

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

Емисијата „Трета доба“
се емитува на МРТ 1 првата сабота
во месецот од 13:20 часот, а
наредната сабота оди репризата

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР

25 ноември 2022 година
број 172

ПЛУС

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



NLB Banka

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 фокусот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Со новата методологија за усогласување на пензиите преточена во измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување се постигна основната цел, пензиите да се усогласуваат со еднаков процент – како дел од порастот на платите и дел од трошоците на животот. На овој начин се постигна баланс меѓу параметрите од кои зависи одржување на реалната вредност на пензијата. **И кога се работеше на новата методологија беше присутно изедначено мислење дека и понатаму ќе се работи на унапредување на формулата за усогласување на пензиите. За постигнување на таа цел се даваат следните предлози, и тоа:**

1. Со измените на член 37 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување е утврдено дека пензиите се усогласуваат на 1 март и на 1 септември и тоа со 50% од порастот на трошоците на животот и 50% од порастот на платите, споредено со полугодното во однос на претходното полугодие на годината. Законодавецот усогласувањето на пензиите го уредува користејќи ја следната дикција „Пензиите се усогласуваат на 1 март и на 1 септември...“ Несомнено е дека со ова законско решение пензионерите остануваат четири месеци без тековно усогласување. Образложението дека во март се објавувале податоците за порастот на платите и трошоците на животот го повредува правото на пензионерот пензијата да се усогласува 12 месеци во годината. Фактот што податокот за усогласување се објавува подоцна нема основ да се скратува за 4 месеци усогласувањето кое без проблем може да се исплатува како разлика.

Од изложеното се предлага пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и од 1 јули во тековната година со што ќе се обезбеди тековно усогласување цела година. На овој начин се

усогласуваат и пензиите во земјите од нашето опкружување со кои имаме исти, односно слични пензиски системи.

2. Вториот предлог е во однос на усогласување на пензиите за да се создаде правен основ за дегресивно усогласување на пензиите во одделни периоди, **што како предлог беше**



даден и при усвојување на новата методологија. Во периоди кога има значителен пораст на трошоците на животот се покажува потребата од дегресивно усогласување, односно во одделни периоди пониските пензии да се зголемат со поголем процент. За да се доближи поблиску информацијата до пензионерите тоа би се применило на начин така што од вкупниот процент за усогласување на пензиите со повисок процент би се зголемиле пониските пензии. На пример, ако согласно со ЗПИО усогласувањето изнесува 7% со примена на дегресивното усогласување, со 5% проценти ќе се усогласат повисоките, а со 7% пониските пензии.

3. При примена на измените на ЗПИО, има оправдани реакции од пензионери кои правото на пензија го оствариле после 1 септември 2022 година, која не е тековно усогласена со 6,8%, иако и пензионери кои оствариле право на пензија пред први септември и по таа дата пресметката на нивната пензија е пресметана со валоризациони коефициенти на ниво на 2021 година, а платата од годината кога се остварува правото на пензија не се засметува во пензиската основа. Тоа значи дека пензијата за сите пензионери кои остваруваат право на пензија во тековната година им следува теко-

вно усогласување според движењето на дел од порастот на трошоците на животот и порастот на платите во текот на годината кога го остваруваат правото на пензија.

Одговорот зошто на сите пензионери што оствариле право на пензија во тековната година им следува усогласување е во членот 19 став 3 од ЗПИО, каде што е утврдено дека платата односно надоместокот на плата остварен во годината кога се остварува правото на пензија не се зама за утврдување на пензиската основа, а согласно со членот 32 став 2 од споменатиот закон валоризација на платите од поранешните години според кои се утврдува пензијата, се врши според просекот на платите во последната календарска година која и претходи на годината во која осигуреникот го остварува правото на пензија.

Затоа, согласно со изложената законска регулатива во 2022 година, на сите пензионери кои оствариле право на пензија пред 1 септември или после таа дата, им следува усогласување од 6,8 % бидејќи и пензијата остварена пред 1 и после 1 септември е пресметана под исти услови односно на вредности на ниво на 2021 година, и доколку пензијата остварена после 1 септември не се усогласи за 6,8 % ќе биде долгорочно помала за тој процент.

Ваквиот начин на примена на членот 37 од ЗПИО доведува до остварување на различни пензии иако условите на пресметка биле исти, за што има оправдани реакции. Доколку не се промени ваквиот начин на усогласување на пензијата во годината кога се остварува правото на пензија тогаш треба сите идни пензионери да ги информираме да поднесат барање и остварат право на пензија најдоцна до 31 август односно пред 1 септември во тековната година.

Во следниот број на „Пензионер плус“ ќе има поместен текст со предлози од Сојузот за измени во однос на најнискиот и највисокиот износ на пензија.

Станка Трајкова,
претседател на СЗПМ

Финансиска поддршка на социјално ранливи категории на граѓани за справување со енергетската криза

Со Законот за финансиска поддршка на социјално ранливи категории на граѓани за справување со енергетската криза, објавен во Службен весник на РСМ број 246 од 1 ноември 2022 година, е уреден начинот за обезбедување и исплата на финансиската поддршка на социјално ранливите категории граѓани за справување со енергетската криза.

Во членот 2 од споменатиот закон е регулирано дека како ранливи категории на граѓани се наведени и корисници на право на пензија во висина до 14.000 денари, како и корисници на право на надоместок за телесно оштетување.

Поблиску прашањето на финансиската поддршка е уредено со членот 4 став 2, 3 и 5 кој гласи:

„Финансиската поддршка на корисниците од членот 2 став 1

алинеја 6 од овој закон, кои оствариле доход по основа на пензија во висина не поголема од 11.525 денари месечно, изнесува 1.500 денари месечно, за период од четири месеци, започнувајќи од наредниот месец од денот на влегувањето во сила на овој закон. Финансиската поддршка за корисниците кои оствариле доход по основа на пензија во висина од 11.526 и не поголема од 14.000 денари месечно, изнесува 750 денари за период од 4 месеци, започнувајќи од наредниот месец од денот на влегувањето во сила на овој закон.

Висината на месечниот доход остварен по основа на пензија од ставот 2 на овој член за корисниците на сразмерен дел на пензија остварен во Република Северна Македонија, се утврдува со соби-

рање на сразмерниот дел на пензијата остварена во Република Северна Македонија и сразмерниот дел од пензијата остварена во странска држава во согласност со меѓународен договор“.

Средствата за финансиска поддршка за корисниците на пензија во период од 4 месеци се исплаќа како паричен износ на трансакциска сметка од средствата на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Република Северна Македонија согласно со податоците од евиденцијата на Фондот.

Со Законот се обезбедува транспарентност во исплатата на паричниот надомест бидејќи на веб-страницата на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на РС Македонија ќе бидат објавени списоци на корисници на материјална поддршка најдоцна до петти во

месецот и датумот кога ќе се врши исплатата на финансиската поддршка. Овие списоци содржат име и презиме на корисникот на финансиската поддршка и неговата адреса на живеење.

Значајна информација за пензионерите е дека може да поднесуваат приговори по кои одлучува комисија составена од 9 членови, а формирана од министерот за труд и социјална политика, и тоа во рок од 3 дена од датумот на објавување на списоците на корисниците на финансиска поддршка.

На крајот во Законот е утврдено дека надзор над спроведувањето на одредбите на овој закон е Министерството за труд и социјална политика.

Станка Трајкова
претседател на СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИТЕН СОСТАНОК СО
„НАЦИОНАЛНИ ШУМИ“
стр. 2

ПОСЕТА НА
ПЕНЗИОНЕРИТЕ
ОД ПОГРАДЕЦ
ВО АЛБАНИЈА
стр. 3

СЕДНИЦИ И
НАСТАНИ
стр. 4

ЛИЧНА КАРТА
НА ЗП ГОРЧЕ
ПЕТРОВ
стр. 5



ДРУЖЕЊЕ НИЗ
СОЖИВОТ
стр. 7

ИНФО
стр. 8

ПАНОРАМА
стр. 9

КУЛТУРА
стр. 10

ИЗБОР
стр. 11



LOKALET E REJA
- REZULTAT I PUNËS
SË MIRË
стр. 12

РАЗГОВОР СО
Д-Р ВЛАНКА
СТЕФАНОВСКА
стр. 13

ЗАБАВА
стр. 15

ВИДИЦИ
стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
15 декември
- Прилог за пензионери
во „Коха“
23 декември
„Пензионер плус“

Вашата пензија
секогаш на први
во месецот.

NLB Сребрен пакет

NLB Banka

Итен состанок со „Национални шуми“

На 23 ноември 2022 година во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа состанок во врска со проблемите околу набавка на огревно дрво. Присуствуваша Станка Трајкова, претседател на Сојузот, Валентин и Жарко од „Национални шуми“ и претседателите на здруженијата на пензионери од Битола, Демир Хисар, Неготино и Тетово.

На состанокот претседателите на здруженијата на пензионери ги истакнаа своите проблеми околу набавка на огревно дрво. Претседателката на Здружението на пензионери



од Битола истакна дека иако пензионерите навремено ги уплатиле средствата за дрвата кои требаше да ги добијат до крајот на септември, но досега сè уште целосно не се доставени. Имено, здружението склучило договори за испорака на 8 901 метри кубни со „Национални шуми“ преку достава со повеќе оператори, но не се доставени уште 1 792 метри кубни. Пензионерите кои не ги добиле се револтирани и постојано се присутни во Здружението со барање да ги добијат дрвата.

Од страна на претставниците на „Национални шуми“ беше дадено ветување дека ќе се ангажираат да се изврши испорака на целата количина дрва. Проблем е испораката од

страна на операторите. Тие одлучуваат дали и кога и на кои ќе однесат дрвата и затоа директорот на „Национални шуми“ апелираше при испорака на дрва да се внимава со кој оператор ќе се склучи договорот.

Покрај тоа проблем е и зголемената побарувачка на дрва. За разлика од претходните години во оваа година значително е зголемена побарувачката поради масовно преориентирање на граѓаните наместо на струја да се греат на дрва.

Исто така, и Здружението од Демир Хисар има склучено договор за испорака на дрва со истите оператори со кои има склучено и ЗП Битола. Меѓутоа испораката во Демир Хисар е многу помала. Од страна на директорите на „Национални шуми“ беше истакнато дека ова здружение има склучено договор за набавка на голема количина дрво. Претседателот на Здружението Кирило објасни дека сите жители од градот и околните села користат огревно дрво за греење и готвење.

Проблеми со набавка на дрво имаат и здруженијата на пензионери од Неготино и Демир Капија кои набавката ја склучиле со „Национални шуми“. Директорот на „Национални шуми“ истакна дека и тука е решен проблемот, како и во Кавдарци, бидејќи „Национални шуми“ даваат максимални напори за да се изврши испораката на дрвата, а приоритет се дава на пензионерите.

Од ЗП Тетово беа истакнати одредени проблеми во врска со дотурот на дрвата од страна на операторите, во услови на зголемената побарувачка на огревно дрво клучна улога за достава на дрвата се операторите, а Национални шуми им даваат препораки предност за добивање на дрвата да имаат пензионерите како ризична целна група.

Менка Темелковска

ЗП Пробиштип

Достојно одбележана „Неделата на грижа за стари лица“

Од 14 до 21 ноември, периодот кога се одбележа „Неделата на грижа за стари лица“, Здружението на пензионерите од Пробиштип се вклучи со повеќе активности од повеќе области. Во одбележувањето, покрај здружението, се вклучија и повеќе организации со повеќе програми. Тука беа Одделението за јавни дејности и Анкица Кијајова, советник за социјални грижи при Општина Пробиштип, Одделени-



ето за внатрешни работи, ОО на Црвениот крст, Здравствениот дом и носителите на активностите во ЗП Пробиштип. Претходно се изготвија заеднички план и програма кои содржат повеќе активности од разни области.

Активностите започнаа на 14 ноември со едукативни предавања кои се од интерес за сите пензионери. Со своје излагање настани докторката по општа медицина при Здравствениот дом Јелена Тонев, која пред присутните говореше за „Машкото и женското здравје“. Темата предизвика големо внимание. На предавањето беа поставувани прашања на кои д-р Јелена даваше многу опширни и исцрпни одговори за тоа како се препознаваат болестите, каква е постапката и лекувањето на истите, а особено како да се превенира да не дојде до заболување.

Психологот Александра Миличинска-Пановска, активист при ОО на Црвен крст во Пробиштип се наврати на „Психолошката поддршка на стари лица“. Имајќи предвид дека лицата од трета доба – пензионерите, најчесто запаѓаат во депресија и некоја психичка состојба, особено ако се сами и нема со кого да ги споделат проблемите со кои се соочиле или пак поради заболувањето од некоја болест. Психологот Пановска најмногу се наврати на превентивата како да се спречи за да не се дојде во ваква состојба. Нагласи оти најважно е да се избегнува осаменоста, треба што почесто дружење со врстниците, одење на прошетки, а дека и пензионерските домови даваат убави можности за дружење преку друштвените игри, спортувањето и друго. Се разговараше и за поведри теми и пензионерите забораваат на проблемите, на осаменоста и психичката несигурност.

ЗП Солидарност – Аеродром

Доделена еднократна парична помош на пензионерите

Пензионерите од Општина Аеродром не се забравени. Здружението на пензионерите Солидарност-Аеродром – Скопје на своите членови додели еднократна парична помош за 2022 година. Помошта е доделена според критериумите, условите и начинот на доделување, кои се содржани во Одлуката за давање еднократна парична помош, која Здружението ја донесува секоја календарска година и во рамките на предвидените финансиски средства во годишниот Финансиски план.

Основните критериуми за доделувањето се: тешка здравствена состојба и

направени трошоци за болничко лекување, како и набавка на поскапи лекови на пензионерот-барател. Според овој критериум е доделена еднократна парична помош на 20 пензионери со социјална загроеност, со пониски пензиски примања и пониски примања во семејството, според кој е доделена парична помош на 126 пензионери. По двата основа се дадени вкупно околу 500.000 денари, или вкупно, заедно со други направени програмски трошоци од реализирани активности од здравствено-социјалната сфера се очекува до крајот на годината да се потрошат

околу 600.000 денари.

Здружението врз основа на податоците во доставените барања води посебна евиденција, која се користи по натаму за давање на ваквата помош во иднина. Членови од составите на 5-те одбори на општините, членови од Комисијата за здравство и социјална помош и Активот на пензионерите на Здружението вршат поврмени посети на болните и изнемоштени пензионери, на што истите остануваат со посебна благодарност за прикажаното внимание и грижа од страна на Здружението.

Н. М.

ЗП Македонски Брод

Се оствари долго планираната посета

На 18 Ноември 2022 година се реализира долго очекуваната средба на Здружението на пензионери од Македонски Брод. Во посета беше претседателката Станка Трајкова, и Ментор Коку, потпретседател на Сојузот.

– Мојам да кажам на овој прекрасен ноемврски ден не пречека претседателот Илија Лазевски со неговите соработници. Уште на влезот тие веднаш се пофалија со новите скали кои ги изградиле со средства одобрени од Извршниот одбор на СЗПМ. За таа поддршка се многу благодарни бидејќи старите скали беа трошни и претставувала опасност за пензионерите.

Клубот беше полн со пензионери кои спокојно со табла шах и домино си го исполнуваа пензионерското време, а масата за билјард ги чекаше следните играчи.

Здружението на пензионери ги има истите проблеми како и другите по-



мали здруженија истакнувајќи дека освен помошта што ја добиваат од Сојузот и дел од членарината други приходи немаат. Локалната власт сè уште не научила дека се што сега имаат го изградиле и зачувале корисниците на пензија. Но, пензионерите имаат трпение и надеж дека во Буџетот на општината ќе се најде место и за возрасните граѓани што ќе биде и непосредна тема со градоначалникот на општината во наредниот период.

Станка Трајкова
Претседателка на СЗПМ

ЗП Крива Паланка и Ранковце

Од пензионерите за пензионерите

Според Програмата, односно Финансискиот план за оваа година, Здружението на пензионери од Крива Паланка додели двесте и педесет

дува Комисијата за здравство и помош, која констатираше дека од големiot број примени барања условите ги исполнуваат 118 пензионери.



иладни денари за помош за своите членови по повеќе основи.

На 118 членови на Здружението на пензионери од Крива Паланка им се доделени хуманитарни пакети во кои се содржани прехранбени продукти и средства за хигиена. Корисници на овие пакети се пензионери со најниски пензии или со тешки заболувања, осамени и изнемоштени лица, кои имаат примања до дванаесет илјади денари. Средствата за оваа намена редовно се планираат во годишниот финансиски план на здружението, а самата акција ја спрове-

Хуманитарните пакети се од вредност од 1.700 денари и нив ги подготви мини-маркетот „Плод“ од Крива Паланка. Опфатени се сите ограноци на здружението на пензионери, за кои се потрошени двесте илјади денари. Остатокот од педесет илјади денари комисијата ги предвиде за поднесените барања за помош за скапи лекови, бањско лекување и операции кои се прават надвор од Крива Паланка. Додека претходно беа потрошени десет

иладни денари за посета на пензионери во рурални средини при реализирање на проектот „Рурален пензионер“ кој го реализираат здруженијата како проект на СЗПМ.

Во сите случаи, станува збор за стари лица кои тешко можат да го одржуваат сопственото здравје. Распределбата е вршена исклучително по предлог или сознанија на состојбите на претседателите на општините. На овој начин се смета дека хуманитарните пакети се доделени на вистинските пензионери на кои им е неопходна помош. Б. Стојчевска

ЗП Штип

Помош на тешко болни пензионери

Заради енергетската криза, и ЗП Штип се вклучи во Проектот за помош на тешко подвижни пензионери. Во разговор со потпретседателот на Здружението и претседател на комисијата за здравство Јордан Донеv, дознаваме:

– На последниот состанок на ИО се разгледа фактичката состојба и се донесе одлука за помош на наши членови „врзани“ за кревет и дијализа. На седницата на ИО во проширен состав, покрај членовите присуствуваша и претседателите на општините. Едногласно беше одлучено да се додели помош за електрична енергија. Во соработка со општинскиот центар за социјални работи во Штип, се консултираме кои лица користат туѓа нега. Секако, не можеме да ги опфатиме сите болни, но по дојава од нашите активисти и членови на ИО, досега составен е список од 29 лица на кои ќе им се одобрат средства во

висина до 3000 денари, – додаде Донеv.

Доктор Трајче Станчев, активист и член во органите на Здружението, за оваа проблематика вели:

– Старите лица од повеќе болести може да залегнат во постела, а најчесто од мозочни удари. Голем е ризикот од самата старост, но како ризик-фактори се и: висок крвен притисок, тромбоза, маснотии во крвта, шеќерна болест, стрес и друго заради што болните често завршуваат во постела. Затоа треба внимателно да се лекуваат ризик-факторите, вели д-р Станчев, и упатува порака:

По повод „Месецот на заштита од мозочни удари“, Станчев на пензионерите им препорачува редовни контроли кај лекар и редовно земање на препишаната терапија, помалку внесување на калорична храна и повеќе прошетки во природа.

Ц. С.

Пренамена на средства во Буџетот на Сојузот за 2022 година



Извршниот одбор на Сојузот на 25.11.2022 година ја одржа 36-тата седница, која успешно ја раководеше претседателката на Сојузот Станка Трајкова. За разлика од други седници на Извршниот одбор, на оваа имаше само две точки на дневниот ред, но со големо значење за работата на Сојузот. На седницата најнапред Претседателката Трајкова информираше за посетата во Албанија и други настани битни за пензионерите.

Потоа беше разгледана и одлуката за измени и дополнувања на Финансискиот план за 2022 година на Сојузот на здруженијата на Македонија. Образложение за потребата од измени и дополнувања даде Менка Темелкова, секретар на Сојузот, која меѓу другото рече:

– Врз основа на новонастанатите непредвидени промени во текот на работењето на Сојузот во 2022 година, доделена е помош на семејствата на настраданите лица од пожарот во модуларната болница во Тетово и добиени се средства – грант од Европската унија, за проектот „Рурален пензионер 2022 година“ во рамките на проектот „Зажакнување на отпорноста на старите лица и лица со попреченост за време на КОВИД 19 и идни катастрофи“, како и заради зголемување, односно, намалување на одредени ставки се врши измена и дополнување и пренамена на средствата на Финансискиот план за 2022 година, донесен од Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Во Финансискиот план за 2022 година, во делот на приходите се изврши дополнувања со нова ставка – Приходи од проекти во износ од 173.061 денар, обезбедени од Европската унија, а во делот на расходите се вршат следните измени со пренамена и тоа за: Потрошен материјал, Репрезентација, Дневници и патни трошоци, Меѓународна соработка, Градежни објекти, Донации и помошти на правни и физички лица, за семејствата на настраданите од пожар во Тетово и друго, а се планира нова ставка – донации и помошти од средствата обезбедени од грантот во износ од 173.061 денари за набавка на пакети со прехранбени артикли на пензионерите опфатени со проектот „Рурален пензионер.“

Измените и доплувањата на Финансискиот план беа и предмет на разгледувања на Надзорниот одбор на СЗПМ. По дискусијата и образложението измени и дополнувања на Финансискиот план за 2022 година на Сојузот беа прифатени.

Потоа присутните беа информирани за активности на СЗПМ во реализација на проектот „Рурален пензионер – 2022 година“ информираше Калина Сливовска Андонова која работеше на апликацијата „Рурален пензионер“ и при тоа истакна:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со проектот „Рурален пензионер 2022 година“, аплицираше на конкурсот од Европската унија преку Црвениот крст на Македонија за проектот „Зажакнување на отпорноста на стари лица и лица со попреченост за вре-

ме на КОВИД 19 и идни катастрофи“. Врз основа на оваа апликација Сојузот како примател на грантот склучи договор со Црвениот крст на Македонија како давател на грантот, за средствата од Европската унија во висина од 348.122 денари или 5.628 евра. Наведените средства со одредена динамика ќе бидат уплатени на сметка на Сојузот, и тоа на следниот начин:

- 50% исплата по потпишување на договорот од двете страни;
- 45% исплата по прифаќање на Извештајот од давателот на грантот;
- 5% по конечно прифаќање на финансискиот извештај.

Првата рата од 173.061 денар Сојузот ја доби на 30.10.2022 година. За спроведување на договорот се формира Комисија во состав: Менка Темелковска, Калина Андонова и Петар Андреевски.

Средствата од грантот ќе бидат донирани до пензионери од руралните средини преку доделување пакети со прехранбени артикли. Комисијата подготви критериуми според кои ќе се определат пакетите на пензионерите, и тоа спрема:

- Здруженија на пензионери кои доставија извештај
- Посетени села и корисници на пензија
- Број на членови на здружението
- Според овие критериуми Комисијата ги определи следните здруженија

Р. бр.	ЗП	Членови	Посети	Села	Пакети
1	Гевгелија	4 583	28	9	10
2	Валандово	2 082	12	7	7
3	Прилеп	14 700	10	4	10
4	Штип	9 714	16	6	15
5	Кр. Паланка	4 161	39	5	12
6	Кратово	2 001	17	5	10
7	Сарај	2 146	45	15	13
8	Бутел	6 732	20	7	5
9	Велес	9 979	49	9	15
10	Лозово	332	26	7	10
11	Кавадарци	7 197	22	10	10
12	Мак. Каменица	1 576	14	7	7
13	Горче Петров	8 078	6	3	5
	Вкупно				130

Според расположливите средства во Буџетот на грантот распределбата ќе се врши, и тоа:

Пакети 130 x 1.000 = 130.000 денари, дневници 30 x 600 = 18.000 денари и транспорт 13 x 2.000 = 26.000 денари, или вкупно 174.000 денари. Средствата наменети за пакети ќе содржат прехранбени артикли во висина од 1.000 денари, а ќе бидат обезбедени од Сојузот преку одредена фирма која ќе ги дистрибуира пакетите до активистите што ќе ги ангажира Сојузот. Определените активисти ќе ги достават пакетите до домот на пензионерите. За извршената достава на пакетите, Сојузот ќе склучи договор со активистите за доставата на пакетите во висина од 1 до 2 дневници, во зависност од потребите. За вршење на доставата од страна на активистите до пензионерите се планираат средства во износ од 26.000 денари (13 активисти x 2.000 денари). Трошоците за дневници ќе бидат документирани преку патен налог, а за транспорт преку сметка за бензин, за билет, за такси и др.

По прифаќање на извештајот од страна на давателот на грантот и приемот на пополнети извештаи од примателот на грантот ќе биде исплатена 2 рата од средствата од грантот.

К. С. Андонова

Поградец

Посета на пензионерите од Поградец во Албанија

Во рамките на меѓународната соработка на Сојузот, на 17 ноември 2022 година, во Поградец, Р Албанија, беше одржана работна средба на која беа присутни пензионерите од Поградец. На средбата од македонска страна присуствуваа Станка Трајкова, претседател на СЗПМ, Ментор Коку, потпретседател на Извршниот одбор на Сојузот и Горги Трпчески, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, како членови на Комисијата за меѓународна соработка во Сојузот. Од албанска страна беа г. Љавдрим Миминлари, г.



Љутви Бутка и г. Ферит Дука како претставници на пензионерите на ниво на Албанија. Присутен беше и градоначалникот на Општина Поградец. На средбата имаше и претставници од ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Струга и ЗП Гостивар.

Најважната тема на средбата беше материјалниот статус на пензионерите, соработката со локалната власт, бавното решавање на пензионерските барања. Албанските пензионери освен пензијата немаат други помошти надвор од пензискиот систем што негативно се одразува на животот на пензионерите. Меѓутоа, нивното залагање за подобар живот ќе продолжи заедно со раководните лица на пензионерските асоцијации.

За оваа средба имаше интерес и од медиумите со прашања: која е целта на посетата, колку изнесува просечната пензија во Македонија, дали има друга помош на пензионерите покрај исплата на пензијата и сл. Интересно беше што тие самите имаа информација дека статусот на пензионерите во РС Македонија е поповолен, но сакаа за тоа изворно од нас да се информираат.

Се договоривме за размена на искуства, со тоа што и ние да им помогнеме во организирањето на нивните пензионерски организации, како би можеле поедноставно и полесно да ги остваруваат своите права и интереси.

Станка Трајкова
Претседателка на СЗПМ

ЗП Битола

Свечено одбележано 76-годишно постоење со издавање монографија

Здружението на пензионерите Битола, на 19.10.2022 година, ја одбележа 76-годишнината од пензионерското организирање во Битола, со сумирање на постигнатите резултати и промоција на својата прва монографија под наслов „76 години позитивни активности“. По овој повод Собранието на Здружението одржа свечена седница која ја раководеше претседателот на Собранието Крсте



Белевски. Во името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, чија членка е ЗП Битола, присуствуваше Претседателот на Собранието на Сојузот м-р Илија Адамоски.

На седницата, покрај претставниците на Собранието беа поканети претседателите на општините, претседателите на комисиите, како и голем број гости – претставници на здруженијата на пензионери од Републиката и од соседна Република Србија, градоначалниците на општините Битола, Новаци и Могила и други гости.

При отворањето на седницата претседателот на Собранието на ЗП Битола Крсте Белевски го истакна значењето на пензионерското организирање во нашата земја, а посебен осврт даде за Монографијата истакнувајќи при тоа дека честа и задоволството за изготвување монографија после 76 години постоење на здружението, му припадна на актуелното раководство.

По бурните аплаузи при поздравувањето на поканетите гости, претседателот Белевски и даде збор на претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова, која ги поздрави присутните, и рече:

– Голема чест и задоволство ми претставува да бидам на чело на најголемото и со најдолга традиција на постоење здружение во Република Северна Македонија. Оваа година, Здружението на пензионери од Битола одбележува 76 години од своето основање. По тој повод ја издаваме оваа значајна монографија со цел да останат запишани сеќавањата за неговото формирање, како и неговиот развој низ годините. Во изминатите 76 години ЗП Битола растеше, се надградуваше и постигнуваше видни резултати во сферата на пензионерското организирање. Одбележувањето на 76-годишното постоење е доволен доказ за неговата зрелост, но и потврда за многубројните постигнати резултати и успеси, согледување на проблемите и слабостите, а со тоа и трасирање на патот за понатамошен развој. 76-годишното постоење поттикнува гордост, но и задолжително сеќавање и признание за многу генерации кои се вградиле во развојот на здружението работејќи со голема инспирација и ентузијазам. Сите заедно љубоморно ги чуваме спомените кои оставиле белег за нивното постоење и секогаш со задоволство се навраќаме на нив на средбите и пензионерските дружења.

Мисија на здружението е создавање услови за заштита и унапредување на заедничките цели и интереси на корисниците на пензија, остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, поквалитетна здравствена заштита, поквалитетно домување, унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите и друго. Пензионерите имаат право на достоинствена старост, пристоеен и мирен живот во своите зрели години. Тие целиот свој живот придонесувале за нашата држава и кога им завршува работниот век треба да им се возврати, пензионерските денови да им бидат спокојни и достоинствени.

Програмските активности здружението ги реализира согласно со своите акти и актите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со кој, како негова членка, остварува одлична соработка. Преку наши членови во повеќе органи на Сојузот придонесуваме за решавање на одредени проблеми, но и за креирање на активностите и постигнување резултати.

Во овој тежок пандемиски период за сите нас, го загубивме претседателот Томе Димитровски, истакнат пензионерски активист кој со својот ангажман придонесе за развој на здружението. Загубата беше голема за здружението и за сите нас, но не застанавме, туку продолживме по патот кој тој го трасираше.

Многу активности беа одложени, редуцирани, но не престанаа. Најважно, беше да бидеме одговорни, да се чуваме себеси и сите околу нас, и да си помагаме едни на други. Таа солидарност се покажа во овие две години, кога во фокусот беа главно хуманитарните активности за време на пандемијата од корона вирусот, кои беа многубројни, обмислени и конкретни.

Не изостанаа ниту капитални инвестиции: купен е простор од 100 квадратни метри, целосно реновиран и опремен за клуб на пензионери, а се инвестираше и во повеќе пензионерски клубови.

ЗП Битола аплицираше по Програмата за социјална заштита на Општина Битола за 2021 година со проектот „Грижа за здравјето на стари лица“ и доби финансиски средства од 50.000 денари, со кои беа одржани 20 едукативни работилници.

ЗП Битола има воспоставено одлична соработка со локалните самоуправи на Битола, Новаци и Могила, како и со повеќе здруженија на пензионери од Македонија и соседните земји. Работевме доста, така и ќе продолжиме во интерес на нашето членство и пошироко. Сите овие многубројни активности поместени се во првата монографија на ЗП Битола, како потврда и поттик за сите дека пензионерските денови може да бидат и убави и исполнети.

По обраќањето на претседателката на присутните им се обрати претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски, кој воедно беше и промовтор на Монографијата. Тој изрази големо задоволство што му се даде таа можност да промовира едно вакво значајно дело, прво по 76 години од постоењето на пензионерското организирање во Битола. На присутните им се обрати и ги поздрави претставничката на Општина Битола Виолета Налевска.

Даница Петличкова



ЗП Крива Паланка

Усвоен деветмесечниот финансиски извештај

Во просториите на клубот за дневен престој на пензионери во Крива Паланка, последниот ден од октомври се одржа 14-тата седница на членовите на Извршниот одбор. Истата ја раководеше претседателот на Извршниот одбор кој истовремено е и претседател на здружението на пензионери Трајче Давидовски. Откако се констатираше присуството на сите членови на одборот, беше прочитан дневниот ред кој уредно им беше доставен во писмена форма. Како главна точка беше финансискиот извештај за изминатите 9 месеци од оваа година.

По усвојувањето на дневниот ред и на записникот од претходната седница, претседателот Давидовски усно го презентираше финансискиот извештај

кини на 26. регионални спортски натпревари кои се одржаа во Општина Ранковце и на 20-тата регионална ревија на песни, музика и игри.

По излагањето на претседателот Давидовски се разви расправа, при што се констатираа оти здружението работело успешно и домаќински. Посебни пофални зборови се искажаа за добрата организација на регионалните спортски натпревари и регионалната ревија на песни, музика и игри. При што едногласно беше усвоен деветмесечниот финансиски извештај со приходи и расходи.

Давидовски и претседателот на огранокот на Крива Паланка дадоа и детално образложение да се донесе одлука за поделба на градскиот огранок на Крива Паланка на два огра-



со приходи и расходи за изминатите девет месеци во периодот од 01.01.2022 до 30.09.2022 година. Во своето излагање истакна дека од 2021 год. се пренесени 478.677 денари и заедно со членарината се планирани финансиски средства од вкупно 1.819.177 денари. Бидејќи според годишната програма за работа се реализирани сите активности, потрошени се финансиски средства во износ од 1.584.797 денари. До крајот на годината остануваат уште неколку активности кои треба да се реализираат. Тој нагласи дека учествувале во сите настани и манифестации кои се во организација на СЗПМ и на здруженијата со кои имаат соработка. Воедно беа и дома-

нока. Се истакна, поделбата да се направи по течението на Крива Река, со што би се добиле ограноците, Лев брег и Десен брег. Додека населеното место Конопница, поради големиот број пензионери, да стане самостоен огранок, кој досега беше приклучен кон Крива Паланка. Така што би имало осум ограноци, а со тоа ќе се придонесе за подобра работа на ограноците. Едногласно се усвои одлуката и се задолжи Собранието на наредната седница да ја разгледа оваа одлука и да ја усвои.

На крајот, делегатите беа информирани со тековните работни обврски кои се во процес на извршување.

Б. Стојчевска

ЗП Прилеп

Отворен нов клуб во населбата „Точила“

Расправата по финансискиот извештај за минатите 9 месеци од оваа година беше тема на дискусија на 25-тата седница на членовите на Извршниот одбор, а претходно го разгледа и Надзорниот одбор и даде „зелено“ светло, односно, дека во минатите девет месеци како и секогаш се работело домаќински. Здружение според програмата има планирани и реализирани доста активности, но со штедливото работење, во времето на намалената активност поради ланската пандемска година, сега има средства на сметката. За потсетување да кажеме дека Комисијата за здравство и социјала на три наврати во минатата година додели повеќе од 1,5 милиони денари, а толку се планирани и за оваа година.

шне успешни и посетени пикник-дружења на пензионерите, како и одлуките за измена и дополнување на Статутот на ЗП Прилеп.

Инаку Здружението на пензионери од Прилеп со право може да се пофали, дека се грижи за подобрување на културно-забавниот живот на своето членство. Така, уште минатата година со сопствени средства се купи просторија која беше адаптирана и деновиве беше свечено предадена во употреба.

Во населбата „Точила“, во огранокот што е мошне активен и во кој членуваат преку 1 300 пензионери, беше купена просторија со површина од шеесетина метри квадратни, реновирана и снабдена со потребниот мебел за да можат пензионерите слобод-



Извршниот одбор ги разгледа и позитивно се изјасни и по извештаите на Комисијата за спорт и рекреација, при што се искажа задоволство за освојеното трето место на годинешната спортска пензионерска „Олимпијада“. Исто така позитивна оценка добила и извештајот за култура, организираниите екскурзии и двата мо-

ното време да го поминуваат во нови и добри услови. За оваа намена Здружението потроши повеќе од 30 илјади евра сопствени средства.

На отворањето присуствуваа повеќе пензионерки и пензионери од овој огранок, а во употреба го предаде претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски. При тоа тој истак-

ЗП Вевчани

Со свечена седница одбележан 10-годишниот јубилеј

По повод 10 години од постоењето на Здружението на пензионери Вевчани, беше организирана свечена седница на која беа присутни градоначалникот на Општина Вевчани Спасе Кочоски, директорот на Здра-



вствениот дом, директорот на основното училиште, директорката на ЈП „Еремија“, директорката на градинката од Вевчани, директорката на Библиотеката во Вевчани, претставници на КУД „Дримкол“ од Вевчани како и гости од здруженијата на пензионери од Струга, Дебар и Центар Жупа, Кичево, Лабуништа, Македонски Брод и Охрид и Дебрца. Поради зафатеност претставници од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија не присуствуваа. Гостите ги поздрави претседателот на Извршниот одбор Витомир Костојчиноски, кој во обраќањето истакна дека до 2012 година вевчанските пензионери беа заедно со ЗП Струга.

На свечената пригода по повод Денот на формирањето, реферат за значењето, развојот, активностите и успехите постигнати во еднодесетинското работење, пред многубројните гости и членови на здружението, поднесе претседателот на Собранието Јован Лазороски.

Според архивските документи ЗП Вевчани е формирано на 29 ное-

мври 2012 година, на првото основачко Собрание по иницијатива на неколку интелектуалци од Вевчани. Нашето здружението годинава за првпат свечено го одбележа својот јубилеј 10 години од постоењето. Тоа во своето постоење имало континуитет во активностите, а особен процут доживува последните години. Број над 380 членови. Во органите и телата се вклучени повеќе активисти од кои 10% се жени. За одбележување е што значително ги подобривме здравствените услови во населбата и го решивме просторното прашање со адаптација на клубот на пензионери во зградата на Општина Вевчани. Со локалната самоуправа со која во почетокот потпишавме Меморандум за



соработка, имаме плодна соработка, како и со повеќе здруженија на пензионери од Републикава, но и со други институции како што е струшкиот Црвен крст. Посебно добро соработуваме со СЗПМ. Нашето здружение има сопствена визија во решавањето на секојдневните животни потреби на пензионерите, кои ќе ги решаваме во соработка со Сојузот, –

истакна на крајот од своето обраќање претседателот Костојчиноски.

Иако ЗП Вевчани е мало здружение, тоа е доста активно. Ги одбележува сите празници како што е Денот на пензионерите, 20 септември, Денот на формирањето на здружението, 8-ми Март, Денот на жените, прослава има по повод Стара Нова година (Василица), Денот на ослободувањето на Вевчани и друго, но во иднина треба да биде уште поактивно.

Следуваше и доделувањето благодарници од страна ЗП Вевчани, на сите со коишто соработува здружението, на вевчански работни организации, на СЗПМ и на здруженијата на пензионери кои беа присутни на свеченоста, како и на заслужни членови.

Пред крајот на седницата, присут-

ЗП Чаир

Новите простории - резултат на доброто работење

Со посебно задоволство и радост во Здружението на пензионери Чаир, со мултиетнички состав, ќе се памети овој дваесет и шести октомвриски ден. Овој ден беше свечен празник за чаирските пензионери, а значаен, бидејќи повеќедесетинското чекање за обезбедување сопствени простории и соодве-

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Коку.

Претседателот на Здружението на пензионери Чаир Тодор Илиев, задоволен од вселувањето во новите простории, ги поздрави и им посака добре дојде на присутните, потенцирајќи дека



тени услови за работа, конечно се оствари, со што се реши просторниот проблем. Деловниот простор во кој има две канцелариски простории и сала за состаноци се комплетно опремени со инвентар и друга опрема купени со сопствени средства. Здружението скромно го прослави вселувањето во новите простории, каде што покрај членовите на Собранието, Извршниот одбор и Надзорниот одбор, со своето присуство, на овој свечен чин, ги удостоија

тоа е втор дом на чаирските пензионери и поттик за уште побогати активности и подобри резултати во иднина на здружението. Илиев истакна дека со обезбедување на просторното решение конечно се создаваат услови за успешна реализација на работите што се однесуваат на функционирање на здружението, реализацијата на приоритетите поврзани со обврските кои произлегуваат од годишната програма, како и обезбедување услови за работа на

органите и телата при здружението.

На свеченото отворање, присутните ги поздрави и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која, во своето обраќање, најнапред упати искрени желби за добро здравје на овие пензионери кои успешно го организираат животот во третата доба, изразувајќи задоволство што денес е меѓу пензионерите во Чаир и присуствува на овој настан кој е убав и значаен ден за пензионерите од ова здружение, и меѓу другото истакна:

– За сето ова, што сме денес тука, заслуга има раководството на здружението, но не е помала улогата и на органите, кои најпрво имаат донесено одлука да се купат простории со сопствени средства, бидејќи се работи за значајна капитална инвестиција и ставање во употреба на новите простории. Тоа значи дека здружението работело подолгорочно на идејата да се купат сопствени простории, бидејќи просторот со кој досега располагаше беше несоодветен.

Присутните ги поздрави на албански јазик и потпретседателот на ИО при СЗПМ и поранешен претседател на Здружението на пензионери Чаир, Ментор Коку кој зборуваше за напорот и настојувањето да се оживеат пензионерските активности, културно-забавниот живот и спортските натпревари. Посебно приоритет се дало, како што рече тој, на хуманитарните активности и идејата која ја иницирал да се решат просторните услови за работа на здружението. А како резултат на сето тоа е и овој денешен успех.

Со тоа се реши просторниот проблем на здружението, раководството ќе има посоодветни услови за работа, а здружението ќе биде подостапно до пензионерите.

Васил Пачемски

биде поканет и има можност ќе присуствува на сите активности не само организирани во овој огранок, но и во другите. Укажа и на тоа, дека е поборник во органите и телата на Здружението, а се разбира и во одборите на ограноците, да учествуваат и повеќе пензионерки. И, тука ЗП Прилеп е меѓу првите каде што во телата жените се застапени со повеќе од 40% пензионерки.

Кирил Ристески

ЗП Ѓорче Петров - лична карта



Здружение на пензионери Ѓорче Петров
ул. Ѓорче Петров бр. 12-а, Ѓорче Петров, Скопје
Тел. 02 2036 030
E-mail: zpgpetrov@hotmail.com



Митко Стојаноски
претседател
на ИО и на ЗП Ѓорче Петров

Здружението на пензионери Ѓорче Петров е правен субјект. Формирано е на 28.2.2001 година со околу 5 000 членови – пензионери, но неговата зголемена активност започнува од 2006 година, кога се формираат разграноци и се заокружува



организационата и статутарната поставеност.

Здружението е збратимено со ЗП Битола и со други пензионерски здруженија. Соработува одлично со локалната самоуправа и учествува во сите акции што ги организира општина-



та. Активностите се одвиваат преку Комисијата за статут и правни прашања, Комисијата за здравство, Комисијата за материјално финансиско работење и набавки, Комисијата за спорт и рекреација, Комисијата за култура и преку Активот на пензионерки. Овие активности се контролирани од Надзорниот одбор, при Здружението.

Во изминатиот период Здружението ги регистрираше поважните настани и случувања и ги забележа во трите издадени монографски изданија, за 10, 15 и 20 години, од своето постоење.

Според активностите ЗП Ѓорче Петров се вбројува меѓу најактивните здруженија на секое поле во рамките на СЗПМ.

Денес Здружението брои повеќе од 8 000 членови кои своите активности ги реализираат преку раководствата во 7-те разграноци, во своите пензионерски клубови како и заедничкиот клуб на пензионерите.

ЗП Ѓорче Петров е прво здружение што направи Социјална карта на своето членство, со што има увид во социјалната положба на



членството. Оваа карта особено помогна за време на пандемијата од ковид 19. ЗП Ѓорче Петров работи во рамките на своите финансиски можности. Во услови на општа економска криза и борба со пандемијата ковид 19, отежнати беа можностите за подобрување на условите за живот, па затоа во овој период работата на Здружението ја карактеризираат хуманитарни активности, а особено соработката со невладината организација „Ајде Македонија“ преку која пензионерите беа снабдувани со пакети и производи за прехрана, со што на одреден број од нив оваа помош им беше добредојдена. Од друга страна оваа активност бара максимална ангажираност на раководството на Здружението и на одреден број пензионери, волонтери.

Здружението активно и успешно реализира свои програмски активности и се вклучува во сите активности организирани од СЗПМ. ЗП Ѓорче Петров учествува во регионални и републички реви на песни, музика и игри, спортски натпревари, екскурзии на разни дестинации, хуманитарни акции, во соработува со Црвениот Крст и други институции.

Здружението беше повеќе пати домаќин на регионалните реви на песни, музика и игри, речиси редовно учествува и на републичките реви, а во 2017 година настапи на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана, Словенија, каде што со успех ја претставуваше Македонија, Сојузот, Скопје и Здружението.

Здружението одлично соработува со Домот „Мајка Тереза“ и Црвениот крст на Скопје. Секоја година организира посета на домот. Така и оваа година по повод „Неделата на грижа на стари лица“ организираше посета со базар, со хуманитарен карактер.

Во ЗП Ѓорче Петров со многу постигнати резултати е Активот на пензионерки. Пензионерките по секакви поводи приготвуваат разни производи, а добиените средства се користат во хуманитарни цели.

ЗП Ѓорче Петров води посебна грижа за своето членство, а особено за пензионерите со ниски примања. Така, оваа година, подели помош на 140 пензионери по 2.000, а на 12 тешко болни им додели помош во висина од 10.000 денари.

Во клубот на пензионерите се изврши мерење на притисок и шеќер во крвта на 80 пензионери. Секоја година се организираат екскурзии, а Здружението е активно и на спортски план на кој учествуваат пензионери и пензионерки во повеќе дисциплини, а беше и домаќин и на Републичката спортска олимпијада пред десетина години.

Во клубот се држат и предавања на на разни теми од интерес на пензионерите.

Здружението организира и дружења по повод верски празници, како и чествувања на датуми од нашата историја со полагање цвеќе на обележја од НОБ.

Тоа води сметка и за своите акти и документи усогласувајќи



ги со актите на Сојузот со кој особено добро соработува, како една од неговите најактивните членки.

ЗП Ѓорче Петров посветува посебно внимание пензионерите навреме да бидат информирани за случувањата во СЗПМ, во Државата и во локалната самоуправа и активно ги вклучува да дадат свој личен придонес во сите акции на си-



те нивоа, и во Сојузот и во градот, преку написи во весникот „Пензионер плус“.

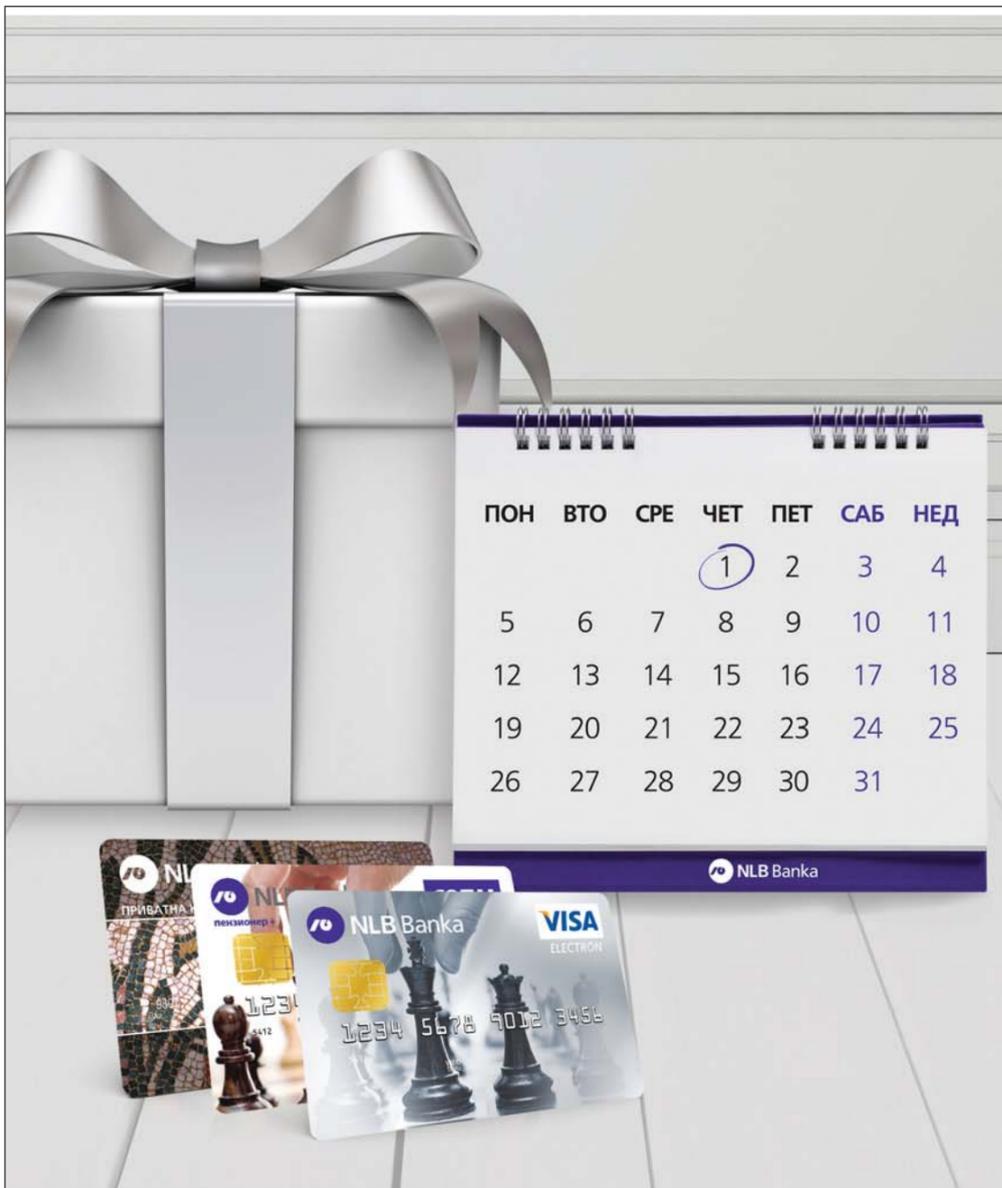
Промените во Здружението се прават врз претходно стекнато искуство и знаење. Затоа секоја промена што се воведу-



ва од членството е прифатена и поддржана. Успешноста на работењето се базира на тимската работа. Успешното работење е резултат на заедничките активности и се базира на стекнати знаења и искуство.

СЗПМ





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

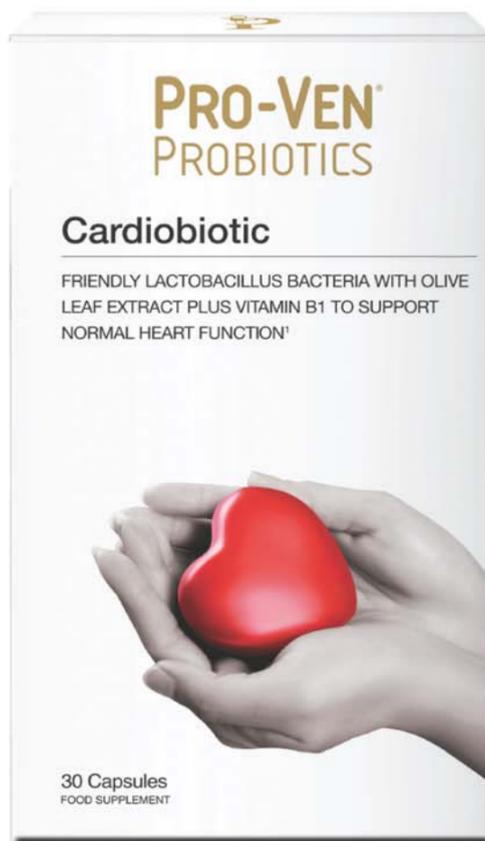


www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600



Cardiobiotic



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

ЗП Гостивар

Дружење низ соживот

На 12 ноември 2022 година, околу 230 пензионери по дваесет и петти пат, во чест на денот на ослободувањето на Гостивар, присуствуваа на традиционалната пензионерска средба, која помина во другарување кое ќе остане незаборавно за пензионе-

ри. Дружете се со пријатели и чувајте го тоа пријателство бидејќи здравите односи влијаат да бидеме среќни. Нека знаат сите дека и ние како пензионери знаеме да организираме убави манифестации и не дозволуваме никој да ни го прекине за-

дини. Дружете се со пријатели и чувајте го тоа пријателство бидејќи здравите односи влијаат да бидеме среќни. Нека знаат сите дека и ние како пензионери знаеме да организираме убави манифестации и не дозволуваме никој да ни го прекине за-



рите, кои беа од различни етнички средини. На оваа пензионерска средба, во организација на ЗП Гостивар, присуствуваа претставници од СЗПМ Менка Темелковска, секретар при СЗПМ и Лиле Трајановска, пензионери од Гостивар, Маврово и Ростуше, Врапчиште, потоа претставници од ЗП Пробиштип, ЗП Струга, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Сарај и ЗП Тетово.

Со пригодни зборови, присутните ги поздрави и претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Гостивар Вадија Зендељи посакувајќи им добредојде и добро расположение.

Среќата најмногу се чувствува кога имаме со кого да ја споделиме. Обидете се да најдете време за забава уживајќи во пензионерските го-

летот на нашите успеси – рече претседателката Вадија Зендељи, убедена дека самиот збор „здружение“ е симбол на единство.

На пензионерската средба се пееја песни на македонски, албански и на други јазици и сите се веселеа и играа во исто оро. Сите беа среќни и задоволни што се заедно и што другаруваат. **Вадије Зендељи**

ЗП Гевгелија

Ноемвриски активности

По повод денот на ослободувањето на Гевгелија, на 5-ти и 6-ти ноември, по втор пат се одржа манифестацијата „Ноемвриска трка – Гевгелија 2022“ за која имаше масовен одсив. Гевгелија постепено ста-

нува вистинска атлетска престолнина во земјата. Првиот ден се одржаа детските трки на патека од 1 километар во кои учествуваа околу 450 учесници. На трката за возрасни на 5 и 10 километри која се одржа наредниот ден, учествуваа околу 700 натпреварувачи, меѓу кои имаше и пензионери. Освен од Македонија, имаше натпреварувачи од Србија, Гр-

километри, која се одржува по трет пат. Се покажа дека Гевгелија е идеална за оваа трка. Најмалиот учесник имаше 6 години а највозрасните беа пензионерите. Со ова се подига свеста на гевгеличани за зд-



општината. Организатор беше Атлетскиот клуб „7-ми Ноември“ од Гевгелија. Победниците добија пехари и пригодни награди. Со тоа беше одбележан денот на ослободувањето на Гевгелија и положено свежо цвеќе на спомен-обележјата. На 13-ти ноември над 800 велосипедисти од најмладо до најстаро, учествуваа на велосипедската трка на патека од 5

рава средина. Организатор на трката беше здружението на граѓани „Чејнџ-мејкерс“ со поддршка на општината. На 19 и 20 ноември ЗП Гевгелија со група пензионери изведе дводневна екскурзија во западниот дел на Македонија. Посетија повеќе места и се вратија со прекрасни доживувања со желба да има почести вакви дружења. **Јанка Узунова**

лата на Здружението се одржа предавање на тема „Вирусни заболувања и нивната превенција“. Пензионерите беа презадоволни од многуте сознанија со кои се здобија на овие предавања. Исто така, Црвениот крст на старите лица со мали пензии им додели еднократна помош – пакети со храна. **Н. Алексоска**

ЗП Велес

Соработка со Црвениот крст

Во организација на Активот на жени при ЗП Велес, а во соработка со Црвениот крст беше одбележана „Неделата за грижа на стари лица“. На нивната активности присуствуваа повеќе

пензионери, а потоа во просториите на Здружението на присутните им беше измерен крвниот притисок и шеќер во крвта. Во еден од следните денови во са-

Центри за нега на стари лица во домашни услови

Семејствата сè повеќе се соочуваат со проблемите што да прават со нивните најблиски кои стареат и стануваат беспомошни, особено во големите градови каде што луѓето се сè поутугени и со роднините и со соседите. Иако традиционалните семејства сакаат сами да се грижат за своите постари, грижата станува сè потешка, и тие се принудени да разгледаат некои други опции кои ги нуди општеството. Ако ги сместат своите во дом, многумина имаат чувство на вина, и се прашуваат дали исправно постапиле и дали ја избрале најдобрата можност. Од друга страна старите лица најдобро се чувствуваат во својот дом, и во околината во која поминале подолг период од својот живот, но не се во состојба да ги обавуваат и дневните обврски (лична и хигиена на домот,

подготвување оброк и друго), но и обврските како што е плаќање на сметки, одење на лекар или во аптека, купување на потребни прехранбени продукти и друго. Овој проблем е согледан во светот, но и кај нас. Како што сме информирани од Црвениот крст на Македонија, за таа цел се отворија центри за нега на стари лица во повеќе градови преку Црвениот крст на РСМ со поддршка на Министерството за труд и социјална политика, и функционираат во Скопје, Струга, Кичево со Македонски Брод, Кавадарци, Центар Жупа, Кочани и Крива Паланка. Со овие центри опфатени се 439 корисници на услуга, а услугите ги испорачуваат 169 обучени негователи. Услугата на корисниците е бесплатна, а обучените негователи добиваат соодветен надомест. Корисноста на овие центри особено дојде до израз за време на пандемијата од ковид 19. Би било добро вакви центри да се отвораат што повеќе по градовите, но и во руралните средини. **К. С. А.**

Какви ти се мислите, таков ти е животот

Читањето на книгите ја задоволува нашата потреба од дознавање нови нешта и затоа тие што читаат, многу малку се занимаваат со другите луѓе, не озборуваат и не се вулгарни. Кога ги прашуваат долговечните, тие над деведесет години, како достигнале таква полна возраст, многумина велат: не ме интересираше туѓиот живот и секогаш простував, многу брзо. Сите се занимаваат со некоја интересна работа, што ги исполнува. Една многу стара баба, госпоѓа, дури и направила изложба на слики во деветтата деценија, а претходно го пропатувала светот.

Сепак, еден од најважните моменти во животот се мислите. Оти кој ги контролира своите мисли, ги контролира своите емоции и постапки и правилно се води и раководи себе. Велат, секој човек имал ангел покрај себе, кој ги слуша неговите мисли. Па тоа што човекот го мисли, тоа и го исполнува. Па, нели требало ментална хигиена, а хигиена значи здравје. Значи, за ментално здравје ни требаат здрави мисли.

Како дополнување на темата, може да се спомене дека има еден подзаборавен духовен закон, кој вели дека, зборовите се или оружје или лек. Односно: твоите сопствени зборови ќе те оправдаат или ќе те осудат. Сега зборуваме за некои нешта кои спаѓаат во сферата на невидливото, за кое некои мудреци говореле дека видливото и невидливото може да се претстават како круг во круг. Мудрецот е совршен човек, кој ги познава и видливите и невидливите нешта. После толку време на развој на човештвото, сега мудреците се караат со некои други мудреци. Тешко да се дојде до некој консензус.

Доаѓа и крајот на оваа година и можеме да си направиме ретроспектива за настаните, за мислите кои нè воделе низ нив. Како што една голтка вода во пустина може да ни го спаси животот, така и добрата мисла, може да не извади од очајанието. А да се очајуваме не е воопшто добро. Не е добар ни стравот, особено кога се работи за нешта кои се вон досегот на нашите сетили. Затоа нашите мисли треба да се цврсти, оти се повеќе се оди кон тоа да се растресе мисловното небо и земја во умот и во срцето на човекот, во неговата душа, во неговата внатрешност, во невидливото. **Маја Белева**

Дали да се зборува за трансхуманизмот, вештачката интелигенција, за паметните градови или за гладот? Како може да му се заканува на човештвото глад, кога постои таква совршена технологија? А ние гледаме дека има некои луѓе кои го живеат животот како пред сто години. Сè уште се возат на коњска кола, имаат коњ, магаре... Големата идеја на некои болни умови е да го обединат светот. А како да се обедини еден свет кој е толку исполнет со различности, кој е полн со мистерии, со различни поимања на стварноста? Кој постои само затоа што е поларизиран, за тоа што е недофатлив во својата разгранетост. Можеби затоа, оние кои сакаат да ја смират таа поларизираност, сакаат да забораат на Откровението од Патмос, дека тамам ќе помислат дека станале господари на светот, вистината ќе се открие пред нивните очи. Затоа се вика и Откривање, Апокалипса.

Затоа можеби треба да сопремем преголемите идеи за себе, со недофатливите цели, со личните амбиции и конфузии и да помислиме што мислиме. Да ја извадиме главата од вечната борба на нашите мисли и чувства, желби и потреби, од борбата во себе и против некој друг, кого не го разбираме поради нешто и да ја погледнеме светската конфузија, која се повеќе станува очигледна. Тој хаос ќе треба да станува се поголем и поголем, збунетоста се поголема и пожестоката и наеднаш, ќе дојде некој мир, кој болните умови сакаат да го направат вечен, оти се избориле со злото на хаосот, кој иронично, пак беше предизвикан од нив самите.

Во природата на животот не постои мир кој е вечен. Постојано се менува борба со мир. Мирот е само еден мал одмор до следната битка и така се до крајот. А зборот вечност, кој рековме доаѓа од век, од исполнетост од заокруженост, ни го дава и мирот. На некои јазици мир значи свет, и ако вистинскиот мир е во вечноста, тогаш вистинскиот свет е исто така таму, а не овде. Сите што сакаат обединување без вечност како синоним за вистината, одат во пропаст. Вечноста на земјата која светските архитекти планираат да ја изградат е вечност на тоталитаризмот и угнетувањето. **Маја Белева**

ЗП Куманово

Повторно бесплатен превоз за пензионерите со најниски пензии

Раководството на Здружението на пензионери Куманово – Куманово на чело со претседателот Благо Јакимовски, потпретседателот Горѓи Ли-

маново Ивана Георгиевска и раководителот на социјална заштита Александар Крстевски остварија конструктивна средба и разговараа за многуте проблеми што ги мачат нашите пензионери. На состанокот се имаше договорено повторно да се отпочне со бесплатен превоз на пензионерите со најниски пензии субвенционирани од локалната самоуправа. Секторот за култура, спорт и социјална заштита на деца при Општина Куманово, раководен од Александар Крстевски изнајде начин на



титаров и секретарот на здружението Гордица Бошковска во просториите на локалната самоуправа со претседателката на Советот на Општина Ку-

најранливата група на граѓани да им излезат во пресрет и оваа година. Голема благодарност до нив. **Љилјана Тричковиќ**

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XV – број 172 ноември 2022 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
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.факс. 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.

ЗП Солидарност – Аеродром

Еднодневна екскурзија на две збратимени здруженија

Согласно со Спогодбата за збратимување помеѓу ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје и ЗП Охрид и Дебарца потпишана во 2014 година, во рамките на Годишната програма на активности и соработка за 2022 година, се

Аеродром, појде од Скопје преку Тетово, Гостивар, Маврово и Дебар преминавајќи го граничниот премин „Блато“ до крајната дестинација, градот Пешкопеја. Друг автобус со 45 пензионери тргна од Охрид во правец Струга, Де-



реализира заедничка еднодневна екскурзија со посета на градот Пешкопеја, Р Албанија. Целта на активоста беше, низ дружење и низ заедничко разгледување и прошетка на градот запознавање со неговите знаменитости. Градот Пешкопеја се наоѓа во североисточна Албанија и претставува административен и важен индустриски центар на областа Дебар. Во оваа заедничка екскурзија зедоа учество членови пензионери од органите и телата на двете збратимени здруженија.

На 21 октомври 2022 година, автобус со 37 пензионери од ЗП Солидарност –

бар, граничен премин „Блато“ до Пешкопеја. По извршените формалности на граничниот премин, пензионерите од двете збратимени здруженија се споија на закажаното место, и од тој момент започна заедничкото дружење. Автобусите пристигнаа во Пешкопеја, и според планот и договорот за времето на реализација на планираните програмски активности, се продолжи со посетата и со разгледување на градот и запознавање со неговите спомен обележја и прошетка низ него. Интересна и за одбележување беше прошетката по шеталиштето во центарот на градот,

во должина од околу 2 км, прилично широко, на кое беа лоцирани мали продавници и кафулиња од двете страни. Шеталиштето било изградено и попложено за време на италијанската окупација во Втората светска војна. Забележително беше и раздвиженоста на мноштвото, претежно млади лица, кои шетаа или беа седнати по кафулињата.

Околу гладне автобусите тргнаа од Пешкопеја назад за Македонија, за да пристигнат во ресторанот сместен на

брегот на Дебарското Езеро, каде што беше организиран заеднички ручек. Тука, се продолжи заедничкото дружење кое беше во добро расположение на сите пензионери од двете здруженија.

По заедничкото фотографирање и меѓусебното поздравување, пензионерите се упатија кон почетните дестинации Скопје и Охрид. Дружењето исполнето со позитивни и незаборавни впечатоци, ќе остане за спомен и сеќавање на пензионерките и пензионерите од двете здруженија.

Н. М.

ЗП Лозово

Пензионерско дружење во Лозово

Здружението на пензионерите Лозово, по повод верскиот празник Паскава – Петковден, на 27.10.2022 година беше домаќин на повеќе здруженија на пензионери, кои заедно со месното население во црквата Петковица го одбележаа овој ден. Средбата е плод на заложбите на Здружението на пензионери од Лозово за негување на

Откако се проследија верските обичаи во црковниот храм, честитки за празникот до пензионерите, месното население и до останатите гости упати претседателката на ЗП Лозово, Марија Монева. Таа топло добредојде им посака на пензионерите од здруженијата од Свети Николе, Велес, Кратово, Крива Паланка, Куманово, Штип, Ма-



богатата традиција која е резултат на силната желба, посветеноста и длабочката почит на пензионерите кон трајните вредности на пријателството, другарството и соживотот, како национално и културно обележје.

кедонска Каменица, Ново Село, Валандово, Неготино, Дојран и здруженијата на инвалидските пензионери од Велес, Куманово, Штип и Кисела Вода – Скопје. Откако Монева ги пренесе поздравите од претседателката на

СЗПМ Станка Трајкова, на присутните им се обрати д-р Веле Алексовски, претседател на ЗП Велес, кој истакна дека на ваквите средби се придонесува за зачувување на традицијата преку дружењето, песната и орото.

Присутните ги поздравиле и градоначалникот на Општина Лозово Бошко Цветковски, кој им го честиташе празникот. Во обраќањето посебен осврт даде за важноста на пензионерите во целокупниот процес на одвивање во РС Македонија па и во Лозово. На крајот од обраќањето ја прогласи за отворена средбата на пензионерите.

Традиционално секоја година едно здружение на пензионери е кум на празникот на црквата. Оваа година беше ЗП Валандово, а кумството за наредната година го зедоа пензионерите од ЗП Велес. Традицијата ќе продолжи и понатаму, бидејќи буди пријатно чувство, буди чувство на посветеност. Многубројните гости беа послужени со црковен ручек.

На заедничкото дружење не изостана и музиката која ги крена пензионерите и присутните гости на заедничко оро, кои си заминаа задоволни и среќни.

Марија Монева

ЗП Струга

Хористите и спортистите на дводневна екскурзија во Врање

На 28 и 29 октомври 2022 година, беше изведена дводневна екскурзија за педесетина пензионери спортисти и хористи од ЗП Струга, а меѓу нив беше и овогодешниот добитник на бронзениот медал за освоено трето место за мажи во домино Евгенија Јовчески – Гече.

Со автобус од компанијата „Омега“ од Охрид, екскурзијантите тргнаа кон Врање, Србија. Убавиот октомврски сончев ден навестуваше пријатно патување. Првата попатна кафе-пауза ја направија на превојот „Стража“. Поминаа низ Скопје без задржување и се упатија кон Куманово, а преку граничниот премин „Табановце“ тргнаа кон Врање.

Според водач на групата претседателот Милорад Трпоски и однапред одредената маршрута, прво се упатија кон Врањачка Бања, каде што директорката на бањата ги пречека струшките пензионери и ги прошеќа низ бањата, запознавајќи ги со условите за престој како и за бањското лекува-

областа Пчиња во Јужна Србија. Прв град е од Балканот кој УНЕСКО го прогласи град на музиката.

По убавата помината вечер во хотелскиот ресторан на „Папилон“, со музика од хотелот, се дружеа до доцна во ноќта.

Наредниот ден екскурзијантите се упатија во центарот на градот каде што имаа доволно време да го разгледаат градот при што ги посетиле етнолошкиот Народен музеј, спомен-куќата на познатиот југословенски писател Борислав Станковиќ, посетија и неколку кинески трговски центри и богатиот Врањски пазар.

Пензионерите се вратија во Струга, задоволни од незаборавната дружба полна со позитивни впечатоци, која долго ќе се памети, со желба и да се повтори.

Ова беше последната екскурзија зацртана во програмата на ЗП Струга.

Стојан Кукунешоски



ЗП Богданци

Патување

Патувањето е предизвик... да видиш, да се восхитуваш, да се дружиш, да делиш дел од желбата да поминеш надвор од дома и да се чувствуваеш незаборавно.

По долго време, поради Ковидот, токму таков предизвик прифатија пензионерите од ЗП Богданци и со своето тридневно патување во соседна Р Србија ги збогатија своите сознанија со едно ново доживување.



Првата дестинација Деспотовац, местото за ноќевање, ги дочека со убавините на Макетниот парк „Манастирот Манасија“, уште наречен Манастир „Ресави“ и Ресавската Пештера. Восхитот беше голем, интересот да го следат кустосот и неговото објаснување уште поголем.

Белград, вечниот убавец на Балка-

нот, беше одамна посакувана дестинација, Дедиње, Куката на цвеќето, прошетката по Кнез Михајлова, воодушевувачкиот Калемегдан, под кој се поздравуваат Сава и Дунав, беа прекрасно доживување...

Титовите пионери, некогаш, денес возрасни сведоци на едно дамнешно време, со посебен пиетет се поклониле пред вечниот дом на Великанот.

„Тумане“ пак, Манастирот на надежта каде многу верници се поклонуваат, остави голем впечаток.

Патувањето заврши со општо задоволство и порака дека третата доба не

е само време на собрана мудрост, но и време кое дава можности да се живее исполнето.

Посебна добивка од ова патување беше дружењето, смеата, песната и восхитот од убавините на природата и културното богатство создавано низ вековите.

Д. Шапова

ЗП Центар

Пензионерски шаховски турнир

На иницијатива на претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски, а со поддршка на градоначалникот на Општина Центар м-р Горан Герасимовски, неодамна се одржа Ревизијален турнир во спортската дисциплина шах. Шаховскиот турнир беше одржан во ОУ Песталоци, на кој беа поканети здруженија на пензионери од Скопје.

На големо задоволство на домаќините, сите поканети се одзваа и учествуваа на турнирот и тоа здруженијата на пензионери од Гази Баба, Чаир, Бутел, Шито Оризари, Карпош, Горче Петров, Сарај, Кисела Вода, Солидарност – Аеродром, Воените пензионери и, секако, домаќинот и организатор ЗП Центар.

На свеченото отворање покрај домаќинот присуствуваа и претставници од Општина Центар, на чело со раководителот на одделението за координации на градоначалникот Боби Јанковски. Од Сојузот на здруженијата на пензионерите присутен беше Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт при Сојузот. Пригоден говор имаше претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски, кој меѓу другото нагласи дека приоритет на овој шаховски турнир е другарувањето преку шаховската игра.

Очигледен беше напорот на сите пензионери да го дадат најдоброто од себе, да постигнат што подобри резултати на самиот натпревар. И покрај тоа што турнирот немаше натпреварувачки карактер, сепак организаторот им даде Признание на најдобрите во екипна и поединечна конкуренција.

Првото место екипно мажи го освои ЗП Центар, прва екипа. Второто и припадна на екипата на ЗП Горче Петров. Во женска конкуренција екипно – првото место го освои ЗП Центар, а второто ЗП Карпош.

Мажи – поединечно, првото место му припадна на Зоран Мукаетов од ЗП Центар, а второто на Благоја Лазаровски од ЗП Горче Петров.

Во женска конкуренција поединечно, најдобра беше Љубинка Крстева – прво место, а второто го освои Даринка Донева од ЗП Солидарност – Аеродром.

После прогласувањето и честитките на најдобрите, следуваа пригодна програма.

Како што ни рече претседателот на ЗП Центар и иницијатор и организатор на Шаховскиот турнир Злате Стефановски здружението планира овој спортски настан да прерасне во традиционален.

Цветанка Илиева

ЗП Велес

Во посета на Корча - Албанија

На 3 ноември пензионерите од Велес го посетија градот Корча во Албанија. Тие беа воодушевени од самиот

зеите, убавата околина. Се насладија од прекрасните јадења, овошја, слатки...



град, од неговата убавина и гостопримство.

Се прошеќаа по убавите улици, по знаменитостите во градот како во црквите, пазарот, убавите гостилници, му-

Патот беше долг, но исполнет со песни и убави расположенија со желба за повторно дружење и посета на убави места и знаменитости.

Н. Алексоска

Разговот со Дејан Стојановски, директор на Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово

Се трудиме станарите да се чувствуваат како дома

● **ЈОУ Дом за стари лица „Зафир Сајто“ - Куманово е еден од ретките домовите за стари лица во кој можат да престојуваат и лица со пониски пензии, а условите се сосема пристопни и не се разликуваат од приватните домови кои се речиси двојно поскапи. Ве молам кажете им на читателите на весникот „Пензионер плус што нуди домот со кој раководите вие.**

– Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово е формирана на 26.03.1956 год. и својата функција ја започнала во куката на нашиот сограѓанин



Зафир Сајто за да во 1980 год. започне да функционира во своите сега постоечки капацитети на улица „Братство и Единство“ бр. 32 во близина на автобуската станица во Куманово. Основната дејност на Домот за стари лица се состои од институционално и сместување на стари и изнемоштени лица, нивна скојдневна поддршка и организирање на нивниот престој и социјален живот во истата.

Основна мисија на Домот е континуирано подигнување на квалитетот на на услугите на сместените лица со оплеменување на нивниот простор за живеење, како и посебен акцент на преземање на што повеќе активности со цел попријатно и порелаксирано, а пред се активно стареење. Дел од мисијата на домот е зачувување на врските со семејствата на корисниците, нивно негување и континуирано вложување во организацијата на персоналот и неговата сензитивност за работа со оваа категорија на лица. Исто така дел од мисијата на институцијата е зголемување на нејзините капацитети како и создавање на форми за вонинституционални сервиси за помош и поддршка на стари лица во нивните домови. Ваквото успешно функционирање на Домот во иднина би се реализирало преку заеднички активности кои ќе бидат реализирани континуирано и тоа:

О Соработка со општина Куманово и секторот за социјална заштита од Куманово, соработка со МТСП и други градски организации како и соработка со НВО од Градот, ќе се работи на развивање на вонинституционалната заштита на старите лица во домашни услови, како во градот, така и во руралните средини, каде главната задача ќе ја преземе Домот бидејќи располага со човечки ресурси: мед. сестри, негователи и пред се знаење и искуство.

О Наша цел е создавање на што подобри услови за живеење на корисниците, разбирање и остварување на нивните потреби, желби и очекувања, како и споделување на несобична љубов, насмевка и почитување спрема корисниците. Заедно можеме уште многу да допринесеме да ја оплемениме, успокоеме и да дадеме достоинство и почит на третото доба... која тие ја заслужуваат.

О Имаме визија постојано унапреду-

вање на условите за престој. Во Домот, големо внимание се посветува на планот на културно-забавниот живот и рекреација на корисниците, кои се предвидени во Годишната програма за културно-забавниот живот, која се изготвува од страна на лиценцирани стручни работници. Често се организираат приредби и дружења со фолклорните, музичките, ликовните и литературните секции и друштва од градот, прославување на празници, слави, Нова Година, славење родендени, одбележување на 1-ви Октомври – Меѓунаро-

ден ден на старите, Неделата за грижа на старите и друго. Со ова се зајакнува чувството на старите дека не се забравени со истакнување на секаков вид поддршка и топло опкружување.

Трите пространи сали за дневен престој со својата опременост пружаат извонредни услови за следење на радио и ТВ програми, дневен печат, играње на шах, домино и карти, читање на книги од матичниот фонд. Дел од корисничките се занимаваат со изработка на домашни ракотворби со што креативно го исполнуваат слободното време.

Согласно Програмата за работа и активности со корисниците, секојдневно се реализираат групни и индивидуални активности со корисниците. Двапати годишно се организираат еднодневни екскурзии со цел другарување и разонода. Наша цел е да ги запознаеме знаменитостите на нашата земја, посета на манастири, бањи, природни паркови, езера и реки, како и историски знаменитости.

Во Домот се обезбедени следните услуги:

● Социјална заштита и адаптација – помош во периодот на адаптирањето во Домската средина, зошто разделбата од својот дом и спомените во него се мошне емотивни чекори за секое старо лице.

● Работно-окупациона терапија со едукативни, рекреативни, креативни и др. активности со цел зајакнување на нивната самоверба.

● Обезбедување сместување и исхрана, која е прилагодена на возраста, како и на здравствената состојба на корисниците, согласно НАССР стандарди.

● Здравствената заштита и нега вклучува преглед од матичен лекар, контрола на притисок и шеќер во крвта, основни лабораториски анализи и доаѓање на лекари специјалисти.

Домот е со вкупна површина од 3.353 m² и дворна површина од 3344 m². Дворната површина на Домот е пространа, оплеменета со тревници, цвеќе и украсни дрвја. Сместувачкиот капацитет на Домот е 175 кревети во 82 соби и располага со следните содржини: Соби за престој со сопствена бања; Библиотека; Амбуланта; Просторја за физикална терапија и друго. Цената на месечно ниво е 16.000,00 денари.

К.С. Андонова

Битола

Пензионерски денови меѓу книгите

Еден од најголемите вљубеници во книгата е големиот библиофил г. Стево Степановски, кој своите пензионерски денови ги поминува во сопствената библиотека, надалеку позната како најстарата библиотека на Балканот, која се наоѓа во селото Бабино, Демир Хисар. За библиотеката, велат дека е најголемата која се наоѓа во најмалото населено место на светот, зашто моментно во населбата со постојано живеалиште се само две бабички, кои се навикнати на повременит немир од жажорот и возилата со кои доаѓаат посетителите на библиотеката.

Може да се слушне дека библиотеката е најмала на светот бидејќи во една куќа, на мал простор, се чуваат преку 25 000 наслови, недоброени книги, подјадени и изгризани, пожолтени, стари и нови.

Уште со самото запознавање, зачува со колку грижа и внимание Стево Степановски, се посветува на книгите и на просторот околу библиотеката. Сè е подредено, евидентирано до најмала ситница.

– Библиотечниот фонд е сместен во сопствената куќа на два ката, каде што може да се види библиотечниот материјал, книги и весници, списанија и публикации, географски карти и звучни записи, албуми и дијапозитиви и што е најважно севкупниот материјал не е под никаква идеолошка, политичка или верска конотација. Овде се чуваат документи значајни за Илинденското востание и Народноослободителната борба, дела на класици од светската литература, но и публикации што биле забранувани или конфискувани, – појаснува Стево Степановски.

Во библиотеката се наоѓа и етнособа со етнолошка поставка што содржи над 120 предмети од демирхисарското поднебје со сета негова естетска и музејска вредност. Народни носии што ги отсликуваат културните влијанија што се вкрстувале на овој дел од Балканот во разни временски периоди како што се старобалкански, старословенски и турско-ориентални..., а зачувани се и разни предмети кои се користеле во домовите, како и стол на кој

седел познатиот македонски војвода Јордан Пиперката.

Значајно е да се забележи дека библиотеката, како туристичка и дипломатска дестинација има свој печат, изработен од полудрагоцен камен во Пекинг во 1973 година, а лично го дизај-



нирале и го нарачале Петре М. Андреевски и Иво Андриќ, кои таа година престојувале во Кина на голема книжевна манифестација. На печатот напишано е името на библиотеката „АЛ-БИ“ Бабино и на сопственикот Стево Степановски.

– Постојаниот престој ми е во Скопје, но откако се пензионирал, скоро цела година сум во мојот душевен рај, меѓу книгите и овој пејзаж, што го нуди само оваа околина на природата. Овде наоѓам вистински мир и спокој. Вистински одмор за душата и телото, – додава Стево Степановски, кој не испушта да каже како секојдневно пречекува посетители скоро од сите страни на светот.

Атракција и од повеќе години наназад, честа дестинација на пензионерските тури низ Македонија, организирани од здруженијата на пензионерите и СЗПМ. **Д. Т.**

Охрид

Леонора Чекреци, позната охридска радиоспикерка

Повозрасните охриѓани и денес со носталгија си спомнуваат за локалното Радио Охрид, кое постоеше околу 70 години. Долги години па и денес, секое спомнување на Радио Охрид, на секој охриѓанец по кој било повод му асоцира на женскиот спикерски глас на презентерката Леонора Чекреци, која беше синоним на радиото. Таа уште во далечната 1964 година, со авизото на познатата охридска песна „Билја на платно белеше“, во живо во етерот секојдневно ја најавуваше програмата на радиото со зборовите „Зборува Радио Охрид“. Спикерката Леонора Чекреци својот спикерски работен век во радиото го минала полни 40 години. Радио Охрид почнало со работа 1957 година. Тогашен новинар, спикер и директор бил писателот Видоје Видически. Со оглед дека на радиото му требало женски глас, по некоја случајност таа привилегија и припаднала на Леонора Чекреци, која пред да стане и официјален женски спикер на Радио Охрид, била ученичка во Охридската гимназија „Свети Климент Охридски“, каде што била активна во рецитаторско-драмската секција, заради големите рецитаторски способности, а добро го владеела и изговарала македонскиот литературен јазик. Исто така, имала добра дикција, ра-



диофоничен и пријатен глас кој бил многу приемчив за секој што ќе ја слушал при нејзините настапи.

Нејзиниот професор по македонски јазик и писател Димче Маленко, бил воодушевен од убавиот милосвучен глас па ја поканил Чекреци, да дојде во Радио Охрид и да се обиде да чита вести во живо. Иако имала позитивна трема, вестите ги прочитала успешно без никаква грешка или пропусти. Така Чекреци станала спикер на Радио Охрид, а охриѓани цели 40 години, со задоволство го слушале нејзиниот топол и убав глас.

Спикерката Чекреци имала предиспозиција да се афирмира и во музиката како интерпретатор на народна музика, но за жал немала интерес за тоа. Во организација на Радио Скопје, со неговиот народен оркестар, низ Републикава, тогаш се одржувала музичката манифестација „Натпревар на градови“. На оваа манифестација во Охрид со многу повеќе гласови од другите што настапиле, убедливо победила спикерката Леонора Чекреци со песната „Параходот ми пристигна“. На оваа музичка манифестација како и на фестивалите „Охридски староградски средби“, „Балканскиот фестивал“ покрај пее-

њето, Чекреци настапувала и како водителка. Тогаш во улога на водителка била забележана, и било понудено да стане спикер на Радио Скопје. По успешниот пробен спикерски настап на Чекреци, и било понудено да ја работат како радио спикер, а заради нејзината фотографичност и привлечност за екран и за спикер на телевизија. И покрај големата упорност на доаѓањето на Македонското радио и телевизијата, охридската спикерка Леонора Чекреци не ја прифатила понудата да се пресели во Скопје и останала во Охрид. Интересно е што спикерката Чекреци во седумдесеттите години 18 години била и член на Охридската пејачка група „Ахрида“. За својата 40-годишна спикерска дејност како и членувањето во многу културно-уметнички друштва, Чекреци има добиено многубројни награди, признанија и плакети.

Денес, спикерката Чекреци која наполнила 84 години, секојдневието и е исполнето во гледање телевизија, а постојано ги следи презентерките и водителите на националните телевизии за кои вели дека треба да посветат поголемо внимание на правилно читање, динамиката, гестикулациите и другите презентерски правила на однесување. Но, за жал вели Чекреци, нема такви работилници или семинари, за изучување и усвршување на спикерскиот занает.

К. Спасески

Матка - најфасцинантен спелеолошки парк во светот

Матка е природен кањон, кој како географски релјеф е навистина посебен, а пештерата Врело и спелеолошкиот парк се едни од најфасцинантните во светот. Преубавиот кањон се наоѓа на само 15 километри од Скопје. Опфаќа 5 000 хектари од прекрасното езеро, стрмни планински падини, возбудливи пештери и живописни средновековни манастири. Благодарение на својата исклучително добра положба во близина на Скопје, кањонот привлекува туристи од целиот свет. Тука се наоѓаат и десет пештери и две стрмни карпи кои се високи околу 35 метри и се вистински предизвик за алпинистите. Иако во Матка има толку многу пештери со различни големини, главна туристичка атракција која една мала земја како Македонија би можела да ја понуди е токму пештерата Врело, која се наоѓа 50 метри над езерото. Таа е целосно уредена со патеки кои се наменети за движење на посетителите. Врело е номинирана за едно од седумте светски чуда, а се

претпоставува дека е длабока 330 метри, односно дека е најдлабока подводна пештера во светот. Двете езера во внатрешноста и неколкуте убави и големи пештерски галерии ја прават интересна за посетителите. Дотаму се пристигнува за дваесеттина минути, со едно од бротчињата стационирани пред ресторанот Кањон Матка. Во самата пештера има голем број пештерски украси меѓу кои доминира огромниот сталагмит во вид на шишарка кој се таложи веќе 2 700 години. Звучиците што постојано се слушаат во внатрешноста на пештерата Врело доаѓаат од нејзините жители – лилјациците. На самиот влез е „Салата“ во која понекогаш се одржуваат и концерти. Музиката во овој простор добива сосема поинаков звук. Матка е седиште на многубројни и разновидни билки и животни, меѓу кои некои се и единствени во регионот на Балканот. Во кањонот има 1 000 растителни видови, од кои 20 се локални, како и разни видови пеперутки кои не можат да се најдат на

друго место во Европа. Исто така, тука живеат и два вида на пајаци и пет вида скорпии кои сè уште не се видени на други места. Во кањонот живеат и лешинари, како и белоглавиот орел, кои се заштитени со закон за да се зачуваат од истребување. Подводните пештери носат и големи научноистражувачки резултати и сознанија.

Пештерата Врело со досега откриена длабочина од 240 метри, не е целосно истражена, а се смета дека е една од најдлабоките подводни пештери во Европа и во светот. Сè уште траат истражувањата на пештерата под Врело, која е исполнета со вода и е единствена таква во Македонија. Според текот на досегашните истражувања, се очекува дека ќе биде и најголемата во Европа. Тука може да се види и врелото за кое се претпоставува дека доаѓа од Патишка Река, оддалечена дури 15 километри. Освен пештерата Врело, тука се и пештерите Убава и Крстална.

Пештерата е систем од две пештери, една над

(наречена Врело) и една под водата (наречена Подврело) и езеро. На таванот е вистински „дожд“ од сталактити. Посебно воодушевуваат „столбовите близнаци“, кои се високи околу 6 метри, кои се со бела кристална боја. Во длабочината на пештерата се наоѓаат две езера, Мало и Големо Езеро со своја т.н. руска плажа, која го добила името бидејќи во неа први калачи биле руски пилоти вработени во македонското воздухопловство. Малото езеро има форма на осумка. Во најширокиот дел има димензија од 8 м, а должината и длабочината му се 15 м, додека Големото Езеро има должина од 35 м, широчина од 15 м, а длабочина од 15–18 м. Во пештерата има т.н. „концертна сала“, од чија лева страна се таканаречените „пишани камења“. Станува збор за систем од знаци, можеби и за писмо, за чие дешифрирање и толкување треба стручна помош. Веднаш на влезот се наоѓа „концертната сала“, а од левата страна се споменатите пишани камења.

М. Дамјаноска

ЗП Пехчево

Приказни од нашето село

Деновите од печат излеза новата збирка раскази „Приказни од нашето село“ на Јован Тасевски, пензионер од Пехчево, настаната како резултат на случајно пронајдената тетратка на татко му, кој водел забелешки од раскажувањата кои ги слушал од старите луѓе за настани кои се случиле во Пехчево и Пехчевско во минатото. Најновото дело на авторот може да се посочи како нов интересен правец во современата македонска литература.

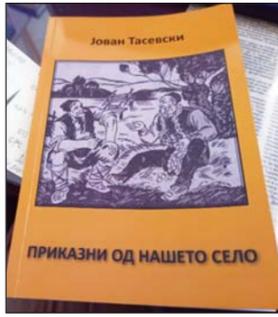
Некој ќе рече, што има чудно во тоа. Раскази како раскази. Но, оваа мала книга, со нешто повеќе од стотина страници по некои нешта е ретка, ако не е единствена. Дали има само два или три такви примери во последните десетина години во современата македонска литература од овој жанр.

Книгата остава посебно впечаток, пред сè, поради јазикот на кој е напишана. Тоа е чистиот изворен малешевско-пијанечки дијалект, кој авторот го применува со цел да му се доближи на овдешниот читател и да го истакне значењето на дијалектот како едно од најголемите духовни богатства на секој народ. Авторот, и самиот жител на овој крај, доста умешно го користи дијалектот од овој крај. Јазикот не е единствената впечатлива карактеристика на оваа книга. Тука се исто така и самите херои. Тие се луѓе, кои имаат тежок живот исполнет со најразлични пресврти и перипетији, но кои знаат што сакаат и цврсто чекорат кон својата цел. Во првиот расказ „Петровден в Пехчево“ читателот можеби ќе биде разочаран од лошата судбина на овчарот Ринго, но

веднаш потоа се среќаваме со храбриот, решителен и справедлив Гацо од истоимениот расказ, тврдиот дур и opak Гошо од „Катил човек“ и Мехмет од „Невестата“ за кого одвлекувањето на девојката е првиот и основен доказ на неговата мажественост и така натаму. Во книгата расказите изобилуваат со драматичност, нешто што посебно го привлекува вниманието на читателот. Така во „Катил човек“ сопругот оди во војна и не се враќа. Мислејќи дека е загинат, жена му се премажува, но тој се враќа и... „што сега?“ Во „Грео на Литајко“ херојот го убива својот пријател, физичката страст кон убавата блудница кај него е послана од пријателството.

Во книгата е застапен и здравиот селски хумор, а авторот исто така се истакнува и со реалистичното сликање на некогашниот живот на овдешните луѓе, впечатливи херои, драматика, точни слики, тоа се нешта кои не можат да не го привлечат вниманието на читателот. Критичарот може да рече дека книгата го обработува минатото, но ако ги оживее некои спомени од минатото, во многу случаи тоа содржи поуки, кои можат да се искористат не само во сегашноста, но и во иднината.

А. Кацарски



50 години творечка кариера на Васил Тоциновски

По повод 7 Ноември, беше одбележана 50-годишнината од творечката кариера на Васил Тоциновски. Во рамките на програмата со активности за одбележувањето на општинскиот празник, на 2 ноември 2022 година, се одржа литературниот настан „Книжевна средба со Васил Тоциновски“, во организација на ЈОУ Библиотека „Гоце Делчев“ – Гевгелија. Настанот се случи во Народниот театар на Гевгелија со кој беше одбележан јубилејот од објавувањето на првата книга, стихозбирката „Тајна во сонот“ (1972), на македонскиот писател, книжевен историчар и критичар Васил Тоциновски. За неговото богато творештво зборуваше проф. д-р Славчо Ковилоски.



– Проф. д-р Васил Тоциновски е меѓу најплодните современи македонски автори. Неговото дело се врзува за маркантниот опус сочинет од над 120 книги од сите области, од кои 65 дела од областа на белетристиката и науката, 66 редакцији и избори од македонското книжевно и публицистичко наследство и 22 енциклопедии, учебници, прирачници и зборници, каде се јавува како автор или коавтор. Во домашната и странска периодика публикувал над 400 книжевно-историски студии и над 650 есеи и критики. Тоциновски има фундаментален придонес за развојот на македонската книжевна историја, особено за проучувањето на македонскиот книжевен 19 век, откривањето и дефинирањето на улогата на поединечни дејци, како Атанас Раздолов, Богдан Сиравков и други, како и за историјата на Македонскиот литературен кружок во Софија. Добитник е на голем број значајни награди за своите достигнувања во науката и книжевноста. Бил професор на 1 244 студенти по македонистика на Филозофскиот факултет во Риека, ментор е на голем број трудови посветени на македонската литература, јазик и култура. Тој е актуелен секретар за активности во земјата на Друштвото на писателите на Македонија.

В.Т.

ЗП Прилеп

Сликарот Кирил Гегоски, добитник на награда за животно дело

Ликовниот уметник Кирил Гегоски, член на ДЛУМ, 78-годишен пензионер, сè уште е активен и твори без почин. За неговото долгогодишно творештво и резултати, се закирти со наградата за животно дело „Трети ноември“, по повод Денот на ослободувањето на градот. Гегоски е уметникот кој преку различни техники – акварел, цртеж, графика, масло на платно, го претставува Прилеп и прилепскиот пејзаж. Реализирал над 30 самостојни изложби, преку двесте групни, во земјата и во странство, а добитник е и на многубројни признанија. Наградата за животно дело е поводот за разговор со него. Го запрашавме што значи за него големото признание, како творец кој целиот свој живот му го има дарено на градот:

– Сум добил повеќе награди во животот, но оваа третоноемвриската ми е најдрага, оти е од родното место. Ако граѓаните во местото каде што си се родил рече дека си добар, никој не може да го порекне. Секаде можеш да добиеш награда, но најкака е во родното место. Тоа значи дека сограѓаните ме ценат, односно ја виделе мојата творечка работа. Уметноста е убавина и го расположува животот. Секој може да рече „ова можам да го правам“. Но, иако работам повеќе од 60 години, уште не сум рекол, добро е. Бидејќи станува збор за ликовна уметност, тоа значи дека работата носи лице, образ. Сум оставил преку моето творештво чист образ, чисто лице на сликата и посакувам секој којшто ја гледа мојата слика да се чувствува чист, и убав.

Во градот под Марковите кули, кога ќе се спомне името на

ликовниот уметник Кирил Гегоски, веднаш се поврзува со ликовната техника на цртежот. А, за оваа забелешка уметникот вели:

– И, ден-денеска, темелот на моето дело е цртежот. Ако нема цртеж ќе се мачи сликарот да слика, ама нема темел. Приоритет секогаш е цртежот, мора тој да е присутен за да почнеш да сликаш. Познатиот прилепски сликар Борка Лазески има песна за линијата: Линијата треба да пее како врпчето. Ако запее, иако е со молив, јаглен, туш, може да биде појак од слика, насликана со килограм боја. Ако на сликата, на цртежот му дадам живот, тогаш тоа е уметничко дело. Без тоа треперење на нервот на прстите, тоа е обичен предмет. Ако внесеш во цртежот живот, песна, тогаш е уметничко дело.

А, за тоа што го овековечува Прилеп и пејзажите преку неговите дела, Гегоски ќе ви рече дека има појдовна идеја, замисла, апотеоза на пределот.

– Не сакам да го репродуцирам пределот, туку сакам да го преобразувам, да го трансформирам во фигурација. Неодамна имав изложба во Скопје и таму доминираа 11 мои убавици. Таму беа Вега, Илина, Даутица, Момата од Селечка... Од сите планини сум направил слики со трансформирани фигури, кои се насетуваат. Тоа ми е инспирација последниве години. Стилизирањата е чиста, јасна, со убави комбинирани бои, – завршува со разговорот прилепскиот ликовен уметник Гегоски.

К. Ристески



ЗП Велес

КУД „Стоби“ на ослободување на Градско

На 8 ноември пензионерите од ЗП Велес со пејачката група и КУД „Стоби“ од Огранок Градско свечено го одбележаа Денот на ослободувањето на Градско. Како гости беа присутни и претседателот на ЗП Штип со свои соработ-



ници.

Свеченоста за отворена ја прогласи градоначалникот на Општина Градско, Кире Нацков, кој меѓу другото ја истакна заложбата за пензионерите за повеќе случувања во општината како и нивната несебична помош на сиромашни и болни жители на Општината. Во обраќањето ги информираше присутните дека велешкиот борец за слобода Миле Поп Јорданов во манастирот во Горно Чичево – Општина Градско го основал првото земјоделско училиште на Балканот каде бил и првиот учител.

Потоа беа испеани повеќе песни меѓу кои: Ој вие велешани, Народе македонски, Миле Поп Јорданов и други, а свеченоста заврши со заедничко оро од сите присутни.

Свеченоста, на радост на сите присутни, траеше подолго време со желба за уште повеќе средби и дружења меѓу пензионерите и жителите на Општина Градско. Н. Алексоска

ЗП Кавадарци

Свечен концерт на КУД „Никола Бадев“ по повод патронитот празник

26 октомври, денот на раѓањето на доајенот на македонската народна музика Никола Бадев, чие име го носи КУД при ЗП Кавадарци, беше одбележан со свечен концерт. Свеченостите по овој повод започнаа со полагање свежо цвеќе на спомен-бистата на Никола Бадев во центарот на градот, од страна на делегација од ЗП Кавадарци, Собранието, Музеј-галеријата, роднини и љубители на неговата песна.

Вечерта во салата на Домот на културата, беше одржан целовечерен концерт со настап на пејачката и фолклорната група, концерт на кој присуствуваа и неговите ќерки Сузана и Роска Бадеви. На присутните го-



сти добредојде им посака претседателот на ЗП Кавадарци Бранко Шемов, при тоа напоменувајќи дека друштвото со гордост го носи името на македонскиот популарен пејач Никола Бадев, човекот кој насекаде во светот ја промовираше убавата македонска народна песна. Директорот на Музеј-галеријата во Кавадарци Томе Крстевски, се наврати на животот и песната на Бадев, со посебен акцент на спомен-собрата на Бадев во Музејот во Кавадарци. „Песната е мојот живот, живеам за неа и преку неа“, ова се зборовите на големиот народен уметник, легендата на македонската народна песна Никола Бадев, – рече

Крстевски. Во 1948 година веднаш по аудицијата за млади таленти, Бадев дебитира на програмата на Радио Скопје, со што започнува неговата блескава кариера како уметник и стана една од легендите и афирматорите на македонската народна песна. Репертоарот на Бадев е обеман и разновиден. За музичката продукција на Радио Скопје има снимено над 200 песни, со најразлични содржини и има издадено околу 100 грамофонски плочи. Со исклучителен сензибилитет, Бадев ги испеа македонските најлирска песни.

Во 2018 година, во чест на овој наш голем уметник и амбасадор на нашата култура во Музејот на традиционална храна и вино, беше отворена спомен-собрата со негови лични предмети и статуа



во негова природна големина. Ова беше и убав повод ќерките на Никола Бадев да му го предадат и медалот заслуга за народ, кој на Бадев и на уште 13 уметници им беа доделени од претседателот Стево Пендаровски, да биде дел од колекцијата во спомен-собрата. Концертот започна со песната „Дојдов на гости во Кавадарци“, со која членовите на пејачката група ги поздравиле гостите на концертот, за да продолжат со повеќе музички нумери во чест на патронот. Негови песни исполнија и солистите: Бранко Мартиновски, Ангел Тотов, Трајче Спањов, Маријана Пешиќ и малиот љубител на песната на Бадев Ангел Димитров, како и неговата ќерка Сузана Бадева. Концертот заврши со неколку ора во изведба на членовите на фолклорната група.

Л. Илиева



кои работат подолго време заедно, претежно комедии од наши и странски писатели. Комедијата „Госпоѓа министерка“ е нивен последен голем проект кој со успех го прикажуваат на повеќе сцени во повеќе градови. Најчесто делата ги изведуваат на кумановски дијалект, со што се постигнува голем успех и убаво расположение кај публи-

гласно смевање. Особено беше награден со долго ракоплескање крајот кога на сцената излегоа сите актери, режисерот и сите учесници.

Пензионерите беа многу задоволни и сакаат почести вакви средби, разговори, приредби. Се надеваме дека вакви настани ќе бидат почести во иднина.

Василка Топаловска

ЗП Ѓорче Петров

Активна соработка со ОО на Црвен крст - Карпош

Покрај помошта што ја обезбедуваат надлежните институции, подигањето на јавната свест за потребата од зголемена интеграција на старите лица во сите сфери на општествениот живот, потреба за обезбедување на грижа и помош за истите, претставуваат една од основните програмски активности и приоритети на Црвениот крст на РС Македонија. Потпишаниот Меморандум за соработка помеѓу Црвен крст – ОО организација Карпош и ЗП Ѓорче Петров – Скопје ги формализира активностите за унапредување и зацврстување на заедничките иницијативи и активности, а реализацијата на истите се спроведува преку обезбедување меѓусебна поддршка и заеднички настап.

Преку Љубинко Ристов и Верица Мишкова претставници во Раководните структури на Црвениот крст на ОО Карпош, пензионерите се непосредно вклучени во активностите за креирање и реализација на програми за решавањето на секојдневните животни потреби на пензионерите. Преку организирање и спроведување на едукативни и креативни работилници со старите лица, акции за бесплатни прегледи и мерење на крвен притисок и шеќер во крвта, се посветува внимание за активно и здраво стареење на населението и негова социјална инклузија.

Црвениот крст става значаен акцент на развојот на сервисните испораки на социјални и здравствени услуги за помош и грижа на старите и изнемоштени лица во домашни услови особено во руралните средини и посетите на стари лица во пензионерските и домовите за стари лица со вклученост на млади волонтери од Црвениот крст. Грижата за највозрасните ќе продолжи и во иднина, а Црвениот крст во континуитет ќе ги следи потребите на пензионерите и ќе се труди во рамките на своите можности секогаш да им излезе во пресрет за подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите.

Така е и во „Неделата за грижа за стари лица“, а пензионерите остануваат наш приоритет и продолжуваме одговорно да се грижиме за обезбедување на долгорочни одржливи програми и проекти.

Маре Кочоска, секретар на ОО на Црвен крст - Карпош

ЗП Велес

Свечено одбележан денот на ослободување на Градско

На 8 ноември пензионерите од ЗП Велес со настап на пејачките групи од Велес и Огранок Градско како и играорната група КУД „Стоби“ од Градско свечено го одбележаа Денот на ослободувањето на Градско по Втората светска војна. Како гости беа присутни и претседателот на ЗП Штип со свои соработници.

Свеченоста за отворена ја прогласи

градоначалникот на Општина Градско, Кире Нацков, кој меѓу другото ја истакна заложбата за пензионерите за повеќе случувања во општината како и нивната несебична помош на сиромашни и болни жители на општината.

Во обраќањето до присутните беше потенцирано дека велешкиот борец за слобода Миле Поп Јорданов во мана-

ЗП Куманово

Манифестација „Пензионерите за својот град“

На 16.11.2022 год. во просториите на НУКЦ „Трајко Прокопиев“ се одржа манифестација насловена „Пензионерите за својот град“. Оваа манифестација се одржува со години наназад, а за да се одржи главни виновници се раководството на ЗП Куманово. Без нив-

активните пензионери од сите секции во здружението даваат сè од себе со своите изведби. Пеат, глумат, играат, читаат песни, раскази со огромен ентузијазам. Овојпат манифестацијата осмислена од страна на членката на „Комисија на културно-уметнички са-

биде таа различност прифатена, меѓутоа многубројната публика присутна во културниот дом со своите громогласни аплаузи го потврди добро стореното.

Уводниот дел го презентираше Душка Гиевска и веднаш по тоа следеше обраќање на претседателот на ЗП Куманово, Благе Јакимовски. Песни читаа: Зора Ивановска, Мирјана Стојчева и Росица Митиќ. Фолклорната секција при здружението се претстави со незаменливата „Седенка“, а свонливите грла на пејачите Симе Бојаџиевски, Радосвет Стил – Илиевски, Нуредин Фетаху, Владанка Поповска и Љубица Буба – Вујадиновиќ предизвикаа вистински оваџици.

Успех е вакво нешто да манифестираат пензионери. Затоа им се поклонуваме и им посакуваме долг живот и секако добро здравје.

Љиљана Тричковиќ



на поддршка и залагање не би можело да се направи нешто на тој план. За да се биде во најдобар ред и манифестацијата да си го добие својот полн сјај

модејности“ при ЗП Куманово Живка Христовска – Жижка беше малку поразлична. Додека течеа подготовките постоеше мала доза на сомнеж како ќе

ЗП Солидарност – Аеродром

Предавање за „Патот кон подобар и среќен живот“

Активот на пензионерки при ЗП Солидарност – Аеродром честопати организира предавања на теми кои се интересни за пензионерите. Така, неодамна имаше предавање од Невена Пргова, пензионерка при ЗП Солидарност – Аеродром, огранок Аеродром, со реферат на тема „Патот кон подобар и среќен живот“. Невена Пргова, секогаш е подготвена да одговори на предизвиците на времето, да напише и презентира совети и упатства за убавото однесување, за простувањето, за љубовта, за радувањето и друго.

– Материјалните добра, богатството и славата не значат ништо. Од нас треба да се шири љубовта и добрината. Треба да се радуваме на секој ден што сме живи. Секогаш треба да размислуваме позитивно. На беспомошните луѓе да им помагаме ако сме во можност. Треба да имаме верба во љубовта и надежта, – вели Пргова.

Таа наведе неколку правила за подобар живот како што

стирот во Горно Чичево – Општина Градско го основал првото земјоделско училиште на Балканот каде бил и првиот учител

Беа испеани повеќе песни меѓу кои:

Ој вие велешани, Народе македонски, Миле Поп Јорданов, Ај што убаво одат велешките моми, Ој ти пиле, славеј пиле, а свеченоста заврши со заедничко оро од сите присутни.

се: биди упорен и истраен, биди учител сам за себе и друго. Невена Пргова со задоволство и со внимание беше слушана кога ја презентираше темата „Простување“. Во уводното излагање даде свој осврт за простувањето, што претставува тоа и зошто треба да простуваме.

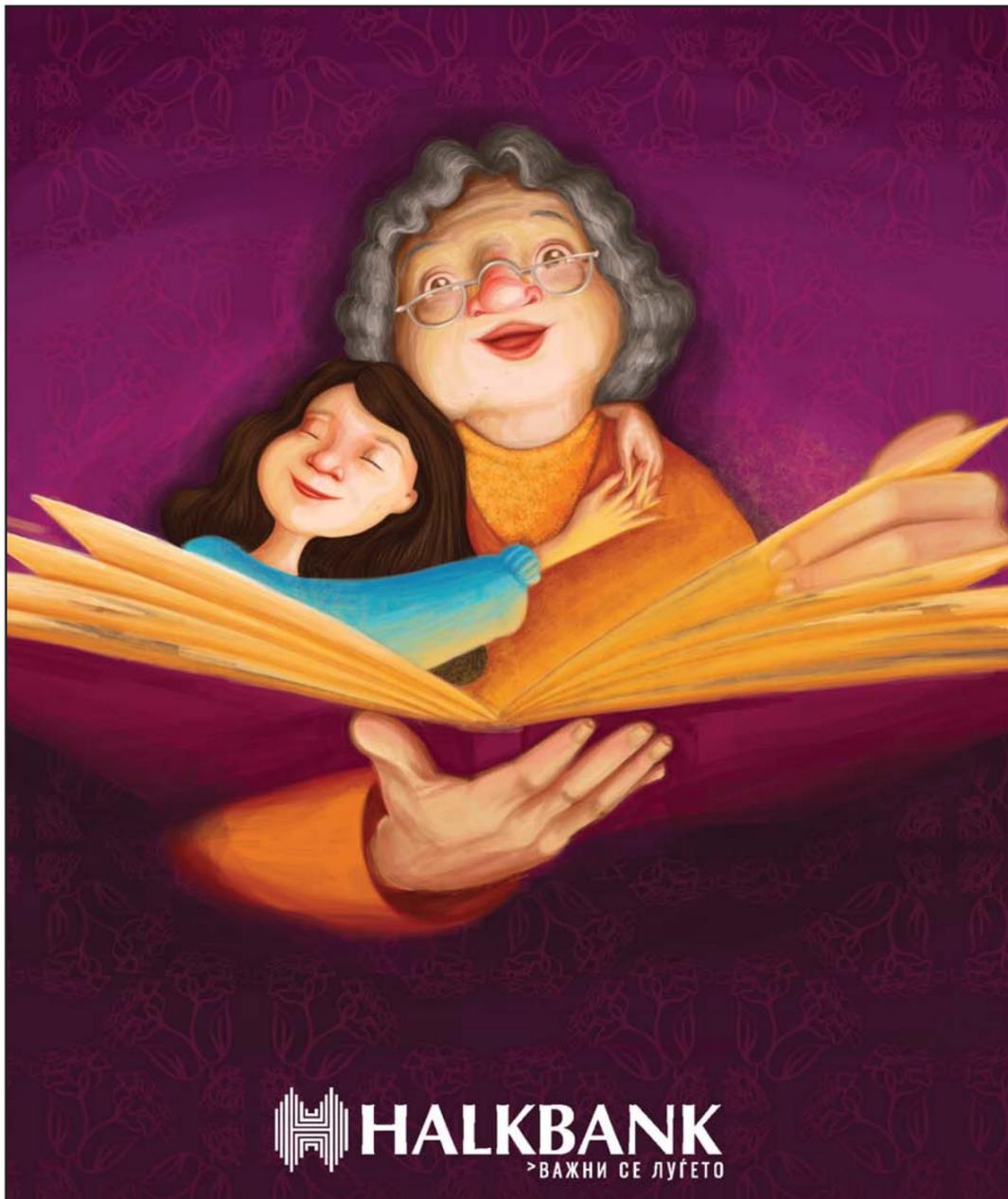
– Во текот на својот живот човекот наидува на состојби во кои чувствува бол, гнев, омраза, завист, љубомора, огорченост и други негативни чувства. Поради тоа, човекот за мирно да го продолжи својот живот треба да простува. Простувањето е лична одлука на поединецот, со цел да се ослободиме од гневот и да си обезбедиме душевен мир. Треба да се донесе цврста одлука дали преку простувањето сакаме да се ослободиме од гневот и омразата. Најтешко е кога омразата и навредите доаѓаат од семејството и најблиските. Без простување нема напредок во семејството. Преку добрината го збогатуваме нашето ментално здравје, – вели меѓу другото Пргова.

Убавината на секоја средба со Невена Пргова е нејзината добрина, почит кон пензионерките и подготвеност за разговор кој ќе ги разнежи срцата на пензионерките. Крајот на секоја средба со неа е исполнет со песна.

М. Мишковска

Свеченоста, на радост на сите присутни, траеше подолго време со желба за уште повеќе средби и дружења меѓу пензионерите и жителите на Општина Градско.

Н. Алексоска



да ти
СЛУШНАМЕ
и
ГУШНАМЕ

„Да ги слушнеме и гушнеме“ е кампања за повик да застанеме за миг и им оддадеме почит на повозрасните, на нашите херои, нашите чувари на мудроста кои ги среќаваме секојдневно. Да се потсетиме на привилегијата да се живее блиску до нив и да се има можност да им се постави прашањето „Како си?“, да се добие совет за важно животно прашање и да се научат работи кои инаку не се учат никаде. Да оддадеме почит на нашите чувари на мудроста и да ги слушаме и практикуваме нивните мудрости!

Вашите зборови се наша инспирација.
Вие сте нашите чувари на мудроста!

www.cuvarinamudrosta.mk

Është aprovuar Vendimi për ndryshimin e Planit financiar të Lidhjes për vitin 2022

Më 25.11.2022, Këshilli ekzekutiv i LSHPM, ka mbajtur seancën e vet të 36-të, të cilën e ka drejtuar kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova. Për dallim nga seancat tjera të Këshillit ekzekutiv, në këtë seancë pati vetëm dy pika në ren-

ditore dhe rrugore, Bashkëpunimi ndër-kombëtar, Objekte ndërtimi, Donacione dhe ndihma të personave fizik dhe juridik, Për familjet e të dëmtuarve nga zjarri në Tetovë e të tjera, ndërkaq planifikohet pjesë e re - donacione dhe ndihma

• 5% pas pranimit përfundimtar të planit financiar.

Këstin e parë prej 173.061 denarë Lidhja e ka marrë më 30.10.2022. Për realizimin e kontratës janë angazhuar: Menka Temelkovska, Kalina Andonova



din e ditës, por me rëndësi të madhe për punën e Lidhjes. Në seancë fillimisht kryetarja Trajkova, shkurtimisht ka informuar për vizitën në Shqipëri dhe ngjarje të tjera të rëndësishme për pensionistët.

Më pastaj është shqyrtuar Vendimi për ndryshimin dhe plotësimin e Planit financiar për vitin 2022 të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Arsyetimin e nevojës për ndryshim dhe plotësim, ka dhënë Menka Temelkova, sekretare e Lidhjes e cila ndër të tjera ka thënë:

- Në bazë të situatave të reja të ndryshimeve të paparashikueshme gjatë punës së Lidhjes në vitin 2022, është ndarë ndihmë personave të familjeve të vuajtura nga zjarri në spitalin modular në Tetovë dhe janë fituar mjete - grantnga Unioni Evropian, për Projektin "Pensionisti rural 2022", në kuadër të Projektit "Forcimi i rezistencës të personave pleq dhe personave me pengesa gjatë kohës së COVID -19 dhe katastrofave të ardhshme", si dhe për ritjen, respektivisht zvogëlimin e disa artikujve, bëhet ndryshimi dhe plotësimi dhe riorientimi i mjeteve në Planin financiar për vitin 2022, sjellë nga Kuvendi i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Në Planin financiar për vitin 2022, në pjesën e të hyrave bëhet plotësimi me pjesë të re - të hyra nga projekte në sasi prej 173.061 denarë, të siguruar nga Unioni evropian, ndërkaq në pjesën e të dalave (harxhimeve) bëhen këto ndryshime me ndërrim edhe atë: Material i harxhuar, Reprerentacion, Harxhime

nga mjetet të siguruar nga granti në sasi prej 173.061 denarë për pako me artikuj ushqimor për pensionistët të përfshirë me projektin "Pensionisti rural". Ndryshimet dhe plotësimet në Planin financiar ishin lëndë shqyrtimi edhe në Këshillin mbikëqyrës të LSHPM. Pas arsyetimit dhe diskutimeve, ndryshimet dhe plotësimet në Planin financiar për vitin 2022 të Lidhjes janë pranuar.

Më pastaj, të pranishmit janë informuar për aktivitetet në LSHPM në realizimin e Projektit "Pensionisti rural 2022" për çka ka informuar Kalina Slivovska Andonova, e cila ka punuar në aplikimin "Pensionisti rural", me ç'rast ka thënë:

- Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, me Projektin "Pensionisti rural 2022", aplikoj në konkursin nga Unioni evropian përmes Kryqit të kuq të Maqedonisë për projektin Përforcim i rezistencës të personave pleq dhe personave me pengesa gjatë kohës së COVID -19 dhe katastrofave të ardhshme. Në bazë të këtij aplikimi, Lidhja si pranues i grantit, lidhi kontratë me Kryqin e kuq të Maqedonisë si dhënësi i grantit, respektivisht mjetet nga Unioni evropian në lartësi prej 348.122 denarë ose 5.628 evra. Mjetet e përmendura me dinamikë të caktuar do të paguhën në llogari të Lidhjes edhe atë në këtë mënyrë:

- 50% pagesë pas nënshkrimit të kontratës nga dy anët,
- 45% pagesë pas pranimit të Raportit nga dhënësi i grantit,

SHP Çair

Lokalet e reja - rezultat i punës së mirë

Në shoqatën e pensionistëve Çair, me përbërje shumë etnike, do të mbahet mend gjatë dita e njëzetegjashme të tetorit. Kjo ditë ishte festë solemne për pensionistët e Çairit, ndërkaq, me rëndësi, ngase pritja disa dekadash për sigurimin e lokaleve të veta më në fund u realizua. Lokalet e pu-

ktiv dhe Këshillit mbikëqyrës, me pranin e tyre në këtë akt solemn, kanë nderuar Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova dhe nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i LSHPM Mentor Qoku.

Kryetari i shoqatës Todor Iliev, fillimisht ka përshëndetur dhe ju ka dëshiruar mirëseardhje të pranishmëve, du-



nës në të cilat ka dy lokale zyresh dhe salla për mbledhje janë pajisur komplet me inventar dhe pajisje tjetër. Shoqata në mënyrë modeste ka festuar vendosjen në lokalet e reja, ku pos anëtarëve të Kuvendit, Këshillit ekze-

ke potencuar se ajo është shtëpi e dytë e pensionistëve të Çairit, njëherësh dhe nxitje për aktivitetet dhe rezultate edhe më të mëdha të shoqatës në të ardhmen.

Në hapjen solemne, të pranishmit i

ka përshëndetur edhe Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova e cila, në fjalën e sajë, së pari ka drejtuar dëshirën të sinqerta për shëndet të mirë të atyre pensionistëve të cilët me sukses e organizojnë jetën në moshën e tretë, duke shprehur kënaqësi që sot është në mesin e pensionistëve në Çair dhe merr pjesë në këtë ngjarje të bukur dhe ditë me rëndësi për pensionistët e kësaj shoqate dhe ndër të tjera ka thënë:

- Për gjithë këtë, për çka jemi sot këtu, meritë ka udhëheqësja e shoqatës, por nuk është më e vogël merita edhe e organeve, të cilat së pari kanë sjellë vendim që të blihen lokale me mjete të veta, sepse bëhet fjalë për investim të rëndësishëm kapital. Ajo do të thotë se shoqata ka punuar në idenë më afatgjate që të blihen lokale të veta, ngase lokali me të cilin deri më tani dispononte shoqata ishte i papërshtatshëm.

Të pranishmit në gjuhën shqipe i ka përshëndetur nënkryetari i KE të LSHPM dhe kryetar i mëparshëm i shoqatës së pensionistëve Çair, Mentor Qoku, i cili ka folur për përpjekjen dhe insistimin që të ngjallen aktivitetet pensioniste, jeta kulturore-zbavitëse dhe garat sportive. Përparsi e veçantë u është dhënë aktivitetëve humanitarë dhe ideja të cilën e ka iniciuar që të zgjidhen kushtet hapësinore për punën e shoqatës. Si rezultat i gjithë asaj është edhe kjo ngjarje e sotme.

Vasil Paçemski

Shembulli personal

E pyetën shkrimtarin amerikan Toriton Uajlder se cila është mënyra më e mirë që të fëmija të mbillet ndjenja e përgjegjësisë?

Uajlder u përgjigj:

- Ka tri mënyra: 1. Shembulli personal, 2. Shembulli personal, 3. Shembulli personal.

Vizita e pensionistëve nga Pogradeci - Shqipëri

Në kuadër të bashkëpunimit Ndërkombëtar të Lidhjes, më 17 nëntor të vitit 2022, në Pogradec, R. E Shqipërisë, është mbajtur takim pune në të cilën ishin të pranishëm pensionistët nga Pogradeci. Në këtë takim, nga ana e Maqedonisë ka marrë pjesë Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM, Mentor Qoku, nënkryetar i Këshillit ekzekutiv i Lidhjes dhe Gjorgji Tërpeski, kryetar i SHP Ohër, si anëtarë të Komisionit për bashkëpunim ndërkombëtar në Lidhje. Nga ana e Shqipërisë ishin z. Lavdrim Mimi-lari, z. Lutvi Butka dhe z. Ferit Du-



ka si përfaqësues të pensionistëve në nivel të Shqipërisë. I pranishëm ishte edhe kreu i Komunës Pogradec. Në takim pati edhe përfaqësues të shoqatave të pensionistëve nga Ohrid, Struga dhe Gostivari.

Tema më kryesore e takimit ishte statusi material i pensionistëve, bashkëpunimi me pushtetin lokal, zgjidhja e ngadalshme e kërkesave të pensionistëve. Pensionistët shqiptarë përveç pensionit nuk kanë ndihma tjera jashtë sistemit pensionist gjë që ndikon negativisht në jetën e pensionistëve. Por, angazhimi i tyre për jetë më të mirë do të vazhdojë bashkërisht me personat udhëheqës të asociacionit pensionist.

Për këtë takim pati interesim edhe

nga mediumet me pyetje: kush është qëllimi i vizitës, sa është pensioni mesatar në Maqedoni, a ka ndihmë tjetër për pensionistët përveç pensionit dhe ngjashëm. Ishte interesant se ata vetë kishin informata se statusi i pensionistëve në Republikën e Maqedonisë së Veriut është më i kënaqshëm, por deshen për atë burimisht të informohen nga na.

U morëm vesh për ndërrim të përvajave, me atë që edhe na të ju ndihmojmë në organizimin e organizatave të tyre pensioniste, që të mundën më thjeshtë dhe më lehtë t'i realizojnë të drejtat dhe interesat e tyre.

Stanka Trajkova
kryetare e LSHPM

Nderim para shenjës përkujtimore të heroinës Ibe Sherif Palikuqa

Ditë më parë, në organizim të Këshillit komunal të Lidhjes së luftëtarëve dhe ata që i bëjnë nderë veprës së Revolucionit nga Dibra dhe Kërçova, me pensionistët e SHP Dibër dhe SHP Kërçovë, kanë vizituar fshatin kërçovar Premka, ku në shenjën-përkujtimore të heroinës nga Dibra, Ibe

Sherif Palikuqa kanë vënë lule të freskëta.

Për rrugën e jetës së kësaj heroine të re nga Dibra gjatë LNÇ, si dhe vrasjen në fshatin kërçovar Premka, më 22 shtator të vitit 1944, ka folur bashkëqytetarja e sajë Marjonka Ushtelencia, ndërkaq, krijimtari personale kush-tuar guas heroinë, ka lexuar bashkëqytetarja Afije Jonuzi.

Nga nikoqirët në fshatin Premka, ka folur Destan Useini, i cili ka evokuar kujtime nga ajo kohë dhe ka thënë se e plagosur rëndë Ibe Sherif Palikuqa, ka qëndruar në shtëpinë e tyre familjare.

A. Ristoska



SHP Veles

Vizitë në Korçë të Shqipërisë

Më 3 nëntor, pensionistët nga Velesi, kanë vizituar qytetin Korçë në Shqipëri. Ata ishin mahnitur nga ky qytet, nga bukuria e tij dhe mikpritja. Janë shëtitur nëpër rrugët e bukura, vendet historike në qytet: në kishat, tregun, gjellëtoret, muzetë dhe rrethinën

e bukur. U ëmbëlsuan me ushqime të këndshme.

Rruga ishte e gjatë, por plotësuar me këngë dhe dispozicion të këndshëm me dëshirë për shoqërim dhe vizitë të serishme të vendeve të bukura dhe ato historike.

N. Aleksoska



„Долг ковид“ долгорочна последица од коронавирусот

За разлика од грипот, коронавирусот може да предизвика и така наречен „долг ковид“, којшто претставува состојба на низа симптоми што може да траат со недели или месеци по заразувањето или може да се појават неколку недели по инфекцијата. Долг ковид може да му се случи на секој што имал ковид-19, дури и ако болеста била лесна или ако немал симптоми.

Состојбата „долг ковид“, не е еквивалент ниту на замор, ниту на кива-вица, туку претставува официјално признаена и навистина тешка долгорочна последица од коронавирусот.

Центарот за контрола и превенција на болести на САД наведува дека постковид симптомите може да траат и недели после инфекцијата. Дури и луѓето кои немале симптоми за време на ковид инфекцијата, може да ги имаат откако ќе се „негативизираат“. Овие состојби може да се комбинација од здравствени проблеми во различни временски интервали.

Долгот ковид може да трае со месеци после иницијалното инфицирање со вирусот и може да му се случи секому кој бил инфициран,

дури и асимптоматскиот носител. Луѓето кои имаат долгорочни последици од ковид, односно долг ковид, пријавуваат замор, проблеми со концентрацијата, главоболка, губење на мирисот и вкусот, вртоглавица, срцебиене, болки во градите, тешкотии со дишењето и губење на здивот, кашлица, болки во мускулите, анксиозност и депресија, треска и пријавуваат дека симптомите им се влошуваат по физички или активност што бараат когнитивен напор.

Би-Би-Си објавува дека научниците почнуваат да разбираат зошто ковид ги афектира пациентите долгорочно. Најчестиот пријавуван симптом, кој го имаат повеќе од 80 проценти од пациентите, е замор и тоа таков замор што го оневозможува секојдневниот живот, правејќи за пациентите невозможно да функционираат на дневна основа. Според Би-Би-Си, студиите покажуваат дека барем 62 проценти од пациентите кои имаат долг ковид, чувствуваат замор, а состојбата на долг ковид е толку честа, што 1 од 10 пациенти со ковид ќе имаат симптоми 12 недели по инфекцијата.

К. С. А.

Важна е положбата на телото при спиење, но и перницата

Некои луѓе знаат која поза секогаш функционира најдобро за да си помогнат да заспијат. За други, може да биде потребно малку вртење пред да ја најдат вистинската положба на удобност за да им се приспие. Истражувањата



покажале дека спиењето во одредени позиции може да му користи на мозокот со тоа што го намалува ризикот од Алцхајмерова и Паркинсонова болест. Спиенето на страна може да му помогне на вашиот мозок најефикасно да се исчисти од „отпадот“ во него. Во една студија објавена во The Journal of Neuroscience тим од истражувачи од Универзитетот Стони Брук пишува како различните положби на спиење можат да влијаат на глимфната патека на мозокот, кој е систем кој работи на чистење на отпадните хемикалии од мозокот слично на начинот на кој лимфниот систем на телото го чисти отпадот од другите органи. Тимот користел магнетна резонанца (МРИ) за да ги скенира мозоците на луѓе кои спијат во странична положба, лежечка на стомак или лежечка положба на грб. Резултатите покажале дека спиењето во странична положба му овозможува на системот да работи поефикасно при расчистување на отпадот отколку спиењето во лежечка положба. Резултатите фрлаат светлина на тоа како мозокот го користи времето додека спиеме за да се исчисти од потенцијално штетните хемикалии, кои можат да доведат до невролошки состојби кога ќе се наталожат. Експертите велат дека ова значи дека одморот во странична положба веќе е докажано дека обезбедува поддршка за рбетот и го намалува рефлуксот на киселина, тоа би можело да биде добро и за здравјето на мозокот. Утврдено е дека спиењето на страна е најкорисната положба за мозокот и води до повеќекратни придобивки, вклучително и потенцијално намалување на

ризикот од развој на невролошки болести. „Интересно е што страничната положба на спиење е веќе најпопуларна кај луѓето и повеќето животни – дури и во дивината – и се чини дека ја приспособуваат бивме страничната положба на спиење за најефикасно да го исчистиме нашиот мозок од метаболитите отпадни производи што се создаваат додека сме будни“, рече во изјавата д-р Мајкен Недегард, еден од коавторите на студијата. Студијата додава дека дополнителна поддршка на концептот оти спиењето служи за посебна биолошка функција е тоа да се исчисти нередот што се акумулира додека сме будни. Многу видови деменција се поврзани со нарушувања на спиењето, вклучително и тешкотии во заспивањето. Се повеќе се признава дека нарушувањата на спиењето може да го забрзаат губењето на меморијата кај Алцхајмеровата болест.

Експертите велат дека за удобно спиење на страна понекогаш може да биде потребен и вистинскиот вид перница. Ако сакате да ја промените претпочитаната положба за спиење, за некои луѓе можеби нема да биде толку лесно туку само да се превртуваат. Правилното поставување на вашиот кревет, исто така, може да има забележителен ефект врз преминот кон странично спиење. Перниците се сериозни производи за спиење кои имаат големо влијание и на вашиот сон и на вашето целокупно здравје. Главната цел на перницата е да го усогласи цервикалниот рбет (делот во вратот) за да нема флексија (свиткување) или напнатост (заатегнатост на мускулите) на вратот за време на спиењето. Премногу дебели или тенки перници може да го исфрлат вашето тело од рамнотежа. Од суштинско значење е вашата глава при спиење да не се навалува нагоре или надолу.

Б. А.

Главните симптоми на КОВИД се променети, покажуваат истражувањата

Подолу се дадени симптомите кои најчесто се пријавени меѓу трите групи, рангирано според тоа колку често се пријавени.

Целосно вакциниран

Воспалено грло Главоболка Течење на носот Постојана кашлица

Делумно вакцинирана

Течење на носот Воспалено грло Главоболка Запушен нос Постојана кашлица

Невакцинирани

Воспалено грло Течење на носот Кивање Треска Главоболка Постојана кашлица

Разговор со д-р Владанка Стефановска, лекар во пензија

Секогаш се трудев максимално да помогнам во секој поглед

Д-р Владанка Стефановска е познат лекар во Куманово, но и пошироко, по нејзината стручност и знаење од областа во која го поминала работниот век, но и по добрината и човечноста. Овие две особини ретко кој ги поседува, но се многу битни во професијата лекар, бидејќи добриот збор и добриот однос кон пациентот се едни од најдобрите лекови кои за жал од разноразни причини денес сè помалку се „препишуваат“ на пациентите. Да се разговара и да се добие совет од д-р Стефановска е и чест и привилегија.

● **На почетокот, д-р Стефановска, кажете ни како сте се одлучиле да бидете лекар и специјалист инфектолог?**

– Да бидам искрена, на медицина се запишав по желба на татко ми, иако како одлична ученичка сите врати ми беа отворени. Специјалист инфектолог станав затоа што таква специјализација добив, но ја засакав и убаво напредував. Бев учесник на многу симпозиуми, конгреси и други настани на сите нивоа, каде што се надградував во интерес на моите пациенти. Од сето тоа би го издвоила учеството на Меѓународниот конгрес на инфектолози во Буенос Аирес, Аргентина каде што присуствуваа лекари од цел свет.

● **Д-р Стефановска, Вие најголемиот дел од работниот век сте го поминале справувајќи се со болести кои се толку чести кај сите возрасти, но нашите читатели најмногу ги интересираат болести поврзани со третата доба. Набројте ни некои од нив.**

– Речиси болестите се исти кај сите возрасти, иако секоја возраст има свои специфичности. Би ги издвоила пнеумониите, хроничниот бронхит, дијарејата, дијабетесот, хипертензијата, грипот и сега актуелната болест од вирусот ковид-19 со сите негови варијанти.

● **Какво е чувството кога ќе поставите точна дијагноза и ќе го излекувате болниот?**

– Чувството е секако убаво. Горда сте самата на себе, но ја делите и радоста на оздравениот пациент. Треба тука да напомям дека покрај оздравувањето многу е

битен и советот како да се зачува здравјето и во иднина и тоа не само од актуелната болест, но и од други болести.

● **Во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија има отворена линија „Ало пензионерски прашања“. Сега се актуелни т.н. зимски болести и пензионерите најчесто прашуваат кои се разликите меѓу настинка, грип и ковид и како да ги препознаат?**

– Грипот и ковид-19 се две заразни респираторни заболувања, тие се предизвикани од различни вируси. Ги карактеризираат различни компликации и имаат различни нивоа на сериозност.

Навидум се слични: температура, кашлање, болки во грлото и во мускулите и коските, но за да се утврди точно треба да се направат одредени лабораториски тестирања и снимања. И кај овие болести секој пациент е посебна приказна и така треба да се третира.

● **Ова се прашања поврзани со Вашата професија, но Вие сега сте пензионерка. Како Ви поминуваат пензионерските денови? Имате ли некое хоби на кое би се посветиле со задоволство, бидејќи кога човек е во пензија покрај другите семејни обврски, прави работи кои не можат и немал време за нив додека активно работел?**

– Да така е, ама и не е. Моментално најмногу сум преокупирана со моите внуци. За среќа тоа ме исполнува, но во исто време и ме релаксира. Може да се рече дека нив им ја посветувам целата моја енергија и целото време. Се разбира, дека наоѓам време да се сретнам со пријателките, да гледам телевизија, наоѓам време за добра книга, шетам и друго.

● **На крајот, што би им препорачале на сегашните Ваши колешки-пензионерки?**

– Пред сè, да внимаваат на своето здравје за да можат да им помагаат на своите деца и да им се радуваат на внуците. Во спротивно деновите нема да ни се убави и ќе им создаваме додатни грижи на сите. Третата доба се нарекува и златна доба, затоа уживајте колку што можете повеќе во неа! **Калина Сливовска - Андонова**



Рузмарин

Рузмарино е лековито, ароматично растение кое се користи во фитотерапијата, козметиката и е многу популарен начин. Се користел како лек, но и како зачин, пред сè за спречување на расипување на храната, бидејќи рузмарино има силно антиоксидантно дејство и силно се бори против слободните радикали. Сам или во комбинација со други растенија со слично синергетско дејство, како жалфија или маточина, рузмарино има уште посилено антиоксидантно дејство. Рузмарино во голема мера ја поттикнува циркулацијата и затоа се препорачува за луѓе кои имале мозочен удар или луѓе кои имаат проблеми со меморијата бидејќи ја поттикнува микроциркулацијата во мозокот. Рузмарино е една од оние билки кои треба да се пијат наутро бидејќи нè стимулира, ни дава фокус, нè буди и во комбинација со нане и коприва, е идеален како утрински пијалак. Зошто сва-

товите на свадба се китат со рузмарин?

Една од легендите вели дека пред неколку века со Унгарија владеела кралица по име Ерзебет и имала големи проблеми поради артритис. Кралицата имала силни болки во зглобовите, не можела нормално да оди, била згрбавена. Таа се обидувала да се излечи на сите можни начини, но ништо не и помагало.

Еден ден некој и понудил рузмарин и рекол дека може да и помогне. Кралицата се лекувала и излекувала благодарение на користење чај од рузмарин. Легендата вели дека по лекувањето изгледала подобро, се исправила, болките и исчезнале. Напредокот бил толку голем што на 65-годишна возраст одлучила да се омажи за шведскиот крал. На нивната свадба Кралицата наредила сите гости да бидат украсени со рузмарин. Оттогаш почнале на свадбите сватовите да се китат со рузмарин.

Инаку рузмарино со векови се користи во лекување на ревматизам, гихт, болки во мускулите и артритис,

како и на спортски повреди. Тој е многу корисен и за луѓето кои имаат кардиоваскуларни проблеми, особено ангиона пекторис и за таа цел најдобро е да го комбинирате со маточина, глог и валеријана. Сепак, кои страдаат од висок крвен притисок треба да го користат многу внимателно.

Растението рузмарин е многу лесно за одржување. Бидејќи е медитеранско растение му треба само многу сонце и не сака многу да се полева. Единствено важно е да го заштитите од студот во зимските месеци. Не е добро да го внесете во станот, но идеално би било да го чувате на светло, ладно место каде што температурата е до 10 степени. Може да се остави и надвор, важно е само да се внесе внатре во оние денови кога температурите се екстремно ниски за да не замрзне. Рузмарино се користи и како зачин. Фантастично оди со риба, а компирот ќе добие сосема поинаков вкус ако се попрска со рузмарин, заедно со малку бело вино и маслиново масло! **М. Д.**

ЗП Кавадарци

Трибина на тема: менталното здравје и третата доба

Во организација на ЗП Кавадарци, пензионерите имаат можност да ја проследат трибината на тема: „Ментално здравје и третата доба“, на која говорници беа истакнати психолози:



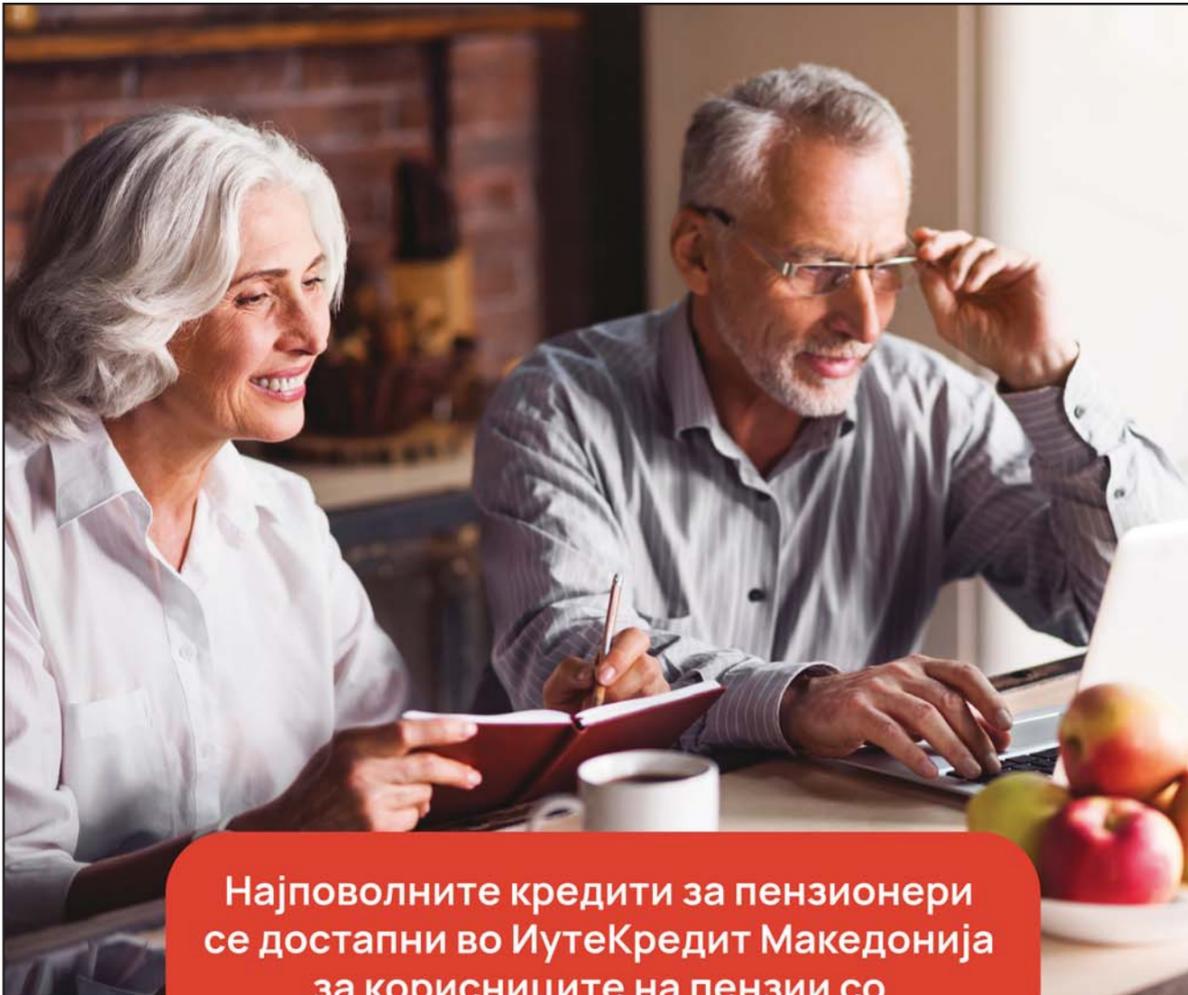
Мирјана Јовановска-Стојановска, д-р на психолошки науки за развојна и педагошка психологија, м-р по клиничка

психологија, претседателка на Комората на психолози на РСМ и Маргарита Николовска, м-р по клиничка психологија, лиценциран психолог по здравствена психологија. На еден непосреден близок начин тие им порачаа на пензионерите оти треба да сфатат, дека ова е нивно време и имаат право да живеат како што сакаат тие. Ова беше кажано во контекст на тоа дека тие си го одработиле своето и треба да се посветат на себе, да се дружат, да бидат со драги луѓе и да се чувствуваат живи. Не значи дека не треба

да им бидат од помош на децата и внуците, но и тие да си имаат свој живот. Од големо значење за менталното зд-

равје беше истакнато и пешачењето, како задолжителна дневна рутина, како и медитацијата, другарувањето, патувањето и сл. Овие работи ќе направат да се чувствувате среќни, затоа порачаа говорничките на трибината: „Грижете се за своето здравје, бидејќи секој за себе е одговорен за своето здравје, користете го животното искуство и мудрост и бидете ПОВЕЌЕ СО СЕБЕ!“

По излагањето се разви и комуникација со присутната публика, односно пензионерите ги изнесоа своите размислувања на оваа секогаш актуелна тема, ветувајќи дека ќе се обидат барем да обрнат внимание и да ги применуваат препораките за нивно активно живеење во времето кое е само нивно. **Лилјана Илиева**



Најповолните кредити за пензионери се достапни во ИутеКредит Македонија за корисниците на пензии со наполнета 75-годишна возраст.

ИутеКредит Македонија нуди најдобра финансиска поддршка во секое време и ви помага во реализација на вашите планови и желби.

Одберете го кеш кредитот за пензионери со **износи до 240.000 денари и рок на отплата до 48 рати**. За да аплицирате за кредит потребна ви е минимална документација, односно **само лична карта и чек од пензија, а одобрувањето е за 10 минути**. Одобрените средства стануваат веднаш достапни за користење. Дополнително, можете да подигнете и ИутеКредит **MasterCard картичка** за средства достапни 24/7. Со картичката лесно и без трошоци можете да пазарувате во секој супермаркет, гранап дуќан, аптека, продавница, ресторан, кафе, можете да плаќате сметки и други режиски трошоци. Готовина можете да ја повлечете од било кој банкомат во земјава и странство.

Нашата услуга за кредитирање е транспарентна и без скриени трошоци каде секој клиент е однапред информиран за износот на месечната рата која треба да ја отплатува.

КЕШ КРЕДИТ ЗА НОВИ КЛИЕНТИ ДО 75 ГОДИНИ

- Максимален износ: 90 000 ден.
- Рок на отплата: 24 месеци
- Износот на ратата зависи од побаруваниот износ и рок на отплата.

КЕШ КРЕДИТ ЗА ПОСТОЕЧКИ КЛИЕНТИ ДО 75 ГОДИНИ

- Максимален износ: 240 000 ден.
- Рок на отплата: 48 месеци
- Износот на ратата зависи од побаруваниот износ и рок на отплата.
- Помошен кредит од дополнителни 10 000 денари е достапен во текот на отплаќањето на кеш кредитите.

Аплицирај за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, преку мобилната апликација Mylute или на телефон **13 333**. Ние ќе ти помогнеме при аплицирањето. Парите се достапни за **15 минути**.

iutecredit



Пензија на 1-ви!

Станете корисник на услугата **Пензија на 1-ви** и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.

Понуда и услуги за пензионери:

- **Потрошувачки кредит** за пензионери со фиксна каматна стапка во првите ДВЕ години почнувајќи од 6,75% и вклучена **полиса за животна осигурување**;
- Максимален износ до 300.000 МКД;
- **Трансакциска сметка и дебитна картичка**;
- **Без надоместок** за следење на **Електронско банкарство**.

За дополнителни информации посетете ја нашата веб-страница www.sparkasse.mk или информирајте се преку Контакт центарот на телефонскиот број 02-3200-600.

SPARKASSE
Bank

Банка на вашето семејство

*Клиентот при доспевањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.

14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животна осигурување за лице на 64 години од 42.229 МКД (според условите на осигурителната компанија). Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животна осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.



Цитати од Питагора, старогрчки философ и научник

- Никој кој е воден од страстите, не може да биде слободен.
- Свездите на небото, пеат, доколку имаме уши да ги чуеме.
- Не обидувајте се да ги сокриете вашите грешки со лажни зборови. Попрво исправете ги грешките со преиспитување (себеиспитување).
- Подобро е да се молчи, отколку да се разговара со неук.
- Похотата ги ослабува и телото и умот.
- Спознај се себеси и ќе го спознаеш универзумот.
- Душата на човекот е поделена на три делови: интелигенција, страст и разум. Интелигенцијата и страста ги поседуваат и животните, а разумот, само човекот.
- Глупиот се познава по својот говор, а мудриот по тишината.
- Не легнувајте додека не го поминете денот, три пати во својот ум. Што погрешив? Што добро направив? Што заборавав да направам?
- Воспитајте ги децата и нема да има потреба да ги казнувате.
- Секое небесно тело, всушност секој атом, произведува одреден звук поради неговото движење, неговиот ритам или вибрации. Сите овие звуци и вибрации формираат универзална хармонија во која секој елемент, иако има своја функција и карактер, придонесува на целината.
- Највисоката цел на музиката е да ја поврзе душата на секој поединечно до нејзината божествена природа, а не забавувањето.
- Најстарите, најкуси зборови „да“ и „не“ – се тие кои имаат потреба најмногу за размислување.
- Омразата и стравот создаваат отров во крвта, што ако продолжи, ги погодува очите, ушите, носот и органите за варење. Затоа, не е мудро да се слушаат и помнат нељубезните работи што другите би ги кажале за вас.
- Ние доаѓаме од Бога. Како дрвото од коренот и потокот од изворот; затоа секогаш треба да бидеме во контакт со Него, како стеблото со коренот. Затоа што потокот пресушува кога ќе се одвои од изворот и дрвото умира кога ќе се искорне.
- Ако имате рането срце, допрете го исто толку малку како повреденото око. Има само два лека за страдањето на душата: надеж и трпение.
- Во гнев треба да се воздржуваме и од говор и од дејствување.
- Љубовта што свети однатре не може да се затемни од пречките на светот на последиците!

Маја Белева

КРСТОЗБОР

пензионер плус	холивудска актерка, шерон	вид птица	рентген	мерка за хартија	предлог	астатин	пензионер плус	струмица	тон	електрон	грам			
бок							стискање							
тетово			средновековен витез						вид автомобилска гума	праценици	женско име			
отпуштање од работа			англиски фудбалер			лумен		братот на ромул						
четиво					област во Бенин			едно шаховско отварање				првата самогласка	река во Македонија	словенски писател
ознака за темпо во музиката				вид итал. игра на штица									согласка и самогласка	сврзник
вид математичка линија				сабина								инвент (скр.)		
дебела волнена прекривка (мн.)												италија		
јод		итал. актер	марчело	расквасена земја									ад акта	душа (лат.)
погоден сврзник					детска виолина (мн.)	цртач на скици							река во Франција	потврда (лат.)
една планета						жител на европска земја	вид жолта боја							
брајан лаудруп			холанд. сликар	филипс						полуостр. во Грција			област во Грција	
обем		мал товарен автомобил						аниа екберг				политичарот	синаесто т тати	политичарот
стар кинески филозоф						остров во Јадранот				вид риба			литииум	константа
приврзаник на империјализмот														фред астер
тврдина кај штип					колумбиска пејачка (фото)							подарок		денар

Хумор

Татко му го носи малиот Трпе во градинка.
 – Тато, може ли трезен да дојдеш да ме земеш?
 – Зошто?
 – Секогаш кога ќе дојдеш пијан и кога ќе те праша учителката по кого сте дојдени, ти и велиш: По вас учителке. Мене како да не сакаш да ме земеш!
 * * *
 – Тато, кога ќе дојде Трпе да ме бара за жена речи само: може. Немој да речеш: Фала ти Господе. Имало спас!
 * * *
 Интервју за вработување.
 – Имате ли лидерски способности?
 – Да, На свадби секогаш го водам орото?
 * * *
 – Директоре, ќе одите ли на одмор?
 – Зошто?!
 – Да можеме и ние да одмориме од работа!
 * * *
 – Трпе, колку се 4 + 4?
 – 10 учителке.
 – Со кого вежбаш задачи дома?

– Со татко ми?
 – Што работи татко ти?
 – Келнер во кафеана!
 * * *
 – Колешке, зошто вчера не беше на работа?
 – Бев болна!
 – Многу си поцрнела.
 – Изгорев од температура!
 * * *
 – Ковид е исто како измамен маж со рогови! Го има, а не знае дека го има!
 * * *
 – Трпе, знаеш ли што е полошо од маж кој не доаѓа дома на време?
 – Маж кој ќе дојде пред време!
 * * *
 – Знаеш ли Трпе дека порано завршуваа факултет само умните?
 – А сега?
 – Сега сите што имаат пари!
 * * *
 Возрасна жена, очувана, симпатчна, интелигентна, со добар карактер, бара машка

особа со слични особини да и ги внесе дрвата за огрев од пред влез во визбата.
 Шифра: „Ќе се грееме заедно“
 * * *
 Разговараат двајца постари пензионери:
 – Ах, кога ќе се сетам колку многу сакав една девојка кога бев млад.
 – И што се случи? Се омажи ли за друг?
 – Ма не. За жал се омажи за мене!
 * * *
 Во полициска станица свони телефонот. Се јавува возбуден женски глас:
 – Во станот ми влезе крадец.
 – Како изгледа?
 – Висок, згоден, со сини очи.
 – Веднаш доаѓаме да го уапсиме.
 – Не, не мора веднаш, може и утре.
 * * *
 Ајше вари грав и го поместува тенџерето те на една, те на друга, те на трета рингла.
 – Зошто правиш така, – ја прашува комшиката.
 – Абе, Рамче го поврзал шпоретот на семафорот пред куката!

Волкот и коњот

Стариот волк забележа добар коњ и наумил да го нападне. Не се осмелил отворено да го стори тоа, плашејќи се да не му избега, или дека не ќе може да го совлада. Затоа решил со измама да го придобие, па му пристапил мирно и го прашал за здравјето.
 Коњот го насетил лукавството и решил клинецот со клин да го истера. Му одговори дека е сосема здрав, но оти само ногата ја набол на трн и тоа страшно го боли.
 – Тоа е лесно, јас со забите ќе ти го извадам трсот – рекол волкот.
 Коњот се сложил, ја подигнал ногата, го удрил волкот по устата и му ги искршил сите заби. Потоа избегал преку полето.
 Волкот останал стенкајќи и шепотејќи си: Досега лажев, ама сега долажав!
ПОУКА: На лажата и се кратки носете.



М.Т.

Решение: Страна, те, ритер, отказ, л, дем, урок, декаме, еел, токатила, ри, бисектриса, нви, ј, мастројаишт, фа, саар, такара, татр, рп, марс, италијаец, бл, конан, атика, о, пикап, ас, емап, нна, лпоце, жи, писа, к, империјалист, ф, асап, такара, татр.

Средба со Никола Најдовски, градоначалник на Општина Демир Хисар

Во фокусот ни е животот на пензионерите

Почитуван градоначалник Најдовски, голем број демирхисарци ви ја дадоа својата поддршка да бидете прв човек на општината. Како млад човек, во вашата Програма за работа имате заложба за подобар и поквалитетен живот на пензионерите. Каква е соработката со највозрасните жители на општината?



Општина Демир Хисар, настојува секогаш да биде блиска со граѓаните, бидејќи тие го даваат легитимитетот на градоначалникот, а локалната самоуправа е таа која ги решава реалните проблеми на граѓаните и која, во континуитет, посветено и со голем интерес ги следи и поддржува активностите на Здружението. Како врвен приоритет на соработката на овие две институции првенствено е грижата и негата за највозрасната категорија граѓани во Општина Демир Хисар, но некогаш таа соработка ги надминува и самите заштртани граници и од месец на месец „летвичката“ на активности се подига за едно скалило погоре. Посебно сум горд на пензионерите, кои се всушност градители на денешницата и важен суштински чинител на едно општество, а посебно во една ваква мала заедница како што е Демир Хисар. Како локална самоуправа, редовно и континуирано ја следиме состојбата, па во одредени случаи каде што има потреба излегуваме во пресрет. Можам слободно да кажам, дека локалната самоуправа секогаш е отворе-

на за соработка со Здружението на пензионери. Како доказ за ова е и податокот дека, во овој период колку што сум на оваа функција, со претставници на пензионерите имам остварено и реализирано неколку работни средби и формални состаноци од кои произлегоа конкретни понатамошни активности. Ги поддржуваме и ги следиме сите нивни досегашни активности, постојано сме присутни на нивните средби, соработката ќе продолжи и во иднина, сè со цел создавање подобри услови за живот и полесно остварување на потребите на пензионерите.

Иако, раководството на ЗП Демир Хисар е задоволно од досегашните контакти со локалната самоуправа, но таа може да биде и подобра. Што се презема во таа насока во иднина?

Повеќегодишната соработка на ЗП Демир Хисар и Општината е на ниво кое само може да се посака и треба да биде пример како се градат меѓусебни односи. Секогаш се радувам кога од пензионерите ќе произлезе некоја иницијатива, потреба или барање каде што можеме финансиски или организационо – технички да помогнеме, секако во рамки на нашите можности. Помогаме и кај онаа група на стари, изнемоштени и пензионери со ниски примања преку разни форми на донации. Највозрасната популација граѓани во создавањето материјални добра во општеството, државата и општината вградиле и оставиле дел од себе и истите заслужуваат да им се посвети поголемо внимание. Јас и целиот мој тим, го цениме нивниот придонес и со сите сили настојуваме и се грижиме пензионерите достоинствено да го живеат останатиот дел од животот, а за тоа во буџетот на Општината редовно предвидуваме средства за активности на здруженија и фондации. Морам да истакнам дека заеднички планираме реконструкција и модернизација на постоечкиот Дом на пензионерите, за отворање клубови на пензионерите, а ќе продолжиме и да обезбедуваме бесплатен превоз за

пензионерските средби и екскурзии.

Дали се вклучени демирхисарските пензионери во активностите на Општина Демир Хисар?

Да, пензионерите како значајна алка во заедницата и тоа како се вклучени во работата на локалната самоуправа. За тоа зборува и податокот дека и самиот претседател на Советот е пензионер и е член во Здружението на пензионери. Соработуваме и во проектот „Нега и грижа во домот“ каде што заедно со „Нега центар“ даваме услуги во вид на нега и помош во домашни услови на 20 стари лица. Заедно со пензионерите редовно ги славиме, празнуваме и одбележуваме сите позначајни датуми од поновата историја.

Како „татко“ на градот, какви се вашите идни планови и како ја гледате општината во наредните години?

Мојата визија е Демир Хисар да стане подобро, привлечно, пристojно и достоинствено место за живеење за сите граѓани преку континуирано подобрување на квалитетот, безбедноста и стандардите на живеење на граѓаните, преку создавање услови за развој, современа инфраструктура и квалитетна животна средина. Една година откако сум на оваа функција, навикнав да се фаќам во костец со предизвиците, да им се спротивставувам и да ги решавам проблемите, а се во интерес на граѓаните. За наредната година планираме е реконструкција и асфалтирање на повеќе улици во градот и некои населени места и многу други проекти со кои Демир Хисар ќе стане уште подобро место за живеење.

И на крај би ве прашал, која е вашата порака до пензионерите?

Се надевам на понатамошна и интензивна соработка и преку нивното богато животното искуство, кое претставува непроценливо богатство, активно да се вклучат во работата на локалната самоуправа со свои предлози и идеи.

Зоран Стевановски

Тетово – Левко Богдановски (Богдани)

Човек со две презимиња, две татковини и едно име

Левко Богдановски (Богдани) е новопечен пензионер во Тетово, доселеник (бегалец) во 1991 година од соседна Албанија, заедно со уште седум други семејства. Роден е во селото Горно Крчиште, Република Албанија, од другата страна на границата кај Дебар, каде што се образува, завршувајќи Академија за уметност во Тирана и стекнувајќи се со звање дипломиран режисер. Лошата економска состојба и сталинстичкиот режим во тоа време во соседна Албанија, го натерала заедно со сопругата Татјана, да го сменат своето живеалиште и да побараат престој во Македонија. Ова нивно „патешествие“, ги довело до Прифатниот центар Царина кај Ресен, каде што останале девет месеци. „Во анкетниот лист во логорот побарав во Македонија да ме сместат во кој било град, само да работам во професионален театар. Го изгубив трпението, па прифатив да се доселиме во Тетово, кое тогаш немаше професионален театар. По шест месеци очекувања, добив решение за референт по култура во Центарот за култура „Иљо Антевски – Смок“, таму поминав цели 30 години, стекнувајќи право на пензија, каде што подоцна добив и посодоветно работно место, блиско до мојата струка“, вели соговорникот.



от литературен јазик. Таму, во родната земја, го носел презимето Богдани, додека овде, презимето според националната припадност – Богдановски. Тоа презиме го носи и неговата сопруга и синот единец Марко, дипломиран актер на Факултетот за драмски уметности во Скопје.

„Бидејќи солидно ги познавам двата јазика, тоа придонесе да остварам блиска, да не речам одлична соработка, со членовите на Здружението на пензионерите во Тетово. Таму ме ангажираа неколку пати и како режисер, но и како водител на програмата на двата јазика, македонски и албански, на ревиите „Песни, музика и игри“. Мислам дека оваа соработка ќе продолжи и натаму особено сега кога веќе сум и член на Здружението, како пензионер“, додава Богдановски.

Професионалната работа како режисер и актер, веднаш по завршувањето на академијата, Левко ја започнал во театарот во Пешкопеја, Албанија, каде што останал пет години. Во Тетово се вклучил во работата на Драмското студио, откако претходно ја нострифицирал дипломата. Со екипата артисти-аматери, ја режирал сопствената пиеса „Дедо Мраз и страшната вештерка“. Како режисер и актер бил вклучен во повеќе театарски претстави за деца и возрасни, давајќи голем придонес во развојот на театарската уметност во Тетово.

Режирал три детски претстави во Дебар, а „Големите и мали“ за деца со посебни потреби во Скопје. Бил сценарист, режисер и водител на голем број фестивали на албански јазик. Со Театарот за деца „Линокио“ од Тетово, режирал повеќе мултиетнички претстави. Со претставата „Том и Џери“, изведена на албански јазик, гостувал на Меѓународниот фестивал во Поградец, Албанија, каде што бил прогласен за најдобар актер. Добитник е и на плаката на Фестивалот на аматерски театри во Кочани, за придонес во работата на фестивалот.

Голем е „списокот“ на режии, сценарија, водителства, актерства, сврзано за театарските претстави. На фестивалот „Штипско лето“, гостувал со претставата „Крадците не доаѓаат секогаш за зло“ од нобеловецот Дарио Шо.

„Комедијата „Жена ми се вика Борис“ од Едмонд Мориз, доживеа повеќе прикажувања. Секаде собираше аплаузи и да не речам овакви, зашто комедиите се посебен шарм и блиски до човековото секојдневије. Со оваа претстава гостувавме и во Шид, Србија, каде што добивме многу аплаузи и во текот на изведбата а не само на крајот.“

Левко Богдановски во своите кажувања, не заборава на двата верски празника. Тоа се Спасовден, како селска слава во неговото родно Горно Крчиште, каде што секоја година се собираат сите селени жители и претставувал вистински селски празник, и Свети Никола, датумот на кој е доселен во Тетово, 19 декември 1991 година.

Оптимизмот и желбата за работа во театрите или аматерските состави, остануваат преокупација, а особено сега кога како пензионер има време на претек. **Гојко Ефтоски**

ЗП Кратово

Две први награди на „Кратовската компиријада“

При крајот на месец октомври, на платото пред Домот на културата „Лазар Софијанов“ во Кратово, се одр-

жадења беа презентирани и разни специјалитети приготвени од учесниците со многу нови идеи и инвентивност.



жа кратовската традиционална компиријада, во која зедоа учество претставници од повеќе градови на Републиката.

На самата манифестација беа презентирани разни вкусни јадења направени од компир. Покрај традиционалните

Кратовските пензионерки во состав: Становитка Стојановска, Мирјана Станковиќ, Верка Алексова, Лиле Трајковска и Вера Иванова, ја освоија првата награда за најдобра декорација кои се претставија со повеќе традиционални јадења приготвени од компири и специјалитети со нови рецепти. Пензионерката Становитка Стојановска го освои првото место за најдобро подготвен зелник со компири.

Манифестацијата беше проследена со културно-уметничка програма во која учествуваа КУД „Ефрем Каранов“ од Кратово и рок-групата при Домот на култура „Лазар Софијанов“ од Кратово.

М. Мишевски

Времиња, луѓе

Професорот

Долги години на пазарот во скопската општина Чаир секојдневно, кога тоа го дозволуваа временските услови, се повторуваше иста слика: на едно столче на влезот од пазарот седеше еден човек, а пред него масичка и ливчиња за спортска прогноза. Тој типуваше на ситно, не беше оптоварен со желба за големи добивки. Играњето му беше повеќе хоби, разонода. Околу него секогаш се собираа луѓе, продавачи на ситна бижутерија, пазарци, најчесто љубопитници желни да го слушат неговиот збор. А тој навистина умееше да раскажува кротко, одмерено и интепресно. Така, од ден на ден, луѓето се повеќе се зближуваа со него уживајќи во неговите интересни прикажувања од богатот животен летопис.

А тој, профа Столе, професор по

Стојна и дека секој труд треба да се почитува, што значи, и секој човек. Посочениот ученик се препозна, ја сфати поуката и денес и тој ги учи своите ученици да бидат добри и спрavedливи.

На своите пријатели од пазарот еден ден им раскажа за уште еден интересен педагошки гест.

– Меѓу учениците во гимназијата во нашава општина имаше еден ученик, добар и вреден, но крајно егостичен и нарцисоиден. Брз на јазик и често ги навредуваше другите, а се истакнуваше себеси. Надевајќи се дека ќе ја сфати поуката, пред учениците ја раскажав анегдотата за Гете и Бетовен. Тие биле современици. Еден ден шетале во еден град. Гете, восхитен од честите поздрави од минувачите, рекол „гледаш ли, Лудвиг, колку ме



музичка култура во пензија, како што му се обраќаа тие, најчесто пензионери како него, умееше да прикажува красноречиво, но и да ги слуша другите и за почитта да возвраќа со почит. Така беше воспитуван уште во семејството, како дете. Посебна љубов чувствуваше спрема децата. Тоа го мотивираше да стане учител. Желбата му се исполни: по завршувањето на Учителската школа во Штип образованието го продолжи на Педагошката академија во Скопје, а потоа се стекна и со диплома од Високата музичка школа. И како учител, и како наставник, и како професор беше почитуван од учениците, и од колегите и од луѓето од неговата животна средина. Покрај професионалната подготвеност и трудољубивост, во работата му помагаше и неговата духовност. Своите ученици ги воспитуваше со оригинален пристап кон појавите и постапките.

Еден од неговите ученици, денес електронинженер, се сеќава:

– Бевме во четврти клас гимназија. Еден наш другар невнимателно ја навредил хигиеничарката со зборови дека е бедна, ниска класа. Професорот Стојан минувајќи крај нив го слушал тоа, но не реагирал. На следниот час, пред да почне предавањето, не праша дали училиштето во која учиме е чиста и уредна. Сите одговорија потврдно. Тој само констатираше дека за тоа е заслужна тетка

сакаат луѓето и ме поздравуваат“? „Да, но можеби тие ме поздравуваат и мене“ – скромно одговорил Бетовен. Не знам дали ученикот ја разбра поентата, но среќен сум што денес е почитуван адвокат што се бори за вистината и за луѓето, ценејќи ги подеднакво.

Вакви и слични примери има многу во неговата меморија. Скромни и ненаметливи, и денес повеќе сака да зборува за своите ученици отколку за себе и за признанијата што ги добивал за својата работа. А нивниот број не е мал: прво место со хорот на републички натпревари, за работа со деца на наши луѓе во Германија, повеќе пофалници од Културно-просветната заедница на Скопје. Скромни како професор, скромни е и како пензионер. „За нас зборуваат нашите дела“ – вели тој. Приближувајќи се кон осмата деценија од животот, живее со убавите спомени. Трудејќи се третата доба да не ја минува само во соба, одвреме-навреме го посетува пензионерскиот клуб на ЗП Чаир во населбата Топанско Поле. Откако ќе одигра неколку партии кроткум се враќа дома задоволен што оваа дрвена игра му го разубавила денот. А колку го сака шахот најдобро знам јас, зашто се надигрувавме со децении, почнувајќи уште од раната младост во родното село каде што растевме со голема меѓусебна почит и ривалство. **Перо Миленкоски**