

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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.30 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМЬЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМЬЕРАТА, СЛЕДНата САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

пензионер

27 септември 2024 година
број 193

Година XVII Излегува еднаш месечно

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

СЗПМ тел. 02 3223 710



Свечена седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

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

Доделени средства за издаваштво и творештво на пензионери и плакети на најдобрите 5 ограноци во здруженијата на пензионери. Плакети добија:

„Центар“ при ЗП Куманово, „С. Трубарево“ при ЗП Гази Баба, „Гоце Делчев“ при ЗП Центар, „Стара Населба“ при ЗП Пробиштип и „Желино“ при ЗП Тетово

→ стр. 5



28-МИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ „NEW STAR“ - СКОПЈЕ 2024

Во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на која сите учесници се чувствуваа како победници, а најдобри беа спортистите пензионери од ЗП Прилеп.

Натпреварите ги прогласи за отворени државниот секретар на Министерството за социјална политика, демографија и млади Фатмир Сабриу, а пехарот на победничкото здружение им го врачи претседателката на Сојузот Станка Трајкова

- Трендот на зголемување на пензииите ќе продолжи и во наредните години - изјави министерот за социјална политика, демографија и млади Фатмир Лимани при посетата на Општина Желино

→ стр. 2



→ стр. 3

Во болницата „Промедика и Систина Офталмологија“ прегледите за катаракта на пензионерите се намалени за 30% од редовната цена која изнесува 4.000 денари, а сега ќе изнесува 2.800 денари, операција на катаракта е 2.400, а за пензионери кои примаат пензија до 18.000 денари е бесплатна.

На 12.9.2024 Комисијата за здравство и социјална политика на СЗПМ донесе и други заклучоци во интерес на пензионерите.

→ стр. 2

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ
НА ЗП

стр. 4



ЗДРУЖЕНИЕ ЗА
ПРИМЕР:
КОЛКУ ОГРАНОЦИ
- ТОЛКУ КЛУБОВИ!

стр. 5



ВО ПОТРАГА ПО НОВИ
СОДРЖИНИ И ИДЕИ

стр. 7



НАЈДОБРИ БЕА
СПОРТИСТИ ОД
ЗП ПРИЛЕП

стр. 8 и 9



ЛИЧНА КАРТА
НА ЗП
КАРПОШ

стр. 10

КУЛТУРА

стр. 11

ИЗБОР НА
АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВЈЕ

стр. 13

ИНФО

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

ВИДИЦИ

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

17 ОКТОМВРИ

- Прилог за пензионери во „Коха“

25 ОКТОМВРИ

„Пензионер плус“

Комисијата за здравство и социјална политика на Сојузот

Продолжуваат прегледите во болницата „Промедика и Систина Офтальмологија“

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како една од главните задачи, покрај висината на пензијата, го има и унапредувањето на здравјето и здравствената заштита на пензионерите, кое е еден од најважните приоритети на СЗПМ. За таа цел, на 12 септември 2024 година, Комисијата за здравство и социјална политика на Сојузот, одржува седница која ја раководеше претседателот на Комисијата д-р Стојанче Стефановски. На истата покрај претседателката на Сојузот Станка Трајкова, и потпретседателот на Сојузот Ментор Коку, беа присутни и Јубица Зафировска и Инес Рајхел од одделот за маркетинг при болницата „Промедика и Систина Офтальмологија“, Скопје. На дневен ред беше информацијата за соработката на Сојузот со специјалната болница „Промедика и Систина Офтальмологија“, Скопје, потоа избор на 5 најдобри ограноци од здруженијата на пензионери, членки на СЗПМ, и информација за проширената листа на лекови на товар на ФЗО.



Најпрво претседателката Трајкова во своето уврдно излагање го истакна интересот на пензионерите за прегледите во болницата „Промедика и Систина Офтальмологија“ а успешното извршените акции побудија голем интерес кај пензионерите за нивно продолжување. При тоа беа резимирани резултатите од акциите и дискутирана можноста за нивно продолжување преку анексирање на досегашниот меморандум, бидејќи правата и бенефициите што ги дава болницата, сега не се содржани во меморандумот.

Претставничката на болницата „Промедика и Систина Офтальмологија“ Јубица Зафировска, нагласи дека прегледите за катаракта на пензионерите се намалени за 30% од редовната цена која изнесува 4.000 денари, а сега ќе изнесува 2.800 денари. Додека операција на катаракта е 2.400, а за пензионери кои примаат пензии до 18.000 денари ќе биде бесплатна. Посебно се осврна на офтальмологиските прегледи, мерење очен притисок, кој ќе го вршат и понатаму во здруженијата на пензионери во други градови, каде што нема во нивното поддржаче офтальмологи.

По втората точка од дневниот ред, претседателот Стојанче Стефановски ги запозна присутните дека 2023 и 2024 година се прогласени за години на огранокот, кој е основна клетка во здружението на пензионери, место каде што пулсира реалниот пензионерски живот, каде што пензионерите ги реализираат своите активности. Со тоа им се дава значење на ограноците, да се стимулираат за да продолжат и

понатаму позитивно да работат. Заради тоа ИО на Сојузот оваа година ја задолжи комисијата да направи избор на 5 најдобри ограноци од сите 53 здруженија на пензионери. Од добиените предлози од здруженијата на пензионери до Сојузот, кои сметаат дека нивниот огранок е најдобар и ги исполнува сите услови, Комисијата ги предлага, а ИО при Сојузот ги прогласи за најдобри ограноците: „Центар“ при ЗП Куманово, „Трубарево“ при ЗП Гази Баба, „Гоце Делчев“ при ЗП Центар, „Стара Населба“ при ЗП Пробиштип, „Желино“ при ЗП Тетово.

На 21 август годинава Фондот за здравство, во своето излагање нагласи д-р Димитар Димитриевски, донесе одлука за проширување на листата за лекови. Таа листа е прошириена со поквалитетни лекови за најчестите заболувања. Во оваа беа вклучени и предлозите на Комисијата при Сојузот, со барање да се прошири листата на лекови со поголем број лекови и со добар квалитет, кои не беа прифатени. Незадоволни од предлозите за нови лекови во листата, на товар на Фондот за здравство, членовите на комисијата донесоа заклучок да се испрати повторно писмо до Министерството за здравство и Фондот за здравство, со барање да се вклучат лекови кои

здравство, со барање да се вклучат лекови кои СЗПМ до истите институции бараше да бидат вклучени во листата.

Заклучоци:

1. Продолжува соработката со болницата „Промедика Систина Офтальмологија“ во давање на услуги на корисниците на пензија.

2. Со овие офтальмологшки услуги, покрај пензионерите од Скопје, ќе бидат опфатени и пензионерите од други градови со приоритет каде што нема специјалисти офтальмологи. Оваа активност ќе се одвива со непосредна соработка на здруженијата на пензионери, односно на Сојузот со болницата.

3. Прегледите за катаракта на пензионерите во болницата „Промедика - Систина Офтальмологија“ се намалени за 30%. Додека операција на катаракта за пензионери со најниска пензия до 18.000 денари е бесплатна. Во рамките на договорените консултантски услуги, офтальмологските прегледи, мерење очен притисок ќе се врши и понатаму.

4. Комисијата ги предлага за најдобри ограноците: „Центар“ при ЗП Куманово, „Трубарево“ при ЗП Гази Баба, „Гоце Делчев“ при ЗП Центар, „Стара Населба“ при ЗП Пробиштип, „Желино“ при ЗП Тетово.

5. Да се испрати повторно писмо до Министерството за здравство и Фондот за здравство, со барање во проширената листа да се вклучат лекови кои СЗПМ до истите институции бараše да бидат вклучени во листата. Како и барање за зголемување на лимитот за ослободување од болничка партиципација на пензионерите од 18.000 на 22.000 денари.

СЗПМ

ЗП Тетово

Трајни обврски кон подобрување на стандардот на пензионерите

Министерот за социјална политика, демографија и млади на РСМ Фатмир Лимани пред неколку дена беше во седиштето на Општина Желино на средба со пензионерите од огранокот Желино, а присуствува и раководителите на Здружението на пензионери од Тетово, пред-



бата на овој комплекс, во голема мера би го ублажила прашањето за сместување на старите и социјалните случаи во Тетово и околината, оцени градоначалникот на Желино, Блерим Сејду.

Претседателот на ЗП Тетово, Селвер Мемети, пред присутните на оваа средба направи елаборат за работата и активностите што се одвиваат во ЗП Тетово кое е организирано во 22 ограноци со над 14 илјади пензионери. Претседателот Мемети му честиташе на министерот Лимани за охрабрувачките проекти на Министерството за социјална политика, демографија и млади во корист на пензионерите. Тој изрази подготвеност да развие вистинска соработка со сите институции во



државата, особено со Министерството за социјална политика, демографија и млади бидејќи, како што рече, само така може да им се помогне на пензионерите, особено на оние со ниски пензии. Претседателот Мемети се заложи и за целосно усогласување на пензите со трошоците за живот и зголемување на платите на вработените во јавниот сектор, како и вклучување во позитивните листи на лекови, особено оние кои се користат за пациентите кои се лекуваат на ортопедските одделенија и офтальмологија. Сето тоа било во корист на пензионерите, кои тешкото ги покриваат сите трошоците за живот, вклучително и лековите кои континуирано ги користат. Мемети побара од министерот Лимани државата и нејзините институции сериозно да се ангажираат за изградба на објекти за сместување на стари лица. Министерот за социјална политика, демографија и млади Фатмир Лимани на средбата со пензионерите во Желино вели на понатамошни посети на здружението на пензионери, бидејќи како што рече, сето она што досега е создадено го представува придонесот на лукето кои сега се во пензија. Заслужено.

М. Мурсели

Што сакате...? На лагата и се кратки нозете

Почитувани пензионери, Ви ги уважувам годините и искуството, но сакам да ви кажам нешто, ама немојте да се лутите. Неколкумина се собрале на средба, како што велат, од „дваесетина“ здруженија на пензионери од Свети Николе, Битола, Прилеп, Кочани, Штип и Скопје и кои други...?, а нивните изјави се полни со флоускули и што уште не, без ништо конкретно. Нагласувајќи дека „во последно време се случувале разни ‘ злоупотреби ’ на пензионерите и нивниот денар што секој месец го издојуваат“. Посебно се истакнува дека „сите трансформации што ги предлагаат“ се за по-добрување на животот на пензионерите, а тоа може да се постигне со коренити статусни и кадровски промени??? Од сето тоа кажано, се гледа дека, целта во никој случај не е да му се помогне на пензионерот. Но, да ви кажам искрено, ова дава повод за сомнеж дека има подруг мотив.

Еве тврдам дека токму тие, члените се неупадените. Така мислам затоа што во повеќе броеви на „Пензионер плус“, спомнатото во нивните барања е неколку пати објавувано и ги дава фактите и вистината за состојбата во пензионерската организација. Но, не сакам да солам памет. Тие нешто прочитале, но не запаметиле, или не сакале да запаметат, а

во јавноста го изразуваат своето мислење, шират невистини, магливи, нејасни претстави и неосновано го напаѓаат раководството на СЗПМ, панично ја исказуваат својата себичност, својата неинформираност, со обид да ги обезвреднат успесите на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која им е трн во окото, не само таа, туку и Сојузот. Ете, токму затоа, покрај многу други нешта, сакам уште еднаш да ги потсетам на презентираното во весникот „Пензионер плус“ за да им помогнеме на неупадените да ги дознаат фактите за вистината. Со други зборови, тоа го повторуваме и за оние кои не можат да ги сфратат работите, да им кажам да не шират невистини и смислени лаги, мислејќи дека така најбрзо ќе ја постигнат својата намера. Сакам да им кажам на сите и на оние кои знаат и на оние кои не знаат и конечно наведувам дел од фактите, кои никој и со ништо не може да ја побие стварноста и да ја одрече вистината.

Никој не може да ја оспори одлуката од седницата на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, бидејќи не е спротивна на одредбите од Статутот на Сојузот, на која едногласно, со акламација, за претседател на Сојузот и на Извршниот одбор беше избрана Станка Трајкова. Сето тоа е чи-

сто, онака да ве потсетиме... ако сте мислеле поинаку. Таа е со големо искуство од пензионерската проблематика, стекната за нејзиниот работен век во Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија, каде што извршува повеќе одговорни задачи и функции. По пензионирањето, веднаш се приклучува во пензионерското организирање, најпрво како секретарка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што се користат нејзиното знаење и богатото искуство како експерт во пензионерската проблематика. Активноста на Трајкова како претседател на Сојузот се карактеризира со голема ангажирањост, трудољубивост и креативност. Резултат на тоа се голем број проекти и иницијативи од интерес на пензионерската популација во нашата земја, од подобрување на животниот стандард до зголемување на правата на пензионерите, како и грижата за посодржани пензионерски денови и нивно активно старење. Со нејзиното застанување на чело на Сојузот, донесе повеќе бенефиции, од социјална сигурност на пензионерите до континуитет на традиционалните и започнати активности и добиениот статус од јавен интерес на Сојузот.

Не може наеднаш се да се набројат сите активности и постигнувања

што ги имаат пензионерите. Сето тоа е јасно, но има и такви кои се спротивставуваат на организираното живеење на пензионерите, кои сmisлуваат лаги и на еден или друг начин се обидуваат да го уништуваат угледот и нарушаат единството на Сојузот, па и на здруженијата на пензионери, за да придобијат поголем број приврзаници. Таквите лица, тоа го прават за помалку да се видат нивните недостатоци и ја ставаат на прво место својата улога во создавањето божем силна организација која ја нудат како подобро решение за остварување на интересите на пензионерите.

Во оваа пригода уште еднаш ќе истакнам дека користите на СЗПМ се купувале станови и деловни простории и се издавале под наем, нагласувајќи го случајот со домот во Катланово. Сојузот нема никакви ингеренции за тоа. Кајко непознавање на работите, измислици и лаги, сигурно некој да се покаже дека многу знае, ќе каже па макар нека е и лага.

На средбата е какоја дека остануваат на најавениот став за организирање на масовен протест, но напомнувам дека таквите протести можат да предизвикаат контра протест на оние кои знаат која е вистината, а што не е добро за државата.

Сепак, на крајот да ви кажам дека треба да се отстрани ваквите крајно заостанати размислувања и дејствувања и со факти да се замолчат креаторите на невистините и смислени лаги што ги шират.

Васил Пачемски

28. републички спортски пензионерски натпревари New Star – Скопје 2024

Олимпијада на спорот, другарството и соживотот

На 10-ти септември 2024 се одржуваат 28-тите Републички пензионерски спортски натпревари во



Скопје во комплексот „New star“ во Визбегово. Спортската олимпијада се одржува и по повод на 33 годишнината на нашата земја и Денот на пензионерите на Македонија.

И оваа година 28-тите Републички спортски пензионерски игри ги организираше Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, а кодомајн беше здружението на пензионери ОВР на РМ кое се погрижи терените да бидат подгответи по сите прописи поместени во Правилникот за спортски пензионерски игри на СЗПМ.

Спортската пензионерска олимпијада, 28-тите Републички спортски пензионерски игри оваа година



беше под покровителство на Министерството за социјална политика, демографија и млади на РС Македонија, а во име на Министерството со убави пријателски зборови ги отвори Државниот секретар во Министерството, Фатмир Сабриу.

На 10-ти септември, пензионери од речиси сите здруженија членки на Сојузот дојдоа во Скопје за да си ги одмерат силите и можностите на спортски план, свесни дека спортувањето и физичката активност го подобрува здравјето, но и духот. Дојдоа, на најмасовната пензионерска спортска манифестија да го покажат сето она што со месеците го подготвуваат. Во Скопје во комп-

лексот „New star“ во Визбегово на стапија околу 400 пензионери и пензионерки, најдобрите од осумте регионални пензионерски спортски натпревари во кои беа опфатени околу 25 000 пензионери по разни основи, пред нивни другари и пријатели од цела Македонија.

На присутните прва со топли зборови им се обрати претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова, а потоа поздравно обраќање имаше Државниот секретар во Министерството за социјална политика, демографија и млади на РС Македонија, Фатмир Сабриу на кој претседателката на Сојузот

Трајкова му врачи благодарница од Сојузот за министерот Фатмир Лимани.

Благодарница за добрата организација му беше врачена и на Баки Зекири сопственик на комплексот „New star“.

За начинот и локациите зборуваше Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

Потоа почна натпреварувањето во сите 11 дисциплини.

На 28-тите Републички пензионерски спортски натпревари во Скопје во комплексот „New star“ во Визбегово пензионерите се натпреваруваат, но и другаруваат. Му се

радуваат на секој поен, на секој резултат, на секое ново пријателство иако времето не им беше наклонето и натпреварите се одвиваат постојано под дожд.

По завршување на натпреварите беа прогласени оние кои освојија прво, второ и трето место. Иако сите се трудеа да бидат најдобри, Пехарот го освои ЗП Прилеп, а им го врачи претседателката на Соју-



зот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова и се разбира тие беа најсрекни и највесели на дружењето кое беше по завршување на спортската Олимпијада 2024 година.

СЗПМ

Обраќање на претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери, Станка Трајкова



Почитувани спортисти – пензионери, добредојдовте на 28-те републички пензионерски игри 2024 година, кои се одржуваат во чест на 33 години од независноста на нашата држава и во пресрет на 20 Септември – Денот на пензионерите.

Денес, имам особена чест да Ве поздравам сите кои дојдовте на оваа наша голема и значајна спортска манифестија, која ние ја нарекуваме пензионерска спортска олимпијада, а олимписките игри да се потсетиме започнале уште во 8-от век пред нашата ера. Тоа е долга историја на постоење што покажува дека спортот имал голема улога и значење за човештвото. Исто така, во врска со спортот позната е и оригиналната сектенција „Hik rodos - hik salta“ што во превод значи – тука е Родос, тука покажи се. Така ќе биде и на денешната спортска арена, што знаеш, покажи овде на самото место во New Star.

На самиот почеток топло го поздравувам новиот министер Фатмир Лимани, првиот човек на Министерството за социјална политика, демографија и млади. Верувам дека ќе соработуваме заеднички во решавање на прашањата значајни за пензионерската популација.

Го поздравувам и државниот секретар на Министерството за социјална политика, демографија и млади Фатмир Сабриу кој денес ќе ги отвори 28. Републички пензионерски спортски игри.

Упатувам поздрав и до нашиот драг соработник професорот на Факултетот „Мајка Тереза“ Даниел Павловски со кој неодамна завршивме еден заеднички проект,

а пред нас се и други заеднички проекти во интерес на корисниците на пензија.

Сакам да истакнам дека беше поканета и претседателката Гордана Силјановска – Давкова, но поради други обврски не беше во можност да биде со нас, но ние оттука во огромна бројка пензионери топло ја поздравуваме и ѝ пожелуваме добро здравје и успех во работата.

Почитувани пријатели, спортските игри на пензионерите започнале во далечната 1996 година, на 8 август, кога раководството на Сојузот донело храбра одлука да се организираат републички спортски натпревари и оваа одлука била реализирана со одржување на првите Републички спортски игри во Охрид. Така, започнала нашата спортска олимпијада и од тогаш до сега изграден и оформен е систем на спортување кај пензионерите на општинско, регионално и републичко ниво. Со право може да се каже дека спортот е област кој ги сплотува пензионерите без оглед на нивната етничка, верска, религиозна и полова ориентација.

Непобитен е фактот дека со тоа се испишала историја во пензионерското организирање бидејќи се заредиле републиките спортски игри во Дојран, Куманово, Виница, Ресен, здружението Карпош во Скопје, во Кавадарци, во ЗП Центар во Скопје, во Тетово, Радовиш итн., се до последната Републичка олимпијада која по 27-ми пат се одржа во Бргевица – Тетово, минашата година. Како што е познато на денешните 28-ми Републички пензионерски спортски натпревари им претходеа 8 регионални спортски игри на кои пензионерите се натпреваруваат во сите 11 спортски дисциплини, согласно со правилникот за спорт на СЗПМ.

На регионалните натпревари беше присутен голем ентузијазам и желба да се победи, да се освои барем едно прво место за да се учествува на овие Републички натпревари. Почитувани, на регионалните игри учествуваат сите 53 здруженија, членки на Сојузот, со 1 638 натпреварувачи од кои на Републиките натпреварии со сво-

ите натпреварувачи успеваја да се квалификуваат 44 здруженија со вкупно 371 натпреварувач.

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

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

СЗПМ и здруженијата на пензионери се граѓански организации кои постојат околу 78 години и се тампон меѓу властта и граѓаните и ние само бараме слободен простор за да можеме без влијание да ги истакнуваме нашите барања и иницијативи и да влијаеме на политичките што се однесуваат на пензионерската популација.

Денес на 28-те Републички пензионерски спортски натпревари очекувам фер спортување, и нека победат најдобрите, но мислам дека најважно е да се учествува и да му се честита на победникот. Затоа, горда сум на сите вас што сите заедно и кога е спортот во прашање градиме соживот и другарство. Спортувајте, радувајте се и поделете ја среќата со вашите колеги спортисти бидејќи за време на спортски игри престанува негативната и се шири само позитивната енергија.

Обраќање на Фатмир Сабриу, државен секретар во Министерството за социјална политика, демографија и млади



сте носители на мудрост и искуство, и како такви, заслужувате внимание и почит, како и активна грижа за квалитетот на вашиот живот.

Во таа насока, како Влада и ресорно министерство ќе работиме на неколку цели. Подобрување на финансиската макроенвиронмент, што го овозможуваат со лигурното зголемување на пензиите, со кое за неполна година пензионерите ќе добијат за 5.000 денари повисоки пензии. Исто така, вложуваме во изградба или обезбедување на простор за нови домови и дневни центри за стари лица, како и поддршка на иницијативи од општините за други проекти кои значат подобрување на стандардот и на условите за живот на пензионерите.

Наша обврска е да работиме во



насока на остварување на овие цели и да создадеме општество во кое пензионерите ќе се чувствуваат ценети и почитувани. Само заеднички, со посветеност и разбирање, можеме да направиме дека секој пензионер живее достоинствено, активно и среќно.

Како Министерство сме горди што можеме да бидеме дел од оваа важна иницијатива, со која вие ни докажувате што значи вистински дух на спортски натпревари.

Ви посакувам многу среќа, добро здравје и успешни настапи.

Нека започнат 28-те Републички пензионерски спортски натпревари!

ЗП Радовиш и Конче

Незаборавни летни активности

И во летниот период пензионерите од ЗПОРК продолжуваат со организирање на екскурзии, со кои се продолжува дружењето и подобро запознавање на својата земја. Како на тој начин да се надоместува она што го пропуштиле за време на работниот век.

На 19 август пензионерите заминаа во посета на најпознатиот македонски манастирски комплекс Св. Јован Бигорски воодушевувајќи се на не-говите убавини. Оттаму се продолжи во посета на уште еден манастирски бисер Рајчица во близина на Дебар.

На 28 август уште едно празнување и уживање. Се отиде за Берово, каде што се одржа централното чествување по повод празникот Св. Богородица. Не изостана ни посета на гурманска манифестација.



.

На 30 август се замина за Лесковац во Р Србија, каде што се одржа надалеку познатата „Лесковачка роштијада“. При тоа пензионерите имаат прилика да ги вкусат и да уживаат во лесковачките специјалитети, пред се во лесковачката плескавица. Кулминација на пензионерското дружење се одржа на 1 септември 2024 година во манастирскиот комплекс Св. Ѓорѓи во с. Ораовица, оддалечено 8 км од Радовиш. На средбата таканаречена „Пикник на отворено“ присуствуваат илјадници пензионери од сите краишта на Македонија.

На пензионерите им се обрати претседателката на ЗПОРК, Ефтерпи Димитрова, а средбата ја отвори претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. При тоа таа го изрази големото значење на ваквите средби на кои дружењето меѓу пензионерите доаѓа до голем израз.

Пензионерите уживаат во ладните оревови сенки и играјќи оро поминаа уште еден прекрасен пензионерски ден.

Во разговор со неколку пензионери ни кажа дека се воодушевени од природните убавини на манастирскиот комплекс. И како што ни рекоа ако бидат здрави и живи ќе дојдат повторно додогодина.

Мите Сарбаков

ЗП Кочани

Традиционален четворобој

На 26-ти август во Кочани се одржува традиционалниот четворобој на пензионерите од Прилеп, Куманово, Кавадарци и Кочани, на кој учествуваат победниците од регионалните натпревари во предвидените спортски дисциплини. Пензионерите-спортести ги одмерија силите во тегнење јаже, трчање на 60 и 80 мет-



корисни средби. Уште поздравовли сме поради големиот успех на регионалните игри, каде што освоивме 13 први места, што ни дава шанса за висок пласман на републичките натпревари. Знаеме колку спортските активности се важни за здравјето на пензионерите и затоа и во иднина ќе поддржуваме и организираме вакви

средби, вели Јелица Зафирова – претседател на ЗП Кочани.

По спортскиот дел, кој се одржа на Градскиот стадион „Никола Мантов“ во Кочани, следуваше неколкучасечно дружење на пензионерите од четирите здруженија, кои разменија искуства и информации за тековни активности во средините од каде што доаѓаат. Притоа е договорено традиционалните средби да продолжат, бидејќи од повеќе аспекти го оправдуваат нивното организирање.

Л. Димитров

ЗП Свети Николе

Пријателски натпревари

Меѓуопштински пријателски спортички натпревари помеѓу здруженијата на пензионери од Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Свети Николе континуирано се одржуваат долгите години. Овие дружења помеѓу пријателите од здруженијата имаат цел, ЗП да го направат животот на пензионери посодржан, поисполнет и побогат.

На 4-ти септември 2024 овие средби се одржаа во ЗП Свети Николе. Претседателот на здружението Штетој Георгиев ги поздравил гостите, им посака добредојде, добро дружење, расположение и успех во фер спортски натпреварии. Претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Кирчо Костов, присутните ги запозна со текот на натпреварите. Во клупот на ЗП, во рамките на истите, спортистите ги одмерија своите способности и во салонските игри: шах, домино, карти, табла и пикадо. Се натпреварува и во дисциплините фрлање топка во кош и шутирање на мал гол.

В. Петрушева

ЗП Ѓорче Петров

Отворен клуб на Активот на пензионерки

На 30.8.2024 година по повод манифестацијата „Денови на општината Ѓорче Петров – Скопје“, ЗП Ѓорче Петров во просториите на пензионерскиот дом отвори клуб на Активот на пензионерки. При отворањето на клубот присуствуваат голем број на пензионерки како и други граѓани на општината. Со своето присуство на свеченото отворање чест на пензионерките им направија Станка Трајкова, претседателката на СЗПМ, Митко Стојаноски, претседател на ИО при ЗП Ѓорче Петров и Васил Дрвошанов, претседателка на Собранието на здружението кои имаат пригодни поздравни обраќања. На отворањето на клубот присуствуваат поздрави и Лиле Игнатова, претседателка на Активот на жени при ЗП Ѓорче Петров.



Клубот располага со околу 40 метри квадратни корисна површина и истиот е опремен со библиотека од голем број на книги, дневни весници, како и голем број на реквизити за разонода, домино, шах, табла и друго. Во клубот ќе се одржуваат работни средби од интерес на активностите на пензионерки при ЗП Ѓорче Петров, разни предавања, семинари, работилници и друг вид активности. Инаку клубот ќе работи секој работен ден и истиот е прв од ваков вид во рамките на градот и СЗПМ.

Љ. Ристов

ЗП Гевгелија

Активности

На 27.8.2024, клубот на пензионери во Гевгелија беше преполн со пензионери, нивни внуци, синови и ќерки на дводневниот турнир на друштвени игри. Турнирот беше во организација на фондацијата „Аполонија“ и ЗП Гевгелија и тоа беше завршна работилница од проектот „Втора младост во трета доба“. Пензионерите не го криеја задоволството што беа дел од овој настан и може да ги пренесат своите знаења и искуства на младите. На крај во рамките на овој проект на „Аполонија“ беа доделени благодарници на сите учес-



ници и помагатели за успешната реализација на проектот. Пензионерите беа посебно задоволни што преку овој проект научија многу работи.

На 1.9.2024 година група пензионери од Гевгелија беа во с. Ореовица каде има убава дружба со пензионери од многу здруженија. Тие учествуваат и во под-

готовката на баница, како и секоја година.

На 2.9.2024 година Активот на жени одржа состанок на кој беа разгледани некои тековни активности, а приоритет како и секогаш беа хуманитарните. На состанокот беше договорено на средбата која ќе се одржи на локалитетот Смрдлива Вода да бидат покажани активистки од активите на пензионерки од ЗП Богданци, ЗП Дојран и ЗП Валандово. Оваа дружба постоише и сега ја продолжуваат.

На 13.9.2024 година пејачката група „Сава Михајлов“ од ЗП Гевгелија учествуваше на 36-ите Охридски староградски средби со песна од гевгелискиот крај. Настанот се одржал во салата на Центарот на култура „Глигор Прличев“. Оваа манифестација има значаен придонес за зачувување на староградските песни и не потсетува на културното богатство во кое живееме низ вековите.

Гостолубивите домаќини и публиката беа воодушевени од настапот на гевгеличани, кои со мерак и топлина на гевгелискиот мелос ја презентираа традицијата на гевгеличани. Тие настапија со три староградски песни и публиката ги награди со огромен аплауз. На манифестацијата настапија музички групи и од здруженијата од Штип, Прилеп, Скопје, Охрид и Дебраца. Јанка Узунова

ЗП Пробиштип

Група пензионери летуваа на јадранскиот брег

Пензионерите од Здружението на пензионери од Пробиштип ги претпочитаат заедничките патувања, преку кои се дружат и сеближуваат. Последните два-три месеци Здружението на пензионерите често организираше заеднички екскурзии до познати дестинации во нашата земја, особено во градовите во кои се наоѓаат позначајни културно-историски споменици. Токму затоа, а и водејќи се од максимата запознајаја татковината, повеќе ја сакаш, Здружението на пензионери организираше повеќе еднодневни екскурзии со своите членови.

Токму затоа во текот на пролетните и летните месеци беа организирани многу еднодневни екскурзии, на кои најчесто се среќаваат со пријатели од други здруженија, па или се обновуваат пријателствата или се градеа нови. Раскажуваа за посетата на некој атрактивен град во кој виделе многу убави градби, дали од посетата на езерата, но во секој случај најмногу заборуваа за дружењето. А оние 109 пензионери и пензионерки кои заминаа на седумдневен летен одмор на брегот на Јадранското Море, беа полни со импресии и прекрасни доживувања.

Како што информираа од здружението, овде нема да се застане, а ќе продолжат и секојдневните активности кои ги има во здружението, како што е дружењето во пензионерскиот клуб, каде се забавуваат и можат да се

информираат за многу случувања не само во општината туку и пошироко.

И покрај високите летни температури, здружението на пензионерите од Пробиштип не ги редуцираше активностите, а така мислат да продолжат до крајот на летната сезона. Ова го прават се со цел да ги отрѓнат од секојдневните проблеми или монотонијата која владее во летниот период.

Со есенските денови сигурно доаѓаат и новите програми на здружението, па така овие граѓани во третата животна доба, секојдневно ќе се релаксираат и нема да ги чувствуваат годините и проблемите што доаѓаат со нив.

М. Здравковска

Актив на пензионерки се приклучуваме кон нивната предлог-програма и на 24.09 (вторник) 2024 година ќе го посетиме Средно Водно. Пензионерките се задоволни од пред-



лозите за овој месец бидејќи ќе се посетат две интересни места кои се во близина на градот.

На крајот на месецот со пензионерки од Активот ќе го одбележиме верскиот празник Вера, Надеж и Љуба и мајка им Софија, на 30 септември. За таа цел една од пензионерките доброволно се пријави да пригответи преубава погача и сите заедно ќе ја осветиме во храмот Св. Илија во Аеродром. Ќе си посакаме здравје, среќа и повеќе вакви средби и дружења.

М. Мишковска

Свечена седница на Извршниот одбор на СЗПМ

Доделена финансиска поддршка на пензионери творци и плакети на најдобрите ограноци

На 20 септември 2024 година по повод Денот на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одржа свечена седница. На седницата најнапред претседателката



на Сојузот Станка Трајкова ги поздрави членовите на ИО, претседателот на Собранието м-р Илија Адамоски, како и другите гости.



Во работниот дел на седницата беше усвоена Одлуката за финансиската поддршка на пензионерите творци, која Сојузот ги поддржува со скромни финансиски средства со цел да бидат опфатени што поголем број пензионери аматери: писатели, поети, ликовни уметници и друго. Оваа поддршка

Работна средба во СЗПМ со ЗП Центар и претседателите на неговите ограноци

Здружение за пример: колку ограноци - толку клубови!

На 17 септември 2024 година во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа работна средба на Претседателката на Сојузот Станка Трајкова со Здружението на пензионерите на Општина Центар и претседателите на неговите ограноци. Ова е четврта средба од серијалот на средби кои се одржуваат во Сојузот со цел Сојузот извршно да се запознае со работата на здруженијата и работата на ограноците каде што всушност се одвиваат активностите на секое здружение.

На почетокот Претседателката Трајкова рече: – ЗП Центар е едно од најстарите и најградски здруженија во Сојузот во чиј состав нема рурални ограноци. Здружението добро работи. Има свои активности и активно е вклучено во работата на Сојузот.

Потоа ги запозна присутните со активностите на Сојузот во изминатите месеци, но и со оние кои се во план да се реализираат во иднина во интерес на пензионерите. Најнапред ги запозна со законот со кој се озакони покачувањето на пензите за 2.500 ден од 1 септември 2024 и 2.500 денари од 1 март 2025 година и дека за една година ќе го нема сегашното усогласување од 50% заради поскапување на цените и 50% за усогласување со пораст на платите, а потоа ќе продолжи. Исто така, рече дека здружението треба да ја применува Одлуката за критериумите

„New star“ во Визбегово во Скопје. Ги информираше и дека пет ограноци ќе добијат плакети за најдобри ограноци за 2023 – 2024 меѓу кои е и огранокот „Гоце Делчев“ од нивното здружение и ќе добие плакета на свечената седница на Извршниот одбор по повод 20 септември Денот на пензионерите на Македонија.

Потоа сите присутни претседатели на ограноците зборуваа за нивната работа, како и за нивната соработка со претседателот на здружение то Злате Стефановски и нивната меѓусебна соработка. Од разговорите се констатира дека добро работат и дека сите осум ограноци имаат клубови на пензионери. Само огранокот „Миле Арсовски“ се покажа дека просторот на нивниот клуб е мал што на некој начин ги лимитира неговите активности. На средбата беа поставени и низа прашања главно од сферата на здравствената заштита, за кои Сојузот веќе има поднесени барања.

На крајот зборуваше претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски кој меѓу другото рече дека е задоволен од работата на ограноците и дека и тие и тој се трудат сите проблеми да ги решат со разговор и дијалог. Здружението има 8 ограноци од кои за 5 тековните трошоци ги плаќа општината, а само за 3 здружението. Интересно е што претседатели на 5 ограноци се жени и тројца мажи како и членовите на ограноците.



за финансиско работење како и другите здруженија. Таа ги запозна и со успешно завршните ревии на песни музика и игри, како и со неодамна одржаната Пензионерска спортска олимпијада која се одржа на 10 септември во комплексот

Здружението ќе подготви флаер со податоци и телефони за да привлече што повеќе нови членови кои ќе бидат ангажирани според нивните афинитети. Овој пример би било добро да го следат и други здруженија.

К. С. А.

е традиционална и како активност на Сојузот е веќе околу 12 години. Творењето на пензионери им ги разубавува пензионерските денови на тие што творат, но и на оние кои ги читаат и гледаат нивните дела. Оваа година поддржани се 14 пензионери од 29 пријавени со околу 200.000 денари, според финансискиот план на Сојузот за 2024 година. Финансиската поддршка е според правилата поместени во Правилникот на Сојузот за финансиската поддршка за издаваштво и творештво кој е објавен на веб-страницата на СЗПМ со пријавување на објавен конкурс во весникот „Пензионер плус“. Предлогот го поднесе во име на комисијата проф. д-р Васил Тоциновски. Одлуката едногласно беше поддржана.

На свечената седница беа објавени и прогласени и најактивните ограноци од здруженијата на пензионери, членки на Сојузот, за „2023–2024 – година на огранокот“.

Плакети добија: огранок „Центар“ при ЗП Куманово, огранок „Село Трубарево“ при ЗП Гази Баба, огранок „Гоце Делчев“ при ЗП Центар, огранок „Стара Населба“ при ЗП Пробиштип и огранок „Желино“ при ЗП Тетово, на предлог на Комисијата за здравство и социјална политика, а ја поднесе претседателот на комисијата д-р Стојанче Стефановски. Одлуката едногласно беше изгласана.

Ограноците се основни членки во кои се одвива организираното пензионерски живот и затоа Сојузот 2023 – 2024 ја прогласи за година на огранокот, со цел да ги поттикне пензионерите во ограноците да бидат уште поактивни и по инвентивни во изнаоѓање на нови форми и содржини во своите активности.

Потоа претседателката на Сојузот Станка Трајкова зборува за значењето на 20 септември, Денот на пензионерите на Македонија кој пензионерите, членови на Сојузот, го одбележуваат од 21.12.1998 година кога Сојузот и го добил сегашното име „Сојуз на здруженија на пензионери на Маке-



Доне Цуцуловски

ВИСТИНА

Животната брза река тече
До пензија нè одвлече!
Староста ни бразди лице
Нема сила да ја спречи
ниту билка да ја лечи.
За работа толку нè бива
Истрошена ни е сета сила.
Работувме по фабрики и школи
затоа денес сè нè боли.
За внуците сме десна рака
Ги шетаме без мака.
Помагаме колку може
Само сила дај ни Боже.
Пензијата редовно ни иде
Довека така да биде.
Роденден и празници
Славиме сложно
Со пензијата колку што е можно.
Нè викаат пратеници
Така е, тоа не е шага
Од вистината не се бега.
За нашите внуци мили
Ги трошиме последните сили
Само подолго да сме живи.



Марија Моневска

ЧОВЕКОТ СО ПОЛНИ ОЧИ

Палавиот развигорец
тивко си поигрува
со неговите бели коси,
а тој новиот весник
под мишка го носи
на ветрометот му пркоси.
Блага насмевка лице му озари,
утринава плач на новородениот внук
зад себе го остави.
Очите му се полни со живот,
кормилот на животот сè уште го држи,
кормилар е тој на бродот свој.
Милина, благодар го исполни сводот,
тој го забрза одот
кон вториот дом
„Клуб на пензионери“,
кон негово семејство второ.
Со доктор Јован секој ден на мегдан се,
на шаховска табла сили си мерат,
повеќе поени да соберат.
Со поштарот Владо
мегданот го делат на пикадо,
а пак во хор е до сосетка Рада.
Заедничко имаат едно,
но многу вредно, пензионери се!
Времепловот на човекот со полни очи
стрелките не ги враќа назад,
кон иднината ги посочи.

ЗП Охрид и Дебрца

Одржана свечена пензионерска средба со повод

На 31 август 2024 година во прекрасниот манастирски комплекс „Света Петка“ во село Оровник во Општина Дебрца, се одржа четвртата традиционална пензионерска средба со членовите на ЗП Охрид и Дебрца.

Во пријателска атмосфера беа дочекани и сместени околу 400 пензионери и гости од страна на домаќините, а во манастирскиот двор беше поставено рекламишто со ознаката 78 години СЗПМ и 74 години ЗП Охрид и Дебрца.

На свеченоста присуствуваа Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ, Ментор Коку, потпретседател на ИО на СЗПМ, Зоран Ногачески, градоначалник на Општина Дебрца, Ана Костоска, заменик-градоначалник на Општина Ох-

рид, делегација од збратимените ЗП Врање, Р Србија, предводена од претседателот Стојче Павловски, делегација од ЗП Солидарност – Аеродром Скопје со претседателот Никола Маркоски, Климе Димоски, претседател на Здружението на инвалидите на трудот Охрид, Добре Вељаноски, претседател на Здружението на ветераните од одбраната и безбедноста.

Свое пригодно обраќање имаше и Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ, Ментор Коку, потпретседател на ИО на СЗПМ, Зоран Ногачески, градоначалник на Општина Дебрца, Ана Костоска, заменик-градоначалник на Општина Ох-

рид, делегација од збратимените ЗП Врање, Р Србија, предводена од претседателот Стојче Павловски, делегација од ЗП Солидарност – Аеродром Скопје со претседателот Никола Маркоски, Климе Димоски, претседател на Здружението на инвалидите на трудот Охрид, Добре Вељаноски, претседател на Здружението на ветераните од одбраната и безбедноста.

По интонирањето на химната, Васил Маркоски, претседател на ЗП Охрид и Дебрца ги поздрави присутните и гостите и даде детален пресек на сите активности од страна на ЗП Охрид и Дебрца за период од минатата пензионерска

историјатот на формирањето на СЗПМ и 78-годишното негово постоење и добратата соработка со ЗП Охрид и Дебрца во неговото 74-годишно постоење. Оваа пензионерска средба претседателката Станка Трајкова ја карактеризираше и како меѓународна, поради присуството на делегација од ЗП Врање од Р Србија.

Културно-забавната програма ја отвори КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца со песни и ора од охридскиот регион. Пензионерската средба заврши со задоволство на сите присутни пензионери и гости со желба да продолжи и во иднина.

Весела Ристеска



ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NLB Banka

www.nlb.mk

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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



Контакт центар: 02 / 15-600



NEW

PHARMAVITAL

OLIGOSEL
VITAMIN A·C·E + SELENIUM + ZINC

A Se C E Zn

- Natural antioxidant
- Promotes cell protection

Made in GERMANY

60 КАПСЕЛ / CAPSULES

FOOD SUPPLEMENT

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZUTATEN: L-Ascorbinsäure, DL-alpha-Tocopherolacetat, Gelatine, Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Selen-hefe, Zinksulfat, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Retinylacetat, VERZEICHNISPFLENNUNG: Empfohlene Tagesdosis: 1 Kapsel täglich unzerkaut mit ausreichend Flüssigkeit verzehren.

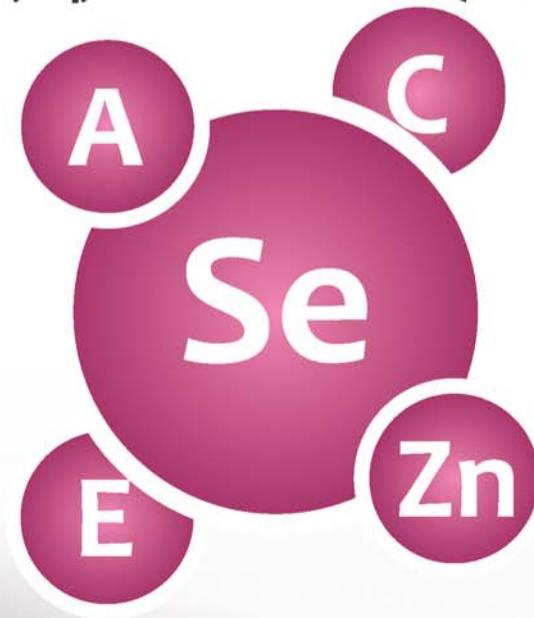
HINWEIS: Personen die Medikamente einnehmen oder unter einer Krankheit leiden, wenden sich bitte an Ihren Arzt, bevor Sie das Produkt zu sich nehmen.

60 капсули

OLIGOSEL

ПРИРОДЕН АНТИОКСИДАНТ -
ЗА ЗАШТИТА НА КЛЕТКИТЕ

ВИТАМИНИ
А, Ц, Е + СЕЛЕН + ЦИНК



Пензионерите најмногу се информираат од телевизијата, но и најмалку ги препознаваат дезинформациите

Телевизијата останува доминантен извор на информирање за пензионерите, но за разлика од другите возрасни групи, тие најмалку ги препознаваат дезинформациите. Исто така, се склони повеќе да им веруваат на медиумите и ретко кога ги проверуваат објавените содржини. Ова се дел од заклучоците на анкетата на Институтот за комуникациски студии „Практики и перцепции на граѓаните во поглед на информирањето и справувањето со дезинформациите“, во која секој трет испитаник над 65 години рекол дека „не може“ (14%) или „ретко“ може да препознае дезинформација (20%). Статистиката покажува дека исто така голем број пензионери споделиле информации за кои подоцна откриле дека се неточни. Тринаесет отсто од анкетираните пензионери рекле дека често им се случувало да споделат неточни информации.

Повозрасните лица имаат поголема доверба во медиумите, дури 40% од повозрасната генерација претпоставуваат дека тоа што го читаат е веродостојно, а 19% одговориле „не се сомневам“, бидејќи сè што е објавено на медиумите е точно.

Поради високиот степен на довербата во медиумите, повозрасните многу ретко проверуваат кој е издавачот на веста и дали е потписан авторот, што се основни чекори за да се провери точноста на информациите.

„Прашани за практиките за проверка на точноста на информациите, анализирано според возраст, испитаниците од 55–65 години (40%) и над 65 годишна возраст (50%) во висок процент никогаш не проверуваат кој е објавувачот на веста, ниту проверуваат дали е потписан авторот, пренесува дел од податоците Ана Софеска од Институтот за демократија „Социетас цивилис“ кој го спроведе истражувањето на ИКС.

Сите овие одговори логично водат кон заклучокот дека пензионерите кои се помалку критични кон информациите и помалку проактивни во проверката на изворите се поранливи на дезинформациите.

„Ваквото ниво на нивната умешност да се справуваат со дезинформациите не е задоволително, бидејќи најголемиот дел од нив никогаш не проверуваат кој е објавувачот на веста, ниту проверуваат дали е потписан авторот. И како резултат на тоа, анкетата покажува дека на повеќе од половината испитаници им се случува да споделат информации за кои подоцна откриле дека се неточни. Оттука, континуираните обуки за медиумска писменост се нужни за подигнување на свесноста и вештините на повозрасните граѓани за препознавање на дезинформациите (кражба на лични податоци, лажно рекламирање на наводни лекови, политички пропаганди), кои можат сериозно да им наштетат на оваа група на граѓани ако не умеат да ги разоткријат“, заклучува Дејан Андонов, програмски координатор во Институтот за комуникациски студии.

Истражувањето покажа и други важни информации поврзани со каналите за информирање, а тоа е дека телевизијата останува главен извор на информирање, особено кај повозрасната популација.

Лицата над 65 години најмногу ги интересира внатрешната политика (51%), на второ место е интересот за здравството и здравјето (43%), додека на трето е интересот за економијата, финансите и бизнисот (38%).

На крајот, исто така, важно е да се напомне дека и покрај тоа што им веруваат на медиумите, повозрасните не се задоволни од тоа како медиумите информираат за темите што ги засегаат. Така, мнозинство од анкетираните повозрасни граѓани, или 62%, рекле дека медиумите пренесуваат само површи информации од кои не може да се добие знаење/увид за темата.

Текстот е изработен од Институтот за комуникациски студии во соработка со Сојузот на дружежите на пензионерите на Македонија во рамки на проектот „Користи факти“, со поддршка на Британската амбасада во Скопје.

Дом за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово

Во потрага по нови содржини и идеи



— Домот за стари лица „Зафир Сајто“ од Куманово е дом кој се разликува од другите домови по многу нешта. Една од главните карактеристики е тоа што континуирано се трудиме животот на старите луѓе да им го направиме што поквалитетен, посодржан и поинтересен. Сите во тимот што се грижиме за нивното физичко и психичко здравје сме свесни дека на нашите штитеници им е потребно пред сè внимание, се разбира, и намирување на нивните потреби кои тие самите помалку или повеќе не можат самите да си ги реализираат. Да, потребна им е соодветна исхрана и хигиена, но најмногу им е потребен пријателски збор и почит, да почувствуваат дека не се заборавени, дека некој мисли на нив и се грижи за нив. За целиот труд што го вложуваме награда за нас е нивното благодарим и насмевка на нивното лице.

Многумина од нив сметаат дека ако нивните блиски, а најчесто нивните деца ги сметаат во нашата установа, не ги сакаат и не ги почитуваат. Дека ги чувствуваат како товар и во Домот ги сметуваат за да си ја смират совеста. Сметаат дека сметувањето во дом значи крај. Верувајте не е така, затоа што во Домот „Зафир Сајто“ имаме луѓе кои се тука по 16 и 17 години, а Домот го чувствуваат како свој втор дом.

На вашето прашање како го постигнуваме сето тоа одговорот е со многу труд, со многу љубов и континуирано барање на нови содржини и форми во доменот на активно и квалитетно стареење во граници на нивните и нашите материјални и други можности. Кога се во прашање материјалните можности внимаваме на тоа што тие можат да го платат, но и да може домот рентабилно да опстанува.

Актуелната цена во Домот е 16.000,00 денари за независни корисници и е една од најниските во државата. До крај на годината ќе имаме и втора цена за целосно зависните корисници кои имаат сосема други потреби и се разбира услугата е различна за разлика од претходната.



Износот за зависни корисници на месечно ниво ќе биде 18.000,00 ден.

Во однос на тоа што им пружаме и во однос на приватните домови во нашата земја ние не сме скапи и сме затоа достапни и за пензионери со просечна пензија. Затоа имаме постојано барања за прием, а тоа го решаваме со проширување, додградување, адаптација на постојните капаците итн.

Интервју со Татјана Чениловска, специјалист во невронаука и психолингвистика (прв дел)

Зошто му е книгата потребна на мозокот?

• Зошто му е книгата потребна на мозокот?

— На мозокот како и на секој друг организам, потребна му е храна. Но, тој се храни со информации од идеалниот свет, а не со масти – белковини – јаглеродни хидрати. Книгата е таква храна, една од најдобрите.

• Која е клучната алтернатива на книгата за мозокот? Интернетот, директното преземање во мозокот? Дали воопшто има таква алтернатива?

— 25–от кадар се разговарите во кујна. Останатите нешта што ги набројавате – не се алтернатива. Строго говорејќи, сеедно е – дали вие читате хартиена книга или папирус или страница од бараточ. Но, типот на процес кој произлегува, кога вие читате електронски е друг. Неодамна јас дознав од еден крупен офтальмолог, дека порано доаѓале деца со последици од удар по лицето (играле во дворот и ги удриле во око), а сега речиси такви нема но, масовно доаѓат деца со миопија. Таа е предизвикана од постојано гледање во разни гаџети – таблети, телефони итн. Тоа е друга работа за мозокот, а и за очите.

• Зошто на човекот му е потребна книга во епохата на информациските цунами?

— Па на многумина не им е потребна! Јас сум сноб, мене ми е важно да држам книга во рака. Но, јас исто така, помињувам многу часови дневно на

компјутер. Работам, пишувам, читам. Но, мене не може на памет да ми дојде да го читам Бродски или Гоголь од монитор. А ако ми дојде таква мисла одеднаш – ке знам дека сум се симнал од умот и ке отидам на лекар. Тоа е сосема друго занимавање. Тоа не е црпење на информации. Тоа е софистицирана, елегантна работа. Како споредба: можам да разгледувам албум со евтини репродукции, а можам да појдам во Ермитаж и таму да се восхитувам на оригиналите.

• Дали мозокот ја „истиснува“ книгата како атавизам? Или снижувањето на количеството на читатели има други причини?

— Не е тутка проблем мозокот. Проблемот воопшто е што културата е во пад. Некој се согласуваат со продукцијата на брзата храна, отколку на онаа што ја готви добар готвач. Ако се согласуваме да јадеме попкорн – тогаш сè е во ред.

• Дали книгите можат да бидат инструменти за стимулирање неврологенеза? Или раѓањето на новите неврони е возможно само во ситуација на практично ново доживување?

— Се со што се судира мозокот, влијае на неврологенезата! Еве сега ние општиме. Кај вас и кај мене многу нешта се „придвижија“ и се образуваат. Така изгледа животот на мозокот. Друго прашање е – какви врски? Оној човек кој многу читал, знаел, мислел,

Последните неколку години осетно се подобрија условите за престој во Домот но потребно е уште да се вложува.

До крај на годината ќе се набави нов мобел како за замена за дотраенот во 17 соби од Домот. Имавме и реконструкција на нашата амбуланта и главниот хол.

А во тек на следната година планираме и поголем проект за реконструкција за кој засега би сакале да остане како изненадување.

Како новина, сакаме да воведеме дневен престо и престој на одредено време за да можат семејствата да ги сместат своите родители или роднини кога одат на одмор, во странство итн. Сме имале обиди и до сега, но се случувало потоа да не сакаат да си заминат!

Што се однесува до нови форми на згрижување разменуваме искуства со други домови во земјата и надвор од неа. Неодамна бевме во Грција во Катерини, соработка имаме со домот во Битола, Прилеп и со некои приватни установи.

Во домот правиме работилници, предавања, вежбаме, сликаме, одиме на екскурзии, организираме прослави.

Одлично соработуваме со дружежите на пензионери од Куманово чии членови често не посетуваат, но соработуваме и со училишта и други институции. Нашиот дом прима луѓе од регионот затоа државата треба да се појдуди да се направат повеќе вакви домови бидејќи има многу осамени беспомошни луѓе особено сега заради заминувањето на младите надвор од нашата земја.

Сè на сè се трудиме, а нашите напори даваат резултати, – со задоволство истакнува директорот на Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово, Дејан Стојановски.

Ивана Коцевска

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVII – број 193
септември 2024 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м-р Илија Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифон Донев
Димитар Јаковлев

Лектор:

Верица Тоциновска
Адреса:
СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440
Телефон: 02 3223 710
тел-факс: 02 3128 390
Web: www.szpm.org.mk
E-mail: vesnik@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:

Томе Ангеловски
Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје
Дистрибуција: „Нова Македонија“
Ракописите и фотографиите не се враќаат.
Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

28-МИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ - NEW STAR 2024



Стрелаштво жени



Стрелаштво мажи



Шах жени



Шах мажи



Пикадо жени



Пикадо мажи

На 28-та Олимпијада најдобри беа пензионерите-спортсти од ЗП Прилеп

Задржаните 28 Републички пензионерски спортски натпревари на 10.9.2024 година во просториите и кругот на хотел Њу Стар во Скопје, по реализацијата на сите 8 Регионални спортски натпревари, Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ на 17.7.2024 година ја одржа 7-та редовна седница на која покрај другото расправаше и го усвои извештајот за одржаните 28 Регионални натпревари, со што и практично започна со подготвите за одржување на Републиките натпревари.

Така на оваа седница Комисијата го утврдуваше правиот идентитет на натпреварувачите кои се стекнаа со право да настапат на Републиките натпревари и веднаш потоа податоците беа објавени во весникот „Пензионер плюс“. На истата седница Комисијата расправаше и за можноста од примена на одредбите од член 5 став 2 од Правилникот за спортски игри на СЗПМ. Меѓутоа, преовлада мислењето дека претходно е потребно да се проанализира и утврди што се губи а што се добива со реализацијата на тоа решение па потоа да се пристапи со негова примена. Така остана натпреварите да се одржат како и досега на едно место.

На 17.08.2024 год. Комисијата за спорт ја одржа 8-та редовна седница на која се работеше на подготвите за одржување на Републиките натпревари и тоа: го потврди времето на одржување на натпреварите 10.09.2024 година, го утврди времето на пристигнување на екипите најдоцна до 8.30 часот, го утврди времето на отворање на игрите 9 часот, како и времето на отпочнување на натпреварот во 9.30 часот.



Беше утврдено дека салонските дисциплини: шах, домино и табла ќе се одржуваат во малата сала на хотелот, останатите спортски дисциплини во кругот на хотелот како и терените за кошарка и тенис.



На седницата беше формирана и Комисија за поплаки и жалби во состав: Здравко Петковски за претседател, Љубица Кузмановска за член, Миле Боев за член.

На седницата беше утврден и начинот на прогласување на победниците

Правилникот за спортски игри на СЗПМ. Посебно во поединичните спортски дисциплини каде што е потребно информирање на второпласирани от спортист на Регионалните натпревари. Така во периодот до натпреварите се појави потреба од промена на



Домино жени



Домино мажи



Табла жени



Табла мажи



Скок од место



Најдобри поединци

28-МИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО СКОПЈЕ - NEW STAR 2024

неколку натпреварувачи заради што веднаш беа информирани ЗП од чии редови беа второпласираните натпреварувачи со цел да обезбедат нивно присуство и учество на натпреварот.

Оваа година и практично се потвр-

дите реквизити со цел да не ги задолжи здруженијата да носат, во овој момент Сојузот располага со поголемиот број на реквизити, освен јаке и метални подлоги за гаѓање со воздушна пушка. Неопходно и тие во текот на оваа или наредната година да се набават.

28-те републички пензионерски натпревари се одржаа под покровителство на министерството за социјална политика, демографија и млади. На присутните со пригодни говори им се обратија претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а од името на Министерството за Социјална политика, демографија и млади се обрати и натпреварите ги прогласи-

брачени од претседателот на Комисијата и претседателката на Сојузот на пензионерите во салата за ручавање за жал не пред сите учесници. Исто така пред сите присуствуващи беше прогласен севкупниот победник ЗП Прилеп, кој освои 78 бодови а преодниот пехар го врачи претседателката на СЗПМ.

Најуспешно здружение оваа година во многу јака конкуренција беше ЗП Прилеп кое настапи во 12 дисциплини, и притоа освои 1 златна 3 сребрени и 1 бронзена медала, во 2 дисциплини го освои 4-то место во 3 петото и во по 1 дисциплина 6 и 7 место, пред ЗП од Охрид, кое учествуваше во 11 дисциплини и одвои 77 бодови е на второ место. На трето место се пласираа пензионерите од ЗП Кочани кое учествува во 12 дисциплини и освои 71 бод, на четврто место се пласира ЗП Тетово со 65 бодови и на петто место ЗП Гази Баба со 60 бодови. На натпреварите беа доделени 66 медали од кои 22 златни, 22 сребрени 22 бронзени и 8 пехари.

Оваа година како никогаш досега републичките натпревари се одвиваат под неповолни вренебски услови проследени со дожд поради што дојде до потребата од преурдување на терените за одредени спортски дисциплини до дислоцирање на други места, со цел да се создадат колку толку подносливи услови за одвивање особено на спортската дисциплина гаѓање со воздушна пушка. Салонските дисциплини, наместо во малата сала во хотелот беа дислоцирани во покриените простори околу базенот а терените за тегнење јаже, шутирање на мали голчиња и кошарка останаа на истите места. И покрај сите проблеми може да се каже дека натпреварите протекоа и завршија мошне успешно на задовол-

ди зошто Сојузот во иднина не треба да ги толерира барањата на поединечни претседатели на здруженија да водат поголем број на пензионери од планираното, односно од капацитетот на салата.

Беше изготвен преглед на обврски

за отворени, државниот секретар во Министерството г-динот Фатмир Сабриу и претседателот на Комисијата за спорт Здравко Петковски.

На 28-те републички пензионерски натпревари право на настап обезбедија 370 натпреварувачи од кои 224 во машка и 146 во женска конкуренција во 11 спортски дисциплини и 22 категории. Инаку на натпреварите право на настап со свои натпреварувачи обезбедија 44 здруженија и оваа година на регионалните натпревари настапија сите 53 здруженија членки на СЗПМ со 1638 натпреварувачи. Врачувањето

на медалите и прогласувањето на победниците се вршеше сукцисивно. А прогласувањето на најдобриите поединци во спортските дисциплини, шах, гаѓање со воздушна пушка, и пикадо беа прогласени а пехарите

како за СЗПМ така и за здружението домаќин кој требаше да се завршат во подготвителниот период благовремено со цел натпреварите да се одвиваат без проблеми. Од страна на комисијата беа набавени потреб-



ство на сите учесници.

Посебно за истакнување е вложениот труд на домаќинот ЗП кое на два пати ги обележуваше терените, меѓутоа поради обилните дождови не беа во можност да се одржат освен стазите за трчење. За одбеле-

жување е исто така поради временските услови, ручекот не можеше да се користат двете сали внатре што создаде голем револт и нездадовост кај здружението кој без смести во малата сала, изолирани од останатите без музика и можност да го следат прогласувањето на најдобрите поединци и севкупниот победник и врачувањето на пехарите. Исто така во делот на угостителските услуги имаше нездадовство од голем број присутните особено во делот на послугата со пијалаци и квалитетот на ракијата.

Здравко Петковски,
претседател на Комисијата
за спорт и рекреација



Тегнење јаже мажи



Кошарка - слободни фрлања на кош жени



Кошарка - слободни фрлања на кош мажи



Фудбал - пенали на мали голчиња жени



Фудбал - пенали на мали голчиња мажи

ЗП Карпош - лична карта



Здружение на пензионери Карпош

ул. „Багдадска“ бр. 7 - Скопје

Тел. +389 2 2039-743

e-mail: zpkarpos@gmail.com



Јован Гиновски
претседател на Собрание и на ЗП Карпош



Здружението на пензионери Карпош како самостојно здружение е едно од постаратите здруженија во Република Македонија. Во Здружението членуваат сите категории на пензионери: старосни, семејни, инвалидски и други. Претседател на Извршниот одбор на Здружението е Трифон Донев, Јован Гиновски е претседател на Собранието и на ЗП Карпош.

Здружението на пензионери Карпош е формирано на 5 јануари 1978 година и е едно од најпознатите во Република Македонија. Во тоа далечно време брои 18.445 членови. Како одминуваат годините здружението има и убави и тешки години. Заради одредени случаувања повеќе пати се регистрирало и пререгистрирало.

Во здружението егзистираат 7 огранци и тоа: Козле, Влае (Злокуќани, Бардовци), Нерези, Карпош 1 и 2, Карпош 3 и 4, Та-

РАБОТНО ВРЕМЕ
ПОНЕДЕЛНИК - ПЕТОК
10⁰⁰h - 14⁰⁰h



фтилице 1 и 2. Сите огранци имаат свои клубови во кои пензионерите го минуваат своето слободно време и се занимаваат. ЗП Карпош активно учествува на регионалните и републички ревии на песни, музика и игри каде што посебно го чува од заборав градскиот мелос како урбано здружение. Учествува и на спортските натпревари на сите нивоа. Посебно е активен Активот на пензионерки кој е движател на многу екскурзии и хуманитарни акции.

ЗП Карпош работи според Статутот на Здружението и Програмата за работа. Собранието на Здружението е највисок орган и го сочинуваат 21 делегат, Извршниот одбор брои 7 делегати додека Надзорната и Статутарната комисија се со по три членови. Во рамките на здружението дејствуваат со по три членови Комисија за културно-забавен живот, Комисија за спорт и спорчки активности, Комисија за статут и правни прашања, Комисија за здравство и социјална заштита, Комисија за одмор и рекреација и Актив на пензионерки. Во СЗПМ здружението е застапено со свој делегат кој го избира Собранието. Со своите активности тоа не заостанува од другите здруженија. Успешно дејствува на спортски план со што придонесува за активно стапење на своите членови – пензионери. Организира општински спортски натпревари и учествува на регионалните и Републичките пензионерски спортски натпревари. На Републичките спорчки натпревари ЗП Карпош двапати го освоило 3 место во шах. На 25-та републичка спортска олимпијада ЗП Карпош го освоило 3-то место во шутерија на мали голчиња.

Исто така, ЗП Карпош е активно и на културно-забавен план. Учествува секоја година на регионалните ревии на песни, музика и игри и на Републичката ревија. Учествува на манифестиации организирани од други здруженија на пензионерите во Републиката како што се Блакцето на баба – Велес, Зелникот на баба – Пробиштип, отворање на туристичка сезона во Дојран, пензионерска средба во Ореовица – Радовиш, пензионерска средба на Пониква – Кочани, пензионерска средба на Лесново – Пробиштип. Здружението учествува на Регионалните ревии на песни, музика и игри, зема учество и на Републичката ревија. Членовите на ЗП Карпош користат и климатско-баба лекување за кое здружението парциципира со 10% од вкупно направените трошоци. Редовно организира и екскурзии за пензионерите во земјата и странство. Традиционално, секоја година по повод верскиот празник Василица – Стара Нова година организира прослава за пензионерите. По повод 20-ти септември, Денот на пензионерите здружението

Градскиот сојуз на здруженија на Скопје, претседатели на повеќе здруженија со кои соработува и други гости. Седницата започна со химната на Република Македонија во изведба на пензионерскиот хор на здружението. За историјата и за резултатите и успесите на здружението зборуваше претседателот на Собранието на ЗП Карпош Јован Гиновски. Потоа, на присутните им се обрати градоначалникот на Општина Карпош Стевче Јакимовски кој истакна дека соработката меѓу пензионерите и општината била на највисоко ниво, а така ќе продолжи во иднина.

На крајот на градоначалникот на Општината како и на други институции и поединци, кои придонеле здружението да опстои и да се движи напред, им беа доделени благодарници.

Собранието на Здружението на пензионери Карпош, Скопје и неговиот Извршен одбор својата активност ја насочува кон остварување на целите и задачите на Здружението утврдени во



Статутот, Деловникот за работа на Собранието и Извршниот одбор, како и активности кои ја унапредуваат социјално-хуманитарната страна во заштитата на пензионерската популација и обврските што произлегуваат од позитивните прописи од областа на социјалната заштита и пензиското и инвалидско осигурување.

Хуманитарни активности: Давање на повеќе корисници на еднократна парична помош и друг вид солидарна помош. Посета на поголем број пензионери со повеќе планирани финансиски средства во Финансискиот план. Поголемо учество на Комисијата за здравство и социјална помош на Извршниот одбор како и активно вклучување на Активот на пензионерки. Доброто и навремено информирање е зацртано во Статутот и Годишната програма на Здружението на пензионери Карпош. Пензионерите од ЗП Карпош се информираат преку весникот „Пензионер плус“, ВЕБ-страницата на Сојузот и ТВ и радиоемисии. Организира и работилници од разни области на кои пензионерите се запознаваат со одреден прашања и проблеми.

Други активности на здружението: Посебна грижа за остварување на приходите на Здружението и правилно расположување со нив преку наменското користење на истите. Поблиска соработка со Советот и градоначалникот на Општина Карпош, заради остварување на заеднички интереси.

Ке продолжат активностите во ограночите на Здружението околу формирање на матичната евидентија на пензионерите што претставува основа за изготвување на социјалната карта на пензионерите од Општина Карпош. Заради рекреација на пензионерите ќе се организираат едно-дневни излети низ Републиката. Одржување на меѓусебни средби со други Здруженија. Организирање и спроведување на спортски активности.



организира свечено одбележување со организирање на прослава. Реализира акции солидарни пакети за стари, болни и изнемоштени пензионери. Со оваа акција се делат пакети со прехранбени производи на највозрасните пензионери кои се болни и изнемоштени и со ниски пензии.

Соработката на здружението со локалната самоуправа и градоначалникот Стевче Јакимовски е на посакуваното ниво, како и со други институции поврзани со пензионерите.

На 11-ти јануари 2013 година во преполната сала на Кинотеката на Македонија, се одржа свечена седница по повод 35-годишниот юбилеј на Здружението на пензионери Карпош од Скопје. На седницата присуствува претставници на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на локалната самоуправа, претседателот на

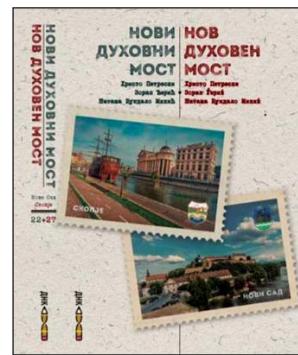
Македонско-српска антологија

Нов духовен мост

Поетската антологија со двојазичен наслов „Нови духовни мост – Нов духовен мост“ во издание на Друштвото на новосадските писатели со место на издавање Нови Сад – Скопје излезе во 2023 година. Во антологијата, што ја приредиле Х. Петрески, З. Ѓериќ и Наташа Бундало Микиќ, се застапени вкупно 49 поети: 26 од Нови Сад и 23 од Скопје. Сите поети се претставени со по две песни и со кратки биографии на македонски и на српски јазик. Песните од македонски јазик се препеани на српски јазик и обратно – песните од српски јазик се препеани на македонски јазик, а кратките биографии се преведени според истиот принцип. Застапени се песни на поети од сите генерации, но за одбележување е податокот што од македонските поети со свои песни се претставени пензионерите: Весна Ацевска, Васил Дрвошанов, Ленче Милешевска, Христо Петрески, Раде Силјан, Санде Стојчевски, Љелька Тот – Наумова, Васил Тоциновски, Катица Кулакова и Бранко Цветкоски.

На крајот ќе споменеме дека во Воведниот збор од антологијата, помеѓу другото, е забележано дека „ова е прв и во многу аспекти единствен поетски проект на приближување на блиските поети и нивните песни“, чин што радува и што охрабрува планирање и реализација на нови проекти во иднина.

В. Дрвошанов



Излезе од печат

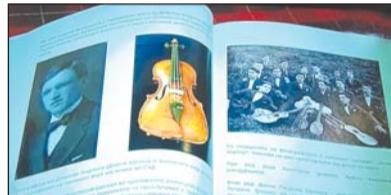
монографијата „120 години Кратовски тамбураши“

Во монографијата е опфатен периодот од појавата на првиот тамбурашки оркестар во 1903 година, па се до 1923 година. Покрај предговорот кој укажува на периодот и моментите на собирање на материјали за монографијата, е даден и составот на тамбурашки инструменти – Инструментариум. Хронолошкиот е даден развитокот на тамбурашките оркести, музичката традиција, зенитот на тамбурашките оркести, времето пред и по втората светска војна, настапи во последните две децении, освоени награди и признанија и на крајот е поместена автобиографијата на авторот.

Карактеристично е што авторот како член на кратовските тамбураши скоро педесет години сè уште е активен член на составот на кратовските тамбураши, во кој свирел на повеќе живични инструменти. Тоа му овозможило поблиску и непосредно да ги запознае разните настани и веродостојно да ги искаже во монографијата на 116 страници.

Монографијата изобилува со многу стари фотографии и од поново време што придонесува за една колоритност и лесно читлива творба. Таа е труд на повеќе децениско истражување и е вредна творба за нашето културно и музичко минато и сегашност.

М. М.



ЗП Вевчани

Изложба на карикатури

Во рамките на Вевчанско културно лето „Вевкул“ 24, кое се одржува под мотото „80 години од ослободувањето на Република Македонија и 80 години слободно Вевчани“, во клубот на пензионери во Вевчани, пред голем број посетители од Струга, Охрид, Битола и Скопје, беше отворена изложба на карикатури од Анастас Кушкоски – Наце, насловена како „Губилиште“.

Покрај авторот, на изложбата се обрати и Ненад Баткоски, кој ја прогласи за отворена изложбата, а афоризми од авторот читаа Симон Лешоски и Косте Шутиноски, а програмата ја водеше носителот на „Вевкул“ 24, истакнатиот македонски писател, новинар, публицист, активист за култура и хроничар на Вевчани Мишо Китаноски.

На оваа прва изложба на карикатури од Анастас Кушкоски, беа прикажани преку триесетина карикатури без зборови. Тие се создадени пред повеќе од педесетина години, а се актуелни и денес. Дел од нив



се објавени во печатот, а повеќето од нив за првпат се презентирани денес, истакна авторот Кушкоски.

– Ми беше познато и имав видено објавувани карикатури во „Остен“, „Трудбенник“, „Јеж“ од Белград и дека беше еден од иницијаторите за присуство на драматурзите, карикатуристите и хумористите на „Печалбарските денови“. Ама ова што го видов и дознав вечерва, многу пријатно и до крај, ме изненади. Во карикатурите главниот јунак е целатот, властта од кој и да

е вид. Анастас Кушкоски е еден од ретките сестрани творечки личности кој својата енергија подеднакво и со успех ја посветува на повеќе уметнички родови: поезија, драма, сценарио, филм, уметничка фотографија и етно-истражувања. Но, ретко е задоволството да се проникне во овој емотивно-колоритен и асоцијативен раскоч пред нас којшто ни го понудува овој редок уметник и да го погледнеме од две страни: едната е техниката, а другата интуицијата, поривот, – истакна Ненад Баткоски во својата беседа.

С. Кукунешоски

ЗП Штип

Промовирани две книги од Зинка Трендовска

Во НУ-УБ „Гоце Делчев“ во Штип, на 4 септември 2024 година, се одржа промоција на две книги од пензионерката Зинка Трендовска, на која присуствуваат голем број љубители на книгата. Модераторот Тодор Џидров, ги поздрави присутните и промоторите и ги запозна со ликот и делото на Зинка Трендовска, автор со издадени 12 книги кои припаѓаат на различни жанрови. Трендовска го одбележа своето место во современата македонска литература, учесник е на многу литературни манифестации во републиката и во соседните земји. Добитник е на повеќе награди и литературни признанија.

Промоторот на книгата со куси раскази Горан Анчевски, го нагласи збогатувањето на македонската духовна ризница со уште едно книжевно дело кое ни сведочи за нашите длабоки корени, долгата и бурна историја на Штип и нашата земја. „Чекори по Исаарот“ е уште една звездена патека кон духовните височини на светлината.

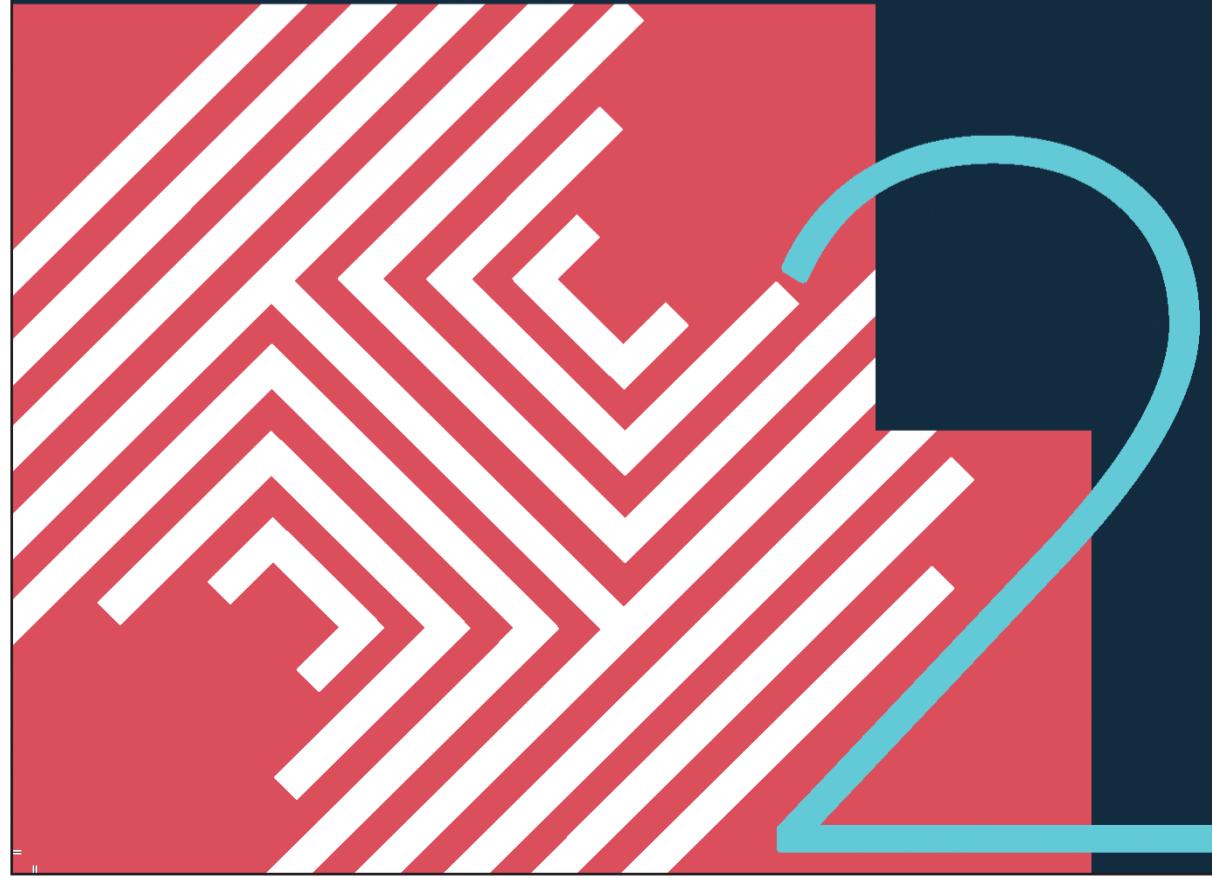


Промоторката и преведувач на двојазичната поетска книга „Копнек во мугрите“ од македонски на српски јазик Снежана Алексиќ Станојловиќ, ја нагласи тежината во преводот поради кованите што ги користи Зинка, но во соработка со авторката ги пронаоѓа соодветните зборови на српски јазик. Трендовска во збирката ги раздвижува своите летала и ги чува секавањата кои провејуваат во стиховите кои се раѓаат во утрата.

Зинка Трендовска, се заблагодари на библиотеката и на присутните на промоцијата, изрази задоволство дека во пензионерските години создаде многу дела, го нагласи изворот на повеќето нејзини творби од слушнати приказни од роднини, пријатели и ги покани информаторите како извор за нови дела.

Од двете книги раскази и песни читала младите поетеси Милена Иванова и Милена Милорадова, а Градскиот хор ја збогати промоцијата со убави македонски песни.

Цвета Спасискова



2 ПЕНЗИИ ВО ПЛУС!

Дозволено пречекорување
до 2 пензии!

Добавете: Mastercard Debit Contactless
дебитна картичка со која можете да
повлекувате готовина од **сите**
банкомати во земјата без провизија.

Halkbank
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

Лошите ефекти на кафето

Малку кафе не е лошо за вашиот мозок. Но многу луѓе навистина претеруваат. Ако сте нервозни, не можете да спиете или имате главоболки и проблеми со варењето, време е да го оставите кафето. Инаку на кофеинот му е потребно и до 8 часа да се разгради од телото и затоа многу луѓе поради него имаат проблеми со спиењето. Кафето е едно од најпопуларните пијалаци на светот, иако голем број на лекари укажуваат дека е штетно по здравјето.

Кафето е главен извор на кофеин, кој е моќен стимуланс кој во суштина е отровен. Доволно говори тоа што одредени билки произведуваат кофеин за да ги штити од инсекти како пестицид. Кофеинот, освен во кафето го има и во црниот чај, кола – пијалаци, енергетските пијалаци, чоколадото, во поединични лекови против болка, мигрена, настинка...

Кофеинот влијае и на надразливоста на нервниот систем и на некој начин ги стимулира сите делови на кората на мозокот. Некои стручњаци велат дека смртоносната доза е 10 грама, што претставува во околу 70 шолји кафе. Многу луѓе секој ден земаат десетина од смртоносната доза но, дури и само во една шолја кафе демнат супстанции кои сериозно го менуваат организмот.

Д-р Петар Боровик во една емисија објаснил од свое искуство зошто е тешко да се одречеме од кафето и колку е тоа здраво. Тој рекол:

„Не го пијам зашто не ми се до паѓа и штетно е. Луѓето се на пример нервозни, оти немаат витамин В, а го земаат. Истовремено кофеинот го разорува. Така тие се вртат во круг. Една шолја кафе останува во организмот 72 часа, а само јунаките можат да го остават кафето.“

Тромбоза

Што е тромбоза?

Тромбозата се јавува кога се формира згрутчување на крвта во крвниот сад, што може да предизвика блокирање на протокот на крв. Во зависност од локацијата на згрутчувањето, тромбозата може да се подели на два главни типа: длабока венска тромбоза (ДВТ) и пулмонална емболија (ПЕ). ДВТ се јавува кога се формира згрутчување во длабоките вени, обично во ногите, додека пулмоналната емболија се јавува кога згрутчувањето од длабоките вени миграира во белите дробови, каде што може да предизвика сериозни проблеми.

Симптоми на тромбоза – Симптомите на тромбоза може да варираат во зависност од видот и локацијата на згрутчувањето. Најчестите симптоми вклучуваат:

• Длабока венска тромбоза (ДВТ):

Оток: Најчесто едната нога, но може да бидат и двете.

Болка и осетливост: особено во областа каде што е згрутчувањето, чувствителноста често се опишува како болна и непријатна. Промена на бојата на кожата: Кожата може да стане црвена или сина во областа погодена од тромбозата.

Чувство на топлина: Зголемена температура на кожата во погодената област.

• Пулмонална емболија (ПЕ):

Скратен здив: Скратен здив и отежнато дишење, понекогаш чувство на задушување.

Болка во градите: може да биде остра и слична на болка при дишење.

Кашлица: во некои случаи може да биде придружена со кашлање крв.

Зарзан пулс или палпитации: Чувство на брзо или неправилно

„Најдобар начин да се преиспита зависноста од кофеинот е на неколку дена да се престане со земањето на таа материја во кој било облик. Највообичаениот физички симптом на одвикнување од кофеинот е главоболката, која може да варира од умерана до силна. Останатите симптоми кои можат да се појават се чувство на исцрленост, недостаток на апетит, мачнина и повраќање. Човекот може да се чувствува и психолошки безволно. Симптомите често не траат повеќе од еден ден, а во поединични случаи траат и по 4–5 денови.“

На прашањето дали се јавува криза по оставањето на кафето, како и кај пушчењето – докторот одговора потврдно. „Да! Во тој спектар другата кафеазема значајно место. Кафето ги подига хормоните на задоволство, а потоа тие се разградуваат и се повторно оди во круг. Исто така се прави и кафе со млеко и тоа е глупост. Тие луѓе стапли имаат мака во stomакот.“

Според неговото стручно мислење, многу подобра опција е наутро е лимонадата. Потсетува дека и најголем број на срчани и мозочни удари се случуваат рано наутро. Тогаш крвта е густа и организмот „крика“ по вода за да ја разреди крвта. Луѓето пак, ќе се напијат кафе, а кафето исфрла 6 пати повеќе течности од организмот од онаа што се наоѓа во шолјата.

На прашањето како да се одречеме од кафето, докторот истакнува дека е потребно постепено да ги намалуваме дозите. Ако првите 4 шолји кафе на ден, земаме сè помалку и помалку и вметнуваме повеќе вода и лимонада во организмот. Постои замена за кафето. Тоа е какаото, а уште подобра замена е чашата лимонада или чајот од хибискус. **М. Белева**

чукање на срцето.

Несвестица: Во тешки случаи, може да се појават симптоми како што се вртоглавица или несвестица. Препознавањето на тромбозата може да помогне во навремено лечение и превенција.

Факторите на ризик вклучуваат: Долго седење – Недостаток на физичка активност: Недостатокот на движење може да го зголеми ризикот од формирање на згрутчување. Луѓето кои веќе имале тромбоза имаат поголем ризик од повторување.

Повреди или хируршки процедури: особено оние кои ги вклучуваат нозете.

Хормонални промени: Употребата на апчиња за контрацепција или хормонска терапија може да го зголеми ризикот.

Генетски фактори: Некои луѓе наследуваат склоност кон тромбоза поради генетски предиспозиции.

Превенција на тромбоза

– Постојат неколку стратегии за намалување на ризикот од тромбоза, вклучувајќи:

Редовно движење: Зголемување на физичката активност, особено по долги периоди на седење.

Здрав начин на живот: Одржување здрава тежина, исхрана богата со влакна и ниска со заситени масти.

Компресивни чорапи: Користењето на компресивни чорапи може да помогне да се подобри циркулацијата кај луѓето со висок ризик од згрутчување на крвта.

Лекови: Антикоагулантите лекови може да се препорачаат за луѓе со висок ризик за да се спречи тромбоза.

Следење на симптомите: Редовните лекарски прегледи и навременниот одговор на симптомите може да спречат сериозни компликации.

Ловоров лист

Ловоровиот лист (познат и како ловор или лорбер) е зчин којшто вообичаено се користи за ароматизирање на јадењата со месо, а особено гравот, поради неговиот лесен вкус.

Ловоровиот лист ги содржи следните витамини и минерали: калциум, бакар, желеzo, магнезиум, магнан, витамин A, витамин B6, витамин C, рибофлавин – витамин B2 и цинк. Поради тоа што ги содржи витамините A, B6 и C, ловоровиот лист е добар за одржување на здрав имун систем.

Постојат многу видови во семејството на ловоровиот лист, меѓутоа сите имаат сличен вкус и нутритивен профил. Различните сорти на ловоровиот лист можат да се одгледуваат насекаде, од Карипите до Индија, а може да се пронајде во продавниците за зчини широк светот.

Многумина од нас страдаат од несоница, често се будат во текот на ноќта или не се одмораат доволно, што резултира со тоа што дентот го започнува поуморни отколички кога си легнуваме. Пред да по-

чнеме да земаме лекови без рецепт и кои ветуваат мирен и ненарушен сон, да посегнеме по природни методи кои секако се поефикасни и помалку штетни за нашиот организам. Еден од тие лекови, кој веќе го практикувале Грците и Римјаните во антиката, се состои од ставање ловоров лист под перничата пред спиење.

Покрај тоа што имаат дигестивни и антибактериски својства ловоровите листови се одлични за дијареја или за правилно варење. Исто така тие имаат релаксирачки и смирувачки својства. Пиење чај од ова растение или вдишување на неговиот мирис помага да се намали напнатоста и да се намали нивото на нервоза и стрес, што ни овозможува да спијеме подобро. Но, постои уште една добра причина да спијеме со ловоров лист под перничата – мотив кој влече корени во народната традиција што би му припишала дури и „магична мок“ на оваа растение.

Според традицијата, ловорот има важно влијание врз нашите соништа. Се верува дека доколку имаме грижа која не онерасположува или има мисла која не ни дава мир, спиењето со лист од ова растение под

перница ќе ни овозможи да го „соимиме“ решението на нашиот проблем, кое ќе можеме да го спроведеме на дело, откако ќе се разбудиме!

Покрај тоа чајот од ловор може да помогне во намалувањето на болките во stomакот, како и за проблемите со синусите и затнат нос. Исто така неколку помали студии сугерираат дека земањето на капсули од мелен ловор или консумирањето на чај од ловоров лист можат да придонесат кон намалувањето на нивото на шеќер во крвта. Но овие студии имаат свое ограничување поради што потребно е да се направат уште анализи за да се докажат претходните наоди.

Иако се додава во варените јадења, и се прави чај од него, ловоровиот лист не треба да се користи во свежа состојба, па така не се препорачува да се јаде сиров, како и да се ставаат поголеми количества ловор во јадењата. Тоа е така поради тоа што чвакањето на ловорот и дигестијата можат да бидат доста тешки. Поради ова вообичаено листот од ловор се става во јадењата, а откако ќе се свари тој се вади бидејќи е тежок за чвакање и дигестија.

Б. А.

Грозјето е чувар на здравјето, но сепак не се препорачува на секој

Грозјето води потекло од централна Азија, а уште старите Египќани, Грци и Римјани одгледуваат винови лози, јадеа грозје и правеат вино од него. Грозјето се разликува според сортите. Камен сортите се јадат во свежа состојба, и имаат тенка мембрana, поголеми гроздови и поситни семки, а процентот на шеќер во грозјето е значително повисок и изнесува околу 15%. Винските сорти имаат подебела мембрана, поситни гроздови и покрупни семки, бидејќи аромата на виното настапува токму во мембрраната. Исто така при бербата на винските сорти грозје, процентот на шеќер во грозјето е значително повисок и изнесува околу 24%.

Ова популарно овошје може да се јаде свежо или од него може да се прават мармелади, сокови, оцет, вино, желе, суво грозје. Стап-

тистика покажува дека дури 71% од светското производство на грозје завршува во облик на вино.

Шеќерот којшто се наоѓа во грозјето е прост шеќер, којшто лесно се разградува и употребува во организмот. Грозјето според гликемскиот индекс има вредност од 43 – 53, што го прави да биде високо-гликемска храна, а како таква не препорачува на лица со дијабетес.

Меѓутоа и семките од грозјето имаат својата нутритивна вредност, имено од нив преку посебна постапка се цеди масло коишто содржи фитохемикалии, танин, полифенол и полинезаситени масни киселини коишто се корисни за здравјето.

Консумирањето на грозјето исто така влијае врз намалувањето на ризикот од артериосклероза, на-

малувањето на холестеролот, има противвоспалително дејство, го регулира крвниот притисок и го подобрува менталната и физичката способност особено кај старите лица. „Покрај ова, грозјето е добро и за прочистувањето на stomакот, ај поттикнува работата на бubreзите и црниот дроб“, вели нутриционистката Јасна Вујичик.

Како да купите добро грозје?

Кога купувате грозје одберете го она коешто е потполно зрело, бидејќи тогаш грозјето го содржи целото богатство од фитонутриенти. Одбегнувајте го она грозје со исушено стебло, како и она со оштетена мембрана, исто така грозјето не треба да мириса на алкохол, па така искористете го она што ви го нуди летото и одберете го најдобро – свежото грозје.

М. Д.



потреба од тоа. Потоа таа ги истакна резултатите што ги постигнува здружението на чувањето, одржувањето и подобрувањето на здравјето на пензионерите.

Исто така при посетата, Стојана Тодоровска, претседател на ЗП Гази Баба ги запозна домаќините, пензионерите од Пехчево, со позначајните активности кои ги презема здружението во однос за подобрување на животот и одговорот со барање и залагање за зголемување на ниските пензии и давање разна социјална помош, подобрување на здравствените услуги на пензионерите, зголемување на позитивната листа на лекови, намалување на партиципацијата за болничките услуги и друго.

Совети за препознавање и заштита од дезинформација

9 нови лекови на позитивната листа, според Владата, ова проширување е само почеток

За само 2 месеци од мандатот, Владата, Министерството за здравство и ФЗО ја проширија позитивната листа на лекови. По една десетица, граѓаните ќе можат да ги земаат новите лекови на позитивната листа од аптеките, посочуванат од Владата. На листата се додадоа девет нови генерици, односно 87 лекови во различни имиња, форми, јачина и пакување и тоа за крвен притисок, срцеви заболувања, анти-агреганси, лекови за

третман на депресија и за деменција. Последното проширување на позитивната листа беше во 2009 година и во 2014 кога се додал само еден лек. Но, сега таа е прошириена за 9 нови лекови, дополнувајќи оттаму. Според нив, со ова проширување од 9 нови лекови, значително ќе се намали бројот на пациенти кои приватно плаќаат за лекови. Воедно, ова проширување на позитивната листа е само почеток. Се очекува следното ново проширување на позитивната листа да биде кон крајот на декември. Граѓаните конечно добиваат посовремени и поевтини лекови на рецепт и тоа на товар на државата, заместо истите да ги купуваат од сопствените цебови прескало, а често и од соседните земји. Ова е значително олеснување за сите пациенти, вкупно еден милион евра со проширување на позитивната листа ќе остануваат кај граѓаните.

(MAXFAX)

Кои течности се дозволени во рачниот багаж во авионите за земјите на ЕУ

Европската унија воведува нови правила за патување, а оние кои се однесуваат на авиособраќајот од 1 септември 2024 стапија на сила.

Воведени се универзални правила за патниците низ Европа, од кои првото стапи на сила на 1 септември – во однос на количината на течност што можеме да ја внесеме во авионот во рачниот багаж.

Ова најмногу се однесува на течности кои можат да се внесат во авионската кабина во рачниот багаж.

Некои од овие правила им беа познати на патниците одамна, но тие не беа универзални, а компаниите можеа сами да одлучуваат за димензиите на куферите и нивната содржина.

Со ова сите европски авиокомпании ќе бидат униформирани и

патниците ќе се придржуваат до универзалните стандарди кога се во прашање тежината и димензиите на багажот.

Досега, патниците кои минуваат низ скенерот EDSCB (Систем за пронаоѓање експлозиви во рачниот багаж) можеа да носат и течности со волумен од повеќе од 100 ml по шише. Сега тоа ќе се промени, но не е исклучено да има нови промени во иднина како што ќе напредуваат технологијата.

Од 1 септември патниците не смеат да носат течности, гелови или аеросоли во шишиња со волумен над 100 ml.

Исклучоци се храна за бебиња и лекови.

Се препорачува тие да бидат спакувани во прозирна пластична кеса или торбичка, а вкупниот волумен на течност да не надминува

еден литар.

Ограничувањата се воведени затоа што треба да се подобрят конфигурациите на новите скенери, од кои многу се веќе во употреба на аеродромите низ Европа. Мора да се усогласат и стандардите за воздухопловна безбедност, а за да се обезбеди безбедност на патниците, нивоата на проверки пред летот мора да бидат исти во сите делови на Европа.

Европската унија соопшти дека ограничувањата не се воведени поради ризици во воздухопловната безбедност, туку како мерка на претпазливост додека не се подобри софтверот за проверка на багажот и не се постигне меѓународен договор за стандардите со кои се регулира авијацијата, пренесува Еуростат.

Л. М.

ЗП Прилеп

Прилепчани ја напишале „А бре Македонче“



До интересни показатели од негојото долгогодишно истражување на тема создавањето на познатата партизанска „химна“, „А бре, Македонче“, дојде историчарот и претседател на прилепската организација на борците, Рубин Белчески. Тој укажува како настала оваа позната македонска песна.

Две месеци пред создавањето на химната „Денес над Македонија“ од поетот Владо Малески и нејзината прва изведба во Струга од пред 82 години, напишана е „А бре, Македонче“.

Борците, хроничарите за НОВ, Коце Солунски и Љубен Ѓорѓиоски – Љупта, во исказувањата без не-кои попречни информации кажуваат за формирањето на песната.

По формирањето на Првиот прилепски партизански одред „Гоце Делчев“, тројца борци од одредот добиле задача да создадат песна која ќе биде химна на одредот, која требало да биде певлива, со многу хармонија, со „маршевски“ елементи која ќе одсвонува во ушите. Меѓу другото таа требало да влијае на подигнување на борбениот морал на борците. Задачата им била доверена на Крсте Црвенковски, Коце Чашуле и Ордан Михајловски – Оцка. Секој имал свои афинитети,

како кон пишаниот збор, така и кон музичкото творештво. Крсте Црвенковски како, политички поизграден, ја насочувал песната да испрати порака до борците и народот за помасовно учество во борбата. Коле Чашуле, со своето неповторливо надарено писателско перо, дал придонес во создавањето на песната. Ордан Михајловски – Оцка, како талентиран и образован музичар, учествувал и во создавањето на стиховите, но особено бил задолжен за композицијата на музиката на песната, кажува Белчески.

Денес песната добива уште поголемо значење, ако се знае дека е создадена пред 82 и повеќе години, а зборува како и сега дека „македонско име нема да загине“. „А бре Македонче“ била создадена во периодот од 23 октомври до 8 ноември 1941 година. Нејзината прва промоција била испеана на првиот партизански митинг, во прилепското село Царевик. Според Белчески, песната била химна, прифатена на сите партизански одреди и на целото партизанско антифашистичко движење во Македонија. Така во форма на музика за филм се пее во филмот „Фросина“ снимен во 1952 година, а музиката во филмот му е доверена на композиторот Трајко Прокопиев. Музиката од оваа песна, а и самата таа се пее и во филмот „До победата и по неа“. Во дует ја снимиле Никола Бадев и Александар Сариевски. Ансамблот за народни песни и ора „Танец“, мешана група и народниот оркестар ја снимиле на LP-плоча уште во 1973 година. Песната е преработувана и интерпретирана во инструментална форма од Влатко Стефановски и групата „Леб и сол“. Објавена е и во албумот „Live in Macedonia“ од 2006 година. А Гарабет Тавтијан со новата „Парамециум“ ја има обработено во инструментална. Дури станала насловна на албумот „А бре Македонче“ од 2001 година, а во 2005 година е застапена во албумот „The best of“, додава историчарот Рубин Белчески.

К. Ристески

Замрзнувачот полн со мраз е кошмар, бидејќи бара целосно одморнување што создава дополнителна работа. Сепак, постои трик за брзо и ефикасно одморнување.

Наслагите на мраз се предизвикани од вишокот течност и влага во замрзнувачите, а пред да започнете со одморнување, проверете дали целата храна во кесите е добро затворена и спакувана.

Освен фактот дека новите уреди на пазарот денес доаѓаат со технологија „без мраз“, многумина сè уште се борат со наслаги на мраз. Мразот најчесто е предизвикан од вишокот на влага во фрижидерот и замрзнувачот, затоа секогаш внимавајте на кесите со храна што ги чувате внатре. На крајот, погрижете се сите кутии за храна да бидат затворени за да не истече вода од нив.

Л. М.

Најбрзиот и најефикасен трик доколку имате наложено мраз во замрзнувачот

Замрзнувачот полн со мраз е кошмар, бидејќи бара целосно одморнување што создава дополнителна работа. Сепак, постои трик за брзо и ефикасно одморнување.

Ова е најдобриот трик ако вашиот замрзнувач е полн со мраз! За да спречите формирање на мраз во замрзнувачот, праве исчистете го, односно одмрзнете го целиот фрижидер. Откако целосно ќе го исчистите уредот, исушете ги

сите прегради и лесно премачкајте ги со масло. Маслото треба да го отежне создавањето на нов мраз.

Мразот најчесто е предизвикан од вишокот на влага во фрижидерот и замрзнувачот, затоа секогаш внимавајте на кесите со храна што ги чувате внатре. На крајот, погрижете се сите кутии за храна да бидат затворени за да не истече вода од нив.

Л. М.



СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса : Бул. Кочо Рацин број 14 - Скопје – Реп.Македонија
Office: Bul. Koco Racin broj 14 - Skopje Rep. of Macedonia
www.szpm.org.mk trajkova@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Tel - Phone 3 223 710 Fax 3128 390 P. fah - Po box 440

БРОЈ/НУМЕР 03-02/232
ДАТУМ/ДАТЕ 3. 9. 2024

До
Здружението на пензионери

Предмет: „Вработување“ на скопски пензионери во „Веро“ маркети

На 23 август 2024 година се одржа работна средба меѓу Станка Трајкова, Претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и Бојана Василевска Николовска менаџер за човечки ресурси и Ангелинка Ефремова директор за продажба од компанијата „Веро“, за „вработување“ на пензионери со цел подобрување материјалниот статус на корисниците на пензија.

„Вработувањето“ на пензионерите ќе се одвива преку агенција за привремени вработувања, како ангажирани по договор на дело. Работното ангажирање на пензионерот ќе значи како дополнителни приходи покрај исплатата на редовната пензија, како остварено право.

Ваквата практика на „вработување“ на пензионери постои и во други земји за подобрување материјалната состојба на пензионерите.

Условите ги утврдуваат договорните страни, независно од Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Оваа можност за „вработување“ одговара најмногу на пензионерите со ниски примања. За оние пензионери кои се работоспособни и во добра здравствена состојба, компанијата „Веро“ овозможува и прима на работа пензионери, со што пензионерот по тој договор има 20 дена одмор, а неделно 40 часа работни, плус еден ден слободен во неделата. Заинтересираните потребно е да се јават на телефонот 075 380332, или емајл адресата vasilevska.bojana@vero.com.mk.

Во интерес на пензионерите, компанијата „Веро“ треба целосно да ги информира пензионерите со цел, да донесат правилна одлука за нивното „вработување“.

Сојузот дава поддршка за „вработување“ на пензионери од скопските здруженија во компанијата „Веро“, а треба да се има предвид дека во Скопје има околу 90 илијади пензионери.

За оваа активност, скопските здруженија на пензионери е потребно да ги информираат пензионерите преку органите на здружението, и на друг начин.

Напомена: Известувањето за „вработување“ на пензионери во компанијата „Веро“ достави по емајл на 30.8.2024 год. е првичен текст – иницијален кој се заменува со овој текст како конечен.



Претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија

Станка Трајкова

Републички спортски натпревари на Националниот сојуз на инвалиди на трудот на РС Македонија

Севкупен победник ЗИТ Кисела Вода

Во одморалиштето „Далјан“ во Охрид, неодамна се одржаа традиционалните Републички спортивки натпревари на Националниот сојуз на здруженијата на инвалидите на трудот на РС Македонија, во кој се здружени 35 здруженија на инвалиди на трудот.

Спортивките натпревари ги поздрави и за отворени ги прогласи претседателот на Националниот сојуз на инвалидите на трудот на РС Македонија Џеват Палоши, а ги поздравија и потпретседателката на Сојузот на инвалидите на трудот на Албанија и претседателката на Корча Доника Јица, претседателот на Пешкопеја Дритан Болку, а во името на градот домаќин, претседателот на ЗИТ Охрид Климо Димоски. Во поздравното обраќање претседателот Палоши рече дека овие натпревари се најмасовни на овој Сојуз.

Целта е да се запознаеме, дружиме и активно да спортуваме за поубав и здрав живот. – Палоши се заложи за подобрување на стандардот на оваа категорија на пензионери, кои се со речиси највисоки пензии во однос со животниот стандард. Тој ја спомена и соработката со сојузите на инвалидите на трудот што ја имаат со Албанија, Црна Гора, Босна и Херцеговина,



Хрватска, Србија и Словенија.

На натпреварите настапија 160 спортисти од Охрид, Струга, Ресен, Дебар, Кичево, Сарај, Ѓорче Петров, Кисела Вода, Куманово, Свети Николе, Пробиштип, Штип и Радовиш. Спортистите се натпреваруваат во стандардните 12 дисциплини. Претходно регионалните натпревари се одржаа во Радовиш и Сарај. Севкупен победник со најмногу освоени први места на натпреварите е ЗИТ од Кис

Рузмарин - Се верува дека привлекува среќа и просперитет

Рузмаринот (Rosmarinus officinalis) е ароматично растение кое често се користи како зчин во готвењето и има некои лековити својства. Уште од античко време се верува дека ќе има среќа оној што го поседува во својот дом, па затоа ова растение се користи и како еден вид „талисман“. Се верува дека носи просперитет во куќата каде што се наоѓа.

Во некои култури, рузмаринот има симболично значење поврзано со љубов и верност. На пример, во некои европски традиции, рузмаринот е претставен на свадбите како симбол на љубовта. Римските светштеници користеле рузмарин како темјан во сите религиозни церемонии, а пред неколку векови се користел како заштита од негативна илошата енергија што некој се обидува да ја внесе во вашиот дом.

Во 9 век, Карло Велики инсистирал ова растение да расте во неговите кралски гра-

дини, бидејќи верувал во неговите волшебни својства.

Еве зошто го носи епитетот „волшебно растение“:

Се верува дека рузмаринот привлекува пари и благосостојба во домот и затоа секој дом мора да го има. Можете да го носите и во вашиот паричник. Можете да го закачите над влезната врата за да ја заштитите куќата од негативна енергија. Се верува дека служи како еден вид амалија, па секој дом што го има ќе биде заштитен.

Рузмаринот е ефикасен за подобрување на меморијата и за таа цел се користи во форма на есенцијално масло. Нејзиниот мириз поволно делува на нервните клетки, па е одличен и за релаксација. Поради оваа причина, се користи и при медитација. Се препорачува да чувате неколку гранчиња рузмарин до креветот каде што спите.

Б. А.

Најдобрите миленичиња за постари луѓе

Кучиња: Помалите, постари кучиња се совршени придружници за постарите луѓе. Мирни се, главно им е удобно да живеат во куќата, тренирани се мирно да одат на поводник и послушни се. Постарите кучиња уживаат да одат на прошетки и се исто толку среќни што се на каучут со својот сопственик додека тој гледа телевизија или чита книга.

Мачки: Мачките се одлична опција за постарите, особено оние што поминуваат многу време дома. Мачките сакаат да останат во затворени простории и да уживаат во поминување долги часови дома. На повеќето возрасни мачки им се потребни само 20–30 минути игра дневно. Тоа е предност за постарите лица со намалена подвижност.

Папагали: Птиците, особено папагалите, се одличен избор за постарите лица. Тие бараат минимално стапување и одржување додека обезбедуваат дружење. Тие се интелигентни пријателски расположени птици, кои уживаат во човечката интеракција.

Л. М.

Совети на жена од рурална средина

- Секогаш кога враќаш позајмена тава, нека бидејќи се топла пита во неа.
- Покани многу луѓе за вечера. Секогаш можеш да дадеш вода во супата.
- Не постои такво нешто како женска работа на фарма. Има само работа.
- Направи го домот среќно место за децата. Секој се враќа на своето среќно место.
- Секогаш имај оставено на кујнскиот прозорец малечко светло.
- Ако твојот маж се заглави со својот камион во полето, не го вади сам од таму. Фрли му јаже и извлечи го со тракторот.
- Многу е полесно да направиш појадок од кокошка, отколку од прасе.
- Лесно е да се исчисти празна кука, но тешко е да се живее во неа.
- Сите деца истураат млеко. Научи да го бришеш смеејќи се.
- Домашното е секогаш подобро од купеното од продавница.
- Јазикот е како нож. Колку е поостар толку подлабоко сече.
- Добриот сосед секогаш знае кога да те посети, а кога да замине.
- Градското куче сака да избега надвор, а селското куче останува на тремот бидејќи не е ограден.
- Секогаш палете ги роденденските свеќи од средината кон надворешноста.
- Ништо не ги руши фрустрациите подобро од поделеното дрво.
- Колку е фустанот подолг толку поголема е довербата на сопругот.
- Уживај додека ги переш алиштата на децата. Еден ден ќе ги нема.
- Никогаш нема да фатиш затрчана кокошка но, ако фрлиш семе покрај задната врата до вечер ќе има полна тава со вечера.
- Провери ги врвките на чевлите пред да истрчаш да помогаш некому.
- Посетувај ги старите луѓе кои не можат да излезат надвор. Еден ден ти ќе бидеш како нив.
- Колку помеко говориш, толку од поблиску ќе те слушаат луѓето.
- Колку е надвор постудено, толку е потопол креветот.

Подготвила М. Белева

Хумор

На автобуска станица стојат една бабичка и едно момче. Бабата му веди:

- Бадијала ми зборуваш, ништо не те слушам.
- Не ти зборувам, џвакам мастика!

Во книжарница влегува маж и прашува:

- Ја имате ли книгата „Мажот е главен во дожот“?
- Бајките се на горниот рафт – одговорила продавачката.

На погреб еден маж плаче и се удира во главата.

Го прашуваат:

- Што ти беше покојникот што толку го жалиш?
- Најголем долгник!

– Замисли дадов оглас во весник дека барам жена. Ми се јавија 275 луѓе со иста понуда:

- Земи ја мојава!

Влегува ликовен критичар во уметничко атеље:

- Каква прекрасна слика, каква визија, каква експресија!

– Ова?! Па тоа е платното каде си ги бришам рацете од боите!

Кога жена ќе ти рече:

- Ти си најдобриот!!!
- Сфаќаш дека веќе се направени некои истражувања...

Ја слушам жена ми:

- Ич не ти е гајле за ништо! Само јадеш и спиеш! Тамам да и одговорам, гледам на мачката и зборувала...

Во Кавадарци...

- Извинете каде се продава ракија?
- Црквата ја гледаш ли?
- Да.
- Епа сегде освен во неа!

Малиот Трпе решен му соопштува на татко си:

- Тато, решив! Ќе станам воено лице како тебе.
- Зошто така сине?
- Изгледа жените сакаат мажи во униформа.
- Синко, слушај сега да ти објасни човек кој цел живот носи униформа: Тоа што носиме униформи за жените значи само дека сме нау-

чени да извршуваам наредби и да јадем секаква храна без да се жалиме.

Трпе го вика Цветко:

- Ајде одиме на пијача!
- Не можам, на диета сум.
- Каква диета бе?
- Финансиска.

Добро бе ќерко кај го најде оној коњ за дечко?

- Тато бе, не го викај така.
- Добро добро, а каде живее?
- Во Хиподром...

Трпе на аеродром:

- Јас ќе летам за Рим, сакам овој големиов куфтер да го пратите за Лондон, а овие давава помали за Минхен.
- Ама г-дине, не можеме да го направиме тоа!
- А како можевте минијатури пат, а?

Цветко оди на пазар:

- Колку ви е беровското сирење?
- 480 денари килограм.
- Скапо од карши е 420.
- Па земи од таму.
- Епа нема.
- Ние кога немаме кај нас е 250 денари...

Jape

Кога козата излегувала да пасе го поучувала своето јаренце никому да не ја отвори вратата. Многу пати волкот доаѓал и тропнал да му отвори, а јаренцето му велело: не можам да ти отворам зашто се придржува на мајчините поуки.

Кој ги слуша поискусните, никогаш не настрадува.



ЗП Пехчево

Пехчевска фудбалска хроника

Пред љубителите на спорот во Пехчево беше промовирано изданието „Пехчевска фудбалска хроника“ од авторот Никола Михаиловски, дипломиран шумарски инженер во пензија.

Книгата е напишана како резултат на повеќеденцијско следење на случајувањата поврзани со фудбалот во Пехчево и неговата околина. Основен мотив за пишување на книгата е големата желба да се создаде материјал кој трајно ќе сведочи за спортскиот дух на жителите од Пехчево и нивната желба за формирање на сопствен фудбалски клуб. Во книгата се описаны позначајни настани, личности и резултати од фудбалската историја на Пехчево, – ни рече авторот на книгата.

Според сеќавањата на пехчевци, првата топка во Пехчево е донесена во 1927 година од учителите Симеон Џоцов и Александар Мустракински, кои од српските власти биле назначени за учители во Белград и Раковица. По завршувањето на учебната година, тие во Пехчево на синовите им донеле шарени гумени топки со големина на поголемо јаболко. Според друго сеќавање, прв пехчевец кој ја донел првата топка е Љубомир Тасос син на трговецот Јован Тасос. Првото игралиште било во дворот на училиштето, потоа на имотот на трговецот Јован Тасос, третото на патот за с. Негрево, потоа на месноста Валого. Интересот за фудбалот растел, и во 1931 година, од група ентузијасти љубители на фудбалот, е формиран првиот фудбалски клуб „Ванчо Китанов“. Со формирањето на клубот се јавила и потреба за ново игралиште според проглите за фудбалската игра и решено е новиот терен да биде на месноста Симин Рид, североисточно од Пехчево, но, проблем била и фудбалската топка, затоа што гумените топки биле мали.

Првата кожена топка во Пехчево ја донел 1931 година Миле Крстиќ, кој бил назначен на служба во Пехчево и набавил комплетна фудбалска опрема. Наскоро клубот го сменива името во ФК „Буковик“. Постоја фотографија од 1934 година по одигранот натпревар со ФК „Беласица“ од Струмица за која била порачана од трговската кука „Стрмеџи“ од Јубљана и која ја чувала во берберскиот дуќан на Јован Корчов, кој бил благајник. Кожените топки биле со слаб квалитет и за нивното одржување се грижел кондураторот Стојан Веселински. Постоја фотографија за првите дресови и првите кофачки кои ги изработил 1938 година кондураторот Стојан Веселински. По ослободувањето со одлука на ФСМ формирани се зонски натпревари со учество и на ФК „Ванчо Китанов“ од Пехчево, а потоа се формирала и кочанско-малешевска група со учество на пехчевскиот клуб.

Во 1974 година започнува изградба на нов стадион. Екипата еден период настапува во источната регионална лига со името ФК „Напредок“. Фудбалот стагнира се до 2015 година кога се формира нов клуб „Кит-го“ Пехчево. Клубот преку општинска лига се пласира во трета фудбалска лига, па во втората фудбалска лига, го променува името во ФК „Пехчево“ за потоа да се спои со ФК „Локомотива Скопје“ со кој чин престанува официјалното постоење на фудбалот во Пехчево. Во хрониката авторот описно пишува и за формираниите фудбалски клубови во околните населени места на Пехчево.

А. Кацарски

Симултанка на Димитар Илиевски во Мак. Каменица

Во чест на Денот на рударите, Денот на Општина Македонска Каменица и православниот празник „Голема Богородица“, членот на ЗП ОВР на РМ, Скопје, Димитар Илиевски, прославен интернационален шаховски мајстор и македонска шаховска легенда, на ден 28.8.2024 година одигра симултанка на 25 табли со шахистите од клубот „Саса“ од Македонска Каменица. Во поздравниот говор, главниот организатор на симултанката, Лазо Стаменковски, повеќекратен шампион од Македонска Каменица му оддаде почит на Илиевски за неговите заслуги за развојот на шахот во Македонска Каменица, бидејќи во текот на 1973 и 1974 година тој беше учител на пионерската шаховска школа во градот, која во 1980 година постигна голем

Маре Илиќ

успех, прво место во Македонија и висок пласман на сојузно ниво.

Во својот говор, Илиевски се заблагодари за укажаната чест да ја одигра оваа симултанка во Македонска Каменица после 50 години. При тоа истакна дека најголем успех постигнал во 1971 година, кога бил на 120 место на светската рејтинг-листа и со освоени 2 460 поени станал прв македонски шахист со освоената титула велемајстор. После тричасовна борба, симултанката заврши со резултат 22:3 во корист на Илиевски.

Со мајсторот ремизираа: Лазо Стаменковски, Славка Димитровска, Санде Ивановски, Здравко Стојковски, Митко Попов, и младинецот Димитар Гочевски. Симултанката ја следеа голем број љубители на шаховската игра.

Маре Илиќ

Маиците на спортистите од четвртиот регион

Сите пензионери, спортисти на натпреварите од четвртиот регион беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои. На натпреварите учествуваа Здруженијата: Охрид и Дебрца, Струга, Кичево, Дебар и Центар Жупа, Вевчани, Македонски Брод и Лабуништа. СЗПМ



ЗП Карпош

Некогаш заслужен пожарникар

Пензионерите во здружението Карпош се организираат во седум ограноци на територијата на Општина Карпош. Огранокот Нерези е најмалиот но и најпочитуваниот на здружението, во кој членуваат околу 370 пензионери.

Коста Тасески е најстариот, а воедно и најдобриот активист од овој огранок. Се истакнува како пензионер за пример, одличен колега, другар и пријател. Роден е на 10 септември 1937 година. Во далечната 1964 година се вработил како пожарникар во противпожарната brigада во Скопје, а се пензионирал во 1995 година.

Тој се вклучил во пензионерска организација уште во 1995 година, а за време на своето членство извршува повеќе функции во Здружението. Денес е член на Извршниот одбор на Здружението и веќе 29 години е активен пензионер со своите 87 години.

Во текот на неговото работење, во повеќе битки со опасната огнена стихија, излегол како победник. При тоа секогаш бил во првата борбена линија, ризикувајќи го и сопствениот живот.

Една од главните особини што го краси овој пожарникар, сеќако е смелоста. Токму каде што огнот беснеел, на многумина им се запира здивот од стравотниот призор, тој со помош на младниците од навалното возило, смело дејствува и станува „господар“ над огнот. Неговата несебичност и постигнатите успеси придонеле Тасески да го понесе епитетот најдобар пожарникар за годината, прогласен лично од претседателот на Собранието на град Скопје, кој му врачи спомен подарок. Тој е добитник на противпожарната звезда од втор ред што му е доделена од Противпожарниот сојуз на Југославија, ставува противпожарна звезда од прв степен што е највисоко признание за пожарникарите на РМ во тоа време, добил медал за трудот и пофалница од Собранието на градот и од ГСВР – Скопје.



Работниот век го започнал како пожарникар, а завршил како командир на вод. Тасески бил и републички противпожарен судија и со успех ја делел правдата на две поголеми републички натпреварувања на пожарникарите, во Охрид и во Битола. Минатата година Здружението на пензионери, Карпош, при прославата по повод 45 години од основањето на здружението, на Тасески му е доделена плакета за неговото долгогодишно активно пензионерско учество и дружење.

Денес со гордост сакаме овие редови како трага на здружувањата, како аманет да останат за идните генерации.

Душан Јовановик

тиме и нашите пензионери и во сезоната и надвор од сезоната кога доаѓаат во Охрид, – вели тој.

Посебно доживување беше кога ѝ тргневме кон плажата. Кога по минувавме преку патот колите застануваа да поминеме. Сите ни помогаа и кога влегувавме и кога излегувавме од бистрите сини езерски води. Со љубопитност и восхит нè гледаа како пливаме подалеку и од некои многу помлади од нас. Невидена беше почитта на сите кон нас. Една од другарите со чудење констатираше: „Зарем толку се очигледни нашите години?! Па ние воопшто не ги



По цели 15 години на брегот од Охридското Езеро се сретнуваат три другарки – пензионерки. Средбата беше убава како и сместувањето во преубавиот хотел „Два бисера“ во Лагадин. Зад нас Галичица се издигнала гордо, пред нас синилото на најстарото езеро на Балканот на чии брегови како низа од бисери наредени се градови и села. Секако најубавиот бисер е Охрид градот со 365 цркви, градот на Светите Климент и Наум, градот на најстариот универзитет на овие простори кој датира од десетиот век, Плаошник...

Раскажувањата и сеќавањата се низнат до доцна во ноќта. Се редат спомени од школските години кога учевме во иста гимназија, во ист клас, седевме во иста клупа, од охридските средби од пред 40, 30, 15 години, кога бевме студентки, кога летувавме по дипломирањето, по пензионирањето во овој убав град...

Бевме другарки, но како течеа годините патиштата ни се разделила. Се разделивме ние, државата, речи се раздели сè... Но делбите не го уништија нашето дружество и нашата заедничка љубов кон Охрид. Затоа сега седнати на



посветуваат сите од персоналот, а особено менаџерот Љупче Савески.

– Чест ни е што го одбравте најшот хотел за вашата средба. „Два бисера“ не е голем хотел, но е веднаш до плажата токму за гости како вас. Лагадин е убаво туристичко место кое живијува во летните месеци. Кај нас престојуваат и бебиња и баби. Доаѓаат и странски туристи и странски пензионери, но помалку одвешни, македонски, а нашите врати се отворени за сите. Би ни било задоволство да ги ус

чувствуваат освен што сме малку поспори во одењето.“

Секој ден е исполнет. Го посетивме манастирот „Свети Наум“, го шетавме Охрид од чинарот до пристаниште и обратно. Сè беше убаво. Нашата средба беше во „Два бисери“, но секој поминат ден беше по еден бисер кој се редеше како џердан во нас, во нашата меморија, од нашата незаборавна пензионерска средба по цели 15 години. Дружењето продолжи и во Скопје, но во поширок состав.

К. С. Андонова

IN MEMORIAM Бесник Постешта

Бесник Постешта беше долгги години активен во пензионерскиот живот со забележителни постигнувања на полето на соживотот и развојот на пензионерските активности во своето здружение во Дебар и во СЗПМ. Од 1995 до 2015 година Бесник Постешта беше претседател на Собранието и на Здружението на пензионери Дебар и Центар Жупа, при што заедно со органите и телата на Здружението и не-говото членство, беа постигнати завидни резултати, согласно со предвидените програмски активности и цели, координирани и усогласени со програмите на СЗПМ. Постигнатите резултати членството знаело да ги ценi, па затоа е делегиран за член на Собранието на СЗПМ.

Од 1998 до 2011 год. Постешта беше член на Извршниот одбор на СЗПМ, а во 2011 година станува потпретседател на Собранието на СЗПМ. Во март 2015 год. беше избран за претседател на Собранието на СЗПМ, со мандат од четири години, односно до 2019 година.

Бесник Постешта беше прв Албанец претседател на Собранието на СЗПМ. Сето тоа тој го постигнува со чесна и континуирана работа, активност и заложба како перцепција на неговата животна цел, постигнување на добрини од сите видови за сите пензионери без разлика на вера и нација, на што беше посебно горд.

Постешта имаше голем удел и во меѓународната соработка на СЗПМ особено со пензионерите од Словенија, Албанија и Косово, а еден е од организаторите на мултиетничките средби во Гостивар, Тетово, Куманово и Охрид, како и за информирањето на пензионерите на албански јазик со една страница месечно во весникот „Коха“. За своите активности добитник е на повеќе награди и признания и на сребрена плакета од СЗПМ за неговата работа на Сојузот.

Бесник Постешта ќе биде запаметен како голем активист кој оставил траги и дал голем придонес во развојот на пензионерското организирање, како добар другар и пријател, чесен човек и родител горд на своите деца и внуци. Нека му е вечен спомен!



СЗПМ