пејачи“.

Стојан и денес како пензионер е активен музичар. Учесник е во сите републички и регионални ревии на песни, музика и игри организирани од СЗПМ, со добиени многу признанија и пофалници претставувајќи го Здружението на пензионери од Македонски Брод. Моментално е претседател на Комисијата за култура во ЗП Македонски Брод.

Завршувајќи го разговорот расположен рече дека ќе продолжи неговата дружба со кавалот и додека е жив и здрав ќе настапува и ќе го претставува ЗП Македонски Брод.

Рате Савев

Me dinjitet u shënua 20 shtatori - Dita e pensionistëve të Maqedonisë

Lidhja e Shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, çdo vjet, Ditën e pensionistëve 20 shtator e shënon në mënyrë të denjë. Kështu ishte edhe kësaj radhe. Shënimi i kësaj date të rëndësishme për pensionistët u mbajtë më 19 shtator të vitit 2023 me një mbledhje

solemne të Këshillit ekzekutiv të LSHPM. Mbi rëndësinë e kësaj dite foli Kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova, e cila ndërmjet tjerash theksoi"

- Këtë vit shënimi i kësaj date të rëndësishme për pensionistët realizohet nën moton "Humaniteti ndërmjet pensionistëve". Është e njohur se humaniteti dhe solidariteti ndërmjet pensionistëve, janë karakteristika që e veçojnë popullatën më të moshuar në vendin tonë, pra pensionistët. Gjithsesi nga shkaqe humane dhe humanitare është formuar edhe Lidhja e 53 shoqatave si anëtare të saj, me qëllim të avancimit të të drejtave të pensionistëve dhe cilësinë e jetës së tyre, të bazuar në vlera humane e solidare ndërmjet tyre. Se kjo është e vërtetë dëshmojnë aktivitetet e shumta të pensionistëve si dhe projekte që realizohen në mënyrë të veçantë. Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë është si asociacion multietnik e joqeveritar në vendin tonë, madje edhe më gjerë.

Që 20 shtatori të jetë Ditë e pensionistëve është vendosur në Mbledhjen solemne për nderë të 40 vjetorit të ekzistimit të Lidhjes në vitin 1986, prej kur edhe shënohet në vazhdimësi.

Pas fjalës përshëndetëse, Kryetarja e Lidhjes u ndau "Pllakatë humaniteti" Kryqit të Kuq të Republikës së Maqedonisë së Veriut, me të cilin institucion Lidhja ka një bashkëpunim të shkëlqyeshëm në planin humanitar, kurse këtë vit për kyçjen e Lidhjes në konkursin humanitar të Unionit Evropian, me projektin "Pensionisti rural", në kuadër të të cilit Lidhja fitoi mjete në shumë prej 5.700 eurosh, të cilat në formë pakosh iu ndanë pensionistëve të viseve rurale me të hyra të ulta.

"Pllakatin e humanitetit e fitoi pensionisti Lubinko Ristov, i cili paraqet shembullin pozitiv të personalitetit, që manifeston vlera të larta etike, humanitare e morale, i cili plotë 55 ka qenë dhurues vullnetar I gjakut, për të cilën vepër ka pranuar shumë lëvdata e mirënjohje në nivelin lokal, të qytetit dhe kombëtar nga ana e Kryqit të Kuq, ndërsa është njëri ndër bartësit e të gjitha aktiviteteve humanitare në shoqatën e tij.

"Pllakatë humaniteti" fitoi edhe Halkbanka, motoja themelore e së cilës është "Të rëndësishëm janë njerëzit",

ndërsa në vend është e njohur edhe si kompani shoqërore me përgjegjësi, e që është e përkushtuar për rritjen mirëqenies së përgjithshme të njërëzve, natyrën, mjedisin, kulturën, sportin, etj. Në këtë kontekst është edhe ndihma dhe mbështetja që banka në fjalë u ofron pensionistëve nëpërmjet formave të ndryshme të realizimit të aktiviteteve të tyre, në mesin e të cilave edhe aktivitete humanitare, përmes reklamimit të gazetës "Penzioner plus".

Edhe shoqata e pensionistëve të Kavadarit fitoi "Pllakatin e humanitetit", numër i madh i aktiviteteve në shumë plane, veçmas në planin humanitar. Fillimisht, kjo shoqatë ka ndarë vakte me çmime të volitshme për pensionistët e Kaavadarit. SHP e Kavadarit është në prag të ndërtimit të Shtëpisë së pleqve, me mjete vetjake dhe me mbështetje të Ministrisë për Punë dhe Politikë Sociale dhe të komunës së Kavadarit. Objekte të kësaj natyre janë të nevojshme pothuaj në të gjitha qytetet, pasi që siç dihet për strehime pritet me muaj madje edhe me vite.

Kandidatët e propozuar për marrjen e "Pllakatës së humanitetit" për vitin 2023, për aktivitete humane e humanitare e meritojnë këtë mirënjohje, ndonëse ka edhe shumë subjekte, individë e shoqata, anëtare të Lidhjes, si fitues të mundshëm të kësaj mirënjohje. Përgëzime të gjithëve kjo Ditë e shënuar, e cila duhet shënuar gjithmonë në të ardhmen me më shumë rezultate e të arritura.

Laureatët u falënderuan, duke vlerësuar se këto mirënjohje do të jenë nxitje për aktivitete edhe më të shumta humanitare në të ardhmen.

K.S. Andonova

SHP Tetovë

Banjat e tetoves atraksion për pensionistët

Tre kilometra nga qyteti i Tetovës, në drejtim të Teqesë së Shipkovicës, përskaj rrjedhës së lumit Shkumbin gjenden burimet e ujit të Banjave të Tetovës.

Ky lokalitet mjaft atraktiv, për çdo ditë vizitohet nga qindra qytetarë, në mesin e të cilëve edhe shumë pensionistë, të cilët e shfrytëzojnë ujin e banjave për shërimin e disa sëmundjeve.

Sipas mjekëve dermatolog, uji i banjave të qytetit të Tetovës ka veti shëruese për disa sëmundje të lëkurës, ndërsa tre burimet e ujit shfrytëzohen edhe për pije me efekte për organet e tretjes. Gjithashtu uji mineral natyror i këtyre banjave ka edhe efekte qetësuese dhe stabilizuese tek ata të cilët kanë nevojë për trajtime të tilla.

Përveç tjerash, për shumë pensionistë të cilët e vizitojnë këtë lokalitet, udhëtimin nga qyteti e bëjnë duke udhëtuar në këmbë, mënyrë kjo më e mirë për ta ruajtur freskinë trupore dhe kondicionin. Madje ka pensionistë të pasionuar, të cilët këtë drejtim rrugor e përshkojnë për çdo ditë, meqë kanë krijuar shprehitë e qarkullimit në natyrë.

Tek Banjat e Tetovës funksionojnë edhe disa restorante, tek të cilët pensionistët furnizohen me pije të ndryshme dhe produkte ushqimore.

Banjat e Tetovës, përveç qytetarëve të komunës, i shfrytëzojnë edhe pensionistë nga qytete të tjera të vendit, si nga Gostivari, Kërçova, Shkupi, etj.

M. Murseli

Olimpiada Sportive e Pensionistëve Bërvenicë 2023

Pensionistët sportiv të Shtipit më të mirët

Më 17 shtator, për nderë të Ditës së pensionistëve të Maqedonisë dhe në emër të Ditës së pavarësisë së shtetit tonë, Republika e Maqedonisë së Veriut, u zhvilluan garat sportive Republikane të pensionistëve të 27-tat me radhë, të cilave iu paraprinë tetë gara sportive rajonale të pensionistëve.

Numrit të madh të pensionistëve të pranishëm iu drejtua duke i përshëndetur, Kryetari i SHP Tetovë, Selver Memeti. Në vazhdim të pranishmit i përshëndeti dhe iu uroj mirëseardhje sekretari i komunës së Bërvenicës, Goran Jovanovski. Pas tyre mysafirët dhe të gjithë të pranishmit i përshëndeti me një fjalë rasti Kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, e cila midis tjerash tha:

- Të nderuar të pranishëm, me kënaqësi të veçantë ju përshëndes të gjithëve që keni ardhur të merrni pjesë në këtë manifestim të rëndësishëm. Siç është e njohur se në garat sportive republikane të pensionistëve të këtij viti të 27-ta me radhë, iu paraprinë tetë gara sportive rajonale, tek të cilat pensionistët janë prezantuar në të gjitha disiplinat sportive, në pajtim me Rregulloren për sport. Në ato gara është vërejtur entuziazëm i madh për të fituar, të fitohet së paku një vend i parë, për t'u kualifikuar në garat Republikane. Të nderuar, në garat rajonale morën pjesë të gjitha 53 shoqatat anëtare të Lidhjes me 1.584 garues, nga të cilët 1.082 në konkurrencën e meshkujve dhe 553 në konkurrencën e femrave. Ndërkaq mbi të gjitha bazat morën pjesë dhe u shoqëruan 2.215 shfrytëzues të pensioneve. Por, këtë vit, në Garat Republikane me garues të tyre arritën të kualifikohen 43 shoqata me gjithsej 371 garues, nga të cilët 224 në konkurrencën e meshkujve dhe e 147 në atë të femrave.

Sot, në Garat sportive Republikane të 27-ta me radhë pres zhvillime sportive fer, le të fitojnë më të mirët, por mendoj se më e rëndësishme është të merret pjesë dhe të përgëzohet fituesi. Prandaj jam krenare me të gjithë Ju sepse të gjithë së bashku, pra edhe në sport ndërtojmë bashkëjetesë dhe shoqërim të ndërsjellë. Merruni me sport, gëzohuni dhe ndajeni fatin me kolegët Tuaj sportistë.

I shpall të hapura Garat sportive Republikane të pensionistëve të 27-tat me radhë në Bërvenicë - Tetovë për vitin 2023.

Pas fjalës së kryetares, filluan garat, sipas rregullave të caktuara paraprakisht, të përfshira në Rregulloren për gara sportive, ndërsa sqarime plotësuese dha Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe rekreim pranë KE të Lidhjes. Në vazhdim u bë shpallja e fituesve në të gjitha disiplinat si dhe fituesi i përgjithshëm, Shoqata e pensionistëve të Shtipit. Në vendin e dytë u kualifikuan sportistët nga Gazi Baba dhe në vendin e tretë SHP nga Tetova.

Olimpiada Sportive e Pensionistëve 2023, në organizim të Lidhjes së Shoqatave të pensionistëve, nikoqir i të cilave ishte SHP nga Tetova, përfundoi me shoqërim dhe kënaqësi, pasi që të gjithë ndjeheshin si fitues. **K.S.A.**

SHP Dibër dhe Qendra Zhupë

Takim Pune në Qendrën Zhupë

Më 13 shtator të vitit 2023, për herë të parë kryetarja Stanka Trajkova dhe nënkryetari Mentor Qoku e vizituan Qendrën e Zhupës, si degë më e madhe e shoqatës së pensionistëve nga Dibra dhe Qendra e Zhupës. Në takim ishte i pranishëm edhe kryetari i shoqatës së pensionistëve, Petrit Imami.

Qëllimi kryesor i kësaj vizite ishte inspektimi i funksionimit e degës Qendra Zhupë të shoqatës dibrane. Degë kjo një kohë të gjatë ka kërkuar që kryetarja e Lidhjes t'i bëjë një vizitë pune.

Kjo degë ka një shtrirje me 298 pensionistë të të gjitha kategorive, ndërsa participon me katër anëtar në Kuvend dhe me një anëtar në punën e Këshillit ekzekutiv pranë SHP Dibër dhe Qendra Zhupë. Një anëtar i Kuvendit të LSHPM është delegate nga kjo degë.

Vlen të theksohet se kësaj dege të pensionistëve nga ana e komunës i është dhënë në përdorim një ambient i furnizuar me pajisje, në të cilin zhvillohen aktivitetet e pensionistëve. Këtë vit, nga kjo degë pesë sportistë marrin pjesë në Garat sportive Republikane në Bërvenicë.

Ndërkaq, ekziston një bashkëpunim i mirë ndërmjet degës dhe shoqatës, që në të ardhmen duhet të thellohet edhe më shumë, para së gjithash me praninë më të shpeshtë të kryetarit të SHP Dibër e Qendër Zhupë, me qëllim të plotësimit të kërkesave dhe nevojave të degës.

Në takimin me karakter pune, midis tjerash, u arrit marrëveshje që të shqyrtohet nevoja e harmonizimit të Statutit të shoqatës së pensionistëve me rekomandimet e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Sa i përket kërkesave të pensionistëve për rritjen e nivelit të pensionit minimal, rritjen lineare të pensioneve, problemet sa i përket furnizimit me barëra, etj., u tha që të gjitha kërkesat në formë të shkruar të dorëzohen tek Lidhja, kurse të njëjtat pastaj do të procedohen tek grupi i punës i Qeverisë, i themeluar rreth çështjes së pensionit më të ulët si dhe masat tjera për përmirësimin e standardit të pensionistëve.

LSHPM

SHP Tetovë

Autorë librash edhe pensionistë

Ndonëse ka vite që janëpensionuar, në mesin e pensionistëve tetovar ka të tillë qëvazhdojnë tëmerren me krijimtari botuese. Në mesin e tyre janë edhe Edibe Osmani, JovanDamjanovski, Sherif Sulejmani dhe Vlladimir Koçovski.

Këta pensionistë, përskaj punës së tyre të përditshme, një pjesë të kohës së lirë ia kanë kushtuar shkrimeve, duke trajtuar tema nga përditshmëria e jetës shoqërore. Në veprat e tyre gërshetohen tema duke filluar nga historia, periudhat e ndryshme tëtranzicionit shoqëror, sfidat me të cilat është përballur shoqëria, si dhe mesazhet e qarta për lexuesit e sidomos për gjeneratat e reja. Veprat e autorëve pensionistë janë bërë pjesë e bibliotekës së Shoqatës së pensionistëve, ndërsa të gjithëdashamirët e leximit e kanë mundësinë të furnizohen me ato tekste për t'i lexuar, duke e freskuar kujtesën e tyre për ngjarje të ndryshme që trajtohen në ato libra.

Shoqata e pensionistëve të Tetovës i ka stimuluar vazhdimisht autorët krijues, duke blerë një sasi të caktuar tekstesh nga çdo autor pensionist që i drejtohen shoqatës. Kështu ishte edhe nëmbledhjen e fundit të Këshillit ekzekutiv tëShoqatës së pensionistëve të Tetovës, në kuadër të së cilës u miratua edhe kërkesa e autorëve pensionistë Vlladimir Koçovski dhe Jovan Damjanovski për të blerë nga 10 tituj të teksteve të tyre me çmin prej 150 përkatësisht 200 denarë për njëekzemplarë.

Ishte qëndrim i anëtarëve të Këshillit ekzekutiv të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, që përskaj mbështetjeve në forma të tjera të pensionistëve, një përkrahje të veçantë do të kenë edhe ata që merren me botimin e librave. Në këtë mënyrë kontribuohet edhe në pasurimin e bibliotekës së Shoqatës dhe mundësia për t'u furnizuar me ato tekste të gjithë të interesuarit, të cilët leximin e kanë pasion.

M. Murseli

Njoftim nga MPPS

Ministria për punë dhe politikë sociale i njofton pensionistët se pensionet do të vazhdojnë të paguhen në mënyrë të rregullt.

Ministria njofton se me pagesën e pensioneve të muajit gusht, kthehet mënyra e rregullt e pagesës, në vend të pagesës para kohe të pensionit, për shkak të shpalljes së pandemisë në shtet dhe masat e miratuara për mbrojtje nga koronavirusi.

Gjatë kohës së pandemisë, në bashkëpunim me bankat afariste, realizohej pagesa etapore para kohe e pensioneve në katër grupe, si pjesë e rekomandimeve dhe masave për pengimin e zgjërimit të virusit tek pensionistët, si grup më i rrezikuar moshor dhe me qëllim të zvogëlimit të tollovive para bankave dhe mundësive të rrezikimit të shëndetit individual dhe publik.

Како да бидете во подобра форма по 65-тата година

Стареењето е неизбежно и на него влијаат многу фактори. Меѓутоа, ако некое лице продолжи да биде активно, може да го забави стареењето и да го зголеми животниот век. Испитувањата покажуваат дека самото стареење не предизвикува големи проблеми додека не се достигне 95–годишна возраст. Од друга страна, силата и мускулната маса може да се зголемат дури и на оваа напредна возраст. Ова се најдобрите совети за вежбање за луѓе над 60 години со различни нивоа на фитнес.

Совети за просечно активните

Не мора да одите во теретана, само продолжете со одредена дневна физичка активност. На пример, брзо одете до самопослуга, продолжете со градинарството и одржувајте физичка активност во и околу вашиот дом. Дури и едноставното секојдневно качување по скали е одлична вежба. Ако страдате од болки во колкот или коленото, одењето може да биде болно. Ако е така, обидете се да возите велосипед или да вежбате во вода. Комбинирањето физичка активност со социјални активности може да ги подобри здравствените придобивки. Обидете се со часови по јога или танц. Задолжително вклучете некои физички активности на отворено за да го зајакнете вашето ментално здравје. Најважно е да избегнувате долго продолжено седење. Исто така, би било идеално да продолжите со физичката активност во која уживате. Обидете се постојано да го зголемувате нивото на аеробни вежби до точка каде што почнувате да се потите или да имате вртоглавица.

Совети за оние кои не се во форма или се болни

Доколку патите од неколку хронични болести, можеби ќе ви треба лекарско одобрение за вежбање. Можеби ќе треба да побарате совет од физиотерапевт или друг специјалист за вежбање за вежби приспособени на вас. Доколку страдате од најмалку три од овие состојби: непланирано губење тежина, замор, бавност, слаб стисок на рацете и физичка неактивност, вие сте група на личности чувствителни дури и на мали здравствени напори, но никогаш не е доцна да внесете повеќе физичка активност во вашето секојдневие. Дури и намалувањето на времето што го поминувате седејќи и малку вежбање ќе направи многу за вашето здравје. Секаков вид на активност е, во секој случај, подобар од неактивност. Дури и вежбите кои се изведуваат седејќи на стол или наизменично стоење и седење, може да бидат одличен почеток. Да се чувствувате малку без здив за време на вежбата е сосема нормално. Исто така, мала болка во мускулите и зголобовите на почетокот на зголемената физичка активност е во ред. Но, ако некогаш почувствувате болка во градите или силна мачнина, треба веднаш да се консултирате со лекар. Дури и само неколку дена в кревет може да доведат до голема слабост и губење на кондицијата. Доколку сте закажале операција, да бидете максимално активни пред приемот во болница и да почнете да се движите што е можно поскоро по излегувањето ќе придонесе за побрзо закрепнување. Може да спречи и компликации кои би можеле да го продолжат закрепнувањето. Доколку ви е дијагностициран рак, останете активни дури и за време на третманот, како што се хемотерапија и радиотерапијата, како и за време на закрепнувањето. Ако страдате од некои други вообичаени хронични состојби, како што се срцеви и белодробни заболувања, бидете активни колку што дозволува вашата состојба. Важно е да го запомните следново: без оглед на вашата здравствена состојба, никогаш не е доцна да ги искористите придобивките што ги нуди физичката активност.

Маја Белева

Анемија

Срцебиење, недостиг на воздух, слаба концентрација, страв, постојано те совладуваат различни симптоми поради кои те фаќа паника.

И најлесно е да го обвиниш стресот, нели?

Малкумина знаат дека **анемијата** или ниското ниво на железо во крвта ги **поттикнува** истите симптоми како:

- **чувство на постојан замор,**
- **поспаност,**
- **недостиг на концентрација,**
- **анксиозност проследена со краток здив и срцебиење.**

Железото е најдефицитарен минерал - Железото е најчесто отсутниот минерал меѓу популацијата, **дури 25 % од луѓето во светот се анемични**. Жените имаат скоро двојно поголема потреба од железо во однос на мажите. Статистиките велат дека 1 од 5 жени во репродуктивната возраст, имаат анемија со недостаток на железо.

Повеќе железо за повеќе насмевки - Она што содржи најмногу железо и што најбрзо ќе почне да делува е Спирулина.

Спирулината се смета за чудо од природата, бидејќи содржи дури 23 пати повеќе железо од спанаќот. Но, не е важна само високата количина, уште поважно е колку од таа количина ќе заврши во крвта. И по тоа прашање спирулината предничи, бидејќи железото што го содржи е биоразградливо и затоа комплетно и лесно се апсорбира.

Железото е неопходен минерал за продукција на хемоглобин – протеин кој им овозможува на црвените крвни зрнца да ги снабдуваат ткивата и мускулите со кислород. При ниски нивоа на железо во крвта, помалку кислород стасува до клетките, па затоа се јавува замор, слабост, вртоглавица, вознемиреност, па дури и депресија.

И студиите го велат истото!

Студијата од 2020 (во BMC Psychiatry) откри дека луѓето кои имаат ниско ново на железо во крвта, имаат поголем ризик од анксиозни нарушувања, депресија, проблеми со спиењето и психотични нарушувања. Дефицитот на железо влијае на невролошкото функционирање и развој поради неговата улога во низа мозочни процеси, регулирање на расположението, емоциите и психолошкото однесување.

Количината на железо во мозокот е контролирана од крвно–мозочната бариера. Таа е колекција на крвни садови кои го регулираат движењето на јоните, молекулите и клетките помеѓу крвта и мозокот со цел да се одржи хомеостазата. Оваа бариера ја контролира количината железо што може да помине во мозокот, врз основа на тоа колку од минералот има на располагање. Ако твоето тело има недостаток на железо, толку помалку железо ќе може да навлезе во мозокот.

Истражувањето на „European Journal of Clinical Nutrition“ покажа дека просечното ниво на феритин (маркер на складирано железо) бил значително помал кај депресивните луѓе. Пред да посегнеш по лекови за смирување, провери ја крвната слика.

Б. Анг.

Има ли лек за ревма?

Ревматските болести се јавуваат во се поголем број, а Македонија за жал на ова поле не заостанува зад другите земји во светот. Овие болести најтешко ги погодуваат луѓето во третата животна доба, но не се ретки и кај децата. Прогресивни во својот тек, со време предизвикуваат се поголеми оштетувања на органите за движење, коишто оштетувања можат да доведат дури и до инвалидност. Како и да е битно е што тие го намалуваат квалитетот на живеење. Причините и механизмот на појавата на ревматските болести, главно не се познати, но познато е дека од ревма не се умира, но многу е здодевна, болна и непријатна!

Најважни ревматски болести

- Воспалителни ревматски болести – ревматска грозница, ревматоиден артритис, системски болести на сврзните ткива (лупус, системска склероза, васкулитиси), метаболични артропатии (гихт, други болести со таложење на кристали, остеопороза), инфекциски артритиси.
- Дегенеративни ревматски болести на 'рбетниот столб и на периферните зглобови.
- Вонзглобен (мекоткивен) ревматизам.
- Ретки ревматски болести.
- Ревматски синдроми во други болести (во белите дробови, во крвта, во ендокриниот, гастроинтестиналниот и во кардиоваскуларниот систем).

Во современата ревматолошка практика најчести се дегенеративниот ревматизам кој најчесто е сопатник на постарата популација – во народот уште познат и под името како „окоштување“ и вонзглобниот ревматизам (околу 90% од пациентите болуваат од него), па затоа нешто повеќе за овие болести.

Дегенеративни ревматски заболувања – Артрозата најчесто се локализира на зглобовите од дланките, на големите носечки зглобови на долните екстремитети и на подвижните сегменти на 'рбетниот столб. Имаат бавна, но прогресивна еволуција, во текот на која може да дојде до значајни функционални оштетувања, пооттово на зглобовите на колената и колковите. Главна карактеристика на овие заболувања се промени во зглобната 'рскавица кои водат кон нејзино прогресивно губење, со реактивни промени во вид на задебелување на околните коски. Клинички се одликува со постепен развој на болки во зглобот, вкочанетост, зголемување на зглобот, како и ограничена подвижност на истиот.

Зачестеност на артрозата – Зачестеност на артрозата е релативно мала пред 50–тата година од староста и расте со стареењето. Повеќе од 80% на населението постаро од 55 години има радиолошки знаци на окоштување, а преку 10–30% од болните со радиолошки знаци имаат болки и нарушување на функцијата на зглобот.

Лекување – Од сите истражувања, а и од искуството и на пациентите и на лекарите ревматските болести не можат сосема да се излечат. Со разни лекови и методи, со физикална терапија и бањско лекување се намалуваат и се ублажуваат последиците: болките, воспалувањето, отокот, неподвижноста.

Нестероидни антиинфламаторни (противвоспалителни) лекови (НСАИЛ) најчесто се применуваат во современото лекување на оваа болест. Со нивното дејствување се смалува болката и отокот, но со овие лекови не може значително да се влијае на текот на самата болест. Постојат голем број вакви лекови со слична ефикасност, но за жал со различни несакани ефекти. При долга употреба, посебно кај лица постари од 65 годиина, постои ризик од гастроинтестинални штетни ефекти, па затоа овие лекови треба да се земаат по јадење, по можност со заштитни лекови, таканаречени протектори. Во последно време се повеќе се вршат истражувања за нови вакви лекови, подеднакво ефикасни како и претходните, но посигурни и со помалку несакани ефекти. Тоа се таканаречени селективни инхибитори. Селективната инхибиција на патолошкиот изоензим одговорен за продукција на простангландин во патолошките воспалителни состојби, покрај зачувување на функционалната активност неопходен за нормално создавање на гастропротективниот простангландин, изгледаат како идеално решение во лекување на мускулноскелетните заболувања. Еден од доста користените, претежно селективни лекови е лекот нимесулид, лек кој не предизвикува гастроинтестинални компликации, а при тоа ги има сите „добри ефекти“ во поглед на намалување на болките, отокот и воспалувањето. Кај овој лек односот „цена–квалитет“ е доста добар, така што тој се изборил за високо место кај повеќе фармацевтски производители.

Со векови, но во последно време се повеќе лекарите го препорачуваат и применуваат бањското лекување кое дава добри резултати. Според нив од минералните води најдобри се сулфидните, натриумхлоридните и радонови води, со температура од 36 до 37 Целзиусови степени, и со траење на процедурата од 10 до 15 минути. При тоа неопходен е индивидуален програм на лекување, зависно од стадиумот и локализацијата на болеста, општата состојба на организмот на болниот и друго. Претходната медикаментна терапија придружена со бањска терапија дава најдобри резултати во лекувањето, а ако на тоа се додаде дружењето, прошетките на чист воздух, користа од бањското лекување е многукратна.

Д-р Т. Ангеловски

Листеријата е честа бактерија во млекото и млечните производи

Листеријата (листериоза) влегува во нашето тело преку храна, често од млеко или заразен свеж зеленчук. Од моментот на инфекција, може да поминат неколку дена додека не се појават првите симптоми, но може да потрае и подолго, дури и неколку месеци. Инкубацијата обично трае од 7 до 30 дена, а најчесто 21 ден. Луѓето кои имаат поголем ризик од инфекција се повозрасни луѓе.

Бактериите листерија живеат во вода, на почва, во животински измет и во храна како што се:

- суров зеленчук
- заразено животинско месо
- млечни производи и непастеризирано млеко.

Луѓето најчесто се инфицираат со јадење недоволно термички обработена храна од болни животни или загадена со нивниот измет (млеко, млечни и месни деликатеси, риба, живина и говедско месо, зеленчук). Во повеќето случаи, симптомите се:

- гадење
- треска
- болки во мускулите
- дијареја
- вкочанет врат
- главоболка
- збунетост
- конвулзии
- проблеми со рамнотежата

Опасни последици од листериоза

Компликациите, односно последиците од посериозните форми на инфекција предизвикани од оваа бактерија може да бидат најразлични. Болеста може да влијае на кој било орган во телото, дури и на централниот нервен систем, кога предизвикува менингитис. Особено предиспонирани групи за инфекција се **лицата над 70 години** и лицата со оштетен имунитет (имунокомпромитирани лица). Според статистичките податоци, најголем број на зарази се јавуваат во периодот од **мај до август**, веројатно поради преминот кон исхраната со повеќе млад, свеж зеленчук и високите температури. Стапката на смртност е меѓу 20 и 30 проценти!

Дијагноза и третман

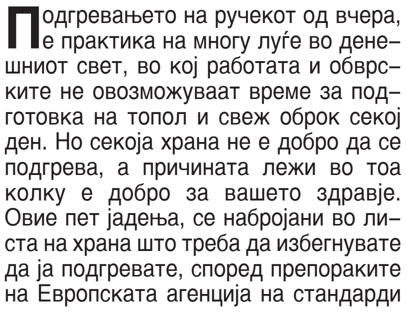
Дијагнозата на листериозата се поставува врз основа на изолирани бацили од крв, цереброспинална течност и други стерилни примероци. Поради инциденцата на ширење низ организмот, не е доволно бактериите да се изолираат само од столицата. Ампицилинот се покажал како најефикасна терапија во лекувањето, а поради подобар ефект понекогаш се комбинира со гентамицин. Овие антибиотици се администрираат интравенски, а дозата ја одредува единствено лекарот врз основа на клиничката слика и општата состојба на пациентот. Употребата на пробиотици е задолжителна.

М. Дамјаноска

КОРИСНИ СОВЕТИ

Пет јадења што не треба да ги подгревате

Подгревањето на ручекот од вчера, е практика на многу луѓе во денешниот свет, во кој работата и обврските не овозможуваат време за подготовка на топол и свеж оброк секој ден. Но секоја храна не е добро да се подгрева, а причината лежи во тоа колку е добро за вашето здравје. Овие пет јадења, се набројани во листа на храна што треба да избегнувате да ја подгревате, според препораките на Европската агенција за стандарди на храна.



1. Пилешко месо

Пилешкото месо, како и јајцата, во себе содржат одредена количина на салмонела. Ова претставува проблем кога станува збор за подгревање, особено во микробранова печка, чија топлина не пенетрира во сите делови од месото – затоа се препорачува да го вртите повеќе пати кога ќе го загревате вака.

Но главната причина поради која не се препорачува да се подгрева пилешкото е фактот што има поголема густина на протеини од црвеното месо, кои штом ќе се подгреат се разложуваат поинаку и покрај тоа што нема да ги добиете потребните бенефиции од протеините, може да си направите проблеми во стомакот.

2. Ориз

Кога станува збор за зготвениот ориз, правилното чување е поважно од самото подгревање. Ако оризот е оставен на собна температура, може да развие отрови што предизвикуваат повраќање и дијареа, а подгревање на ваквиот ориз, нема да ги уништи овие отрови.

3. Компири

Ако штотуку зготвените компири, ги оставите на собна температура, особено ако се покриени (кислород не допира до нив), создавате одлични услови за развој на Clostridium botulinum – Бактерија која има потенцијал за да го развие најстрашниот токсин за човечкиот организам. Подгревањето на храната не ги убива секогаш овие бактерии, па затоа е важно правилно да ги оставите да се изладат.

4. Печурки

Протеините во печурките лесно може да се уништат од ензими и микроорганизми. Ако не се чувани на ладно, по подгревањето овие протеини ќе се разградат и ќе предизвикаат проблеми со стомакот, по конзумирањето. Но ако ги чувате во фрижидер, максимум 24 часа, безбедно е да ги загреете пред јадење.

5. Спанаќ и слични зеленчуци со листови

Во зависност од тоа каде вакивот зеленчук расте, спанаќот и сличните продукти со листови, може да содржат високо количество на нитрат. Иако сам по себе е безопасен, може да се трансформира во токсична супстанца ако се изложи на повисока температура. Затоа советите на агенцијата се во насока на избегнување на подгревање на спанаќот.

Б. А.

ЗП Тафталиџе ДДД

Средба со убавите тетовски села

Секоја средба со потпланинските тетовски села на посетителот му овозможува да сретне пејзажи од кои блика убавината на природата, неодоливо привлечна. Во тоа неодамна се уверија пензионерите од ЗП Тафталиџе ДДД, на трети септември, стотина пензионери од сите шест разганоци, се упатија кон Тетово. По пријатното патување, проследено со песни, шеги и разговори, минувајќи по напојување од чистата и уредена околина на манастирскиот комплекс, пензионерите се упатија кон Беловиште, нивната крајна дестинација. Село со многу нови куќи, но со малку луѓе.

– Да, токму така – рече Борко Матоски, – нема кој да ѝ се радува на оваа убавина. Нашите луѓе во најголем број се на печалба. Сега во селово, со повеќе маала, има само околу двесте луѓе.

низ селата Сиричино, Шемшево и Жилче, патот ги одведе до Лешок, знаменит светилник на македонската култура и духовност. Двочасовниот престој во Лешок им овозможи да го разгледаат манастирскиот комплекс „Свети Атанасиј“. Најпрвин посетителите беа запознаени со „личната карта“ на ова село. За тоа се погрижи Станојко Трајановиќ, член на комисијата за рекреација при ЗП Тафталиџе ДДД.

– Селото Лешок, кое е на надморска височина од 550 метри, како населба се спомнува уште во средниот век. Во 1467 година имало 200 семејства, сите христијани. Тој број постојано растел затоа што во Лешок се населувале луѓе од околните села. Во селото има три цркви, а Лешочкиот манастир е изграден на 610 метри надморска височина. Неколку пати е уриван и пален, но со голема љубов од верниците и од државата секогаш го добивал стариот сјај и останувал духовно светилиште. Овој манастир има посебно значење и по тоа што тука е погребан Кирил Пејчиновиќ, македонски преродбеник од деветнаесеттиот век – рече Трајановиќ.

По посетата на трите цркви, со посебно внимание на „Свети Атанасиј“, Разговорот со Матоски го водевме пред споменикот на патриотите од Беловиште, паднати за слободата на Македонија на Сремскиот фронт, против фашистичкиот окупатор. Овој споменик, претходно го инспирираше и Станојко Трајановиќ, да ги запознае пензионерите со знаменитостите на ова село. Уште во 1626 година Беловиште имало 47 домаќинства. Над селото има ѕидини, остатоци од римско време, има повеќе цркви а со најубав живопис е црквата „Света Богородица“.

По разгледувањето на селото, пензионерите се упатија кон манастирскиот комплекс и кон излетничкото место Петочна водичка и водопадот. Освежени од бистрото синило на реката што извира од пазувите на Шар Планина, ги посетија ресторанините. Задоволни се вратија во селото. Со впечатоци од прекрасниот излет, со гради полни чист планински воздух, и со нови сознанија за овој дел од Македонија, со весело расположение и со песни, пензионерите го збогатија летописот на своето здружение. Зад нив останаа китнестите села кои волшебната Шар Планина ги закрилува како мајка своите чеда.

Перо Миленкоски

Чествување на Светата Мајка Тереза

На 3 септември 2023 година во просториите на спомен–куќата „Мајка Тереза“ во Скопје, по повод сто и тринаесет години од нејзиното раѓање, се одржа промоција на две книги од група автори, следбеници на нобеловката Гонџа Бојаџиу родена во Скопје. Книгата „Чест и слава на Скопје“ – Мајка Тереза е издадена во соработка со КП „Кочо Рацин“ од Велес и финансиски е поддржана од почесниот конзул на Босна и Херцеговина во Битола, Билјана Дамјановска – Јанчевска, а уредникот на книгата е Вера Богоевиќ.

Промоцијата ја водеше модераторот Мери Арсовска, која изрази задоволство од ангажираноста на голем број поети пензионери, а младите поети го следат нивниот пат и творат на тема Мајка Тереза од Македонија до Калкута во Индија. Поетите со свои лични творби оставија личен печат во времето во кое хуманоста е многу потребна, бидејќи се повеќе има бездомни, гладни, жедни за љубов и внимание, луѓе. Насер Цури, директор на НУ Спомен куќа на Мајка Тереза во Скопје, ги поздрави присутните.

Рецензентот професор д–р Борис Атанас Ангелов истакна:

– Кога треба да се напише за општопознати и општопризнати личности како што е скопјанката Гонџа Бојаџиу, добитник на Нобелова награда, во исто време е многу лесно, но и тешко.

Рецензентката професор д–р Виолета Ачковска во својата рецензија вели:

– Чест и гордост е да се спомне името на пресветата Мајка Тереза, најпознатата скопјанка во светот која покажа дека љубовта, верата и надежта немаат граници, дека тие се универзални за сите луѓе, за сите религии, народи и раси.

Повеќе поети се претставија со своите лични творби застапени во двете книги за Мајка Тереза, а беа доделени награди и благодарници. Наградени се поети од: Македонија, Торонто – Канада, Сиднеј – Австралија, и од Австриската дијаспора. Награди добија и други заслужни за почитувањето на хумано дело на Мајка Тереза, меѓу кои и познатата Вера Самарџанин од Здружението „Браќа Миладиновци“ од Канада. Со стих и дело беше споена дијаспората со матичната Македонија.

Цвета Спасикова

Одбележани 82 години од формирањето на Првиот скопски партизански одред

Ретки се народите што имаат минато како македонскиот народ, исполнето со многубројни борби, востанија и жртви за слобода и независност на Македонија.

Ако една генерација на митската илинденска епопеја, храбро ги положила своите животи на олтарот на татковината, неа смело ја заменила една нова генерација борци за слобода и за државност на македонскиот народ. Сите тие се вградиле во македонскиот идентитет и историја на денешната држава Македонија.

Како и секоја година, така и оваа 2023 година, на 22 август, претседателот на Сојузот на борците на Македонија, Карпош, Владо Трајаноски, претседателот на Извршниот одбор на ЗП Карпош, Трифун Донев, претседателот на огранокот Љиљана Андоновска и членот на Извршниот одбор Душан Јовановиќ, заедно со членовите од одборот, претседателите на ограноците и други членови на здружението, положија свежо цвеќе пред споменикот.

Во далечната 1941 година, била формирана првата партизанска единица на Народноослободителната војна во Македонија. По војната, тројца борци од одредот, Раде Јовчевски – Корчагин, Боро Петрушевски и Александар Урдаревски се прогласени за народни херои.

Постоењето на Првиот скопски партизански одред во тоа време имало големо политичко влијание врз широките

народни маси за нивното вклучување во Народноослободителната борба.

Пред спомен–обележјето се поклонија како претставници на Сојузот на борците на Македонија, од градскиот одбор на Сојузот на борци, претставници на пензионери на Општина Карпош, делегација на форумот на човекови права на Македонците од егејскиот дел на Македонија, претставници на политички партии, здруженија на граѓани, како и делегацијата на Град Скопје.

Чествувањето и заедничкото одбележување на историските знаменитости се резултат на добрата соработка на Здружението со СЗПМ, со Сојузот на борците и локалната самоуправа.

Душан Јовановиќ

ЗП Солидарност – Аеродром

Наградна екскурзија за спортистите и хористите

Согласно со Програмата за спорт и културно–забавен живот, пензионерите од ЗП Солидарност – Аеродром оваа година реализираа награден излет во Лешок. Заслужено

патување добија пензионери и пензионерки спортисти, игроорци и пејачката група од здружението. Успесите на пензионерите беа на завидно ниво благодарение на успешната работа на претседателката на Комисијата на културно–забавен живот Виолета Кусева и претседателот на Комисијата за спорт Славољуб Зафировски. Нивното несебично залагање ги даде и резултатите на Регионалните ревии на песни, музика и игри каде што игроорците и пејачката група беа меѓу најдобрите, а потоа настапија на Републичките ревии на песни, музика и игри, што се одржаа во Кочани. Во областа на спортот се постигнати прво, второ и трето место во различни дисциплини.

На ден 26.8.2023 година автобусот со пензионери се упати кон живописниот Полошки Регион – Лешок, каде ги посетивме Лешочкиот манастир и манастирот црквата Св. Атанасиј Велики и Успение на Пресвета Богородица, придружувани од свештено лице кое на свој начин ни ги опиша историските податоци за настанокот на манастирскиот комплекс и плановите за идното реставрирање на црковните записи.

Ова прекрасно дружење го забележавме со заедничка фотографија. Остатокот од денот го посветивме на уживање во убавините на природата во манастирот и заедничко дружење.

Марија Мишковска

ЗП Демир Хисар

Екскурзија во Корча и Поградец

Во рамките на програмата за 2023 година во Здружението на пензионери Демир Хисар се одвиваат многубројни активности, помеѓу кои и најбараните, екскурзиите. Во есенски ден, демирхисарските пензионери тргнаа на еднодневна прошетка во соседна Република Албанија. Автобусите со 100 пензионери и пензионерки, во добро расположение и со по некоја убава македонска песна додека патуваа, се упатија кон граничниот премин Стење. Се патуваше покрај брегот на Преспанското Езеро, каде што демирхисарци беа воодушевени од преубавата глетка на околните планини, на езерото, островот Мал Град и селата во Мала Преспа. Од Пустец се продолжи кон градот Корча, познат по црквата „Св. Воскресение“, по традицијата за пеење серенади, живописниот пазар, калдрмисаните улици со мали убаво средени плоштади, по карневалите како и по одличната храна. Во Корча, се разгледа центарот на градот, се испи по едно кафе, се купи по некој сувенир од тамошната чаршија.

Во попладневните часови се тргна кон Поградец, убав град на брегот на Охридското Езеро, со долга песочна плажа која во комбинација со урнатините на замокот од 5 век високо во планините го симболизираат некогашното рибарско село а сега познато туристичко место. Исто така, нашите пензионери уживаа во убавините на Националниот парк Дрилон, поранешната летна резиденција на албанските претседатели каде што ја вкусија вкусната охридска пастрмка. Повеќето од пензионерите, за првпат ги посетија овие градови и беа воодушевени од она што го видоа. Овој ден, кај сите нив, остави незаборавен впечаток, а од еднодневната екскурзија понесоа грст убави спомени овековечени со фотографии.

Претседателот на ЗП Демир Хисар, Кирило Блажевски изрази задоволство од успешно организираната и реализирана екскурзија и за наредниот период најави уште неколку екскурзии за кои самите пензионери изразија заинтересираност.

Зоран Стевановски

ЗП Лабуништа

Одмор во Драч со малку арч

Две групи од по 40 пензионери, повеќето брачни парови од ЗП Лабуништа, во периодот од 10 до 19 септември 2023 година, летуваа во Драч соседна Албанија, со малку арч, ни рече претседателот на здружението Лутвија Салоски, кој беше еден од тие брачни парови.

Драч е летна дестинација, која во последниве години пензионерите од Лабуништа се повеќе ја бараат и ја посетуваат. Драч е најголемо пристаниште во Албанија кое излегува на Јадранско Море. Сместен е на оддалеченост од 33 километри западно од Тирана, и е еден од најстарите градови во Албанија. Се наоѓа на влезот на Јадранското Море кое му дава голема историска важност. Денес тој претставува еден од најголемите туристички центри во Албанија. Долгата песочна плажа никого не го остава рамнодушен. Убаво средените плажи се најголемиот виновник што Драч од година во година е сè побарана дестинација на пензионерите.

Стариот град нуди долги прошетки за љубителите на антиката, стари објекти и споменици, испреплетени со прекрасни нови згради и широки булевари.

Тоа заедно со гостопримството на тамошното население го прави Драч привлечен за туристите – пензионерите од целиот свет.

Сместувањето во многубројните хотелски комплекси поставени по предолгата песочна плажа, чини поевтино во периодот надвор од туристичката сезона така речено со мал арч. Од Лабуништа до Драч со повеќе кафе–паузи беше обезбеден превоз од Ариф Селимоски, од Велешта, Струшко, кој оваа година е прогласен за возач на годината. За време на петочната молитва поголемиот број верници ја посетија џамијата Риза Бајрам.

Стојан Кукунешоски

ПАТУВАЈТЕ - СОНУВАЈТЕ

Албанија

Албанија е мултиконфесионална, мултикултурна и мултиетничка земја. Најголемиот дел од населението се етнички Албанци, но има и многубројно грчко, македонско, ромско, влашко и црногорско население. Албанија излегува на две мориња: Јадранско и Јонско Море. Главен град е Тирана. Бил основан во 1614 година од страна на Сулејман–паша, а станал главен град на Албанија во 1920 година. Не е лесно да се опише Тирана со неколку зборови. Описите како „жив град“, „шарен град“ се само обид да се создаде некаков впечаток за културата, страста и уживањето што може да се најде во него. Без разлика дали станува збор за посета на некоја од атракциите, музеите и околните замоци или ноќните клубови и баровите во најмодерните делови на градот, секој ќе го најде својот интерес за посета на Тирана. Кога станува збор за туристичките дестинации покрај море меѓу најпознатите се Велипоје, Шенѓин, Драч, Валона, Дерми, Саранда, Ксамил.

Албанската кујна е претставник на кујната на Медитеранот. Таа е пример за медитеранска исхрана заснована врз важноста на маслиновото масло, овошјето, зеленчукот и рибата. Традициите на готвење на албанскиот народ се различни како резултат на факторите на животната средина. Маслиновото масло е најстарата и најчесто користената растителна маст во албанското готвење, произведена уште од антиката низ целата земја, особено долж крајбрежјето.

Гостопримството е од фундаментална важност на албанското општество и сервирањето храна е составен дел за гостите и посетителите да се чувствуваат добредојдени. Средновековниот албански кодекс на чест, наречен беса, резултира со грижа за гости и странци како чин на препознавање и благодарност. Интересни работи за Албанија:

● За време на вечерните часови, може да видите нешто што се нарекува „xhiro“. Ова е кога албанските локални жители излегуваат на прошетка после вечерата за да ја потрошат вишокот на енергија и да се сретнат со пријателите и соседите. Тоа е културолошка работа, а во некои традиционални градови, улиците се затворени за сообраќај, сè додека луѓето не завршат со прошетките и разговорот!

● Во Албанија може малку да се збуните ако разговарате со албански локални жители кога тие ќе почнат да кимаат со главата или да си ја тресат главата. Ова е затоа што во Албанија важи спротивното. Локалното население ќе одмавне со главата кога мислат „да“, и кимаат со главата кога велат „не“!

● Ако видете многу плашила закачени на градби, не грижете се, тоа не е ништо злобно! Локалното население верува дека ако поставите страшило во територијата на некој имот додека се гради, тоа ќе ја држи љубомората од соседите што подалеку! На оваа традиција се гледа и како на начин да се привлече среќа и благосостојба.

● Постојат повеќе од 750 000 бункери низ цела Албанија. Првично биле изградени за време на владеењето на Енвер Хоџа за во случај на инвазија. Параноично, можеби, затоа што никогаш не биле користени, а повеќето сега се претворени во интересни музеи!

● Откако ќе се потстрижете, најверојатно ќе добиете шлаканица на вратот, а фризерот ќе промрмори – на здравје. Ова всушност е благослов!

● Канунот е нешто за кое многу ќе слушнете. Тоа се серија обичаи по кои живеат Албанците и се состојат од гостопримливост, чест, семејна лојалност и правилно однесување.

М. Д.

Интересни мисли

● Највкусното јадење е она најпримитивното: зрели домати зачинети со лук и морска сол, млад варен компир, супа од свежа димена риба.

● Најпривлечни мириси се природните: листови после дожд, полски цветови крај куќата на баба в село, јаболка скинати од дрво, кожата на саканиот човек.

● Најубавите бои се природните: небото кое се прелева од сивосино во црвено, дијамантските рефлексии на сонцето на лазурната морска вода, сите нијанси на жолто и портокалово на есенските лисја, длабокото сино кадифе на саракот.

● Најсаканите мелодии се оние од најбаналните комбинации од 7 ноти. Тие лесно може да се запомнат и да се испеат. Тие се со нас во радост, во тага, во страв, поддржуваат, поттикнуваат, даваат сила.

● Најинтересните луѓе се оние кои се пријатни, достапни, кои не бараат многу, кои се скромни. Тие се интересни, со длабока душа но, околу нив не е потребно да се игра на тапани, за да се запознае, да ѝ се удоволи или не дај Боже да се повреди нежната организација.

● Најквалитетните односи се едноставните и разбирливите. Како ред посадени краставици. Без непотребна заплетканост, без војни и битки, и покрај сè среќа. Со јасни правила, определени граници, изразени и задоволени потреби и не лукави чувства.

● Изгледа ние не умееме баш секогаш да го забележиме тоа потресно својство на устројството на животот, мерејќи ја вредноста на сите нешта исклучително со количеството на влог, а не со забележителна радост. **(Ника Набокова)**

● Целта на животот е да се проживее со целосна посветеност, да се родиш во полно значење на зборот, потполно да се разбудиш. Да се ослободиш од инфантилните претензии и да поверуваш на своите реални, иако и ограничени сили; да бидеш во состојба да се помириш со парадоксот, кој се состои во тоа, што секој од нас е – најважниот дел на Вселената, а во исто време е – не поважен од некоја мува или тревка...

● Да се умее да се остане насамо со себеси, а во исто време да се биде едно цело и со љубениот човек, со секој собрат на оваа земја, со сè живо; да се следи гласот на сопствената совест, која нè повикува кон самите себе но, не дозволувајте си да се самофичувате, доколку гласот на совеста не е доволно силен, да го чуете и да го следите.

● Душевно здрав човек е – оној кој, живее според љубов, разум и вера, кој има почит кон животот – како кон својот, така и кон животот на ближниот свој. **(Ерик Фром)**

● Вообичаено, јас во шумата да одам сама, без ниту еден пријател, оти сите само се смеат и зборуваат и затоа не ми прилегаат. Јас навистина не сакам да бидам видена како зборувам со птиците или како гушкам старо дабово дрво. И јас имам свој начин на молитва, како што несомнено имате и вие. Патем, кога сум сама јас станувам невидлива. Можам да седам на врв на рид и да бидам толку неподвижна како извишен плевел, додека лисиците трчкаат безгрижни. Можам да го чујам речиси нечујниот звук на розите кои пеат. **(Мери Оливер)**

Избор: М. Белева

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. Насока спротивна од назад; 17. Женско име; 18. Името на српскиот поет Шантиќ (1868–1924); 19. Име на повеќе цареви на Јудеја; 20. Државен празни К–Ден на Републиката, а за православните христијани Ден на Св. Илија; 21. Поранетшен чехословачки, а сега германски шаховски велемајстор, Властимил (1944); 22. Покраина во Бангладеш; 23. Дрвен клинец; 24. Името на американскиот филмски режисер Казан (1909–2003); 25. Место во Србија; 26. Француски композитор, Лео (1836 – 1891); 27. Да (франц.); 28. Антифашистичко собрание на народното ослободување на Македонија (крат.); 29. Знак за кралот во шахот; 30. Хемиски симбол за калиум; 31. Столб, балван (турц.); 32. Предлог; 33. Страна на светот; 35. Планина во Германија; 36. Едногодишно растение чиј плод служи за храна во над половина од светот; 37. Храна за животни; 38. Тешка болест; 39. Првиот син на Адам и Ева според Библијата; 40. Градот во кој е кренато Илинденското востание на Илинден 1903 година; 41. Град во Саудиска Арабија; 42. Начин на живот со откажување од страсти и телесни потреби; 43. Област во Германија; 44. Роден во иста година.

Вертикално: 1. Новинско–издавачко претпријатие; 2. Град и област во Романија; 3. Оној што победува; 4. Различни согласки; 5. Автознак за Шпанија; 6. Убавица; 7. Народ на Сахалин, Хокаидо и дел од Курилските острови; 8. Кратенка за непознато лице (номен несцио); 9. Место на Косово; 10. Руски професионален хокеар Артем (1988); 11. Знак за литар; 12. Извик; 13. Пеликан; 14. Гребен, било; 15. Римски мецена и издавач, Тит Помпоние (109–32 пред н.е.); 17. Кинеска мерка за патишта; 18. Името на џез–пејачката Фицџералд (1917–1996); 20. Името на првиот претседател на Република Македонија Глигоров (1917–2012); 21. Дел од античките вазни; 23. Хемиски симбол за литиум; 24. Историско место во Мала Азија; 25. Алпски врв во Швајцарија (1951м); 26. Долга река што извира во Далмација; 27. Господин (грч.); 28. Една боја; 29. Сад за капење; 31. Тајна воена организација во Франција против независноста на Алжир; 32. Река во Швајцарија; 33. Различни согласки; 34. Најголем остров на Јадран; 36. Наша негација; 37. Согласка и самогласка; 38. Финансиско–кредитен центар во Скопје; 40. Согласка; 41. Автознак за Романија.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: напред, Ана, Алекса, Ирод, ИЛИНДЕН, Хорт, Паб, клин, Елиа, Рти, Делиб, ул, АСНОМ, К, К, дирек, со, исток, Рон, ориз, крма, рак, Каин, Кружево Бадр, аскеза, Рур, врсник.

Хумор

Трпе го вика Цветко:
– Ајде одиме на пијачка!
– Не можам, на диета сум.
– Каква диета бе?
– Финансиска.

* * *

Во Кавадарци...
– Извинете каде се продава ракија?
– Црквата ја гледаш ли?
– Да.
– Е па сегде освен во неа!

* * *

Ја слушам жена ми:
– Ич не ти е гајле за ништо! Само јадеш и спиеш! Тамам да и одговорам, гледам на мачката и зборувала...

* * *

Кога жена ќе ти рече:
– Ти си најдобриот!!!
Сфаќаш дека веќе се направени некои истражувања...

* * *

Малиот Трпе му соопштува на татко си:
– Тато, решив! Ќе станам воено лице како тебе.
– Зошто така, сине?
– Изгледа жените сакаат мажи во униформа.
– Синко, слушај сега да ти објасни човек кој цел живот носи униформа: Тоа што носиме униформи за жените значи само дека сме научени да извршуваме наредби и да јадеме секаква храна без да се жалиме.

* * *

Добро бе ќерко, кај го најде оној коњ за дечко?
– Тато бе, не го викај така.
– Добро добро, а каде живее?
– Во Хиподром...

* * *

Трпе на аеродром:
– Јас ќе летам за Рим, сакам овој големиов куфер да го пратите за Лондон, а овие двава помали за Минхен.
– Ама г–дине, не можеме да го направиме тоа!
– А како можевте минатиот пат, а?

* * *

Цветко оди на пазар:
– Колку ви е беровското сирење?
– 380 денари килограм.
– Скапо од карши е 320.
– Па земи од таму.
– Е па нема.
– Ние кога немаме кај нас е 250 денари.

* * *

Постојат 2 вида на арамии:
1. Аматер: – Парите или животот!!!
2. Професионалец: – Потпиши се тука, тука и тука...

* * *

Трпе му вели на Цветко:
– Паметна жена знае кога да заќути!
– Знае ама не може.

* * *

– Ало тато, пукна гумата, не знам што да правам! Му ѕвонам на дечко ми не се јавува!!
– Резервата каде ти е?
– И тој не се јавува!!!

* * *

Вратија се муж од Авганистан и провеѓуе да ли га варала жена.
– Сине, беше ли некој чичко док не беше ја туј?
– Не, тато.
– А чоколаду даде ли ти?
– Даде...

* * *

– Зете кога ке умрам сакам да ме кремирате.
– Ама се уште немаме крематориум.
– Е добро де, ќе чекам!

Песот со месо во уста

Еден пес со парче месо во уста го преминувал потокот. Одненадеж во водата ја здогледал својата сенка и си помислил дека таму е некој друг пес, кој има поголемо парче месо. Затоа го испуштил своето парче и се фрлил во водата за да му го одземе на другиот неговото месо.

И песот така останал без ниедно: едното не го дофатил бидејќи воопшто не постоело, а другото, неговото, затоа што водата го однела.

ЗП Дебар и Центар Жупа

Работна средба во Центар Жупа

На 13 септември 2023 година, за прв пат претседателката Станка Трајкова и потпретседателот Ментор Ќоку ја посетија Центар Жупа, најголем огранок на здружението на пензионери од Дебар. На средбата беше присутен и претседателот на здружението на пензионери од Дебар и Центар Жупа, Петрит Имами.

Основна цел на посетата беше да се согледа функционирањето на огранокот Центар Жупа на дебарското здружение, кои долго време бараа да биде посетен од претседателката на Сојузот.

Според податоците на ФПИОМ и Сојузот во овој огранок има 298 пензионери од сите категории, а партиципираат со четири членови во Собранието и со еден член во работата на Извршниот одбор при ЗП Дебар и Центар Жупа. Од овој огранок делегиран е член на ЗП Дебар и Центар Жупа во Собранието на СЗПМ.

За одбележување е дека на огранокот му е отстапена опрема просторија од општината, каде се одвива пензионерскиот активизам. Оваа година од огранокот пет спортисти ќе учествуваат на Републичките спортски натпревари во Брвеница.

Постои соработка меѓу ЗП и огранокот, која во наредниот период треба да се продлабочи со поголемо присуство на претседателот на ЗП Дебар и Центар Жупа и задоволување на потребите на огранокот.

На работната средба на која присуствуваше и претседателот на ЗП Дебар и Центар Жупа, беше договорено да се согледа потребата од усогласување на Статутот на здружението со препораките на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. На истакнатите барања од пензионерите за зголемување на минималната пензија, линеарно зголемување на пензиите, проблеми со снабдување на лекови, пензионерите беше речено тие барања во писмена форма да се доставт до Сојузот, а понатаму ќе бидат процесуирани до работната група на Владата по прашањето на најниската пензија и другите мерки за подобрување на стандардот на пензионерите.

СЗПМ

Средба со Бране Мартиновски, пензионер од Тетово

На пензионерските спортски игри им недостига - одбојка

Пензионерските спортски натпревари, почнувајќи од ограноците, па преку здруженијата, регионите и Сојузот, претставуваат најмасовен облик на собирање на пензионерите, дружење и рекреација, која треба да се негува и одвреме–навреме да се надградува. Благодарејќи на задолжените активисти во СЗПМ, спортските игри на пензионерите не само што добиваат натпреварувачки дух, туку и постојно се омасовуваат, станувајќи вистинска „Олимпијада на пензионерите во Македонија". Токму на оваа тема, неодамна имавме средба со Бране Мартиновски, пензионер од Тетово, кој одбележува декада во „третото доба".

– Сите пофалби за иницијаторите што ги востановиле спортските игри на пензионерите. Оваа категорија граѓани, која со многу нешта ги задолжила генерациите по неа, заслужуваат вакви собирања и натпревари. Единствено што сметам дека треба да се размисли е дали тие собирања да имаат натпреварувачки карактер или ревијален дух, оти сите учесници се вистински победници. Како човек кој од најрана младост се занимавав со одбојка, особено во делењето на одбојкарската правда, сметам дека овој спорт треба да најде место на овие пензионерски собирања. Не би одредувал до кое ниво да се воведе одбојката како натамошен спорт, но има место за размислување и за воведување и во машка и во женска конкуренција. Подготвен сум на оваа тема да го дадам мојот придонес во матичното здружение на пензионери во Тетово, доколку за тоа произлезе интерес и потреба од мое ангажирање, – вели Мартиновски.

Со овој тетовски пензионер, кој вистински ужива во пензионерските денови, поразговаравме и за други негови преокупации во ова време кога нема други професионални обврски. Тој со одушевување зборува за неговото ангажирање во црковниот одбор на манастирот „Св. Ѓорѓија" во Мала Речица и за неговото вистинско возобновување. Вели дека овој свет дом има голем број ктитори од Тетово, кои даваат се од себе и во обновата и во разубавувањето на манастирскиот комплекс.

– Во воениот конфликт од 2001 година, манастирската црква и објектите околу неа, пред сè конаците, беа изгорени. Неколку години подоцна, со помош и поддршка на месното население од албанска националност, почна обновата. Црковниот објект беше прв што го обновивме, а потоа и конаците, оградата и облагородувањето на околината. Четири пати во годината овде се собираат верници не само од Тетово и околината, туку и од подалечни места. Најмногу на Бадник, од каде што поаѓа бадниковото дапче, но и на својот патрон „Св. Ѓорѓија". Во црковниот комплекс масовни собирања има и на Ѓурѓовден 6 мај и Ѓурѓица 16 мај. Јас веќе 15–ина години сум во црковниот одбор и најмалку еднаш во неделата сум во Мала Речица. Тоа ме исполнува и ми претставува вистинско задоволство. Сакам во оваа прилика да кажам дека во опожарувањето во 2001–та година, кога буквално изгоре сè што можеше, најдовме икона посветена на Св. Ѓорѓија, речиси неоштетена, која и сега се чува кај еден од ктиторите, – вели нашиот соговорник, додавајќи дека никој не знае како останала не изгорена во тие големи пламени јазици.

Покрај одбојкарски судија, Бране Мартиновски во Тетово го познаваат и како планинар, извидник, феријалец. Меѓутоа, одбојката му е спорт на кој посебно се присетува.

– Во еден период во Тетовскиот крај имаше повеќе одбојкарски екипи. Формиравме општинска одбојкарска лига. Тетовски екипи освојуваа високи места во Македонија и некогашна Југославија. Одбојката беше спорт број еден, затоа и е оформен турнир „Бранко Чајка" кој се одржува и сега. Во тоа време најголем празник на одбојката беше пријателската средба на одбојкарската репрезентација на Југославија со Југохром. Од нашиот град произлегоа и десетмина одбојкарски судии, од кои двајца беа први судии во првата лига на Југославија, – раскажува Бране Мартиновски.

Г. Ефтовски

27. Републички пензионерски спортски натпревари

Брвеница спортска арена за успешни натпревари

На 17 септември 2023 година, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во Брвеница се одржаа 27. републички пензионерски спортски натпревари. Домаќин на овие спортски натпревари беше здружението на пензионери од Тетово, заедно со пензионерите од Брвеница.

Над 700 пензионери од целата Република Македонија со своите спортски екипи, учествуваа на најголемата спортска манифестација.

Брвеница која е недалеку од градот Тетово, на денот на натпреварите беше претворена во спортска арена, во која досега не се собрале толкав голем број луѓе, главно од третата доба.

Натпреварувачи од 43 здруженија на пензионери – членки на СЗПМ, со вкупно 376 учесници учествуваа во следните спортски дисциплини: фудбал, кошарка, тегнење јаже, шах, домино, стрелање, пикадо, табла, трчање, скок од место, фрлање ѓуле, во категорија мажи и жени, на соодветно подготвени терени и објекти, имаа можност да ги покажат своите спортски вештини. Речиси беше невозможно да се препознаат победникот и поразениот во натпреварите, бидејќи се стекнуваше впечаток дека сите триумфираа во дисциплините во кои се натпреваруваа.

Здружението на пензионери од Тетово, на кое му беше доверено да биде домаќин на спортската манифестација на пензионерите, оваа обврска ја спроведе максимално сериозно, ангажирајќи многу активисти во подготовката на спортските терени. Сите кои беа присутни на овој настан изразија благодарност за организацијата и подготовката на секој сегмент кој овозможуваше успешно одвивање на натпреварите. Свои позитивни оценки изразија и раководството на СЗПМ, Претседателката Станка Трајкова, потпретседателот Ментор Ќоку, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација на ИО на СЗПМ Здравко Петковски, како и останати претседатели на здруженија од пензионерското организирање во Македонија.

Резултатите постигнати на овој спортски натпревар беа во втор план. Најважно беше создавањето на многу заеднички познанства на пензионерите од различни градови во државата, дружењето и разговорите на теми кои се однесуваат на пензионерите. Заедничкиот ручек и музиката создадоа многу пријатна атмосфера меѓу учесниците. Тоа беше ден кој остави неизбришлив впечаток кај сите учесници, бидејќи сите се чувствуваа победници на дисциплините: другарство и соживот.

Претседателот на Здружението на пензионери Тетово, Селвер Мемети и претседателот на Собранието на здружението на пензионери, Мирко Јовчевски, како најангажирани околу реализацијата на оваа многу значајна за пензионерите спортска манифестација, оценија дека Спортската пензионерска олимпијада во Брвеница се одржа според однапред изготвените планови, без ниеден инцидент, на задоволство на сите присутни.

Дека организацијата и реализацијата беа добри беше оценето речиси од сите присутни на 27–те републички спортски натпревари за пензионери.

Со тоа се докажа дека и една рурална Општина како Брвеница може да биде успешен домаќин на една ваква манифестација.

М. Мурсели

ЗИП Прилеп

Патерици и бастуни од Шведска

Томе Велјаноски е наш сограѓанин, пензионер кој живее во Гетеборг – Шведска. Томе влече корени, одовде, од нашиот крај, прилепскиот. Роден е во селото Марул и отсекогаш, откако заминал во Шведска, каде што живее со своето семејство, постојано нешто помага за родниот крај. Велјаноски сега е повторно во донаторска мисија. Од поодамна тој од Шведска испраќаше ортопедски помагала за оние што им се потребни во Прилеп и пошироко. Нив, во пакети ги испраќаше кај неговиот брат во Прилеп, а сега неговата добротворна акција ја поврза и со Здружението на инвалидските пензионери од Прилеп, со тоа и преку Сојузот и другите ЗИП од Македонија, односно на пензионерите на кои им требаат овие ортопедски помагала. Секако, треба да се додаде дека за неговото добронамерно испраќање на оваа донација која е од Шведска, поточно од Гетеборг, е поврзан и се разбира, ангажиран со помагателна асоцијација преку која ги набавува овие помагала кои ги испраќа во Македонија со платени царински и поштенски трошоци на негова сметка.

– Јас сакам да придонесам и да им помогнам на нашинците таму во Прилеп, а се разбира и во Македонија и тоа го чинам на свој начин. Порано во болницата во Прилеп испратив нова машина за сушење алишта, пред некој ден испратив еден пакет патерици и бастуни до едно село близу Гостивар. Не ми е тешко. Сега кога сум пензионер, сакам да го исполнам на свој начин времето. Таму во Гетеборг немам бавча, немам стока, моите од семејството, ни синовите не ги снаите, ниту пак сопругата не се лутат, дека ова го чинам. Своевремено, јас помогнав да се реновира црквата во селото Марул, од каде што и потекнувам. Во Првата светска војна, кога на овие простори се воделе војни, германските војници црквата ја користеле како болница, засолниште за ранетите. Во училиштето во Марул така да се каже имаме посебен наш, „марулски" музеј со повеќе зачувани предмети од нашиот крај, – вели Томе Вејланоски – Марулецот во разговорот што деновиве телефонски, преку Вибер го водевме. И, како што ни рече нема тука да запре, сè додека може ќе им помага на нашинците со работи што може да ги најде, добие од донаторската организација од Гетеборг – Шведска. И, да кажеме дека Томе Велјаноски – Марулецот веќе е возрасен пензионер, се ближи до осумдесеттата години од животот.

Кирил Ристески

Предизвици и резултати од современите економско-финансиски промени врз животот на поштарите

(Кус извештај од конференцијата на Европската асоцијација на лица што стареат, одржана во Израел од 3 до 7 септември 2023)

Од извештаите поднесени на оваа конференција ќе издвојам само неколку.

Во извештајот на **Албанија** се наведува дека албанските политички и социјални структури ги запоставуваат проблемите на лицата што стареат. Пензиите се недоволни да ги покријат трошоците на животот и нема сервиси за нив. Старите не се почитувани, изолирани се и осамени, не се заштитени од претставници на институциите. Младите масовно емигрираат и сега популацијата на стари лица е над 50% од вкупното население. Бројните протести не доведуваат до плодни решенија.

Во **Чешка** извештајот издвојува дека заради војната во Украина и праќањето на воена помош, големиот број на украински бегалци за кои се издвојувале средства, како и заради тригодишната пандемија со ковид, државата ги намалува финансирањата, а тоа почнало со пензиите за кои се прелева најголем дел од националниот буџет. Промени се направени во должината на стажот за стекнување пензија, па така од 35 години сега се бара 40 години работен стаж. Здравствените и социјалните услуги за поштарите се редуцирани и почести се нивните здравствени, психолошки и социјални проблеми.

Природните убавини на **Швајцарија** опстануваат, ама животот во секое домаќинство е потежок, се вели во овој извештај. Постои општа неизвесност поврзана со економската ситуација и во сите услови на секојдневниот живот. Војната во Украина предизвика инфлација која ги погодува сите граѓански слоеви. Извештајот наведува бројни активности на различни работни групи поврзани со заштита на поштарите во социјалното осигурување, здравството, мобилноста, домувањето и информативната технологија.

Извештајот од **Словенија** наведува дека пензиите не можат да ги покријат порастите цени за основните трошоци за живот. Сиромаштијата не е елиминирана. Социјалните разлики се зголемуваат. Природните катастрофи во август 2023 ги урнале сите настојувања за зголемување на пензиите. Ангажирани се повеќе невладини организации околу помош на лицата што стареат, но сите тие нагласуваат дека нивниот животен стандард паѓа.

Во извештајот на **Данска** се нагласува дека благодарение на ефективниот принцип на солидарност, инфлацијата и економската криза не влијаеле битно во намалување на стандардот на поштарите.

Единствено во **Исланд** извештајот наведува дека положбата на поштарите лица е релативно подобра споредено со други земји во светот. Инфлацијата не се одразила негативно на финансиската ситуација на поштарите. Во земјата има слободни работни места за вработување на странци. Се настојува и пензионерите да заработуваат додатни средства што нема негативно да се одразува врз пензиите. Должината на живот кај нив е меѓу највисоките во светот и изнесува 81 година за мажите и 84 години за жените.

Олга Мурџева - Шкариќ