„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 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

24 ноември 2023 година
број 184

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

NLB Banka

5-ти ДЕКЕМВРИ
- МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА ВОЛОНТЕРСТВОТО

ВОЛОНТЕРСТВОТО ВО ЗДРУЖЕНИЈАТА И СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА, СЕГА И ВО ИДНИНА

➡ стр. 4 и 5

Нов проект на СЗПМ за подобро здравје и поквалитетен живот на членството

Потпишан Меморандум со Промедика - Офталмологија

➡ стр. 3

Средба со министерот за внатрешни работи на РСМ Оливер Спасовски

„За сите проблеми, пензионерите ја имаат мојата поддршка“

➡ стр. 3

ТАБЕЛА СО СПОРЕДБА НА ЦЕНИТЕ НА ОДРЕДЕНИ УСЛУГИ НА БАНКИТЕ

➡ стр. 7

Две иновативни услуги на Црвениот крст
- Итно копче
- Транспорт со возило

➡ стр. 9

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 2

СРЕДБА СО ДИМИТАР ПОПОВ стр. 3

ТРИБИНА стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП КРУШЕВО стр. 8

ЖИВОТОТ ВО ДОМОТ ЗА СТАРИ „ЗАФИР САЈТО“ ВО КУМАНОВО стр. 9

КУЛТУРА стр. 10

АКТИВНОСТИ стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВЈЕ стр. 13

ИЗБОР стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
21 декември
- Прилог за пензионери во „Коха“
29 декември
„Пензионер плус“

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

ЗП Солидарност – Аеродром

Сеќавање на историјата на Македонија и на Скопје

Историската секција работи во состав на ЗП Солидарност – Аеродром, во огранокот Ново Лисиче. Состаноците се одржуваат секој трет вторник во месецот.

Освен работниот состанок и читање за настаните од историјата пред и за време на Втората светска војна, групата пензионери повремено ги тема: Октомври од 1939 до 1944 година и беше опфатен 11 октомври и неговото значење, а предавач беше нашата редовна и активна членка Славица Ѓореска. Во излагањето таа се осврна за настани во месец октомври од 1939 до 1944 година и дел од 1945 година, со ослободувањето на Скопје.

посетуваат историските места и споменици без разлика каде тие се наоѓаат во Републиката, каде што се положува свежо цвеќе и се одржува мала комеморација. Исто така се посетуваат и музеите во присуство на кустос кој одржува презентација на поместените предмети, слики и настани. Се посетуваат цркви и манастири низ Републиката.

На 17 октомври 2023 година беше одржан историски час за Скопје на

По завршувањето на излагањето се отвори кооперативна дискусија, во која зедоа учество повеќе членови. Излагачот одговараше на поставените прашања. Некои од членовите додадоа свои аргументи за 11 октомври 1941, а се спомна и нашата икона Гоце Делчев, каде што се разви дискусија за неговиот живот и неговото дело.

Секој наш час се состои од предавач и дискусија. **Руса Трајковска**

ЗП Охрид и Дебрца

Избран нов претседател на ИО

На 12 октомври 2023 година, Извршниот одбор ја одржа својата седма седница на која беше избран нов претседател на Извршниот одбор и на здружението на пензионери Охрид и Дебрца. Васил Маркоски едногласно ја доби поддршката на членовите на Извршниот одбор да го води здружението во наредните години. Тој е со завршено високо образование и досегашен потпретседател на Извршниот одбор на здружението Охрид и Дебрца. Инаку Васил Марковски е афирмиран активист и за време на неговиот работен век, во неговата професионална работа, но и во пензионерската организација каде што дејствува

активно повеќе години.

Васил Марковски најнапред заблагодарувајќи се истакна:

– Ви благодарам за честа и довербата што ми ја давате да го раководам здружението на пензионери Охрид и Дебрца кое е едно од најголемите здруженија членка на СЗПМ, но тоа е и голема обврска. Што се однесува до мене заедно со вас ќе се борам и ќе работиме на обединување на членството, за рамноправен третман на секој пензионер, како и за подобрување на условите за живот во третото доба.

Весела Ристеска

ЗП Кавадарци

Отворен пензионерски клуб во Општина Росоман

На отворањето на пензионерскиот клуб во месниот огранок во Општина Росоман, присуствуваа голем број пензионери од подрачјето на Општина Росоман и Кавадарци. На присутните им се обратија претседателот на ЗП Кавадарци, Бранко Шемов и претседателот на огранокот Росоман, Нацко Стојанов. Овој пензионерски клуб во месниот огранок во општината ќе значи многу за пензионерите од Росоман, како и за сите населени места во оваа рурална средина. Овде пензионерите ќе можат да се дружат, да одржуваат состаноци и да имаат убави моменти другарувајќи во третата доба од својот живот.

„Идејата за отворањето на овој клуб во Росоман, – рече Шемов, – потекнува години наназад, но еве ова е моментот за реализација. Мене ми е чест и задоволство, што едногласно со членовите на Извршниот одбор и членовите на Собранието на ЗП Кавадарци по барање на пензионерите од Росоман, го ставивме во програмата за реализација на ЗП Кавадарци за 2023 година.

Воедно, претседателот Шемов им посака убаво дружење на сите пензионери, посакувајќи им добро здравје, долг и убав живот и достоинствено стареење.

Претседателот на ЗП Росоман, Нацко Стојанов, не го криеше задоволството од отворањето на клубот, каде што пензионерите ќе имаат свое катче во кое ќе можат да играат шах, домино и карти, ќе можат да се дружат и квалитетно да го поминуваат слободното време. Покрај отворањето на клубот, продолжува и грижата за пензионерите од овој огранок и добрата соработка со кавадаречките пензионери. Ова особено важи кога се организираат разни патувања и екскурзии преку кои се запознаваат убавините на нашата земја, или пак кога се организираат разни културни и спортски настани. Работата на овој клуб ќе им овозможи на пензионерите не само од Росоман, но и од околните села како Манастирец, Паликура, Сирково да излегуваат почесто од дома, заедно да се дружат и на тој начин да си го направат животот поинтересен, поисполнет и позабавен. Факт е дека росоманските пензионери и пензионерки се вредни, трудољубиви луѓе и нивните активности се актуелни и воземјоделието. **Лилјана Илиева**

ЗП Неготино

Активности за почит

Со одлука на Собранието на Неготино и Извршниот одбор на ЗП Неготино во село Тимјаник се врши реконструкција на објект за преименување во клуб на пензионери.

Село Тимјаник е огранок на ЗП Не-

Долни Дисан и с. Пепелиште.

На 2 ноември оваа година по покана од ЗП Велес во ресторанот Жика-Росоман“ меѓу 10-те пејачки групи учество зеде и пејачката група при ЗП Неготино.

готино. Со овој клуб пензионерите не ќе мора да патуваат секојдневно во Неготино, бидејќи сè што им е потребно за дружење и разонода (шах, табла, карти), ќе го имаат овде и ќе можат да се забавуваат во слободното време. Користејќи ги временските услови забрзано се работи клубот да биде што поскоро во употреба.

За одбележување е и активноста на Комисијата за здравство при ЗП Неготино која презема многубројни мерки за пензионерите од здружението и неговите ограноци. Од 25.10. 2023 година започна со редовна здравствена контрола на членовите со мерење притисок и шеќер во крвта во сите ограноци и тоа: с. Тимјаник, с. Криволак, с. Војшанци, с. Курија, с.

Исто така, треба да се истакне грижата на здружението за своето членство преку финансиска помош. Комисијата за план и анализа при ЗП Неготино, издвои средства за помош на болни пензионери, членови на здружението, кои имаат здравствени проблеми од различни заболувања. Оваа година три пати беа поделени средства и тоа:

24.000 ден. на 11.5. 2023 год.
9.000 ден. на 21.6.2023 год.
29.000 ден. на 25.10. 2023 год.

Средства се одобруваат со поднесување на барање на подносителот (пензионерот), а во прилог се доставуваат документи издадени од лекар и чек од пензијата.

Милка Минкова

ЗП Македонска Каменица

Свечено одбележан Денот на пензионерите на Македонија

Здружението на пензионери Македонска Каменица како секоја година и оваа година со повеќе активности и пригодна свеченост го одбележа 20–ти септември, Денот на пензионерите на Македонија. Покрај многубројните пензионери и сограѓани и гости од други здруженија на пензионери, на свеченоста беа присутни и градоначалникот на Општина Македонска Каменица, Димчо Атанасовски, а беа поканети гости и од СЗПМ и од рудникот „Саса“, кои од оправдани причини не можеа да присуствуваат.

Посебно беа поканети пензионери кои дале особен придонес и несебично залагање во развојот и активностите на Здружението, на кои им беше и доделена „Плакета за посебен придонес“. Пензионерите кои од лични причини не можеа да присуствуваат на свеченоста, беа посетени во нивните домови и таму им беа врачени плакетите.

На свеченоста гостите ги поздрави претседателката на Здружението Јаворка Соколовска, која на пензионерите им посака топло добредојде и им го честита празникот со искрени желби за здравје, долг и среќен живот исполнет со радосни моменти.

На присутните гости им се обрати и градоначалникот на Општина Македонска Каменица Димчо Атанасовски, кој им упати на пензионерите искрени честитки со желби за добро здравје, живот исполнет со среќа и љубов од најблиските, и мирни пензионерски денови. Тој меѓу другото рече:

– Вие сте наши најдобри учители и носители на животното искуство, кое несебично го пренесувате. Вие сте вградени во темелите на нашата држава и општество. Со својот труд ја градевте Македонија, пренесувајќи ги вистинските вредности и традицијата на идните генерации. Вие сте поттик за унапредување на квалитетот на секојдневното живеење. Нашите напори се насочени кон еднаква грижа за секој граѓанин, со цел да одржуваме демократски систем, во рамките на нашата просперитетна општина. Со целосна почит Ви изразувам благодарност и Ви го честитам Денот на пензионерите на Македонија. Претседателката му врачи плакета на градоначалникот на општината за успешна и долгогодишна соработка со општината, која секогаш ги поддржува активностите на Здружението. Плакети добија СЗПМ и Рудникот „Саса“.

ЗП Македонска Каменица е малубројно здружение, со многубројни активности и резултати и е едно од поактивните организации во општината, во регионот и пошироко.

Ј. Соколовска

ЗП Пехчево

Поставено парно греење

Во просториите на пензионерскиот клуб на Здружението на пензионери Пехчево деновиве е поставено парно греење со печка на пелети. Инсталацијата е претходно поставена при реновирањето на објектот, кој со одлука на Советот на Општина Пехчево на здружението му е даден на времено користење.

Со одлука на Извршниот одбор на здружението по вселувањето во новиот објект во 2020 година, за затоплување беа набавени панели за греење на електрична струја, кое во тој момент беше финансиски најисплатливо решение со оглед на финансиската состојба на здружението. Со одлуката на ЕВН Хоме за промена на тарифата за правни лица, во тарифа за индивидуални потрошувачи, Здружението на пензионери Пехчево поднесе барање до снабдувачот со електрична енергија ЕВН Хоме за промена на пресметковната тарифа, коешто беше прифатено, што претставуваше сериозно намалување на месечните трошоци, на и така скромниот месечен буџет.

Моменталното раководство на здружението сепак имаше други размислувања во работењето. Александар Ѓорѓиевски бизнисмен од Пехчево инвестираше и се постави парно греење со печка на пелети во просториите на пензионерскиот клуб во Пехчево.

А. Кацарски

ЗП Ѓорче Петров

Реализирана програмата за излети

Здружението на пензионери во почетокот на годината донесува годишна програма за организирање на еднодневни и повеќедневни излети

како во Република Македонија така и надвор од неа.

Согласно со Програмата Здружението досега има реализирано шест излети во Република Македонија и тоа во Струмица, Дојран, Македонски Брод, Штип, Крушево и Охрид и два излета во Република Србија и тоа во Ниш и Врање. Овие дестинации беа посетени од 900 пензионери. Партиципацијата која тие ја плаќаат изнесува 150 денари, а останатиот дел го плаќа Здружението. За време на досега организираните излети бројот на заинтересираните пензионери е доста голем, а Здружението во согласност со препораките од СЗПМ се труди и води сметка да не патуваат исти пензионери.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров води посебна грижа за болни пензионери и со ниски пензиски примања. Неколку години наназад тоа доделува еднократна парична помош на оние со ниски пензиски примања. Оваа година ќе им биде доделена парична помош во износ од 2.000 денари на 150 пензионери со пензиски примања до 13.000 денари.

Исто така, годинава Здружението врз основа на свој Правилник додели и 200.000 денари на болни пензионери со потешки заболувања.

Членовите на одборите во разграноците редовно вршат посета на болни и изнемоштени пензионери со што покажуваат достојна почит кон оваа категорија граѓани од третата доба.

Љубинко Ристов

Средба со министерот за внатрешни работи на РСМ Оливер Спасовски

„За сите проблеми, пензионерите ја имаат мојата поддршка“

На 9.11.2023 година Министерот за внатрешни работи на РС Македонија, Оливер Спасовски, заедно со државниот секретар Магдалена Несторовска и помошник–министерот на Одделот за граѓански работи, Џевдет Азизи, оствари средба со претседателката на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова. На средбата присуствуваа претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Коку и Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ, како и претседатели на неколку скопски здруженија на пензионери и на комисии на Сојузот.

Средбата беше со цел Министерот и Министерството да помогнат пензионерите и старите лица да имаат полесен и побрз пристап при издавање на личните документи, како и да бидат издавани трајни лични карти на највозрасните граѓани.

На средбата претседателката на СЗПМ Станка Трајкова му се заблагодари на Министерот за можноста да го слушне објаснувањето и потребата за изнаоѓање на соодветно решение на овој проблем и при тоа меѓу другото рече:

– Во името на 330 илјади пензионери ви благодарам што најдовте време за оваа средба. Како член на Владата на РС Македонија сакам да Ве запознаам и со некои други наши активности кои Сојузот ги поведува во интерес на своето членство. Во прв план би ја истакнала нашата соработка со Работната група формирана од Владата за изнаоѓање решенија за поквалитетен живот на пензионерите, за одредување најнизок износ на пензија и друго. Задоволни сме што речиси сите наши документи се позитивно оценети бидејќи се издржани и компатибилни со законите и со можностите. Како член на Владата би било добро да ја имаме вашата поддршка и за другите наши барања за поквалитетен и достоинствен живот на пензионерите. Воедно изразуваме благодарност за добрата соработка со македонската полиција во однос на возрасните граѓани во заштита од насилство, кражби и друго, преку одржување предавања и едукација.

По нејзиното излагање на присутните им се обрати Министерот за внатрешни работи Оливер Спасовски кој рече:

– Сакам на почетокот на сите да ви посакам многу здравје и успех на вас и вашите фамилии и да ви посакам успех во вашата грижа за членството. Во врска со вашето барање, Министерството веќе најде решение за да им овозможиме на граѓаните вклучително и пензионерите, побрз и полесен начин за добивање и замена на личните документи. Отворен е пункт во спортската сала на Полициската станица „Пролет“, каде што има 10 работни позиции за спроведување на процедурата и тоа без пријавување. Системот ќе овозможи по 100 лица во час да бидат опслужени. Исто така, сите пензионери кои се во старски и пензионерски домови ќе имаат можност за сликање со мобилна станица за лични документи. Ќе изнајдеме и други решенија особено во Скопје каде што живеат над 90 000 пензионери. За таа цел особено е важна оваа средба каде што ќе го слушнеме и вашето мислење. Во другите градови ситуацијата е порелаксирана.

Очигледно е дека сме на иста линија со Сојузот, што се потврдува со донесување на законот на 5.10.2023 година според кој личните карти ќе бидат трајни на повозрасните луѓе.

Ве уверувам дека за сите ваши проблеми и барања ја имате мојата поддршка и на Владата, а целта е подобрување на животниот стандард и заштита на правата и интересите на пензионерите.

Одредени појаснувања даде и помошник–министерот на Одделот за граѓански работи, Џевдет Азизи.

Потоа на средбата отворено се разговараше во пријатната атмосфера на општо задоволство на сите присутни. **СЗПМ**

Ветувањата се исполнети: речиси во сите градови лични документи се вадат без закажување.
Исто така, без закажување се добиваат документи и во Скопје, благодарение на отворениот пункт во спортската сала на Полициската станица „Пролет“, каде што има 12 работни позиции. Пунктот во Скопје работи секој ден од 8 до 18 часот. Се бара решение за издавање документи само на пензионери.

ЗП Гевгелија

Пензионерите заслужуваат достоинствен живот

● Почитуван претседателе, ова интервју има цел да ги запознаеме не само нашите пензионери туку и пошироко кој е Димитар Попов?

– Роден сум во Гевгелија и тука го поминав целиот работен век до пензионирањето. Работев во државниот пазарен инспекторат.

● Од неодамна сте избран за претседател на здружението. Што беше вашиот предизвик да ја прифатите оваа одговорна и важна за пензионерите, функција?

– Јас бев член на Извршниот одбор во здружението во претходниот мандат и ги познавам состојбите. Функцијата претседател на здружението на пензионери е и чест и обврска. Чувствувам дека имам волја и визија заедно со мојот тим за решавање на проблемите колку што е можно. Се надевам дека довербата ќе ја оправдаме и на дело.

● Најпрво да ни кажете колку членови брои здружението на ЗП Гевгелија, кои органи и комисии ги има и како тие работат.

– ЗП Гевгелија брои околу 4 639 пензионери. Во здружението има: Собрание, Извршен и Надзорен одбор, Комисија за статутарни и правни прашања и уште шест комисии. Тоа е мојот тим и сите работиме за подобар и подостоинствен живот на пензионерите. За сите случувања пензионерите се информираат преку нашата табла за огласи, преку фејсбук–профилот и преку весникот „Пензионер плус“.

● За ова кратко време додека сте претседател кои активности се реализирани?

– За ова кратко време имаме реализирано повеќе активности. Ќе набројам некои од нив: Бевме учесници на „Бабина баница“ во село Цера каде што освоивме прва награда. Учествувавме на регионалните спортски игри во Дојран, а потоа на манифестацијата „Пензионерите пеат“ во село Росоман, како и на прославата на 7 Ноември, ослободувањето на Гевгелија. Пензионерите сакаат и дружење и екскурзии. На „Костенијада“ во Грција беа 120 пензионери. Се реализира и екскурзија во Источна Македонија.

● Кои се приоритетите на кои ќе се фокусирате во иднина?

– Пензионерските задачи како и до сега се хуманитарните акции и животот на пензионерите во руралните средини. Така по повод неделата на стари лица во ноември ќе поделиме социјални пакети во реализацијата на Активот на пензионерки. Се прават напори за отворање клуб во село Прдејци и село Давидово. Се надеваме дека ова ќе го реализираме со поддршка на Општина Гевгелија.

● Каква е вашата соработка со другите здруженија, со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со Црвениот крст и со локалната самоуправа.

– Соработката е добра и во континуитет продолжува сè во интерес на пензионерите. Се разбира дека секогаш може и треба да биде подобро.

● Што ќе им порачате на вашите членови и на пензионери воопшто?

– Прво, уште еднаш им благодарам на сите членови на ЗП Гевгелија за довербата. Ќе се трудам да ја оправдам. На сите пензионери им посакувам здравје, да се држат и да се почитуваат. Вратата на здружението е отворена за секој пензионер, член на нашето здружение. Сè ќе решаваме заедно.

Јанка Узунова

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/490
ДАТУМ/DATE - 2.11.2023

ДО
МИНИСТЕРСТВО ЗА ВНАТРЕШНИ РАБОТИ на РСМ
Лично за министерот Оливер Спасовски

Предмет: **БАРАЊЕ ОД СЗПМ ЗА ОТВОРАЊЕ НА ПОВЕЌЕ ПУНКТОВИ ЗА ИЗДАВАЊЕ НА НОВИ И ЗАМЕНА НА ЛИЧНИ ДОКУМЕНТИ**

Почитуван Министер,

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија во интерес на над 330 000 корисници на пензија ја поддржува Вашата иницијатива за отворање на повеќе пунктови за издавање на нови и замена на лични документи.

Имајќи предвид дека пензионерите се ризична цел на група на население од Трета доба, отворањето на пунктовите на повеќе локации низ градовите значително ќе придонесе олеснување за пензионерите за добивање на лични документи или нивна замена, водејќи сметка за рокот на важноста на документите.

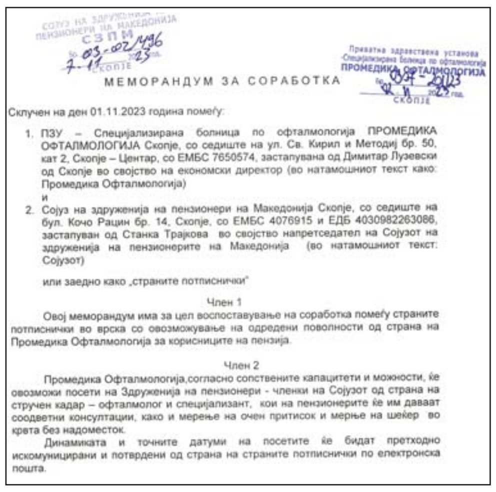
Исто така, бараме на повозрасните пензионери да им се издаваат лични документи со траен рок на важење, со цел постарите лица да не се оптоваруваат со обврска за менување на личните документи.

Ве молиме за соодветна информација во врска со нашите барања.

Со почит,
Претседател на СЗПМ
Станка Трајкова

Нов проект на СЗПМ за поквалитетен живот на членството

Неодамна се потпиша Меморандум за соработка помеѓу Сојузот и приватната болница Промедика – Офталмологија.



СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ бр. 03-02/496 7.11.2023 СКОПЈЕ

Приватна здравствена установа Специјализирана болница по офталмологија ПРОМЕДИКА ОФТАЛМОЛОГИЈА бр. 034-2023 СКОПЈЕ

МЕМОРАНДУМ ЗА СОРАБОТКА

Склучен на ден 01.11.2023 година помеѓу:

1. ПЗУ – Специјализирана болница по офталмологија ПРОМЕДИКА ОФТАЛМОЛОГИЈА Скопје, со седиште на ул. Св. Кирил и Методиј бр. 50, кат 2, Скопје – Центар, со ЕМБС 7650574, застапувана од Димитар Лузевски од Скопје во својство на економски директор (во натамошниот текст како: Промедика Офталмологија)

и

2. Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија Скопје, со седиште на бул. Кочо Рацин бр. 14, Скопје, со ЕМБС 4076915 и ЕДБ 4030982263086, застапуван од Станка Трајкова во својство напретседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија (во натамошниот текст: Сојузот)

или заедно како „страните потписнички“

Член 1

Овој меморандум има за цел воспоставување на соработка помеѓу страните потписнички во врска со овозможување на одредени поволности од страна на Промедика Офталмологија за корисниците на пензија.

Член 2

Промедика Офталмологија,согласно сопствените капацитети и можности, ќе овозможи посети на Здруженија на пензионери - членки на Сојузот од страна на стручен кадар – офталмолог и специјализант, кои на пензионерите ќе им даваат соодветни консултации, како и мерење на очен притисок и мерње на шеќер во крвта без надоместок.

Динамиката и точните датуми на посетите ќе бидат претходно искомуницирани и потврдени од страна на страните потписнички по електронска пошта.

На потпишувањето му претходеше средба на која претставници на приватната болница ги запозна раководството на Сојузот и претседателите на скопските здруженија со дијагностичките и терапевтски процедури кои ги изведува болницата, како и со содржината на бесплатните прегледи кои се подготвени да им ги пружат на пензионерите во нивните здруженија и привилегираните специјалистички прегледи и операции на катаракта во болницата Промедика, по потпишувањето на Меморандумот.

Во предложениот меморандум Промедика – Офталмологија за пензионерите, членови на здруженијата, нуди бесплатен преглед кој ќе опфака консултација, преглед, мерење шеќер во крвта и мерење очен притисок. На пензионерите кај кои има потреба од вградување леќа ќе им биде овозможен во Промедика специјалистички преглед и операција по цена 50% пониска од редовната. По операцијата следува еден бесплатен контролен преглед, а понатамошната контрола ќе биде исто така со попуст од 50%. Дополнителна олеснителна околност е и можноста за користење кредит преку Шпаркасе банка со која Промедика има договор.

Меморандумот го потпишаа претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова и Димитар Лузевски економски директор на болницата Промедика – Офталмологија. Реализирањето на овој нов проект во интерес на пензионерите ќе се одвива во Скопје и во внатрешноста. **СЗПМ**

Се носат програмите за 2024 во здруженијата и во Сојузот

Како што е вообичаено, секогаш кон крајот на годината секаде се носат програмите за наредната година. Така е и во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и во здруженијата негови 53 членки. При тоа сите се трудат новата програма да содржи што повеќе активности, нови проекти и содржини. Се разбира дека традиционалните активности како што се хуманитарните, ревиите на песни, музика и игри и спортските натпревари на сите нивоа, екскурзиите, масовните собири, меѓународната соработка и друго, остануваат неодминливи со децении.

Новите проекти и новите содржини, и оваа година се одраз на случувањата и околностите, но и едните и другите се во интерес на пензионерите и организираната грижа за што подостоинствен и поквалитетен живот на многубројното членство.

Воедно со донесување на програмата, се прават и финансиски планови со кои планираните активности се покриваат со финансиски средства. При планирањето се води сметка за рационално и економично работење, според препораките за материјално–финансиско работење на Сојузот, бидејќи едно се желбите, а друго можностите.

Донесувањето на овие важни документи поминува низ соодветни органи и тела на ограноците, здруженијата и Сојузот. Постапката е транспарентна со можност и програмата и финансискиот план да се донесат транспарентно и во нив да се вградат предлози и мислења на сите, со цел да не се чудат подоцна каде и како се троши пензионерскиот денар. **СЗПМ**

5–ти декември – Меѓународен ден на волонтерството

Волонтерството во здруженијата и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, сега и во иднина

Во 1985 година, Генералното собрание на Обединетите нации го прогласи 5 декември за Меѓународен ден на волонтерството со цел да се подигне свеста за непроценливото влијание на волонтерството врз заедницата, како и да се препознае важноста на волонтерите. Од тогаш овој датум симболично се одбележува во земјите низ светот. Верувајќи дека волонтерството може да ја промени брзината и природата на развојот на земјите и дека тоа е придобивка и за заедницата и за поединецот, светските лидери ги усвоија „Целите за одржлив развој во септември 2015 година, конкретно осврнувајќи се на важноста на волонтерството како форма на достигнување. Искуството покажа дека интегрирањето на волонтерски активности во националните развојни стратегии придонесува за постигнување значителен напредок во различни сфери како што се образованието, здравството, мирот и безбедноста, социјалната инклузија и друго.

Меѓународниот ден на волонтерството секоја година се одбележува во целиот свет, но и во нашата земја, како и во сите 53 здруженија, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Волонтерството како област во Република Македонија е со Закон за волонтерство (Сл. весник на РМ бр. 85/2007 година), Закон за изменување и дополнување на Законот за волонтерство (Сл. весник бр. 147/2015 година). Во Законот се вградени одредби кои ги изразуваат интересите на засегнатите страни од една страна како и обезбедување негова функционалност од друга страна. Со Законот се создаваат услови за негово поттикнување, услови за препознавање на волонтерскиот труд за лицата кои сакаат да волонтираат во интерес на пошироката општествена заедница. Според Законот **волонтерството е доброволна активност со која волонтерите вложуваат напор и време за да помогнат на некој или за да направат некое добро дело за својата заедница.**

Волонтирањето кај нас не е лесно, бидејќи имаме култура на неволонтирање и несоодветно разбирање на волонтирањето во заедницата, но за среќа тоа се менува на подобро. Тоа многу пати се поистоветува со **активизмот** иако не се работи за ист поим. **Активизам** претставува иницирање и извршување на некоја акција која е во согласност со нашата идеја, нашиот став или нашата потреба. **Активизмот** опфаќа многу различни активности или проекти од мали локални активности па се до активности на национално или меѓународно ниво. **Активизмот** подразбира и добивање поддршка од истомисленици, јавно презентирање на акцијата, создавање летоци или реклами како и организирање и спроведување акција.

Што значи да се биде волонтер? Во најширока смисла на зборот тоа значи доброволно да придонесеш за заедницата (и општеството воопшто) без за тоа да бидеш платен. На пример, како волонтер можеш да помогнеш во организирањето на некој добротворен настан, да бидеш ангажиран во организација која им помага на животните, активно да партиципираш во акцијата за прибирање облека за бездомници, да помогнеш во реализирање на активностите во општината, во граѓанските организации и други непрофитни институции итн. Дополнително, сè ова треба да го правиш доброволно, по своја лична волја, без за тоа да очекуваш каков било надоместок. Покрај права волонтерот има и обврски да дава услуги согласно со договорот за волонтерство со кој претходно е запознаен, лично и непосредно. Со оглед на тоа дека се работи за здружение на пензионери покрај евиденцијата би требало секој од волонтерите да има легитимација од која се гледа на кое му припаѓа.

Волонтерството како битна активност е препознаена во Сојузот многу одамна. Како резултат на тој факт од органите на Сојузот е изготвен Проект „Пензионер–волонтер“ кој беше доставен до здруженијата на пензионери со препорака дека може да се адаптира, дополни и имплементира согласно со можностите на здруженијата. Автор на проектот беше сегашната претседателка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова. Проектот се актуализира повторно во Програмата на СЗПМ за 2020 година, заради пандемијата од коронавирусот.

Волонтерството отсекогаш постоело и постои во здруженијата на пензионерите, но оваа активност постојано добива нови димензии компатибилни со актуелните услови на живеење. Факт е дека ако на некој му е потребна помош и подадена рака, тоа се старите осамени или болни лица. Традиционално, тоа е составен дел на активностите што се одвиваат во здруженијата на пензионерите – членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Практикувањето на волонтерството има двострана вредност: и за оној кој ја дава помошта и за оној кој ја добива. Со негово практикување постарите лица можат да останат активни и ангажирани и да чувствуваат дека нивните способности сè уште се вреднувани, а оние кои ја добиваат помошта во својот дом имаат поквалитетен живот и чувство дека не се заборавени.

Волонтерството е активност која се темели на принципот на доброволност. Негова правна рамка е Законот за волонтерство според кој волонтерството е слободно давање на услуги инспирирано единствено од слободната волја, а не од желбата за материјална или финансиска добивка која има цел намалување на ранливоста на поединец или на одредена целна група на која и треба помош.

За реализација на волонтерството треба да се дефинираат следните елементи:

– организатор на волонтерската активност;
– вид волонтерски активности;
– следење на извршувањето волонтерска работа;
– права и обврски на волонтерот;
– договор за волонтерство.

Имајќи предвид дека волонтерството се промовира како општествено корисна активност од чии резултати ќе има полза и пошироката заедница, затоа во дефинирањето на волонтерската активност запазени се принципите на непрофитност. Оттука според Законот за волонтерство организатор на волонтерска активност може да биде првенствено здружението, односно огранокот, и тоа најчесто се реализира во соработка со Црвениот крст, но и со други организации на граѓани или фондации.

Организаторот на волонтерската активност има обврска да обезбеди однапред договорени трошоци или симболичен надоместок за извршување на волонтерската работа; да обезбеди тајност на податоците и заштита на приватноста и избор на корисници на волонтерска помош.

За оваа активност потребна е и извесна материјална поддршка, но споредено со обемот на средствата што се користат за спроведување на другите активности во здружението овие средства се одредени со посебни одлуки кои ги носи секое здружение во рамките од препораката дадена од Сојузот. За оваа цел средства се обезбедуваат од членарината, но може да се користат и од други извори. Во овој контекст треба да се има предвид фактот дека согласно со Законот за волонтерство трошоците поврзани со волонтерската работа утврдени во договорот не се плаќа персонален данок на доход согласно со одредбите на Законот за персонален данок на доход.

Во здруженијата на пензионери се извршуваат различни дејности, но најчесто станува збор за следните активности:

– набавка на прехранбени производи и слично;
– помош за посета на здравствени институции;
– помош за одржување хигиена во стан и личност која тоа не може да го прави сама;
– посета на културни настани и слично;
– плаќање сметки;
– друг вид потреба од помош.

Овие активности се многу значајни за пензионери на кои им е потребно помош бидејќи тие заради здравствената состојба не можат да се вклучат во другите активности во здружението, а ја уплатуваат членарината во здружението. Ова се активности кои го зајакнуваат кредибилитетот на секое здружение и ја оправдуваат целта за која е формирано. Несомнено е дека волонтирањето меѓу другото го развива инклузивното меѓу општеството односно здружението и пензионерите кои живеат сами. Со овие активности се зајакнува профилот на здружението на пензионери како граѓанско здружение кое покрај културните и спортските активности ја развива и социјално–хуманитарната димензија во средината каде што здружението на пензионери дејствува.

Здруженија кои имаат Пензионерска социјална карта во секое време ги имаат податоците за оние пензионери на кои им е потребна помош. За жал сите здруженија немаат изработено социјална карта. Оние кои немаат социјална карта податоците ги добиваат од огранците преку соопштенија истакнати на определени места во нивните клубови.

Оваа значајна активност на едно пензионерско здружение може да се промовира и со побогат промотивен материјал (проспект, весникот „Пензионер плус“, весникот „КОХА“, веб–страницата на СЗПМ и потстраниците на здруженијата, настап на ТВ–емисии и др.)

Покрај опфат на пензионери од урбани средини на кои е потребна волонтерска помош многу повеќе им е потребна на стари осамени лица од рурални средини.

За спроведување на активностите пожелно е волонтерот и пензионерот на кој се дава помош да живеат во ист огранок. На овој начин волонтерската активност се одвива поефикасно и поекономично. Важноста на огранокот е многу битна бидејќи тој е основна клетка на пензионерското живеење. Неслучајно 2022/2023 година од страна на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е прогласена за година на пензионерскиот огранок, од каде

тргнува волонтерството, а оваа година по повод 20 септември Денот на пензионерите на Македонија и беа доделени плакети за хуманост кои се тесно поврзани со волонтерството. Само хуман човек може да биде ВОЛОНТЕР.

Волонтерството би требало да биде една од битните активности на секој поединец, на здружение и на Сојузот, сега и во иднина бидејќи од волонтерството бенефит има и оној кој е волонтер. Тој се чувствува корисен, исполнет и среќен бидејќи тоа што го сторил некому му помогнало, го израдувало му го разубавило животот.

СЗПМ

Пензионерите задоволни од грижата на Сојузот за нивното здравје, особено од прегледите на клиниката „Жан Митрев“

Според Меморандумот склучен помеѓу Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и клиниката „Жан Митрев“ – Скопје, тимот на клиниката изврши бесплатни прегледи на пензионери со кардиоваскуларен ризик кои досега не биле прегледувани и лекувани во клиниката, најнапред во 11 здруженија на пензионери, членки на Сојузот, во внатрешноста.

Потоа се вршеа прегледи на пензионери во скопските здруженија и тоа секој викенд по две здруженија. Здруженијата доставуваа список на 15 пензионери со следните податоци: име и презиме и датум на раѓање, (на пример: Ана Петрова 13.07.1946 година), заради проверка дека не се пациенти на клиниката, на адресата: kontakt@szpm.org.mk

За скопските здруженија прегледите се вршеа од 8 до16 часот во клиниката „Жан Митрев“ – Скопје. Превозот го обезбедуваа здруженијата. Прегледи на пензионери од скопските здруженија се вршеа во викендите од месец октомври и ноември каде што беа прегледани пензионери од 12 скопски здруженија. Останатите 2 скопски здруженија ќе

бидат прегледани во првиот викенд од месец декември 2023 година за што ќе бидат навремено известени.

Со овој Прокет се опфатени вкупно 25 здруженија, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, или вкупно околу 375 пензионери со кардиоваскуларен ризик.

Прегледаните пензионери се многу задоволни од овој Проект на СЗПМ, и бараат да има уште вакви и слични проекти.

СЗПМ

Пензионерите добиваат одговори на отворената телефонска линија

Со воведување на проектот „Ало – пензионерски прашања“ на СЗПМ од 4 август 2020 година, пензионерите имаат каде да се јавуваат, да остварат комуникација и да постават прашање на отворената телефонска линија 02 3213 227, што е многу важно за лицата од третата животна доба, а работи секој вторник и четврток од 10 до 12 часот. Прашањата што се поставуваат се поврзани со животот на сегашните и идните пензионери. Пензионерите добиваат одговори на нивните прашања од стручни и компетентни лица ангажирани од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во границите на нивните можности. Еве што најчесто прашуваат:

1. За здравјето поврзано со временските промени и за хроничните болести;
2. За вакцините против сезонскиот грип;
3. Колку е нормално да изнесува шеќерот во крвта, и што да се преземе ако е над или под нормалата;
4. Дали претседател на здружение на пензионери да биде повеќе години;
5. Како тоа на екскурзии во здруженијата на пензионери секогаш одат едни исти личности;
6. Дали треба терапија на одредена болест да се користи редовно, доколку не, што е потребно понатаму;
7. Дали ќе се воведе бањско лекување на пензионерите;
8. Кога ќе бидат пензионерските спортски игри и како треба да се пријават;
9. За поскапувањето на повеќе прехранбени производи и продукти кои влијаат на стандардот на пензионерите;
10. Дали и колку ќе се покачат пензиите;
11. Почесто прашање е заштита од аерозагадувањето;
12. Кој ја одредува висината на пензијата и по која формула;
13. За видот и висината на помошта што владата ја најави.

Овие прашања ќе предизвикаат нови проекти и ангажирања на Сојузот со цел унапредување на квалитетот на животот, олеснување на секојдневието на оваа категорија граѓани да биде посодржајно, со подобар стандард. Ова е еден чекор поблиску во обезбедувањето достоинствен пензионерски живот.

В. П.

Само хуман човек може да биде волонтер

Да се детектираат оние членови кои имаат афинитет и добро срце, како и оние на кои им е потребна помош, покрај самите членови

во ограноците, се користат и податоци од социјалните карти изработени во здруженијата, но за жал многу малку здруженија имаат такви изработени карти.

Помошта, подароците и пакетите по домовите на луѓето ги носат пензионери волонтери, бидејќи најчесто помош им треба на тие кои не се во состојба од разни причини да дојдат во огранокот, во клубот на пензионери или во

здружението. Во здруженијата на пензионери, членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, има и голем број пензионери кои живеат во рурални средини.

Животот на овие луѓе покрај добрите страни, живеат во природна околина, на чист воздух и

се хранат со здрава храна, содржи и голем број проблеми. Во овие средини нема продавници, патишта кои ги поврзуваат со градовите, а во

зимските месеци заради снегот се отсечени од градот. Особен проблем за голем број села е немањето лекар и аптека. Во некои села има, а во некои лекар доаѓа еднаш или двапати во неделата, или нема аптека, па за лекови мораат да одат во град. Некои велат дека тоа не е доволно и треба да има подвижни амбуланти во кои пензионерите ќе добијат услуги од примарното здравство. И тука доаѓа до израз волонтерството.

Во овие средини живеат голем број сами стари луѓе најчесто со нарушено здравје. Проблемите ги знае Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, и преку здруженијата на пензионе-

ри, а особено на активите на пензионерки, се труди грижата за пензионерите во руралните средини да ја подигне на повисоко ниво. За волја на вистината по повод разни празници и според нивните програми, се посетуваат овие пензионери, а особено болните и изнемоштените. Им се носат подароци, пакети со храна и друго, со цел да им покажат дека не се заборавени, но тоа треба да биде почесто.

Овие посети ги прават членови на здруженијата односно на ограноците на волонтерска база. Најчесто тоа се пензионерки и

членови на Црвениот крст.

Но, постојат волонтери за пример кои дејствуваат индивидуално. Некогашни медицински лица волонтерски мерат крвен притисок и шеќер во крвта на своите колеги пензионери. Лекар од Тетово врши волонтерски прегледи на мамограф.

Во Струга пензионер со сопствено возило веќе повеќе години ги чисти селските патишта до Струга. Повратник од Прилеп собира ортопедски помагала и ги дава на

пензионери кои не можат да ги набават. Пензионер од населбата Карпош го чисти волонтерски просторот околу автобуската станица, пензионери од Струга волонтерски ги бојосаа клупите на кејот од езерото. Групи пензионери ги уредуваат дворовите на здруженијата и садат дрвја и цвеќиња. Пензионер од Тетово го одржува локалитетот Бањиче сам без надоместок. Пензионер од Скопје од својата скромна пензија ги поправа куќите за летување (летниковците) волонтерски.

Пензионерки од повеќе здруженија прават колачи и пити и ги носат во старските домови. Прават јуфки и ги подаруваат на пензионери со ниски пензии. Собираат облека и им ја даваат на оние на кои им е потребна.

За време на големите горештини пензионери волонтери им даваа вода особено на повозрасните луѓе кои заради разни причини мораа да

излезат од своите домови.

Волонтерството особено дојде до израз за време на пандемијата, кога луѓето максимално си помагаа. Волонтери се само хумани луѓе,

луѓе кои знаат дека доброто со добро се враќа и дека насмевката на тој што му се помага не се купува со пари. Благосостојба од волонтерството имаат и волонтерите. Истражувањата

потврдиле дека волонтерите и хуманите луѓе и подолго живеат и имаат подобро физичко и психичко здравје.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја поттикнува на разни начини оваа активност, со летоци, постери, со благодарници и со плакети за хуманост, во изминатите години кога беше изготвен и проект за волонтерство, а особено во 2020, 2021, 2022 и оваа 2023 година.

СЗПМ

ЗП Сарај

Грижа за пензионерите со ниски пензии

Здружението на пензионерите Сарај е релативно мало здружение кое опфаќа 24 населени места кои припаѓаат на територијата на Општина Сарај. Населените места се рурални средини кои за разлика од пред неколку години кога населението се занимаваше со земјоделство и претежно со сточарство, овие две децении тоа е запоставено (со исклучоци), и повеќето живеат со пензијата, а некои со помош на некој друг член од семејството. Добар дел на пензионери примаат под 15.000 денари пензија, со што тешко е да се излезе на карај.

Здружението, и покрај ограничените финансиски средства, како минатите години, така и оваа, се обидува да ги помага во границите на своите можности. Со финансискиот план за 2023 година беа предвидени 120.000 денари за помош. Половината од предвидените т.е. 60.000 денари, ги додели по повод празникот Бајрам и тоа во пакети со прехранбени артикли и хигиенски средства. Беа доделени вкупно 30 пакети со вредност по пакет од 2.000 денари.

И оваа година, поради одличната соработка што го има Здружението со приватниот бизнис–сектор, за пензионерите со ниски пензии доби 150 пакети со прехранбени и хигиенски средства, од приватната фирмата „Инженеринг“ од Копаница, како и 40 пакети од Компанијата „Даути – Комерц“ од Бојане, кои исто така беа доделени на пензионерите.

При крајот на месец октомври оваа година, Здружението го додели и другиот дел на финансиските средства во вредност од 60.000 денари. И овој пат со оваа помош беа опфатени 30 пензионери на кои им беа доделени по 1.800 денари. Истите беа доделени стриктно според Правилникот и сразмерно според бројот на пензионерите по ограноци.

Секако дека со оваа помош Здружението не го решава проблемот на пензионерите со ниски пензии, но има голема важност ако не друго за укажаното внимание и почит. Здружението и во иднина ќе ги помага во границите на можноста. **Баки Бакиу**

Хуманост е...

Хуманост е да му помогнеш
на бедниот
да му дадеш храна на беспомошниот
и чаша вода на жедниот
да му пружиш рака на осамениот
да го охрабриш обесхрабрениот
да му дадеш надеж на
разочараниот.

Хуманоста не се кажува
таа од душа се покажува
и докажува.

Затоа биди хуман биди
човек со душа
што знае заборавениот
да го ислуша.

Подај рака израдувај некој за миг
за да го насмееш неговиот лик
кажи му некој добар збор
кога минеш покрај неговиот двор
и ако тој солза од мака пролее
кажи му дека заборавен не е.

Ако пак на улица сретнеш
човек со натежнати години
кој без збор милост бара
подај му рака
сигурно има некоја мака.

Без разлика на вера и нација
давај, помагај, сакај
и хумани пораки праќај.

Јанка Узунова

СЗПМ
ПОМОГНИ ЗА ДА ТИ ПОМОГНАТ

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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

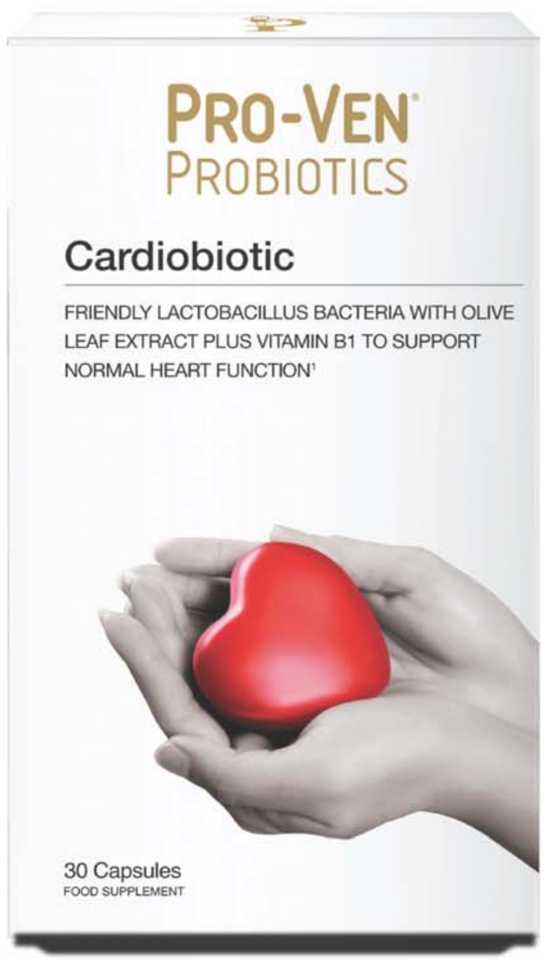
NLB Banka

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

PROVEN PROBIOTICS

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Cardiobiotic



една
30 КАПСУЛИ
на ден

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

СПОРЕДБА НА ЦЕНИТЕ НА ОДРЕДЕНИ УСЛУГИ НА БАНКИТЕ

Поголемиот број пензионери своите пензии ги подигаат на шалтерите во најблиските за нив банки, односно експозитури, во местото на живеење, каде истовремено ги плаќаат и сметките за комунални трошоци (струја, вода, греење и др), како и други банкарски трансакции. Помал е бројот на пензионери кои тоа го практикуваат со подигање на пензиите преку банкомати и плаќање на сметките преку електронско банкарство.

Пензионерите најчесто изразуваат незадоволство од многубројните и високи провизии на банкарските услуги кај комерцијалните банки во земјата. Некои банки се без надоместок за плаќање на некои услуги, додека други наплаќаат, некои пак имаат минимални провизии во споредба со други банки, кои им наплаќаат високи суми за своите услуги.

На веб страницата на Народната банка може да се изврши увид на провизиите што ги пресметуваат банките за своите услуги преку алатката **„Споредба на податоците помеѓу давателите на платежни услуги“**. Меѓутоа, ако се земе предвид возраста на пензионерите и нивните индивидуални знаења и можности за користење на електронските уреди (компјутери, смарт телефони и др.) за достапноста до ваквите алатки, останува дилемата како да се снајдат во долгите банкарски листи на провизии за платежните услуги.

За таа цел во приложената табела ги даваме провизиите за платежните услуги кај комерцијалните банки во РС Македонија.

Платежни услуги / Банки	Одржување на платежна сметка	Онлајн користење услуги со платежна сметка	Користење на мобилна апликација	Прилив од странство	Издавање дебитна картичка	Членарина на дебитна картичка	Издавање кредитна картичка	Членарина на кредитна картичка	Дозволено пречекорување - Договарање на годишна каматна стапка
КАПИТАЛ БАНКА	30 денари	без надоместок	без надоместок	300 денари	300 денари	без надоместок	300 денари	без надоместок – 700 ден.	14%
КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА	25–30 денари	23–30 денари	20–35 денари	30–1.200 денари	без надоместок до 150 ден	240 – 360 ден.	150 – 200 денари	900 – 960 ден.	13,95%
НЛБ БАНКА	без надоместок до 40 денари	без надоместок	без надоместок до 120 денари	без надоместок до 50 ден. мин	без надоместок	без надоместок	300 денари	900 денари	14%
ПРОКРЕДИТ БАНКА	60 денари	без надоместок	без надоместок	без надоместок до 6еур/усд	без надоместок	без надоместок	без надоместок	1500 ден.	10,5%
СИЛК РОУД	35 до 50 денари	30 денари	30 денари	350 – 15.000 ден.	без надоместок	150 денари	300 денари	900 – 2.500 ден.	14%
СТОПАНСКА БАНКА БИТОЛА	40 денари	20–40 денари	20–100 денари	50 – 9.000 ден	без надоместок	300 денари	без надоместок	1.500 ден.	14%
СТОПАНСКА БАНКА СКОПЈЕ	20 до 40 денари	35 денари	35 денари	250 – 30.000 ден.	без надоместок	150 денари	без надоместок	без надоместок до 850 ден.	12,89%
ТТК БАНКА	50 денари	без надоместок	без надоместок	без надоместок до 240 ден.мин.	без надоместок	без надоместок до 240 ден.мин.	без надоместок	без надоместок до 900 ден.мин.	14%
УНИВЕРЗАЛНА ИНВЕСТИЦИОНА БАНКА	без надоместок	без надоместок	500 – 61.500ден.	без надоместок	без надоместок	без надоместок	30 еур	14%	
ХАЛКБАНКА	30 денари	40 денари	40 денари	300 – 600 ден.мин.	без надоместок до 300 ден.	без надоместок до 300 ден.	200 денари	1.500 ден.	14%
ЦЕНТРАЛНО КООПЕРАТИВНА БАНКА	50 денари	40 денари	40 денари	400 ден.мин.	без надоместок	без надоместок	без надоместок	1.200 ден.	9,59%
ШПАРКАСЕ БАНКА	20 до 32 денари	35 денари	80 денари	250 – 31.000 ден.	без надоместок	без надоместок	264 денари	без надоместок – 1.500 ден.	11,5%

При тоа се поставуваат прашањата:

- дали некои услуги треба да се укинат затоа што се наплаќаат од одделни банки, а кај други банки истите услуги се ослободени од плаќање?
- дали треба да се заштитат пензионерите со регулирање на банкарските провизии и други давачки и во сите банки да бидат исти?

Позитивна страна на објавената табела на веб страницата на Народната банка (објавена во „Пензионер плус“) е со цел самите банки да се споредат во висината на надоместоците, како и можноста пензионерите да се информираат и определат од која банка ќе ги користат услугите.

СЗПМ повторно ќе го реактивира своето барање до Банкарската асоцијација надоместоците на банкарските услуги да изнесуваат во висина на реалните трошоци, особено за пензионерите со ниски пензии.

П. А.

Граѓаните не се подготвени да работат над 62 односно 64 год. возраст

Се зголемува старосната граница за пензионирање во ЕУ

Зголемувањето на старосната граница и заминувањето во пензија неколку години подоцна стануваат реалност во повеќето европски земји. Возраста за пензионирање не е иста во сите европски земји, но евидентно е дека во сите се зголемува старосната граница и се изедначува бројот на годините за пензионирање кај жените и мажите. Најчесто старосната граница е најмалку 65 години или се приближува, но во Германија границата за пензионирање веќе е 65 години и 10 месеци, а до 2031 година границата ќе се движи на 67 години.

Во Австрија мажите се пензионираат на 65 години, жените на 60 години, а до 2033 година таа разлика ќе се изедначи. Во Белгија се пензионира на 65 години, од 2025 година ќе биде 66, а од 2030 година ќе се пензионира на 67 години.

Возраста за пензионирање за сите во Ирска и Велика Британија е 66, Данска – 67, а до 2035 година дури 69. Во Исланд и во Италија сите се пензионираат на 67 години, во Португалија целосна пензија се заработува на 66 години и 7 месеци, во Холандија од јануари 2024 сите што ќе наполнат 67 години ќе одат во пензија. Според проценките од Организацијата за економска соработка и развој (ОЕЦД), нормалната старосна граница за пензионирање ќе се зголемува во иднина. Се проценува дека до 2060 година Данска ќе има највисока старосна граница за пензионирање од 74 години. Потоа ќе следуваат Италија и Естонија, со 71 година за двата пола. А се проценува дека Луксембург и Словенија ќе ја имаат најниската старосна граница за пензионирање од 62 години за двата пола до 2060 година.

Работниците во Македонија велат дека во ниеден случај не би прифатиле зголемување на старосната граница за пензионирање и дека нема да има никаков ефект. Според нив, треба да се вработуваат младите, со оглед на тоа што има одлив на млад кадар. Според Сојузот на синдикатите на Македонија, несериозно е дури да се размислува за зголемување на старосната граница за пензионирање и, наместо зголемување на границата, тие укажуваат дека треба да се воведат повеќе модели за поволни услови за пензионирање.

– Нашите конкретни предлози се доставени уште од 2020 година, а се однесуваа на следните предлози: воведување на пензионирањето врз основа на стажот, без оглед на нивната старосна возраст, можност да се докупи стажот при предвремено пензионирање и воведување бенефициран стаж за одредени категории граѓани – велат од ССМ.

Според нив, работната сила во земјава треба да се обнови, треба да се задржат младите работници, додавајќи дека не треба да се испраќаат во странство да градат туѓи бизниси.

– На начинот на кој ќе ги ослободиме работните места, без разлика дали станува збор за приватниот или јавниот сектор, преку воведување на новите модели за пензионирање, ќе овозможиме овие млади работници побрзо да се вработат и поефикасно да ги извршуваат своите работни задачи, да добиеме поефикасен јавен и приватен сектор, што ќе придонесе за целосно заздравување на економијата во државата – појаснуваат од ССМ.

Што значи „флексибилност на пазарот на трудот“?

Како што истакнува Миле Бошков од Бизнис–конфедерацијата на работодавци, потребно е да се направи флексибилност на пазарот на трудот, да се регулира како што е во одредени сектори и дејности во нашата земја, да се направи да биде слободен избор на работникот, кој се чувствува дека може да работи и да придонесува. Бошков вели дека и во развиениот свет многу луѓе што го исполнуваат правото на пензија дополнително работат и многу пензионери примаат дополнителни приходи на кои им се плаќа само персонален данок, а не плаќаат придонеси. Уште подобро е, според него, што на работникот и понатаму ќе му тече стаж и ќе се плаќаат придонесите и помал ќе биде товарот врз пензискиот фонд.

Инаку, старосната пензија во земјава се утврдува од месечниот просек на платите што осигуреникот ги остварил за време на вкупното траење на осигурувањето, а најрано од 1 јануари 1970 година. За определување на пензиската основица, покрај месечниот просек на плати, се зема и надоместокот на плати, односно паричниот надоместок во случај на невработеност. Продолжувањето на старосната граница е само една од мерките на ригорозно штедење на државните трошоци. Во настојувањето да се изборат со дефицитите во буџетите, членките на Европската Унија ги намалуваат платите или воведуваат нови даноци за полесно да се справат со глобалната економска криза.

„Нова Македонија“

Финансиските друштва предупредуваат!

Ажурирајте ги навреме личните податоци и пазете каде ги споделувате, не откривајте лозинки и други информации за вашите сметки, внимавајте каде ја приложувате личната карта, пријавете ако ја изгубите и бидете свесни за вашите права. Ова се само некои од препораките на кампањата за финансиска едукација на населението што ја организираат финансиските друштва. Кампањата почнува денес и освен на зголемување на свеста на граѓаните за заштита на личните податоци, се однесува и на одговорното кредитирање.

Како што беше речено на прес–конференцијата во Стопанска комора, злоупотреби на личните податоци има и тие се случуваат најчесто од блиски луѓе во кругот на семејството. Сепак, бројот на злоупотреби минатата година бил многу мал во однос на исплатените кредити од финансиските друштва.

Според претседателот на Групацијата на финансиски друштва при Стопанската комора, Никола Јошевски, најчестите измами се од блиски луѓе, кои често земаат средства од финансиските друштва кога им е тоа итно и најпотребно. Притоа, 10 – 15 отсто од средствата кои се подигнуваат се за лекување.

– Не секој може да има ваша лична карта, ваша трансакциска сметка или пин од вашата картичка. Затоа, злоупотребата најчесто се случува од блиски луѓе и иако е мал бројот на злоупотреби, се работи всушност за луѓе со свои идеи и желби, луѓе кои се разочаруваат во системот зашто како „гром од ведро небо“ се соочуваат со проблем од типот – треба да враќаат пари кои никогаш не ги виделе. Колку и да е мал тој број, да се потрудиме да го сведеме на минимум. Затоа ја започнуваме оваа кампања. Јавноста не е целосно и точно информирана за активностите на финансиските друштва, а незнаењето реперкуира со носење погрешни одлуки. Оттука, планираме серија обуки и едукативни настани за да имаат корист не само нашите клиенти, туку и за да ги исправиме искривените перцепции што ги има пошироката јавност за нашата работа и за нашата улога во финансискиот екосистем, – рече Јошевски.

Финансиските друштва во земјава зафаќаат до два отсто од вкупната актива на финансискиот систем, а вработуваат околу 1 300 млади луѓе и оваа година ќе платат над 10 милиони евра даноци кон државата.

– Во изминатата деценија евидентна е експанзијата на финансиските друштва. Зголемен е нивниот број, а во пораст се и бројот на издадени кредити, како и износот на новосклучените договори. Според Народната банка, заклучно со 30 јуни 2023 година, вкупната кредитна изложеност на граѓаните и фирмите во земјава била седум милијарди евра, а изложеноста кон финансиските друштва 140 милиони евра или само два отсто од вкупната кредитна изложеност, – информира Антонета Манова Ставреска од Стопанската комора.

К.С.А.

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVI – број 184
ноември 2023 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун 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.

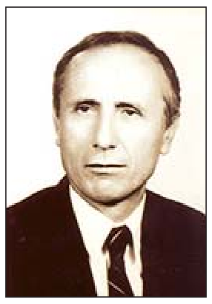
Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

ЗП Крушево - лична карта

Здружение на пензионери Крушево

Ул. Илинденска, ББ - Крушево
Тел. 048/477-107;
e-mail: ZP-krusevo@hotmail.com

Никола Атанасоски
претседател на ИО и на ЗП Крушево



Здружението на пензионери Крушево спаѓа во групата на помладите здруженија во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, кој е самостојна, независна, невладина, непартиска и мултиетничка организација на слободно здружени корисници, старосни, семејни и инвалидски пензионери. Во Крушево посебно е нагласен соживотот на Македонците, Власите и другите народности. Здружението има својство на правно лице од 20 октомври 1998 година и истото е регистрирано при Централниот регистар на РМ согласно со Законот за здруженија и фондации и брои околу 2 000 корисници на пензија. Тоа располага и е сопственик на пензионерскиот дом во кој е сместен и пензионерскиот клуб. Работи согласно со законите, Статутот на Здружението и Статутот на СЗПМ. Соработува и со други здруженија и невладини организации во општината и пошироко. Претседател на Здружението е Никола Атанасоски кој истовремено е и претседател на Извршниот одбор. Собранието на Здружението брои 21 член, а Извршниот одбор 9 членови. Одлична соработка остварува со СЗПМ.

Здружението може да служи за пример на другите здруженија според своите активности на сите полиња на дејствување. Ак-

тивностите се одвиваат преку ограноците, како и во клубовите на пензионери. Така, пензионерите од повеќе ограноци имаат свое катче за забава и дружење.

Во склоп на Здружението функционираат четири огранoци и тоа: Огранок број 1 Крушево, Огранок број 2 Крушево, огранок со седиште во село Св. Митрани кој ги опфаќа селата: Врбоец, Св. Митрани, Милошево, Пресил и Бучин и огранокот во село Житоше кој ги опфаќа селата: Алданци, Норово, Селце, Јакреново, Саждево, Борино, Подвис и Локвени. Ограноците имаат статут, правилници, деловници, програми за дејствување, финансиски планови со многу нормативни акти и со тела предвидени со Законот за здруженија и фондации, па така успешно ги остваруваат зацртаните задачи. Основните определби и насоки на Здружението се во натамошно активирање на дејностите во ограноците, како основни единици во кои се одвива пензионерското организирање.

Програмата за работа на Здружението на пензионерите Крушево предвидува дејности и активности што произлегуваат од Статутот и другите негови акти кои се насочени кон остварување на основните цели, особено кон заштита на стекнатите права, подобрување на материјалниот статус на пензионерите, остварување поцелосна и квалитетна здравствена заштита, како и подобрување на квалитетот на живеење со организирање на спортско–рекреативни, културно–забавни и хуманитарни активности.

Собранието како највисок орган одржува двапати седници во годината на кои се расправа по повеќе тековни задачи од негова надлежност, посебно: Извештај за работата на органите и телата на Здружението, Финансиски извештај за финансиското и материјалното работење на Здружението, донесување одлука за усвојување на Годишната завршна сметка и други прашања. Извршниот одбор на своите седници расправа за Програмата и финансискиот план, за извештаите и програмите за работа на постојаните тела што ги формира ИО, за реализацијата на одлуките, програмите и другите акти што ќе ги донесе Собранието, врши и други активности согласно со Статутот. Според Статутот на Здружението постојат повеќе комисии: Надзорен одбор, Комисија за културно-забавен живот, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за здравство и социјални работи и Актив на пензионерки. Активот на пензионерки, пред сè, како главна задача ја има организацијата на хуманитарната манифестација „Коријада“ на која со свои старински македонски меѓсени производи учествуваат жени од активите на жени пензионерки од повеќе здруженија од Македонија. Собраните средства од манифестацијата секогаш се наменети за хуманитарни цели, на оние сограѓани на кои помошта им е најнеопходна. Исто така, се организираат предавања на пензионерите од најразлични области, помагаат на стари и изнемоштени лица, учествуваат на повеќе манифестации организирани од здруженијата на пензионери. Активот на пензионерки соработува и со Црвениот крст и организира акции за мерење на шеќер во крвта, крвен притисок, а се одржуваат и предавања од областа на медицината и слично. Здружението ги остварува заедничките интереси на пензионерите, па така организира екскурзии во татковината и надвор од неа. На своите настапи пензионерите од Крушево ја потврдуваат определбата за негување на изворната народна музика, фолклорот и развивање на културните вредности на сите народи и народности кои живеат во општината, а во 2022 година на Републичката ревија настапија со песната „Ми скулај уна тахина“ („Станав едно утро“). Здружението на пензионери од Крушево, учествува и на спортските натпревари на регионално и републичко ниво каде што во 2016 година имаат освоено прво место во шутирање пенали на мали голчиња, екипно мажи, и во 2021 година второ место во дисциплината шутирање на пенали на мали голчиња, екипно мажи. Изборот на членови на органите непосредно се врши во сите ограноци, како во градот така и во руралните средини, колку што постојат на подрачјето на Здружението. Учествува на манифестации организирани од други здруженија на пензионерите во Републиката.

Комисијата за културен живот организира екскурзии на кои пензионерите се запознаваат со разни историски настани. Организацијата и маршрутата на еднодневната екскурзија ја определува Комисијата за спорт и рекреација на ограноците, која самостојно ја организира огранокот, а ќе се изведе на територијата на Републиката. Пејачката група учествува на регионалните и републичките манифестации и на манифестации што се организираат во општината. Комисијата за здравство и социјала доделува помош на стари и изнемоштени лица и со ниски примања, а целта е да им се помогне на пензионерите. Така многу често им се помага со прехранбени артикли, и со финансиска помош за снабдување со лекови и слично. Редовно врши домашна посета на болни и изнемоштени лица.

По повод 20 години од своето дејствување Здружението во 2017 година издаде монографија со наслов „Активности, дружење и соживот“. Монографијата е издадена со цел да бидат оставени трајни белези за пензионерското живеење, за другарувањето, за активностите и резултатите кои ги има постигнато Здружението на пензионерите Крушево во изминатите 20 години, бидејќи годините минуваат, одредени нешта се заборааат, а само напишаното е траен белег за случувањата.

Здружението има добра соработка со локалната самоуправа и градоначалникот на општината Томе Христоски. Соработка остварува и со невладини организации и здруженија на пензионери од нашата земја. Има соработката со здруженијата од западниот регион, а особено со збратимeното ЗП Струга, како и со соседните: Прилеп, Битола, Демир Хисар, Ресен и други, со посебен акцент и внимание за соработката со СЗПМ и неговите органи и тела.

СЗПМ

Голем интерес за новата услуга на старскиот дом во Битола

Домот за стари лица „Сју Рајдер“ во Битола, постојано работи во насока на подобрување на условите за престој на старите лица, коишто се сместени во оваа општинска јавна установа, велат од Општина Битола.

Градоначалникот на општина Битола Тони Коњановски, го посети Домот „Сју Рајдер“ и беше запознат со тековните активности кои што се преземени во изминатиот период.

По 9 години од последното бојадисување на двата павилјони, управната зграда и помошните простории, комплетно е извршено ново бојадисување во вредност од околу 690.000 денари.

Особено голем интерес кај граѓаните предизвика новата услуга „Привремено и интервентно сместување на стари изнемоштени лица“, за која комплетно е опремен простор, истакна директорката на Домот за стари лица „Сју Рајдер“, Марина Крстиќ.

Набавени се и нови професионални индустриски машини за миење садови, за обработка на овошје и зеленчук и за одржување на облека и друг текстил, како и нови 150 комплет постелнини за потребите на сите корисници.

– Грижата за возрасната популација, која од различни причини е оставена сама на себе, мора да биде наш приоритет, – истакнал при посетата градоначалникот Коњановски.

Тој поразговарал со голем дел од лицата кои се сместени во домот, а тие со посебно задоволство сакале да му раскажат за нивното секојдневие на првиот човек на градот.

Т. А.

ЗП Радовиш и Конче

Посета на старскиот дом „Астреон“

Во рамките на Месецот на старите лица на 24.10. 2023 година, претставнички на Активот на пензионерки при Здружението на пензионери од Радовиш и Конче покрај редовните активности, водени од својата хуманитарна дејност, ги посетија старите лица во старскиот дом „Астреон“ во Радовиш, каде што се сместени 39 стари лица.

Пензионерките ги пречекаа домаќините кои им посакаа топло добредојде, при што изразија благодарност на посетата и укажаното внимание кон корисниците на услугите. Тие нагласија дека ваквите посети многу ги радуваат корисниците бидејќи добиваат сознание дека не се заборавени. При посетата на старите лица им посакаа пристоен престој, пријатни моменти и добро здравје, со желба да си дочекаат уште подлабока старост.

Станарите беа импресионирани од посетата и хуманоста на пензионерките. Дружењето се одржа во добро расположение што беше видливо од лицата на старите луѓе во домот, додека некои беа со насолзени очи.

Домаќините се заблагодарија за укажаниот хуман гест, за искажаната почит, љубов, добрина и за кошницата полна со подароци.

На крајот се упати благодарност за топлиот прием и пријатното дружење. Само убавиот збор може да ја стопли душата.

Мите Сарбаков

Две иновативни услуги на Црвениот крст

УСЛУГА „ИТНО КОПЧЕ“

„Итно копче“ е нова и иновативна услуга која ја нуди Црвениот крст на град Скопје и во моментот е достапна само за граѓаните од главниот град.

Станува збор за услуга која е достапна 24/7, а лицата ќе може да побараат помош преку притискање на само едно копче. Корисникот на аларм-уредот има само обврска да го притисне копчето на уредот и да почекаат повик од страна на операторот од контакт центарот на Итно копче. По воспоставување на контакт со корисникот, корисникот ги споделува информациите за тегобите со кои се соочува, а обученото лице/ му дава понатамошни насоки, а по потреба се испраќа тим за прва помош во неговиот дом, за да биде транспортиран до соодветната установа/институција. Оваа услуга е наменета пред сѐ за лица над 65 годишна возраст од Скопје, кои живеат сами. Услугата „Итно копче“ на корисниците им нуди:

- 24/7 поддршка секогаш кога ќе се најде во состојба за која е потребна итност;
- Обучени и пријателски лица кои се грижат за вашата добросостојба;
- Прва помош и прва психолошка помош;
- Бесплатно одржување на уредот во случај на технички дефект;
- Дневна техничка поддршка на аларм–уредите;
- Транспорт до соодветната здравствена установа со посебни возила. Оваа услуга се плаќа посебно според посебен ценовник.

Тимот на „Итно копче“ се состои од обучени професионалци.

Лицата кои се заинтересирани за услугата Итно копче може да се пријават на **телефонскиот број 15 330** во Контакт центарот или на

skopje.itnokopce@redcross.org.mk

Услугата „Итно копче“ се наплатува по цена од 1190 денари месечно и вообичаено на 3 месеци со потпишување на договор.

ПОСЕБЕН ПРЕВОЗ НА СТАРИ ЛИЦА И ЛИЦА СО ПОПРЕЧЕНОСТ

Црвениот крст на град Скопје нуди посебен превоз на стари лица и лица со попреченост со специјализирани возила и обучен тим.

На располагање има четири наменски возила:

- Три мали наменски возила – за подвижни лица и лица со помагало
- Едно специјално наменско возило – за неподвижни лица

Дополнително постои можност за добивање на професионален придружник во текот на транспортот.

Оваа услуга може да ја користат лица кои не се во можност самостојно да обезбедат превоз за користење на здравствена, социјална или друга административна услуга, заради: старост, болест, неможност или тешкотии при самостојно движење, имаат потреба од придружник (негувател/личен асистент).

Лицето кое има потреба од транспорт, може да се јави на телефонскиот број **15330** во Контакт центарот или на **skopje.itnokopce@redcross.org.mk**, секој работен ден во текот на 24 часа, за закажување на термин за превоз до одредена институција, по принципот на временски редослед на закажување. Корисникот при закажување на термин за користење на наменско возило потребно е да даде целосни и вистинити податоци и тоа:

- лични податоци (име, презиме, телефонски број за контакт, и сл.);
- потребата за користење на придружба за време на превозот со наменско возило;
- краток опис на здравствената состојба и/или состојбата и причината заради која има потреба од превоз со наменско возило.
- Адресата на живеење, односно адресата од која е потребно да се реализира превозот, назив и адреса на институцијата до која бара да биде превезен, датум и час на превозот, а во случај на потреба и временски период за враќање;
- други релевантни податоци, за кои ќе се процени во конкретната ситуација, дека е потребно да бидат обезбедени, за целите на користење на оваа услуга.
- Цените на транспорт за стари лица и лица со попреченост се субвенционирани и зависат од зоната во која е потребен превоз, видот на возилото и потребата од дополнително лице за придружба при транспортот.

За возрасните граѓани од општините Кисела Вода и Ѓорче Петров, овие услуги се бесплатни, благодарение на одличната соработка и поддршка од овие општини со Црвениот крст. Овој пример би било добро да го следат и другите општини.

Цените за услугите зависат од оддалеченоста, видот на возилото и потреба од придружник, а дадени во линкот:

https://ckgs.org.mk/wp-content/uploads/2022/05/TARIFNIK-VOZILA-nov-.pdf

Александра Боева Тодоровска
проектен координатор на услугите

Животот во Домот за стари „Зафир Сајто“ во Куманово

Потребно им е внимание и добар збор

Домот за стари лица „Зафир Сајто“ во Куманово е дом во кој персоналот се труди животот на станарите да им биде пријатен, содржаен и квалитетен. Овие возрасни луѓе кои доаѓаат тука да го поминат останатиот дел од животот во ова големо семејство од нивни врсници не бараат многу. Доволен е само добар збор, внимание и помош да ги решат своите проблеми и по некоја желба. За нивните основни потреби се грижат медицински сестри, негуватели, готвачи, одржувачи на хигиена, а во тимот има и работен терапевт, физиотерапевт, социјален работник и психолог, и сите се трудат да им помогнат на овие луѓе кои чекорат во третата доба од животот.

Човечкиот живот ден за ден крои приказни, една и единствена за секого. Една и единствена приказна со низа чувства, слики, некои оставени во минатото како дел од животот. Понекогаш збунети, исплашени луѓе, тие носат во себе спомени кои секојдневно ги оживуваат во мислите и во срцето. Некои будат немир и неспокој, но има и убави сказни полни со спокој, љубов и мир. Секој поминат миг од денот е исткаена приказна која може да биде поука, пример за беспрекорен живот, или пак миг во кој треба да застанеме и да не дозволиме да го доживееме веќе збиднатото.

Ние, вработените во Домот за стари лица „Зафир Сајто“, секојдневно слушаме најразлични животни приказни. Ние сме тие кои им даруваме збор на охрабрување, на милост и почит. Ние сме составен дел од ова големото семејство. Ние сме тие кои ги тешиме и често им подаруваме и топла прегратка, бидејќи за овие луѓе не треба многу за да им се разубави денот. Потребен е само убав збор, почит, да бидат прашани како се чувствуваат, со други зборови да почувствуваат дека не се сами, оти постои топла рака која им нуди сигурност и спокој. Во домот секојдневно медицинските сестри, негуватели, готвачи и други се грижат за нивните основни потреби, додека пак работниот терапевт, социјалниот работник и психологот им помагаат во друг дел од денот со работно окупациски, рекреативни, културно–забавни и друг вид активности, сѐ со цел животот во домот да биде што поквалитетен, посодржаен и подостоинствен, бидејќи организираните активности будат желба за живот и имаат посебно значење за станарите.

Секој ден, се организираат социјални игри со активности од умствен, релаксирачки и друг најразновиден карактер. Низ самите игри кај нив се развива фината и визуелната моторика, можноста за развивање на моторика на делови од телото, се поттикнува мозокот да биде активен за негување способност за координација на одреден дел од телото, кое е од голема важност за здравствената состојба и за сочувување на општата состојба. Корисниците во домот имаат можност да се изразуваат и уметнички преку пишување песни, цртање и боење, шиење, месење пити, плетење... На тој начин слободно ги изразуваат своите емоции и се чувствуваат корисни. Честопати ги цртаат својата куќа и своето семејство. Цртаат и нешта кои им носеле и им носат радост.

Се организираат и културно–забавни програми, гледање филмови, драмски претстави, гостување на деца, на пензионери од здружението на пензионери од Куманово и други, а потоа се води дискусија. Музика и пеење често се слуша во домот, особено при прослави на родендени и друг вид прослави. Се пее, се честита со многу прегратки и убави желби.

Ова кажува дека Домот за стари лица не е само установа во која бабите и дедовците се дојдени да го живеат остатокот од својот живот, туку е нивен сегашен дом. Затоа сите се трудиме да се чувствуваат како да се дома. Активностите во Домот не се само во просториите на истиот, туку секоја можност се користи да се отиде во слаткарница, ресторан, во парк... Често се организираат и посети на културно–историски споменици, музеи и салони каде што нашите кориснички се разубавуваат, а на радоста и задоволството им нема крај! Ова кажува дека не е сѐ во парите!

Во домот има и корисници кои се неподвижни или со психичка попреченост и не се во можност за извршување на која било активност, но и тие се поттикнуваат со соодветни дејности во склад со нивните можности. Колку беспрекорно ваквите луѓе го даваат максималното од она малку што го имаат во себе.

Она што најмногу нѐ радува сите во домот е што нашите бабички и дедовци, така ги викаме бидејќи поголемиот дел од персоналот вклучувајќи го и директорот и стручната служба, сме млади луѓе, со голема мотивација, со насмевка, и натпреварувачки дух во граница на нивните можности секогаш се подготвени и расположени за реализирање на сите понудени активности, а нивната насмевка и благодарност е најголемата награда за нас од тимот кој се грижи за нив. Во денешно време кога е огромен недостатокот од вакви државни домови во кои можат да бидат згрижени луѓе со ниски пензии, овој дом може да ги прошири своите капацитети, но за тоа се потребни средства, а особено персонал кој недостасува и за овој број на корисници кои сега се сместени во домот.

Ивана Коцевска

Некои од активностите кои се практикуваат во овој старски дом можат да се реализираат како активност и во Здруженијата на пензионери.

ЗП Велес

Регионална манифестација „Пензионерите пеат“

Пред повеќе години, на иницијатива на раководството на здруженијата на пензионери од петтиот регион (Повардарието) беа удрени темелите на Регионалната културна манифестација „Пензионерите пеат“.

На оваа регионална манифестација годинава учествуваа сите здруженија од регионот, а беа поканети и здруженијата од Прилеп и Штип.

Манифестацијата започна со обраќање на претседателот на ЗП Велес д-р Веле Алексоски, како домаќин, кој откако им посака добредојде на присутните им посака и добра забава, дружење и уште долго да се среќаваат. Нивната дружба да не престане.

Манифестацијата за отворена ја прогласи претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова.

Средбата започна со песната „Ој вие велешани“ во изведба на пејачката група на ЗП Велес, а потоа се редеа од секое здружение по три песни или вкупно беа испеани 27 песни и изиграни три ора од игроорците од ЗП Штип.

На крајот им беше порачано на сите пензионери со зборовите:

„Да сме вечни и вековити, вака да се веселиме уште долго време. Сите 'положивте' не со петка, туку со десетка“.

Дружбата продолжи со веселба, песни и ора со ветување дека ваквите средби да траат уште долго време.

Н. Алексоска

ЗП Куманово

Есенски активности

Со право може да се констатира дека есента за ЗП Куманово е полна со активности. Покрај другото беше организирана обука на пензионери од здружението преку организирани работилници на тема: стекнување на знаење за дигитални вештини и безбедно користење на мобилни телефони и нивна заштита од лажни пораки, понуди и слично. Проектот го спроведоа ментори од Црвен крст на РС Македонија.

На 21.10.2023 година октомврискиот сонце ги повика пензионерите на еднодневна екскурзија и прошетка во Липково. На топлото добредојде им се придружија и учениците од хорот при ОУ „Диторија“, кои минатата година имаа освоено прво место на Републички натпревар на хорови со диригентот Флорим Зулфију. Тоа беше убава меѓугенерациска средба. Екскурзијантите се упатија и кон браната Глажња, која беше опколена со зеленило. Пријатното расположение кое се отсликуваше на лицата на пензионерите траеше целиот ден.

На 30.10.2023 година во малата сала на НУЦК „Трајко Прокопиев“ се одржа манифестацијата „Пензионерски чекорења“ организирана од Активот на жени при ЗП Куманово. На истата настапија и членките од повеќе активи на жени, а домаќин беше ЗП Куманово. Манифестациите организирани од ЗП Куманово секогаш имаат своја посебна убавина. Ова беше можност за дружење на претседателите и членките од активите на жени од ЗП Крива Паланка, ЗП Кратово, ЗП Велес, ЗП Пробиштип и ЗП Злетово, така што настанот стана многу побогат и посодржаен.

На дружењето, насмевките и позитивната енергија го исполнуваа секој дел од просторот во НУЦК „Трајко Прокопиев“, каде што Активот на жени, во соработка со раководството при ЗП Куманово, ја реализираа оваа манифестација под мотото „Пензионерски Исчекор“. Со ова уште еднаш се потврдува фактот дека пензионерите од ЗП Куманово чекорат кон збогатување и активно живеење на своите членови.

Делегација од ЗП Куманово се придружи во одбележување и на празникот 11 Октомври.

Росица Митиќ

ЗП Ѓорче Петров

Промоција на романот „Корените и годините потоа“

На 3.10.2023 година во Домот на културата во Ѓорче Петров се одржа промоција на автобиографскиот роман „Корените и годините потоа“ од Љубинко Ристов.

За романот, зборуваше Калина С. Андонова која меѓу другото рече:

– Во романот „Корените и годините потоа“ авторот ја раскажува својата животна приказна на автентичен и интересен начин, тргнувајќи од своите корени за кои е свесен дека тие го држат семејното стебло, за своето родно село, за својот дедо Витан, за своите родители, за почитта кон возрасните, за своите браќа и сестри, за животот на село...

Покрај корените, тој хронолошки ги опишува и случувањата во годините потоа, за школувањето, за заминувањето на отслужувањето воен рок и заклетвата дека ќе ја брани својата земја и тогаш и во годините потоа, за вработувањето и неговата општествена ангажираност, за неговата работа како милиционер кој се грижи за безбедноста на своите сограѓани, за грижата за разубавување и уредување на населбата во која живее... Во сето тоа видно место зазема неговата хуманост и волја да помогне секому и на познат и на непознат, и на тие кои заслужиле и на оние другите. Тоа особено доаѓа до израз во неговото волонтерство и крводарителство, цели 55 години, во кои авторот добил и добива многу награди и признанија во кое стекнал многу пријатели за кои пишува во романот. По неговиот хуман пат одат и речиси сите возрасни членови од неговото семејство и фамилија. Во романот доста простор е посветен на крводарителството.

Во ова негово дело Љубинко Ристов со особена љубов пишува за сопругата, за ќерката и синот, и за четирите внуци кои заземаат посебно место во неговиот живот и во животот на сопругата Лепа, стожерот на семејството.

Пишува како ги минува и годините по пензионирањето, како член на пензионерското здружение од неговата општина каде што е особено активен и се радува на секој успех на здружението, на секоја нова активност за кои редовно објавува во пензионерскиот весник. Кажува за успесите на културен план каде што песните и гајдата го потсетуваат на неговиот дедо Витан и убавите спомени од детството, но и на спортските резултати и успеси. Во романот Ристов на читателите им говори и за својата активност во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија каде што дава свој придонес како член на повеќе комисии.

Сè на сè романот „Корените и годините потоа“ од Љубинко Ристов е убава приказна за минатото, сегашноста и иднината раскажана топло и човечки, па затоа тој претставува запис за неговиот живот и аманет најбитните нешта никогаш да не се заборават! Романот е напишан со стил близок на сите генерации и на младите и на возрасните и се чита во еден здив бидејќи во редовите на романот секој може да се пронајде и да се потсети на делови од својот живот.

Инаку, ова е прво прозно дело, прв роман на Љубинко Ристов за сè она што со години го носел и го чувал во себе со желба еден ден да го раскаже за своите потомци, особено за своите најмили, за внуците.

На промоцијата на која присуствуваа негови пријатели и другари, за Ристов со пофални зборови зборуваше и Биљана Костова, претседател на ОО на Црвениот крст на Општина Ѓорче Петров.

На крајот Ристов се заблагодари за поддршката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на ОО на Црвениот крст на Општина Ѓорче Петров и на сите што помогнале романот да биде издаден.

К. С. А.

Свети Николе

Портрет на Димитар Лазов, сликар - пензионер

Димитар Лазов – Лав е роден и живее во Свети Николе. Поголем дел од животот се занимавал со приватен бизнис. Ликовната уметност му станала животна определба и преокупација.

– Првото запознавање со тајните на ликовното творештво, ми беа во Домот на културата во Свети Николе. Како член на ликовна секција при домот, од ликовниот педагог Петре Колев, научив многу за сликарството. Станавме добри пријатели, а тоа пријателство трае и до денес. Во Свети Николе има добри талентирани ликовни уметници и сакавме да има повеќе ликовни активности. Ние неколкумина: Даце Петров, Петре Колев и јас бевме иницијатори во градот да се формира ликовна колонија. Нашата иницијатива ја прифати Домот на културата „Крсте Мисирков“ Свети Николе, во чиј состав активно работеше Аматерски ликовен клуб. На првата ликовна колонија учествуваа дел од членовите од Аматерскиот клуб. По неколку активни години ликовната колонија прерасна во Меѓународна ликовна колонија „Ѓуриште“. Со финансиска поддршка од локалната самоуправа на Општина Свети Николе и Домот на културата, секоја година се одржува колонија, а учесници се од Македонија и соседните држави. По завршувањето на колонијата, се одржува изложба на создадените дела од уметниците. Сликите стануваат сопственост на Домот на културата и сега фондот на слики е некаде околу 400, – раскажува Димитар.

Чекорејќи по патот на ликовното творештво, Димитар станува член на Ликовниот клуб „КО–РА“ при Домот на културата „Кочо Рацин“ од Скопје, каде што членува четири години. Редовно учествува и на аматерски ликовни изложби во Центарот за култура и информации – Скопје. Учесници на изложбите се само сликари аматери од Македонија, а Димитар на овие настани има освоено вредни награди. Неколку години членувал во Друштвото на ликовни уметници од Штип. Лазов е иницијатор Свети Николе да има друштво на ликовни творци. Така тој со своите

генерациски колеги ликовни уметници: Петре Колев, Јордан Давитковски, Методи Бурзов и Ванчо Насков, самоиницијативно го основаа Друштвото на ликовни уметници „Овчеполски спектар“, каде што членуваат околу дваесетина уметници, а Димитар е претседател. Еднаш годишно презентираат свои слики, направени во текот на годината. Сами се финансираат. Паралелно со „Овчеполски спектар“ формираат и приватна ликовна колонија „Лав“, и овој пат со свои средства без поддршка од кој било. 2006 и 2007 година организираат изложба од дела создадени во приватната колонија „Лав“. Изложбите се наменски, со хуманитарна намена: помош за деца со посебни потреби од Свети Николе.

Неговиот творечки пат е долг 42 години. Досега учествувал на 25 меѓународни ликовни колонии во Македонија, Србија и Бугарија. Учесник е и на многу меѓународни и републички ликовни изложби каде што освојува значајни награди и признанија. Зад себе до сега има остварено 17 самостојни изложби и околу 100 заеднички. Неговите слики се препознатливи по техниката на сликање: акварел на платно.

– Во почетокот на сликањето преокупација ми беше реално прикажување на пејзажи, мртва природа, цвеќе. Подоцна моите чувства и забележувања ги пренасочував на апстрактен начин. Неколку години сум пензионер, но и понатаму сум со четката и платното. Се дружам со моето хоби – сликањето, кое ме исполнува и ми ги разубавува пензионерските денови. Во моментов подготвувам самостојна изложба. Благодарен сум и на мојата сопруга Виданка бидејќи без нејзината поддршка, разбирање и бодрење сè ќе беше потешко. Таа е во други полиња уметник. Бидејќи живееме во куќа, го декорира дворот со разновидни и многубројни цвеќиња. Знае да ги оживее валчестиот камен или дрво, а може и убаво парче метал, сликајќи на нив соодветни украсни предмети или животни... – вели Димитар.

Димитар Лазов има огромен придонес за афирмација и развој на ликовната уметност и на културата во Свети Николе.

Поздравувајќи се со симпатичниот брачен пар Лазови, им посакав активно стареење, добро здравје, а на Димитар долго да слика и да реди творечки успеси. Уживав во времето поминато со нив.

Вукица Петрушева

ЗП Пробиштип

Јовче Наневски последниот гајдаџија во општината

Ако се навратиме повеќе години наназад, во Пробиштип и пробиштипско можеа да се сретнат скоро во секое село гајдаџии. Особено за селата, не можеше да се замисли селска слава, без да се слушне звукот на гајдата. Речиси во секоја куќа имаше по некој што свири на овој стар, но многу пријатен инструмент.

Пред петнаесетина години, само во КУД „Весели пензионери“, членуваа и мошне успешно свиреа седум гајдаџии. На изворните инструменти, особено на гајдата се посветуваше големо внимание. Седум гајдаџии во придружба на кавал и тапан, ја претставуваа Македонија и на фестивалот „Трето доба“ во Љубљана. Според програмата, гајдаџиите од Пробиштип имаа два настапа, но несекојдневното музицирање на овој инструмент беше причина тие да настапат дури пет пати и секогаш да бидат наградени со бурни аплаузи и многубројни честитки. Од фестивалот се вратија со престижното признание, прва награда, што беше голем успех за пензионерите од ЗП Пробиштип.

Денес во Пробиштип и во КУД „Весели пензионери“ има само еден гајдаџија, младиот пензионер Јовче Наневски.

– Роден сум во село Плешенци, пробиштипско. Потекнувам од земјоделско семејство во кое извршувањето на земјоделските работи беа проследени со музика. Дедо ми свиреше на кавал, татко ми на труба. Јас ги гледав како свират на инструментите од кои излегуваа прекрасни тонови, па и јас зедов кавал и како мал, на шест години почнав да свирам. Потоа дојде гајдарката и полека почнав да учам. Кога научив убаво да свирам, во 1992 година, ја купив првата гајда и оттогаш гајдата ми стана мој најверен другар. Тука е и мојата дарба, а преокупација ми станаа старите наши македонски песни кои се пееле по разни поводи, – Јовче со радост раскажуваше.

Од Плешенци, судбината го води во Пробиштип, а потоа во фабриката за акумулатори од каде што во 2020 година заминува во пензија.

– Имам три внуки, внук немам. Најстарата внука која живее во Австралија почна да свири на клавир, но набргу го напушти и се посвети на својата струка. Другите две не покажаа никаква желба за музика. Гајдата е тежок инструмент и претежно машки. За жал, кај младите нема желба за овој инструмент, а тој е толку убав, лесен за свирење, а уште поубава е музиката за слушање. За сега јас сум последен гајдаџија но, да се надеваме дека кај некој ќе се роди желба. Јас сега, пензионерските денови ги поминувам во КУД „Весели пензионери“ и годинава имав можност да учествувам со мојата гајда на фестивалот во Долнени како соло–изведувач и во Битола. И на двата фестивала го свртев вниманието со моето свирење на гајда, а не изостана и песната, од каде што се вратив со освоени награди, а тоа ми дава потстрек и понатаму да продолжам.

М. Здравковска

ЗП Македонски Брод

Донесени повеќе важни одлуки

Здружението на пензионери Македонски Брод на 31 октомври 2023 година, ја одржа својата втора Седница на која се донесоа значајни одлуки. Седницата ја раководеше

претседателот на здружението Венко Ристески.

По усвојувањето на дневниот ред, претседателот поднесе информација за активностите на здружението. Тој ги истакна насоките и ставовите на СЗПМ во врска со пензионерските протести и барања и нагласи дека тоа треба да се решава во рамките на институциите во правец на подобрување на животниот стандард на пензионерите. Во рамките на активностите беше истакнато дека Здужението успешно реализира две екскурзии во Македонија и Р Србија. Член на Извршниот одбор Цена Ѓуроска даде пофални зборови за активностите на здружението, особено за организираните екскурзии до Лешочкиот манастир и посетата на Меморијалниот музеј Пелинце, а во Р Србија манастирскиот комплекс Св. Прохор Пчински и градот Врање.

Претседателот Ристески информираше дека во Македонски Брод се организираше и бесплатен кардиоваскуларен преглед согласно со меморандумот за соработка помеѓу СЗПМ и клиниката Жан Митрев од Скопје. Воедно преку СЗПМ беа поделени 6 пакети за ранливи категории на пензионери кои беа доделени во Пласница, Македонски Брод и Самоков.

По едногласно усвоената информација се помина на донесување Одлука за времено финансирање за периодот јануари – март 2024 за потребите на Здружението.

Една од позначајните точки беше и донесувањето Одлука за социјални пакети на ранливи категории пензионери во Општина Македонски Брод. По образложение на претседателот Извршниот одбор одлучи во соработка со Комисијата за здравствена и социјална заштита да се подготват 7 пакети со прехрамбени производи во висина од 1.500 денари и истите да бидат распределени по месни ограноци: 2 за Македонски Брод и по 1 за Пласница, Преглово, Лисичани, Манастирец и Црешнево.

Беа донесени одлуки за формирање пописна комисија, издвојување на средства за новогодишни календари, зголемување на цената на услугите во пензионерскиот клуб и надоместок во Здружението. Сите одлуки беа едногласно прифатени.

Рате Савев

ЗП Гевгелија

Есен богата со активности

Оваа есен во месеците октомври и ноември ЗП Гевгелија имаше повеќе активности. Здружението и Црвениот крст при општината континуирано другото тој одговори дека личен асистент може да биде и пензионер, но тоа е прилично тешка работа.

На 26 октомври ИО при ЗП Гевгелија

имаат добра соработка. Така на 18 октомври по повод Денот на стари лица се одржа заедничка средба на која претседателот на ЦК Лазе Мешков со своите координатори ги запозна пензионерите со нивните проекти, односно накратко образложи за давање услуги на стари лица од страна на обучени асистенти со добиени сертификати. По прашањата и одговорите што следуваа пензионерите и младите се натпреваруваа со играње друштвени игри. Секако, помеѓу мудроста на старите и ентузијазмот на младите немаше многу разлика во победите. Дружењето заврши со мала закуска. Претседателот на ЦК одржа средба и во здружението на пензионери по иницијатива на Марија Николова, секретар на здружението. По конструктивна дискусија меѓу одржа состанок. Повеќето точки од дневниот ред беа донесување одлуки. Беше донесена одлука за реновирање викендичка во Смрдлива вода, за доделување станови на социјално загрозени пензионери, донесување одлука за отворање клуб во с. Давидово и правење напори со локалната самоуправа за отворање клуб во с. Прдејци. Се донесе одлука за доделување финансиски средства за социјални пакети по повод неделата на стари лица во реализација на Активот на жени при здружението, за еднократна помош на пензионер старател на дете без родители за купување дрва. Се избраа и членови на НО и статутарна комисија.

На 27 октомври по повод празникот Петковден по покана на претседателката на ЗП Лозово претставници од здружението беа присутни на прославата на празникот.

На 29 октомври околу 120 пензионери беа на манифестацијата „Костенијада 2023“ која се одржа во с. Грива – Грција. Времето беше само за дружење и за уживање во гостопримството на домаќините кои нудеа варени и печени костени со богата програма. Секако, можеше да се проба и познатото „Суфлаки“ залеано со добро вино. Пензионерите се вратија задоволни во попладневните часови.

На 2 ноември пејачката група при здружението „Сава Михајлов“ учествуваше на манифестацијата „Пензионерите пеат“ која се одржа во Росоман. Тие настапија со три прекрасни песни. ЗП Велес беше добриот домаќин и десетте здруженија со музика, песна и оро поминаа еден убав ден.

На 5 и 6 ноември по трет пат се одржа манифестацијата „Ноемвриска трка“ – Гевгелија 2023, на која имаше масивен одзив. На трката за возрасни на 5 и 10 километри учествуваа и пензионери. Организатор на трката беше здружението на граѓани Changemakers со поддршка на општината. Со оваа манифестација се одбележа денот на ослободување на Гевгелија 7 Ноември. На 5 ноември во домот на Културата во Гевгелија по повод празникот на градот се одржа и манифестацијата „Фолклорен ѓердан“. Пензионерите ја збогатија програмата со своето присуство. Пејачката група се претстави со убави песни, а Јанка Узунова читаше поезија за градот Гевгелија.

Јанка Узунова

ЗП Кавадарци

Концерт на фолклорните групи од збратимените здруженија Кавадарци и Кочани

На 9. ноември во салата на Домот на културата во Кавадарци, се одржа заеднички концерт на фолклорните групи при здруженијата на пензионери од Кочани и градот домаќин Кавадарци. Оваа соработка на двете збратимени здруженија е долгогодишна и пријателска. Задоволството за другарување беше уште поголемо со оглед на фактот што и двете здруженија, беа амбасадори на македонскиот фолклор на Фестивалот на трета животна доба во Љубљана, ЗП Кавадарци минатата, а ЗП Кочани оваа година.

Концертот започна со настапот на домаќините, фолклорната група при ЗП Кавадарци, кои пред присутната публика се претстави со ора од тиквешкото поднебје.

Како гости на вечерта настапија и пејачката група со неколку убави македонски народни песни. После нивниот настап гостите ги поздрави и Претседателот на ЗП Кавадарци Бранко Шемов, посакувајќи им топло добредојде и убав престој во градот на грозјето и виното. Вниманието на посетителите го привлече и настапот на поетесата Тодорка Андова, член на поетскиот клуб при ова здружение и долгогодишен член на пејачката група. Таа специјално за оваа прилика ја интерпретираше нејзината песна посветена на доајенот на македонската народна музика Никола Бадев, чие име го носат пејачката и фолклорната група при ЗП Кавадарци, а напишана по повод неговиот роденден, 26. октомври. Во еден дел од песната поетесата го прашува патронот:

– Ги слушаш ли нашите песни денес? Твоите песни што ги пее нашата група, на која и го дадовме твоето име Никола Бадев, за да го величаме славејот роден во пазувите на Тиквешија.

Вистинско освежување за посетителите беше настапот на гостите од Кочани. Фолклористите од ЗП Кочани изведоа повеќе интересни кореографии на ора, типични за кочанскиот крај. Забележителен беше и настапот на нивните солисти Раде Стојменов и Цандо Линов кои ги испеаја песните „Јано, Јано“ и „Ајде ред се редат кочански сејмени“. Одјавувајќи го концертот водителката Марјана Пешиќ рече:

– Верувам дека вечерва уживавте во фолклорните изведби на вљубениците на македонскиот фолклор. Тие продолжуваат со срце и душа и со голем ентузијазам да ги изведуваат убавините наши ора и песни дома и во странство.

По завршувањето на концертот се одржа заедничко дружење во пензионерскиот клуб. Со желба за уште многу заеднички средби и другарувања.

Лилјана Илиева

ЗП Радовиш и Конче

Реализирани сите екскурзии

Ветувањето на новото раководство на Здружението на пензионери од Радовиш и Конче дека ќе настојува да организира повеќе екскурзии за пензионерите се остварува. По успешно организираната екскурзија до манастирот Прохор Пчински и Врање, здружението организира дводневна посета на Р Грција.

На 28 октомври, 100 пензионери најпрво го посетија Олимпик Бич, каде што преноќеваа. Истиот ден во попладневните часови, по краткиот одмор, се посети Паралија. До доцните вечерни часови тие шетаа низ градот воодушевувајќи се на неговите убавини. Секако дека не изостана и богатиот шопинг.

Наредниот ден, пензионерите се упатија во посета на Метеорите. Пред искачувањето, во подножјето се посети специјалната продавница за икони. Беа дочекани со локум и црвено вино, при што им се презентираше постапката за изработка на иконите. Во рамките на посетата се организира и лотарија, при што добитниците како награда добија од богатата палета на икони.

Со големо нетрпение наплаедне се пристигна на Метеорите. Најпрво се посети женскиот манастир, потоа големиот манастир, при што за да стигнат до него, пензионерите мораа да искачат околу 200 скали. Тие беа упорни, и не зажалија, што со одредени проблеми се искачија до манастирот. А таму имаше и што да се види, спомени

кои ќе останат вечни. Не изостанаа ни прекрасните панорамски снимки кои ќе останат како сведоци за едно прекрасно доживување.

Во предвечерието со песна и добро расположение од она што го доживеаја тргнаа назад за Македонија, со желба такви прошетки да има уште многу.

Мите Сарбаков

ЗП Струга

Уште едно незаборавно летување во Албанија

Групи од по 60 пензионери, членови на ЗП Струга, на два наврата, летуваа по седум дена во Драч, во соседна Албанија. Овие пензионери на летување беа за прв пат, бидејќи здружението има донесено одлуката, каде предност на летување имаат пензионери кои досега не биле.

Попатно пензионерите направија неколку кратки паузи за освежување, восхитувајќи се на живописните места. Пристигнаа во Драч, каде што пензионери од ЗП Струга со години летуваат. Најголемиот дел од пензионерите за прв пат имаа прилика да го посетат Драч и одморалиштето.

Драч, приморски град во Албанија кој излегува на Јадранско Море, е на 35 километри од главниот град Тирана. Претставува најголемо пристаништа во Албанија и важна порта кон Средоземјето, кое го прави за најзначаен град во развојот на економијата во земјата. Тој е всушност и најстариот град во Албанија.

Повеќето од пензионерите шетаа и го разгледуваа градот а други одмараа на плажата и се восхитуваа на прекрасната убавина и на морската ширина.

Претседателот на Здружението на пензионери Струга, Милорад Трпоски, во врска со ова летување истакна: Ле-

тувањата, а посебно оние во странство, се многу интересни и прифатливи и од пензионерите, бидејќи доаѓа до израз дружењето, меѓусебното запознавање, но и запознавање на местата и државите каде што се летува,

С. Кукунешоски

ЗП Македонски Брод

Костенијадата преминува во „Фестивал на костенот“

Костенијадата која се одржа на 20 и 21 октомври 2023 година по шеснаесетти пат се преименува во „Фестивал на костенот“. Фестивалот започна на 20–ти, во 20 часот со „Ноќ на костенот“ со настап на повеќе музички групи и пејачи од Македонски Брод и Битола, како и со мирисот на печен костен, а траеше до утринските часови.

Вториот ден, на 21 октомври, фестивалот продолжи со повеќе активности. Изложбата во Домот на културата под наслов „Златен костен“ беше организирана од детската градинка „7–ми Септември“, ООУ „Св. Климент Охридски“, и СОУ „Св. Наум Охридски“, а за најдобрите изработки од костен беа доделени и награди. Следуваше и дефиле од Домот на културата до центарот на градот. На плоштадот со масовно присуство на граѓани од сите краишта на Македонија имаше можност да ја проследат културно–уметничката програма со настап на КУД од Македонски Брод, КУД од Алексинац, Р Србија, КУД од Кичево и КУД од Скудриње, како со настап на пензионерска пејачка група од Прилеп, пензионерски

дует од Македонски Брод и познати пејачи од Кичево и градот домаќин. Во програмата беа вклучени и пензионери поети од Македонски Брод и Кичево кои читаа свои творби посветени на костенот. Настап имаа и младите творци–поети, а најдобрите беа наградени. Плоштадот беше преплавен и со штандови на костени и костенови производи од регионот на Порече. Беа доделени и благодарници за сите учесници кои придонесоа за успешната организација од страна на Домот на културата и Општината, а со посебно признание беше доделено на Министерството за култура на РС Македонија кое беше главен покровител на манифестацијата.

Рате Савев

Shoqata e pensionistëve Saraj

Kujdes për pensionistët me të ardhura të ulta

Shoqata e pensionistëve Saraj është shoqatë relativisht e vogël e cila përfshin 24 vende të banuara që i takojnë territorit të komunës Saraj. Të gjitha vendet e banuara janë mjedise rurale ku për dallim prej para disa viteve kur njerëzit janë marrë me bujqësi dhe kryesisht blegtori, këto janë lënë pasdore dy dekadat e fundit dhe shumica jetojnë nga pensioni, kurse disa me ndihmën e ndonjë anëtari tjetër të familjes. Një numër i madh i pensionistëve marrin pensione nën 15.000 denarë, me çka vështirë dilet në fund.

Shoqata, edhe përkundër mjeteve të kufizuara financiare, si vitet e kaluara ashtu edhe sivjet, mundohet të ndihmojë në suazat e mundësive të veta. Me planin financiar për 2023 ishin paraparë 120.000 denarë për ndihma. Gjysma e të planifikuarëve, gjegjësisht 60.000 denarë i shpërndau me rastin e festës së Bajramit edhe atë pako me artikuj ushqimorë dhe preparate higjienike. U shpërndanë gjithsejt 30 pako me vlerë prej 2.000 denarë për pako.

Edhe sivjet, në sajë të bashkëpunimit të shkëlqyer që Shoqata e ka me biznes sektorin privat, për pensionerët me të ardhura të ulta ajo fitoi 150 pako me mjete ushqimore dhe higjienike nga firma private "Inzhinering" nga Kopanica, si dhe 40 pako nga kompania "Dauti komerc" nga Bojana të cilat poashtu iu shërndanë pensionistëve.

Kah fundi i muajit tetor të këtij viti, Shoqata shpërndau edhe pjesën e dytë të mjeteve financiare në vlerë prej 60.000 denarë. Këto u shpërndanë në mënyrë strikte sipas Rregullores dhe varësisht nga numri i pensionerëve nëpër degë.

Gjithsesi me këtë ndihmë Shoqata nuk e zgjedh problemin e pensionistëve me pensione të ulta, por kuptohet që kjo ka domethënien e vet të paktën shkaku i kujdesit për ta. Shoqata edhe në të ardhmen do t'u ndihmojë në kornizat e mundësive.

Baki Bakiu

Lidhja e SHP të qytetit të Shkupit

13 Nëntori u shënua me turneun tradicional të Shahut

Me rastin e 13 Nëntorit dhe 79-vjetorit të çlirimit të kryeqytetit tonë Shkupit, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të qytetit të Shkupit organizoi turne të Shahut më 10.11.2023 në Shtëpinë e Armatës.

Në turneun morrën pjesë tre ekipe femërore dhe 12 mashkullore nga Shoqatat e qytetit të Shkupit. Nikoqir i turneut ishte SHP të pensionistëve të luftës.

Të pranishmit në turneun e Shahut i përshëndeti kryetari i Lidhjes së SHP të qytetit të Shkupit Tomislav Tatabitovski, ndërsa në emrin e nikoqirit atyre iu drejtua kryetari i SHPL Eftim Mishevski. Ata u dëshiruan mirëseardhje pjesëmarrësve, garim fer dhe sukses.

Garat i ndoqën numër i madh i vrojtuesëve dhe simpatizuesëve të ekipeve të tyre, kryesisht pensionerë adhurues të shahut.

Garat u zhvilluan në atmosferë fer dhe miqësore për çka kontriboi edhe treshi i referëve në përbërje Slavoljub Zafirovski, Dobri Tos-hevski dhe Bogomir Janevski.

Ekipet mashkullore ishin të ndara në dy grupe. Fituesit e grupeve luanin për vendin e parë, kurse pjesëmarrësit tjerë vazhduan me garimet për plasman deri në vendin e 12-të.

Në konkurrencën femërore vendin e parë e fitoi SHP Qendër para ekipeve të SHP Solidarnost - Aerodrom dhe SHP Karposh.

Në kokurrencën mashkullore vendin e parë e fitoi SHP Qendër para ekipeve të SHP Solidarnost - Aerodrom dhe SHP Ilinden.

Diploma fituan tre ekipet e para të plasuara në konkurrencën femërore dhe mashkullore, ndërsa të gjitha ekipet për pjesëmarrje në turneun tradicional të shahut morrën mirënjohje.

Slavoljub Zafirovski

Projekt i ri i LSHPM-së për jetë më cilësore të antarësisë

Kohë më parë në hapësirat e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u nënshkrua Memorandum për bashëpunim ndërmjet Lidhjes dhe spitalit privat Promedika - Oftalmologji.

Nënshkrimit i parapriu takimi në të cilin përfaqësues të spitali privat Kryesinë e Lidhjes dhe kryetarët e shoqatave të Shkupit i njohtuan me procedurat diagnostifikuese dhe terapeutike që i kryen spitali, si edhe me përmbajtjen e kontrollimeve falas që janë të gatshëm t'ua ofrojnë pensionistëve në shoqatat e tyre dhe kontrollimeve të privilegjuara specialistike dhe operacioneve të kataraktës në spitalin Promedika, pas nënshkrimit të Memorandumit.

Në Memorandumin e propozuar Promedika - Oftalmologji pensionerëve anëtarë të shoqatave u ofron kontrollim falas që përmban konsultim, kontrollim, matje të sheqerit në gjak dhe matje të tensionit të syve. Pensionistëve që kanë nevojë për implantim të thjerrëzave në Promedika do t'u mundësohet kontrollim specialistik me çmim për 50% më të ulët nga çmimi ekzistues. Pas operacionit pason një kontrollim falas, ndërsa kontrollimet e mëtutjeshme gjithashtu do të jenë me zbritje prej 50%. Rrethanë shtesë plotësuese është edhe mundësia për shfrytëzimin e kreditit përmes Shparkase bankës e cila ka marrëveshje me Promedikën.

Memorandumin e nënshkruan kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova dhe Dimitar Luzevski, drejtor i spitalit privat Promedika - Oftalmologji. Realizimi i këtij Projekti të ri në dobi të pensionistëve do të bëhet në Shkup dhe në qytetet tjera.

LSHPM-së

Takim me Ministrin e punëve të brendshme Oliver Spasovski

"Për të gjitha problemet, pensionistët e kanë përkrahjen time"

Më 9.11.2023 Ministri i punëve të brendshme të RMV, Oliver Spasovski, bashkë me sekretaren shtetërore Magdalena Nestorovska dhe ndihmës ministrin e Sektorit të punëve civile Xhevdet Azizi, realizoi takim me kryetaren e Lidhjes së shoqatave të pensionerëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova. Në takim morrën pjesë kryetari i Kuvendit të LSHPM-së m-r Ilija Adamoski, nënkryetari i KE të LSHPM-së Mentor Qoku dhe Menka Temelkovska, sekretare e KE të LSHPM-së, si dhe kryetarët e disa shoqatave të pensionistëve të Shkupit dhe komisioneve të Lidhjes.

Takimi kishte për qëllim Ministri dhe ministria t'u ndihmojnë pensionistëve dhe njerëzve të moshuar që të kenë qasje më të lehtë dhe më të shpejtë gjatë nxjerrjes së dokumenteve personale, si dhe qytetarët më të moshuar të mund të pajisen me letërnjoftime të përhershme.

Në takim kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova falemnderoi Ministrin për mundësinë që ta dëgjojë sqarimin dhe nevojën e gjetjes së zgjidhjes të këtij problemi dhe mes tjerash tha:

Në emrin e 330 mijë pensionistëve ju falemnderoj që gjetët kohë për këtë takim. Si anëtar i Qeverisë dua t'ju njohtoj edhe me disa aktivitete tjera që Lidhja i inicon në interes të antarësisë të vet. Në rradhë të parë do ta theksoja bashkëpunimin tonë me Grupin punues të fomuar nga Qeveria për gjetjen e zgjidhjeve për jetë më cilësore të pensionistëve, për përcaktimin e shumës më të ulët të pensionit, etj. Jemi të kënaqur që thuaja gjithë dokumentet tona janë pozitivisht të vlerësuar pasi janë me bazë dhe kompatibile me ligjet dhe mundësitë. Si anëtar i Qeverisë do të ishte mirë ta kemi përkrahjen tuaj edhe për kërkesat tona të tjera për jetë më cilësore dhe më të dinjitetshme të pensionistëve. Njëherit shprehim mirënjohje për bashkëpunimin e mirë me policinë maqedonase në lidhje me qytetarët e moshuar për mbrojtjen nga dhuna, vjedhjet, etj, përmes mbajtjes së ligjeratave dhe trajnimit.

Pas fjalës së saj, të pranishmëve iu drejtua Ministri i punëve të brendshme Oliver Spasovski, i cili tha:

Në fillim dua t'ju dëshiroj sukses në kujdesin tuaj për antarësinë. Lidhur me kërkesën tuaj, Ministria veçmë gjeti zgjidhje që t'u mundësojmë qytetarëve, përfshirë pensionistët, mënyrë më të shpejtë dhe më të lehtë për pajisjen me dokumente personale dhe ndërrimin e tyre. Është hapur punkt në sallën sportive të Stacionit Policor "Prolet" ku ka 10 pozita punuese për zbatimin e proceduraveedhe atë pa prenotim. Sistemi do të mundësojë servisimin e 100 personave në orë. Do të gjejmë edhe zgjidhje tjera sidomos në Shkup ku jetojnë mbi 90.000 pensionistë. Për këtë qëllim vlerë të posaçme ka ky takim ku do të dëgjojmë mendimin tuaj. Në qytetet tjera gjendja është më e relaksuar. Lidhur me kërkesën për letërnjoftime të përhershme, ju informoj se veçmë është ndryshuar ligji më 05.10.2023 dhe kjo punë është kryer normativisht. Ju siguroj se për të gjitha problemet dhe kërkesat tuaja e keni mbështetjen time dhe të Qeverisë me qëllim të përmirësimit të standardit jetësor dhe mbrojtjes së tëdrejtave dhe interesave të pensionistëve.

Sqarime të caktuara dha edhe ndihmës ministri i Sektorit për punë civile, Xhevdet Azizi.

Pastaj në takim u fol hapur dhe në atmosferë të këndshme për të gjithë të pranishmit.

LSHPM-së

SHP Tetovë

Organizimi i ekskursioneve aktivitet i vecantë i shoqatës

Një aktivitet i rëndësishëm që zhvillohet në kuadër të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës është organizimi dhe realizimi i ekskursioneve nëdestinacione të ndryshme brenda dhe jashtë shtetit. Këtë mundësi gjatë këtij viti kalendarik e shfrytëzuar mbi 1.000 pensionistë, anëtar të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës.

Komisioni për jetë kulturore e zbavitëse të pensionistëve në kuadër të shoqatës, çdo vjet përpilon Program mbi organizimin e ekskursioneve, duke pasur kujdes gjithnjë të përfshihen qytete e lokalitete që janë me rëndësi për t'i vizituar moshat e treta. Gjithashtu, ky komision në bashkëpunim me udhëheqësinë e Shoqatës dhe degët vendore, ka insistuar që pjesëmarrës të ekskursioneve të jenë të gjithë pensionistët e interesuar në veçanti ata me pensione tëulta, në mënyrë që të gjithë të interesuarit të kenë mundësinë e realizimit vizitave në qytete e vendbanimeve të ndryshme në Maqedoni dhe shtetet përreth.

Aktiviteti i realizimit të ekskursioneve filloi në muajin maj, me udhëtimin në Velipojë (Shqipëri) për të realizuar ekskursionin treditor, ndërsa gjatë muajit qershor në Durrës ekskursionin katër ditor. Gjatë muajit nëntor 100 pensionistë me dy autobus realizuan ekskursionin njëditor nëVranjë dhe Preshevë (Serbi). Po kështu në fillim të muajit nëntor u organizua ekskursioni njëditor me pensionistë në qytetet Ferizaj dhe Prishtinë të Kosovës. Gjatë muajit tetor mbi 100 pensionistë tetovar ishin pjesëmarrës të ekskursionit dyditor në qytetet Pogradec dhe Korçë. Kur bëhet fjalë për shëtitjet jashtë vendit, mbetet të realizohet edhe ekskursioni në Sandanski të Bullgarisë, që planifikohet deri në fund të këtij viti.

Ndërkaq, në periudha të ndryshme të vitit, sidomos gjatë muajve maj, qershor, korrik, gusht e shtator, pensionistët tetovar kanëmarë pjesë në manifestime të ndryshme të organizuara nga shoqata simotra në Republikën e Maqedonisë. Vlen të përmenden manifestimet e organizuara nëLesnovë të Probishtipit, Llozovë të Shën Nikollës, Dojran, tek të cilat takime nga shoqata e pensionistëve të Tetovës, në mënyrë të organizuar kanëmarë pjesë qindra pensionistë.

Shoqata e pensionistëve të Tetovës në bashkëpunim me agjencinë turistike "Fert-Atomik" gjatë muajve qershor, korrik dhe gusht organizuan pushime verore në detin Adriatik, teksa këtë mundësi e kanë shfrytëzuar një numër i konsiderueshëm i pensionistëve tetovar, të cilën në plazhet e Durrësit kanë qëndruar nga 8 ditë e shtatë bujtje.

Ndonëse ekzistonin projeksione programore për udhëtime në Beograd, Novi Pazar, Sarajevë, etj., këto udhëtime nuk u realizuan për shkaqe objektive.

Vlen të theksohet se Udhëheqësia e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës në vazhdimësi ka bërë përpjekje që pjesëmarrës të ekskursioneve të jenë pensionistë me të hyra tëulta, sidomos në ato destinacione tek të cilat shoqata participon me mjete financiare nga buxheti i saj.

Marrë në përgjithësi, ishin mbi një mijë pensionistë të cilët gjatë periudhës sëkaluar të këtij viti i shfrytëzuan ekskursionet e organizuara nga shoqata e pensionistëve. Pothuaj tek të gjitha ekskursionet pensionistët kanë pasur edhe përkujdesjen mjekësore, pasi që ata vazhdimisht i ka shoqëruar mjeku specialist i caktuar nga shoqata.

Bazuar në deklaratat e pjesëmarrësve të ekskursioneve, mund të vlerësohet se ato në të gjitha rastet janë organizuar dhe realizuar sipas Programit të Komisionit, i cili program është shqyrtuar dhe miratuar në mbledhje të caktuar të Këshillit ekzekutiv.

Komisioni për jetë kulturore e zbavitëse të pensionistëve, në kuadër të të cilit përfshihen edhe ekskursionet, për vitin e ardhshëm do të përpilojë një Program mjaft ambicioz të ekskursioneve, duke përfshirë në të udhëtime, vizita e bujtje në qytete e vendbanime që nuk janë vizituar më parë, si brenda Maqedonisë ashtu edhe në shtete të tjera.

M. Murseli

Барањето дијагнози на интернет води до дезинформации и до стравови

Кога станува збор за необичен исип, чувство на пецкање во коленото по тренинг или главоболка што никако не престанува, поради љубопитност или загриженост многумина ќе посегнат по својот паметен телефон, надевајќи се дека пребарувањето на интернет ќе им помогне да сфатат што се случува со нив. Иако сте свесни дека пребарувањето ќе ви донесе само поголема вознемиреност и повеќе прашања наместо одговори, тешко е да се запре. Во една студија, објавена во списанието „Pablic helth reports", научниците откриле дека околу 74% од Американците бараат здравствени информации на интернет пред да посетат лекар. Не е изненадувачки што тие бројки само се зголемиле после пандемијата од ковид–19. Според оваа студија, околу 18% од Американците (околу 60 милиони луѓе) се потпираат на платформите на социјалните медиуми за здравствени информации и насоки за хронични состојби. Живееме во ера на брз пристап и навикнати сме да имаме информации на дофат на раката, но барањето симптоми на интернет, особено ако не одите на лекар, може да биде лизгав терен што води до дезинформации и неосновани стравови.

Неконзистентни податоци - Најголемиот недостиг од самодијагностиката преку интернет–пребарувања се различниот квалитет и веродостојноста на информациите. Секој може да објавува содржина на интернет, што ги зголемува шансите да сте, намерно или не, жртва на неточна информација. Покрај реномирани медицински интернет–страници и научни написи, пребарувачот може да ве упати на застарена страница, нечиј блог или објава на поединец на социјалните мрежи во која има непроверени информации.

Дури и најдоверливите апликации и веб–страници за проверка на симптоми немаат контекст за поставување дијагноза. Да се воспостави дијагноза потребни се и специфични индивидуални податоци за пациентот, како што се семејна историја, генетика, начин на живот и слично. Од друга страна многу проблеми со физичкото и менталното здравје имаат симптоми што се преклопуваат, поради што може да се чувствувате преоптоварено и збунето. Одредени клучни зборови, како што се главоболка и болка во градите, може да дадат застрашувачки резултати, исто толку често како и помалку сериозните, иако шансите за тумор на мозокот или смртоносен срцев удар се многу помали од оние за откажување од кофеин или настинка. Не е тешко веднаш да се замисли најлошото сценарио. Опседнатоста со вистински и измислени болести исто така може да земе емоционален данок. Во продолжението на студијата за корисничко искуство, речиси 40 отсто од луѓето што барале симптоми на интернет рекле дека се чувствувале повознемирено за замислената медицинска состојба отколку пред да пребаруваат на интернет. Барајќи дијагноза на интернет некогаш може да почувствувате лажна сигурност дека сè е во ред, иако можеби страдате од загрижувачка состојба или опасна болест. Така, може да го одложите третманот или дури и да го доведете вашиот живот во ризик.

Анксиозно нарушување поради болест - Сајберхондријата е подгрупа на анксиозно нарушување поради болест, како што е хипохондријата, и се карактеризира со прекумерна употреба на интернет за истражување симптоми или медицински состојби и зголемени нарушувачки нивоа на анксиозност, велат лекарите. Така она што започнува како случајно пребарување или специфично здравствено прашање се развива во постојана потрага по нови симптоми и потврда на симптомите што тие моментално ги имаат. Заедно со постојаниот нагон за барање се доживува т.н. сајберхондрија, чувство на сомневање дека дијагнозата што ја добивте од здравствен работник е неточна, па така почнувате да страдате од зголемено ниво на стрес и загриженост. Сајберхондријата ви го попречува секојдневното функционирање и менталната состојба. Како резултат на тоа некои луѓе може толку да се плашат за својата состојба што почнуваат да закажуваат непотребни прегледи на лекар, додека други воопшто не одат на лекар.

Како да се спречи сајберхондријата? - Не мора да престанете да го користите интернетот за информации поврзани со здравјето или здравствени проблеми бидејќи факт е дека има многу веб–страници на кои можете да добиете сигурни и точни здравствени информации. Сепак, пребарувањето на интернет за медицински информации треба да ја дополни, а не да ја замени консултацијата со лекар. Некои давателите на здравствена заштита се обучени да земат предвид многу аспекти надвор од списокот на симптоми за да дојдат до правилна дијагноза, но некои не! Врз основа на вашата специфична ситуација, тие можат да препорачаат соодветни тестови или третмани што ќе ве водат кон заздравување, но за жал некогаш не е така. За некои луѓе секогаш не е лесно да одвојат време за да одат на лекар и остануваат на информациите од интернет, што не е добро. Виртуелните даватели на здравствени услуги обезбедуваат удобен пристап до овластени врвни лекари што можат да ги проценат вашите симптоми и да ја обезбедат потребната нега, често во рок од 15 минути, но разговорот со доверлив експерт е сосема поинакво искуство од собирањето непроверени информации на интернет.

Т. Гавровска

Имплант за пациенти со Паркинсова болест

Паркинсоновата болест е предизвикана од прогресивно губење на невроните кои произведуваат допамин. За околу 90 отсто од пациентите со напредната болест, ова доведува до потешкотии со одењето, вклучувајќи дефицит на рамнотежа и замрзнување на одењето.

Конвенционалните третмани, како што е лекот „Леводопа", може да ги подобрат симптомите, но не можат целосно да го вратат нормалното движење. Имплантот има за цел да го надмине ова со директно насочување на пределот на 'рбетот одговорен за активирање на мускулите на нозете при одење.

Прво, тимот развил персонализирана анатомска мапа на 'рбетниот мозок, која ги идентификува прецизните локации кои се вклучени во сигнализирањето на ногата да се движи. Електродите потоа биле вградени на овие локации, овозможувајќи стимулацијата да се испорача директно во 'рбетот.

Пациентот носи сензор за движење на секоја нога и кога се иницира одење, имплантот автоматски се вклучува и почнува да дава импулси на стимулација до 'рбетните неврони. Целта е да се коригираат абнормалните сигнали кои се испраќаат од мозокот, надолу по 'рбетот, до нозете со цел да се врати нормалното движење.

Студијата, објавена во „Нејчр медисин", покажала дека имплантот го подобрува одењето и дефицитот на рамнотежа, и тоа наликува на одењето на здрав човек, со што се создаваат значителни подобрувања во квалитетот на живот.

Научниците велат дека е потребно целосно клиничко испитување за да се покаже клиничката ефикасност. Оваа студија опишува нов пристап за модулирање на 'рбетниот мозок со цел да се подобри одењето кај луѓето со Паркинсонова болест. Ќе биде возбудливо да се види како ова ќе се генерализира за поголема популација на пациенти.

М. Дамјаноска

Признаци на гаснењето на мозокот - според рускиот академик Владимир Бехтерев (втор дел)

● **Тешко ви е да се концентрирате:** Овој проблем може да се појави поради заборавеноста т.е. постојаното одложување на потребни задачи на кои ви е тешко да се сосредоточите. Човекот има тешкотии во освојувањето нови информации, потребно му е да ги препрочитува по неколку пати, за да ја разбере смислата. Цело време нешто нè одвлекува. Новите книги се чинат неинтересни, тешко е да се проследи сижетната линија во нив и друго.

За да се реши овој проблем, како прво, неопходно е да се исклучат факторите кои ја снижуваат концентрацијата, а тоа е заморот и недоспаноста. Важно е и да се погрижиме и за умерени физички вежби секојдневно по 15–20 минути. Прошетки пеш или работа на отворено, на воздух, ќе помогнат да се снижи нивото на стрес и да се подобри концентрацијата на вниманието. Физички вежби и физичка активност спасуваат од слабоумие. Но, почесто тренирајте го паметот, така што ќе ги запомните стиховите кои некогаш сте ги кажувале наизуст, танци, програмите на факултет, старите телефонски броеви на другарите и многу друго на што можете да се сетите.

● **Критика и раздразнетост:** Ако некој смета дека сите што го опкружуваат мора да му се приспособуваат, тоа е исто така тажен сигнал. Човекот почнува да се смета себеси за експерт за најразлични прашања, почнувајќи од образование и завршувајќи со политика и економија. Кога ќе види дека на негова адреса стигнува несогласување, тоа кај него предизвикува раздразнување и навреда. Секое мислење кое не се поклопува со неговото, го смета за погрешно и го изложува на критика. За разлика од сево ова потребна е благодарност и пофалба. Благодарноста е многу полезна за здравјето. Таа го развива нашиот духовен свет, ни го подобрува сонот и ни дава енергија. Благодарноста нè прави посреќни! Без нејзе, животот може да биде осамен и депресивен. Благодарноста го збогатува животот на човекот. Таа го возвишува, исполнува и преобразува. Изразувањето на благодарноста го прави човекот поактивен, отворен и скромен. „Често пати сум забележал дека полни со пофалби се најсмирените, здравите и умните луѓе, а незадоволните и глупите не пофалуваат или многу ретко" – вели академикот Бехтерев. Добриот критичар ќе најде што да пофали во несовршената книга, а лошиот само ги исклучува книгите од литературата. Здравиот и добронамерен човек ќе најде за што да го пофали и најскромното јадење. Болниот или снобот, ќе најдат недостатоци во сè.

● **Живот по распоред:** Што постари стануваме, почесто живееме на рамниште на рефлексите. Ке се разбудиме, ќе си го наместиме креветот, ќе појадуваме, ќе го испиеме чајот, ќе ги измиеме забите. Навечер, по истата маршрута, кујна, тросед, телевизор. Сè се повторува по заведениот распоред од ден на ден. Тие претпоставки можат да станат благодатна почва за раст на слабоумие. Тоа најмногу ги напаѓа оние кои го минале животот, не менувајќи ги своите поставености. Преголема принципиелност и упорност, т.н. конзервативизам, многу повеќе во староста ќе доведат до слабоумие, отколку флексибилноста, способноста брзо да се смени решението, емоционалноста и друго. За да не дојде до ова, направете ревизија на своите стари навики и воспоставете нови. Смислете за себе некоја нова активност или нови патувања, макар само на другиот крај на градот. Менувајте ги навиките на исхраната и приготвувајте нови јадења. Тоа е потребно за да се оптоварува мозокот со нови впечатоци и знаења, за да се создадат услови за нови невронски врски. Колку повеќе спонтаност има во вашиот живот, толку повеќе ќе има творештво. Колку повеќе имате творештво, толку подолго ќе го сочувате здравото расудување и интелект.

Маја Белева

Тајната на долговечноста

Најдолговечните луѓе во светот се смета дека живеат во подрачјата на Јапонија, Костарика, Италија, Грција и Калифорнија – тн. „сини зони". Луѓето на овие места се предмет на бројни испитувања оти често живеат до 100 години.

Занимливо, научниците забележале многу сличности меѓу животниот стил на луѓето во овие земји, при што исхраната е главен дел од сè тоа. Тим истражувачи предводени од Ден Буетнер спроведоа сеопфатно проучување на овие долговечни култури и составија водилка со совети за храна што може лесно да се следи. Во прилог се прикажани пет едноставни правила за исхрана.

Рибата е дозволена, но во умерени количини - И најдолговечните луѓе се одлучуваат за риба, но поретко, велат стручњаците за долговечноста. На стогодишник му се доволни до три мали порции неделно. Повеќето од луѓето што се доближиле до бројот 100 јадат мала риба, како што се сардини, аншоа и бакалар. Овие сорти не се изложени на високи нивоа на жива или други хемикалии.

Помалку месо - Истражувањето ги опфатило, меѓу другите, и вегетаријанците адвентисти кои живеат во Лома Линда, Калифорнија на западниот брег на АД. Според него, тие со голема веројатност ќе ги надживеат оние кои јадат месо – за осум години.

„Иако одвреме–навреме можеби сакате да прославувате со пилешко, свинско или говедско месо, тоа не се препорачува во сината зона", велат истражувачите. Наместо тоа, се предлага тврд тофу како замена за протеини, како што прават жителите на Окинава (Јапонија).

Помал внес на млечни производи – Повеќето луѓе во тие „сини зони", според исттражувањето, се држат настрана и од млекото – со исклучок на некои адвентисти. Кардиологот д–р Гери Фрејзер, кој живее во Лома Линда, ги споредил адвентистите кои пијат млеко и оние кои не пијат, па вели дека кравјото млеко е поврзано со поголема опасност од рак на дојка и простата.

Сепак, јогуртот и сирењето не ги носат истите опасности. Икарите и Сардинците, на пр., избираат производи козјо и овчо млеко.

Помалку јајца - Според овој труд, „јајцата не се неопходни за долг живот и не ги препорачуваме", но доколку мора да се јадат, не се препорачуваат повеќе од три јајца неделно, според авторите. Сепак, се забележува и дека некои луѓе со проблеми со срцето и циркулацијата или дијабетес е подобро да се откажат од оваа намирница.

Природен леб - Луѓето во „сините зони" јадат леб, но тој нема да биде исечен и обработен како во супермаркетите.

„Повеќето комерцијално достапни лебови се на основа на избелено бело брашно, кое брзо се претвора во шеќер и го зголемува нивото на инсулин.

Наместо тоа, треба да се јаде леб од цело зрно, жрж или тн. кисело тесто.

Б. А.

КОРИСНИ СОВЕТИ

Што сè треба да направите за да го подигнете имунитетот

За да го подигнете својот имунитет пред да настапи есента, можете да ги следите неколку совети:

Здрава исхрана: Вклучете во својата исхрана плодови, зеленчук, житни зрна и риба. Овие храниви состојки го подобруваат имунитетот.

Вежбање: Редовната физичка активност го зголемува имунитетот и помага во одбраната на организмот.

Доволно сон: Осигурете се дека спиете доволно. Добриот сон му помага на телото да закрепне и го подига имунитетот.

Избегнување стрес: Стресот може да го ослаби имунитетот. Пробајте разни техники за намалување на стресот, како медитација или јога.

Вакцинација: Ако постои достапна вакцина за сезонски болести, како грипот, размислете за вакцинирање.

Хигиена: Редовно мијте ги рацете и избегнувајте контакт со инфицирани лица.

Додатоци во исхрана: Консултирајте се со вашиот лекар пред да ги користите додатоците, како витамини и минерали.

Но, запомнете дека подигнувањето на имунитетот е процес за кој треба време и понекогаш дури и стил на живеење. За да го подигнете имунитетот корисни можат да бидат следните витамини и минерали:

Витамин Ц: Го подобрува функционирањето на имунолошкиот систем и помага во одбраната против инфекции. Користете цитруси, како лимони, портокали и грозје, но и зеленчук, како црвени пиперки и брокула.

Витамин Д: Важен е за општото здравје на имунолошкиот систем. Сончето е еден од најдобрите извори за витамин Д, но можете да го најдете и во риба, жолчка и во збогатени млечни производи.

Цинк: Цинкот го подобрува имунитетот и помага во борбата против вируси. Извори на цинк вклучуваат месо, пилешко месо, разни јатки и млечни производи.

Витамин А: Го подобрува здравјето на слузницата и на кожата, што ја чини поотпорна на инфекции. Во храната вклучете моркови, сладок компир, спанаќ и брокула.

Витамин Е: Антиоксидантот витамин Е помага во одбраната на ќелиите од слободните радикали. Најдобри извори се ореви, лешници и маслиново масло.

М. Дамјаноска

Дали оревот треба да се сади во дворот?

Уредувањето е вистински предизвик за многумина. Можете да уживате во вашата оаза на мирот, па затоа е важно сè да приспособите по ваш вкус пред домот, но и во него.

Постојат многу верувања за тоа кои растенија е добро да се садат, а кои треба да се избегнуваат поради нивното влијание врз здравјето, како и народните верувања.

Старите Словени сметале дека одредени растенија не е добро да се имаат во нивниот дом или двор. Иако дава убава сенка посебно во лето, оревот според експертите е дрво кое не треба да го имаме во дворот и градината.

Оревот е голем потрошувач на кислород и голем произведител на јаглерод диоксид. Ова дрво има и посебни етерични масла, кои се наоѓаат во неговите лисја, па затоа нема често да најдете друга вегетација под него. Според Петар Иваниш, инженер за пејзажна архитектура и хортикултура, важно е да не се садат ореви блиску до куќата.

„Покрај тоа што ја блокира светлината, оревот има исклучително силен корен кој често може да го подигне бетонот околу или под куќата. Експертите советуваат дека оревот не треба да се сади во близина на паркингот или куќата поради основата. Имено, неговиот корен оди до – пет метри длабочина", тврди тој.

Освен тоа, нашите предци го сметале оревот за депресивно дрво кое носи лоша среќа. Ако планирате да ја реконструирате вашата градина, прво треба да засадите дрвја и грмушки, а потоа цветни растенија, а се верува дека овие шест дрвја ја штитат куќата и здравјето: даб, липа, јаболко, врба, глог, дрен.

Б. Анг.

ЗП Прилеп

Со букет цвеќиња секогаш на свечена пригода

Повеќе од четириесет години Снежана Зајкоска, како дел од составот на боречката организација во Прилеп, секогаш е подготвена со букет цвеќиња за одбележување на значаен датум од НОВ. Зајкоска уште од 1981 година е вработена во организацијата на Сојузот на борците во Прилеп. Тогаш, имаше многу борци, членови кои во Народноослободителната борба учествувале во партизански акции. Имаше жени борци кои учествувале во партизанското ослободително движење. Треба да се потсетиме на народниот херој од нашиот град, сестрата на херојот Мирче Ацев, Вера Ацева, која беше наш чест гостин, посебно за 11 октомври, или на денот на ослободувањето на Прилеп.

– Е, тогаш се знаеше, јас бев таа која имаше брзи нозе и секогаш пријателки цвеќарки, за да подготват, изработат букет од свежи цвеќиња. Уште тогаш ме знаеја и сè уште ме знаат прилепчани како член на СЗБ, или како што сега е преименувана во Општинска организација на сојуз на борци од НОБ и граѓани поддржувачи на традициите од Народноослободителната борба, – вели Снежана Зајкоска.

Без Зајкоска не можеше да се замисли свечено одбележување на значаен настан, празник на градот, на државата, или пак потсетување на годишнина на борец од Прилеп. Не само на некоја установа, институција на која патрон и бил одреден учесник во револуционерното движење. Секоја година се одбележуваа патроните празници на основните и средните училишта во Прилеп кои носат име на некој револуционер, борец, народен херој, кој бил учесник во некоја борбена акција на подрачјето на Општина Прилеп, или пошироко.

Во разговорот на Снежана Зајкоска и се враќаат сеќавањата на сите претседатели на боречката организација, откако таа била ангажирана за изборот на цвеќето или венецот за одредената свечена пригода. Така се сеќава, дека кога се вработила во СЗБ, претседател на оваа боречка прилепска организација бил Ице Ристески, потоа Гога Петрески, па еден мандат бил Ристо Тутески, па Трајче Кузманоски. По него за претседател дошол Благоја Јованоски – Џивџанот. А, најмногу години се задржал, цели дваесет години, од 1995 до 2015 година, Благоја Чоноски. Секако, прилепчани, оние повозрасните ќе се потсетат на претседателствувањето на докторот Круме Соколоски, па на Илија Велкоски. Сега претседателската функција ја извршува Рубинчо Белчески. Снежана Зајкоска е таа која за секој значаен историски датум е присутна во делегацијата за полагање свежо цвеќе. Секако, овде би требало да се каже дека боречката прилепска организација, во 1975 година заради придонесот на борците од овие краишта и заради десетте Народни херои кои не се меѓу живите и петте херои кои го напуштија овој свет по ослободувањето, претседателот и маршал на југословенската тогашна држава, Прилеп го одликува со орденот Град – народен херој.

Од Зајкоска дознавме дека сегашната организација на СЗБ од НОБ и поддржувачите на борбените традиции брои нешто повеќе од две илјади членови кои се постојано активни и земаат учество во одбележувањето на значајни датуми и настани, се разбира, реализирајќи повеќе програмски активности на оваа општинска организација.

К. Ристески

„Договор куќа гради“...

„Самовила град градила, ни на небо ни на земја, туку така под облака.“ Оваа реченица ме асоцира на потребата на градење на врски и односи. Истовремено си го поставувам прашањето, дали нашава цивилизација ни го овозможува или проречува тоа? Како тоа, се повеќе има луѓе кои се на работ на психичка изнемоштеност и очајание? Луѓе кои изгубиле надеж дека во нашево општество може да се гради својата личност и да се развиваат своите потенцијали. Мораме да градиме на цврсти и исправни темели. Мораме да имаме исправни духовни и морални норми. Ако човекот не може да ја развива личноста, тој деградира. Па така се повеќе среќаваме луѓе со застој, луѓе стаписани од страв и закочени во својот развој. Луѓе кои немаат здраво его. А сигурно популацијата ни е преполна со луѓе кои не знаат како да ги залечат своите трауми.

Вака си разговараме со мојата пријателка и писателка и сонуваме за нови романи. Таа го гради односот со мене. Ми вели: „оди прошетај на пауза, секој ден.“ И сега ако не го правам тоа, ќе испадне дека не го градам односот со неа. Па така воведуваме нов збор во нашето секојдневие, а тоа е послушност. Можеби сме заборавиле да бидеме послушни, бидејќи може да се биде послушен само од љубов, а не од страв. Имено, ако некој ми значи, јас треба да го слушам и послушам, за да имаме основа за комуникација. Јасно?

И ако човек сака да биде креативен и во тоа ќе изнајде начини за креативност. Решив: ќе одам понекогаш на пауза до прекрасниот манастир на височинката на градот, посветен на свети Архангел Михаил. Или можеби ќе најдам нешто друго.

Понекогаш се задржуваме во своите внатрешни тунели и беспаќа. Природата исто така повикува на преиспитување. А и надворешните светски случувања.

Самовила град градила... а мајка Јевросима пак повикува од екот на вековите, зборувајќи на својот син: „Подобро ти е да ја изгубиш главата, отколку да си ја огрешиш душата“.

Македонци, стари и млади, до кај сме? До кај се договорите, довербите, градењето на врски и односи? Да не се заборавиме себе, за да не ги заборавиме и сите други. Мајка Јевросима го има зборот.

Маја Белева

ЗП Солидарност – Аеродром

Дигитална едукација за пензионери

Писменоста се однесува на способност за читање и пишување на компјутер. Во дигиталниот свет писменоста значи разбирање на технологија и способност да се служите со неа. Дигиталната способност се однесува на способноста за пронаоѓање, користење и креирање на информации преку интернет. Дигиталната писменост денес е клучна вештина. За совладување на тие вештини за лицата во трета доба, членовите на Извршниот одбор при ЗП Солидарност – Аеродром дадоа согласност во рамките на потпишаниот Меморандум за соработка помеѓу ЗП Солидарност – Аеродром и Здружението на Професионални консултанти „Подготвеност за Европа“, по втор пат во оваа година да се организира и реализира работилница. Целна група беа членки на Активот на пензионерки. Во пријатна атмосфера во огранокот „Вардар“ започнаа да се реализираат договорените обврски. Менторите со подготвени планови за имплементација спроведоа 12 работилници.

Секоја работилница беше од забавен карактер и учење преку игра, а стручните термини беа сведени на секојдневно комуницирање. Обработени беа повеќе модули од кои пензионерките ги научија основните поими и движења со паметните уреди. Научија кој е најпознат интернет пребарувач, која страница е безбедна на интернет, што треба да се направи кога добиваме документ од непознат испраќач, што е електронска пошта итн.

Учествуваа 20 лица членки на Активот на пензионерки. Заинтересираноста и редовноста за сите работилници беше видлива од нивното активно следење и контакт со менторите. По завршувањето на обуката беа доделени сертификати за успешно совладување на дигиталната едукација. Пензионерките изразија желба ваква обука да се повтори.

М. Мишковска

ПАТУВАЈТЕ - СОНУВАЈТЕ

Малта

Државата Малта е островска земја, сместена во Средоземното Море, на само 90 километри од Сицилија и околу 300 километри од Африка. Се протега на 315 km² и се состои од три населени острови, Малта (246,5 km²), Гозо (67,1 km²) и Комин (1,6 km²). Покрај споменатите населени острови, на државата и припаѓаат и ненаселените острови Коминото, Филфла и Свети Павле.

Малта е најголемиот остров. Поради варовничката подлога и оскудната почва, вегетацијата на островот е слабо развиена. Шумите покриваат само нешто повеќе од 1% од територијата. На островот нема постојани водни текови, нема реки, така што повеќе од 50% од водата се добива преку десоленизација (од солена вода), а остатокот од потребите за вода се покриваат со увоз. Водата од чешма не се користи за пиење. Туризмот и услужните активности, се главната основа на малтешката економија.

Иако во Малта живеат само околу 500.000 жители поради мала површина, таа е една од најгусто населените земји во Европа и светот,

дури 1.324,5 жители живеат на 1 km². Во Малта се вози лево. Едно време, островот бил познат по старите типични малтешки автобуси од средината на педесеттите години на дваесеттиот век. Од неодамна во јавниот градски превоз сообраќаат најсовремени автобуси. Денес старите автобуси се само мотив на разни сувенири. Инаку, јавниот превоз во Малта е добро организиран, а островот може да се посети и целосно со автобус.

Гоцо, вториот по големина малтешки остров со население од околу 30.000 луѓе, го носи прекарот „Островот на Калипсо“ – затоа што има пештера во близина на плажата „Рамла“ каде што се верува дека Калипсо го држела Одисеј затворен седум години.

До март 2017 година, кога се урна во морето по силните бури, една од главните атракции на островот беше познатата „Азурна капија“, која се издигаше 50 метри над морето, формирајќи еден вид прозорец со преубав поглед.

Третиот населен малтешки остров Комино е познат по својата тиркизна плажа позната како „Сината лагуна“.

Валета, главниот град на Малта, се наоѓа на североисточниот брег на островот. Името го добило по Жан Парисо де ла Валет, кој одиграл важна улога во одбраната на државата од Турците во средината на 16 век. Во градот живеат само околу шест илјади жители.

Мдина е поранешен главен град на Малта, познат е и како „тивок град“. Стратешки се наоѓа во централниот дел на Малта, на една од највисоките точки на островот и со максимална оддаленост од морето. Името на градот доаѓа од арапскиот збор кој значи „центар на градот опкружен со ѕидови“.

Се вели дека Малта е една од најкатоличките земји во светот, дури 98% од населението на Малта се декларира како римокатолик. На пример, Малта го легализираше разводот дури во 2011 година. Официјални јазици на островот се малтешки и англиски, додека малтешкиот има статус на национален јазик и е еден од официјалните јазици на Европската унија. Малтешкиот јазик спаѓа во групата на семитски јазици. Малтежаните се познати како нација на полиглоти. Еден од симболите на островот е малтешкиот крст – четирикратен крст со осум врвови. Прикажаната за неговото потекло датира од 11 век, а е симбол на херојството и помагањето.

Типичен дрвен малтешки рибарски брод обично е обоен во жолта, сина и црвена боја со насликани очите на богот Озирис, за кој се вели дека штити од зло. Малтезе е и стрип–јунакот „Корто Малтезе“, скитник морнар со златно срце, создаден од италијанскиот карикатурист Хуго Прат. На Малта се снимени сцена на бројни филмски хитови како што се Гладијатор, Троја, Грофот Монте Кристо и од неодамна серијата Игра на тронови, па со право е наречена „Медитерански Холивуд“. **М. Дамјаноска**

Цитати од Менделеев

Димитриј Иванович Менделеев е руски хемичар и пронаоѓач.

● Со истражувањето на индуктивен метод, новата наука одбива да ја препознае догмата како вистина, туку со помош на разумот, преку бавни и тешки методи на истражување, се стреми и достигнува вистински дедукции.

● Хемијата се занимава со изучување на хомогени супстанции или материјали од кои се составени објектите во универзумот, со трансформација на овие супстанции една во друга и со феноменот кој ги придружува овие трансформации.

● Изучувајќи ја материјата постепено, луѓето конечно имаат разбирање за неа. Нивните претпоставки што се однесуваат на неа, потврдени од факти, стануваат уште поточни. Тие ги користат пошироко и почесто за да ги задоволат своите потреби. Нема основа да се мисли дека знаењето и нашата доминација врз материјата имаат граници.

● Науката е универзално наследство и затоа не треба да им се даде најголема чест во науката на оние кои први објавиле одредена вистина, туку на оние кои први успеале да ги убедат другите во нејзината автентичност и да ја претстават за сеопшта благосостојба.

● Во мојот сон видов таблица каде што сите елементи беа наредени на свое место. Разбудувајќи се, веднаш ги запишав на парче хартија.

● Функција на науката е да го пронајде постоењето на општото владеење на поредокот во природата и да ги пронајде причините кои го владеат овој поредок. Истото важи и за односите меѓу луѓето – социјални и политички – и на сиот универзум како во целост.

● Во сите нешта постои средина, која е детерминирана од еквилибриумот.

● Кога елементите се подредени во колони според зголемувањето на нивната атомска тежина, така што хоризонталните линии ги содржат аналогните елементи повторно според зголемувањето на атомската тежина, резултатите од подредувањето можат да дадат неколку главни заклучоци.

● Ако сите елементи се подредени според нивната атомска тежина, периодично повторување на својства се појавува. Ова се случува според законот на периодичноста.

● Да се проникне, да се разбере и сфати сета симетрија на научните верувања, вклучувајќи ги незавршените делови, е рамно на вкусување на благословот кој е принесен од највисоките форми на убавината и вистината.

● Генијот е ваков. Доживотната работа ве прави гениј.

● Без дупла тешка работа, не постои ниту талент ниту гениј.

● Знаејќи колку многу исполнетост, слобода и радост има во светот на науката, може само силно да посакаме многумина да влезат низ нејзините порти.

● Постигнав внатрешен мир. **Маја Белева**

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: Хоризонтално: 16. Мудар човек; 17. Амалгам (крат.); 18. Обележје, грб, симбол; 19. Град во Сирија; 20. Крајност, крајна граница; 21. Машко име (скратено); 22. Момче од племството во служба на истакната личност, штитоносец; 23. Толку колку што е по требно; 24. Зол, проклет; 25. Речна риба; 26. Главен град на Мароко; 27. Хемиски симбол за сребро; 28. Младо растение за расадување; 29. Хемиски симбол за кислород; 30. Самогласка; 31. Италијански фудбалер, Кристијан (1973); 32. Староегипетски бог на Сонцето; 33. Троја; 35. Река во Германија; 36. Муслиманско машко име; 37. Стрмо; 38. 100 години; 39. Вид цвеќе; 40. Плоча од ситни дрвени парчиња; 41. Птица со украсни пердуви; 42. Град во Италија; 43. Извик на нетрпеливост; 44. Трески што отпаѓаат при сечење дрва.

Вертикално: 1. Кратенка на мароканската новинска агенција (Магхреб Арап Пресс) 2. Ударање; 3. Политичар што ја води државата и државната политика; 4. Автознак за Република Аргентина; 5. Автознак за Шпанија; 6. Централно седиште на една организација; 7. Италијански оперски композитор, Марио (1799–1868); 8. Коњ; 9. Река во Франција; 10. Виолетов скапоцен камен (мн.) 11. Знак за метар; 12. Автознак за Белград; 13. Словенечки и југословенски пејач на забавна музика, Ладо (1942); 14. Херцеговец; 15. Името на македонскиот пејач на народна и забавна музика и глумец Николовски (1957–2019); 17. Буква од абецедата; 18. Белгиска тенисерка, Каленс (1970); 20. Хрватски историчар, Петар (1848–1919); 21. Престојувалиште на овци во лето; 23. Хемиски знак за бизмут; 24. Автознак за Грција; 25. Вид мајмун; 26. Новогодишно дрво; 27. Наслов; 28. Гнојница на кожата; 29. Прост, необучен; 31. Река во Франција; 32.Инсект сличен на пчелата; 33. Олимписки игри (крат.); 34. Боја за коса; 36. Хемискисимбол за нобелиум; 37. Единица за електричен отпор; 38. Автознак за Пеќ; 40. Согласка; 41. Знак за волт.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: мудрец, ААА, амблем, Адра, екстрем, Геро, паж, кнап, клет, сом, Рабат, Аг, страк, О, е, Биери, Ра, Илион, Лан, Рамо, косо, век, крин, лесонит, паун Анкона, ама, иверка.

Хумор

Трпе на телефон со брза пошта:
– Кога ќе ми ја донесете пратката?
– Помеѓу 9 и 16 часот. А вие на кој кат бевте?
– Помеѓу 1 и 12 кат...

* * *

Цветко го прашува Трпе:
– Како дозна дека жена ти има швалер?
– И кажав виц и слушам некој во плакарот се смее.

* * *

Двајца работници вработени во јавно градско претпријатие:
Едниот копа дупки, другиот зад него ги затрупува.
Еден случаен минувач ги забележува и прашува:
– А бе ти зошто ги копаш тие дупки, кога вториот зад тебе ги затрупува?
– Тој не е вториот, туку третиот. Вториот е на одмор, инаку тој ги ставаше дрвцата...

* * *

Анкетар го прашува Цветко:
– Какво е вашето мислење за секс на работно место?
– Никакво. Прво јас сум оженет човек, а како второ изборот е никаков...

– Извини, а каде работиш?
– Работам од дома...

* * *

– Мора да те предупреду дека муж ми се враќа за 1 сат.
– Ама ја ништо не праву!!!
– Е б’ш за тој, време си проваѓа...

* * *

Малиот Трпе го прашува татко си:
– Тато, што се Европски фондови?
– Тоа се пари земени од сиромашните во богата држава кои се даваат на богатите во сиромашна држава.

* * *

– Трпано, а зашто се ти свак д’н шминкаш?
– Па да биду убава!
– Па к’д ќе бидеш...?

* * *

– Кажи ми книга на која си плачел најмногу?
– Збирка задачи по математика...

* * *

Трпе и се обраќа на Трпана:
– Трпано, треба да раскинеме!
– Е зашо, одиме само три дена?
– Не си ти виновна – јас отрезнев!

* * *

Трпе оди на преглед за висок притисок.
– Не треба да јадеш месо.
– А шо да јадам?
– Па сливи, грозје, круши...
– Јас тоа го пијам, кажи шо да јадам?!

* * *

Трпе му се жали на Цветко:
– Излегов со една на кафе и почна да нарачува: Кафе, Пица, Вино,Тирамису...
Па ја прашав:
– Што не ја зеде и сметката за струја да ти ја платам?

* * *

Трпана и се жали на Цвета:
– Готово е, не можам да издржам веќе, решив ќе се разведам од Трпе.
– Дали сакаш да ти најдам добар адвокат?
– Е сега е касно, веќе си најдов еден поштар од Ѓорче.

* * *

Во банка:
– За што земате кредит?
– Ќе возиме до Штип, на пастрмајлија...

* * *

Во бутик:
– Госпоѓо, овие банкноти се мокри!?
– Мажот ми многу плачеше кога ми ги даваше.

Лисицата и статуа

Лисицата со невиден интерес и восхит гледала како вајарот ги изработува фигурите. Кога дошла поблизу, здогледала една убава гипсена глава. Но, гледајќи, забележала дека таа не покажува ни најмали знаци на живот и разум и си рекла, штета, што таква убава глава нема мозок.

Поука: Секое убаво тело добива цена, доколку има ум и разум.

Здружение на пензионираните работници од ОВР на РМ

Посета и спортски игри во Белград

На 28 и 29 октомври 2023 година група пензионери од Здружението на пензионери беше во посета на Здружението на пензионери на поранешниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи во Белград при што се одржа и натпревар во неколку спортски дисциплини. Дружбата и заемните посети со СМУП Белград траат веќе десет години, а во март годинава во Скопје потпишавме и Меморандум за соработка.

Според договорот, уште на самиот влез од градот бевме пречекани од претставници на СМУП Белград, потоа отидовме во нивните деловни простории каде што поголема група пензионери топло нè пречека, а претседателот на СМУП Белград, Драгче Димитријевиќ одржа пригоден говор на добредојде. Така почна и нашата дружба. Раскажувавме за тоа како ги поминуваме пензионерските денови, за нашите дружења и активности. Се присетивме и за некогашното заедничко работење, соработка, другарување, за некои пријатели, и за убавите минати времиња.

Околу 12:00 часот во спортска сала на основно училиште во нивна близина се одржаа и спортските игри меѓу нашите две здруженија ЗП на ОВР на РМ и СМУП Белград. Се натпреварувавме екипно во тројки и тоа во пикадо, кошарка и шутирање на мали голчиња, како и симултанка со 11 табли шах. Среќата не послужи, а изгледа бевме и добро подготвени па победивме во сите дисциплини, но и тие беа храбри и добро ни се спротивставија.

Посебно за одбележување е одиграната симултанка на нашиот пензионер, инаку интернационален шаховски мајстор Димитар – Димче Илиевски кој предизвика и играше со 11 пензионери шахисти од Белград, на 11 шаховски табли. Тој покажа неверојатна концентрација и способност со своите 82 години, при што победи во седум игри, со три реми и само една изгубена игра.

Дружбата продолжи во 18:00 часот со свечена вечера и музика. Домаќините не закитија со четири дипломи за победа во сите спортски дисциплини, како и диплома и пехар за севкупни победници на овој спортски натпревар.

Дипломата ја прими претседателот на ЗП на ОВР Никола Златески. Дружењето продолжи со македонски и српски песни од нашето време.

Наредното утро со прошетка низ Белград ја посетивме прекрасната црква на Свети Сава, а и познатата улица Књаз Михајлова, при што за миг го почувствувавме духот на белграѓани. Ја посетивме и познатата Скадарлија со нејзините карактеристични гостилници, а прошетавме и по преубавите патеки на Калемегдан. Дружењето го заокруживме со прошетка со брод, на кој исто така се слушаше македонска музика за која посебно се погрижија домаќините на бродот.

Беше 19:00 часот кога се разделивме од нашите пријатели и некогашни колеги, и од овој прекрасен град. Реваншот на спортските натпревари и дружбата со СМУП Белград веќе се закажани. Ќе се одржат во нашата Македонија, а домаќин и организатор ќе биде нашето ЗП на ОВР на РМ.

Соња Смилеска

ЗП Вевчани

Традиционална средба на фудбалерите од ФК „Дримкол“

Неодамна, се одржа традиционалната средба на фудбалерите од сите генерации на фудбалскиот клуб „Дримкол“ од Вевчани. Средбата овој пат беше вистинско место за обновување на сеќавањата кај фудбалерите пензионери. Во минатото овој Вевчански фудбалски клуб имаше подеми и падови, но она што е најжално, тој со децении веќе не постои. Обидите да се возобнови неговата спортска фудбалска слава, за жал, не вроди со плод, завршува само на ветувања и ништо повеќе. Но, она што е најсрамно, е фактот дека сета средена документација што грижливо со децении педантно беше водена, а со цел да се избришат трагите на многу тогашни вевчански младинци – фудбалери, беше уништена. Зачувани се само две фотографии од ФК „Дримкол“ од пред шеесет години, кои жално сведочат за едно време, во кое фудбалот се славеше во Вевчани, а секоја победа на клубот беше празник за населбата и служеше за пример на другите соседни населени места.

На традиционалната средба присуствуваше и доајенот на вевчанскиот фудбалски клуб „Дримкол“, 82-годишниот новинар во пензија Мишо Китаноски, кој ги има сочувано двете фотографии, како спомен. Тој од книгата што ја подготвува со наслов „Вевчанска фудбалска хроника“, оддели сое сеќавање кое се однесува на времето пред 1959 година.

Тој вели: „По еден натпревар на ридот во Подгорци и по нерешениот резултат, враќајќи се во Вевчани, се договоривме да се одржи конференција, на која ќе се прослави постоењето на ФК „Дримкол“. Конференцијата на крајот од јули 1958 година се одржа во тогашната продавница на ЗЗ „Светлост“ во куќата на Пупини. Иако просторот беше ограничен, интересот беше голем и присуствуваа повеќе од четириесетина младинци и учители. Избравме за прв пат своја управа, во која влегоа колку што се сеќавам фудбалерите Благоја Кукоски, Наум Алулоски, учителот Владо Прталоски, Мирко Коруноски, иако бев најмал и мене ме избраа во управата. За тренер на екипата со аплауз едногласно го избравме Атанас – Тане Русески кој беше дел од управата. Усвоивме и правила. Игравме без спортска опрема во Подгорци, безброј пати, на турнирите во фудбал во Вишни и во Долна Белица, а имавме и средби и со екипите од Октиси и Лабуништа. На воодушевувањето му немаше крај, кога преку Благоја Кукоски издејствувавме тогашното ГЗЗ претпријатие „Дримкол“, во 1960 година, да ни го купи првиот комплет дресови. Кога ги добивме дресовите, се радувавме како мали деца, а кога се облековме пак, од радост се прегрнувавме. Најмногу сакавме да играме во Вишни и Долна Белица, зашто на натпреварите доаѓаше многу публика да не гледаат и тоа е за паметење“ – завршува во своето сеќавање Мишо Китаноски.

Стојан Кукунешоски

Сојуз на ЗП на град Скопје

Одбележување на 13-ти Ноември со традиционален Шаховски турнир

По повод 13–ти Ноември и 79–годишнината од ослободувањето на нашиот главен град Скопје, Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје, организираше Шаховски турнир на 10.11.2023 година во Домот на АРМ.

На турнирот учествуваа три женски и 12 машки екипи од здруженија на град Скопје.

Домаќин на турнирот беше Здружението на воени пензионери. Присутните на Шаховскиот турнир ги поздрави претседателот на Сојузот на ЗП град Скопје Томислав Татабитовски, а во име на домаќинот Ефтим Мишевски. Тие на учесниците им посакаа добредојде, фер натпреварување и успех.

Натпреварите ги следеа голем број на набљудувачи, главно пензионери љубители на шахот и симпатизери на своите екипи.

За пријателската и фер атмосфера придонесе и судиската тројка во состав Славољуб Зафировски, Добри Тошевски и Богомир Јаневски. Машките екипи беа поделени во две групи. Победниците од групите играа за прво место, а останатите учесници продолжија со натпреварите за пласман до 12–тото место.

Во женска конкуренција првото место го освои екипата на ЗП Центар, пред екипите на ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Карпош.

Во машка конкуренција 1–вото место го освои екипата на ЗП Центар пред екипите на ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Илинден.

Дипломи добија првопласираните три екипи во женска и машка конкуренција, а сите екипи за учество на традиционалниот шаховски турнир добија благодарници.

Славољуб Зафировски

ЗП Карпош

Дванаесетти локални спортски игри

Здружението на пензионери Карпош Скопје, традиционално воспоставува успешни релации со локалната самоуправа на Општина Карпош.

– Особено горди сме на соработката со градоначалникот на Општина Карпош, Стевче Јакимовски. Соработката на градоначалникот со нашето Здружение е успешна, со што повозрасните жители на општината имаат можност за поголема социјализација и меѓусебна комуникација. Тој ги поддржува активностите на спортски, хуманитарен и културен план. Со гордост се чувствуваме како продолжувачи на спортските активности, кои успешно ги организираме. Настапите секогаш ќе бидат спортски дружења кои прераснуваат во убава значајна и традиционална манифестација, со учесници најуспешни во дисциплините: дружење, заедништво и другарство.

Оваа година, актуелни беа подготовките на учесниците за одржување на 12–тите спортски пензионерски натпревари, кои традиционално се масовни. Подготовките беа тимски и интензивни. Изборот, селекцијата и предквалификацијата на кандидатите од ЗП Карпош кои ќе учествуваат во поодделните спортски дисциплини, беа претходно извршени врз основа досегашните тренинзи и постигнати резултати.

По повод Денот на Општина Карпош, 3–ти ноември, по дванаесетти пат се одржаа пензионерските спортски игри, под раководство на Советот на Општина Карпош, а во организација на Одделението за спорт и култура. Спортските игри се одржаа на 14–ти септември 2023 година. Стотина спортисти од ЗП Карпош и ЗП Тафталиџе, силите ги одмерија во седум дисциплини.

На овој спортски рекреативен настан присуствуваше и градоначалникот Стевче Јакимовски, кој ги поздрави спортистите, напомнувајќи дека локалната самоуправа и понатаму ќе се грижи за повозрасната категорија граѓани. Тој истакна и се надева дека за две години ќе се пензионира и ќе се придружи во пензионерското натпреварување, но и тогаш ќе придонесува за доброто на граѓаните од трета доба.

Ваквите спортски дружби и натпревари се едни од најмасовните пензионерски собири. Ова е уште еден доказ дека спортот е многу значаен во поодминати години. Така се јакне физичкото и психичкото здравје. Така стекнуваме нови пријателства и се зацврстуваат старите. На овој начин, голем број активни пензионери неслучајно изгледаат витално и енергично и во поодминати години.

Овие општински пензионерски спортски натпревари поминаа во фер и спортска атмосфера, на најдобрите спортисти за освоените први, втори и трети места, им беа доделени пехари, дипломи и благодарници со желба за продолжување на традицијата.

Душан Јовановиќ

ЗП Велес

Активот на жени при ЗП Велес секогаш активен

Активот на жени пензионерки при Здружението на пензионери Велес има повеќе активности. Активот има и соработка и средби со повеќе организации и институции, како што е Здружението на лица со церебрална парализа и други попречености. На тие средби неретко се одржуваат и културни манифестации како читање поезија, сукање на јуфки, се одржува грнчарска и ликовна работилница и слично.

Деновиве Активот на жени одржа и неколку работилници со Црвениот крст, каде се мереше шеќер во крвта, крвен притисок, а се вршеа и други прегледи.

Имаше и работилници во рамките на Проектот „Заедно сме посилни во дигиталниот свет“. Со пензионерките работеа ментори кои поседуваат дигитални вештини.

Членките на активот соработуваат и со повеќе други организации и помагаат кога ќе затреба каде било и било кога.

Благојка Настова