„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

29 март 2024 година
број 187

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

МАРТОВСКИ КРЕНАТ ГЛАС

Повторно и повторно борба за усогласување на пензиите од 1 јануари и од 1 јули во тековната година

Ние жените пензионерки не се бориме само за нашите лични права туку и за правата на сите корисници на пензија. **Не знам по кој пат се борам јас како претседателка на Сојузот заедно со органите и телата на Сојузот пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и од 1 јули во тековната година.**

Ова е затоа што со сегашното усогласување на пензиите од 1 март и од 1 септември се одземаат 4 месеци од тековното усогласување на пензионерите кое им следува за цели 12 месеци.

Аргументите дека законското решение пензиите да се усогласуваат од 1 март и 1 септември во тековната година зависело од добивање на податоците од Републичкиот завод за статистика е неоправдано и неосновано. Зошто? Затоа што податокот за усогласувањето на пензиите за јануари и февруари иако не е познат, вкупниот процент за усогласување на пензиите ќе се исплати како „разлика“ за јануари и февруари, а за месец март усогласувањето ќе се пресмета во висината на пензијата.

Според податоците на Републичкиот завод за статистика согласно член 37 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, порастот на платите на сите вработени во Републиката за второто полугодие од јули – декември 2023 година во однос на првото полугодие од јануари – јуни 2023 година изнесува 7,8%, а порастот на трошоците на животот за истиот период изнесува 2,8%, односно вкупниот процент изнесува 10,6%, а 50% од едниот и од другиот параметар изнесува 5,3% - како процент за усогласување на пензиите.

За илустрација се дава пример како би се усогласиле пензиите со усогласувањето од 5,3% доколку би се усогласувале од 1 јануари и од 1 јули. На пример, просечната пензија од 20.200 денари зголемена со 5,3% изнесува 21.271 денар. Овој износ ќе се исплати за март 2024 година, а за јануари и февруари ќе се пресмета разлика 21.271 – 20.200 = 1.071 помножено со 2 е еднакво на 2.142 денари.

Притоа, треба да се напомне дека пензиите ќе се усогласат за 5,3%, додека порастот на платите за истиот период изнесува 7,8%, што значи дека пензиите повторно заостануваат зад порастот на платите, што придонесе учеството на просечната пензија во однос на просечната плата (20.200/40.000) да изнесува само 50,5%.

Почитувани пензионери, ова барање пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и 1 јули во тековната година е барање доставено до Министерството за труд и социјална политика, до Советот за социјална сигурност, до Работната група на Владата за подобрување на материјалниот статус на пензионерите, дадени се неколку пати во весникот „Пензионер плус“, во медиумите и во работни средби со надлежните државни органи. Исто така, како програмска задача на Сојузот нотирано е да се следи реализирањето на ова оправдано барање на пензионерите.

И сега, мартовски го кревам гласот дека нема да се откажам од остварување на ова право на пензионерите и со посебна почит и пиетет ги чувам писмата напишани во ракопис од пензионерите за поддршка да се реши ова прашање, системски. И навистина, интимно чувствувам дека ова наше барање ќе стигне до одговорните субјекти кои со првите измени на Законот за пензиското и инвалидското осигурување ќе ја исправат оваа „неправда“ за 337 000 корисници на пензија. **Треба одговорните да знаат дека нема откажување од ова право кое им следува на пензионерите и овој пат го обоивме со мартовска светлина во која силно веруваме.**

Станка Трајкова,
претседателка на СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИНТЕРВЈУ СО МЕНКА ТЕМЕЛКОВСКА, СЕКРЕТАР НА ИО НА СЗПМ стр. 2

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

СТАНКО МАНЧИЌ - ХУМАНИСТ, АКТИВИСТ, ВОЛОНТЕР стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ВИНИЦА стр. 8

ДАНЧЕ ДАСКАЛОВСКА ПРЕТСЕДАТЕЛКА ЗА ПРИМЕР стр. 9

СЕДНИЦА НА НАДЗОРЕН ОДБОР стр. 10

ИНФО стр. 11

INTERVISTË ME NURIE ADRIUN, AKTIVISTE SHEMBULLORE DHE E RESPEKTUAR стр. 12

ЗДРАВЈЕ стр. 13

ИЗБОР стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ПЕНЗИОНЕРКИ ТВОРЦИ стр. 16

АКЦЕНТИ ОД ИЗВЕШТАЈОТ ЗА 2023 ГОДИНА ПОСТИГНАТИ СЕ РЕЗУЛТАТИ НА ХУМАНИТАРЕН, КУЛТУРЕН И СПОРТСКИ ПЛАН

➡ стр. 10

ВО ПЕРИОДОТ 2023 - 2027 ГОДИНА ВО СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА УСПЕШНО РАКОВОДАТ ДВАНАЕСЕТ ПРЕТСЕДАТЕЛКИ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ

➡ стр. 3

ОСМОМАРТОВСКИ ДРУЖЕЊА СО ЗБОР И СЛИКА

➡ стр. 11

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

ПЕНЗИОНЕРИТЕ ПРОВЕРУВААТ, ПРЕД ДА ПОВЕРУВААТ НА ИНФОРМАЦИИТЕ

➡ стр. 7

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

Интервју со Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ, по повод 8 Март, Меѓународниот ден на жените

Жените се застапени сѐ повеќе во сите органи и тела на здруженијата на пензионери и во Сојузот

● Почитувана Темелковска, најнапред Ве молам, кажете им на нашите читатели што се Вашите ингеренции и задачи како секретар на Извршниот одбор, една од четирите раководни функции во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Која беше Вашата мотивација да ја прифатите оваа важна функција?

– Функцијата секретар во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е изборна функција која се бира на четири години. На оваа функција сум избрана по вторпат бидејќи беше препознаена од членството мојата стручност и трудољубивост. Изборот ми претставува чест, но довербата треба да се оправда.

За прифаќање на функцијата секретар на Сојузот, мотивација ми беше мојата претходна соработка со избраните лица во Сојузот. Имено, додека бев во работен однос, редовно соработував со лицата во Сојузот, со доставување на податоци за пензионерите, усогласување на пензиите, доставување на средствата за посмртна помош и членарина и други податоци.

Како секретар во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги следам прописите од пензиското и инвалидското осигурување, економските движења кои влијаат на висината на пензиите, подготвувам информации за висината на пензиите споредена со висината на платите на сите вработени, како и движењето на трошоците на животот со споредбени податоци од бившите југословенски републики.

Го следам финансиското работење на Сојузот и подготвувам периодични финансиски извештаи и годишен деловен извештај за целокупното работење на Сојузот, кои се разгледуваат на седниците на органите и телата.

Учествувам во подготвување материјали за социјално домување на пензионерите, исплатата на солидарниот фонд, хуманитарните активности и други задачи.

Раководам со стручната служба на Сојузот, се грижам за навремено подготвување и доставување на сите материјали на седници на органите и телата како и на избраните делегати.

● Вие на оваа функција доаѓате од Фондот за ПИОМ со добро познавање на работите од оваа област. Што мислите треба ли нешто да се менува во системот и што?

– Во системот на пензиското и инвалидското осигурување сметам дека треба да се изврши натамошно подобрување на формулата за усогласување на пензиите. Во моментот усогласување се врши од 1 март и 1 септември тековната година, наместо тоа да се врши од 1 јануари и 1 јули. Со сегашната формула се закинува усогласувањето на пензиите за 4 месеци (јануари и февруари и јули и август).

Исто така, во услови на значителен пораст на платите, сметам дека треба да се примени формула на поголемо зголемување на пензиите на ниските пензиски примања за што треба да се создаде законски основ.

● Покрај тоа што ја извршувате оваа функција имате ли и други задолженија во Сојузот и надвор од него?

– Во Сојузот учествувам во работата на Извршниот одбор, Собранието на Сојузот и во работата на Статутарната комисија, Правно-економскиот форум и Комисијата за старски и пензионерски домови и стандард. Надвор од Сојузот оваа година бев член на Работната група за разгледување на предлози за прашањето за најниската пензија во РСМ и за пакет–мерките за помош и поддршка на пензионерите.

Исто така работам и на аплицирање на проекти на кои аплицира Сојузот. Последен проект на кој работев и го добивме од Европската Унија заедно со Црвениот крст беше за животот на руралните пензионери.

● Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија е најголемата невладина мултиетничка асоцијација во која членуваат околу 330 000 пензионери. Колкав е бројот на жени и во кои активности тие го држат приматот?

– Бројот на жените како претседатели во здруженијата на пензионери и во Сојузот постепено започна да се менува. Со претходните избори за првпат претседател на Сојузот беше избрана жена, додека во здруженијата на пензионерите од 53 претседатели само во 6 здруженија претседателки беа жени. Со последните избори 2023–2027 година бројот на жени претседателки на здруженија изнесува 12 што е двојно зголемен.

Жени се застапени сѐ повеќе во сите органи и тела на здруженијата на пензионери, како и во Сојузот. Се разбира дека нивната застапеност треба да биде уште поголема. На тој план работиме сите и има резултати.

● Една од главните карактеристики на Сојузот е волонтерството. Кажете ни како функционира тоа во Сојузот и неговите 53 здруженија?

– Слободно можам да кажам дека работата во здруженијата на пензионерите и Сојузот е пред сѐ на волонтерска основа. Секој пензионер доброволно се вклучува во пензионерското организирање на кој начин се согласува да извршува волонтерска работа. Волонтерството е присутно во одвивање на скоро сите активности (културни, спортски, социјални) што содејствува со карактерот на пензионерските здруженија како граѓански организации. Да се помогне на осамен пензионер, да се посети и упати топол збор, волонтерската работа не е ништо друго туку возвишена човечка димензија. Нашите здруженија односно пензионерите–активисти на многу осамени пензионери им покажаа дека не се сами и дека е тука нивното ЗП кое треба да го сметаат како свој дом.

Во Сојузот се застапува тезата дека доколку не се прифаќа во основа во секоја работа да доминира волонтерството, на тие активисти не им е место во пензионерските здруженија и во Сојузот.

● Вие сте жена, мајка, баба, сопруга и активна пензионерка. Како го постигнувате сето тоа? Имате ли време за сѐ? Што правите во слободното време?

– Во слободното време читам книги, правам кратки прошетки, се дружам со моите пријателки и се грижам за моето домаќинство.

Кога нешто се сака, секогаш може да се најде време. Јас сум по професија економист, рационална личност и со добро планирање и организација, се трудам да ги извршувам и сите овие „функции“, се надевам успешно.

● Од сето тоа што го кажувате Вие сте една успешна жена - пензионерка иако сте во третата доба. Кажете им Ве молам и на другите жени - пензионерки рецептот како може да се биде успешен на повеќе полиња во исто време.

– За успешна жена нема посебен рецепт, тоа е индивидуално според можностите и желбите на секоја жена, а зависи и од средината во која се живее и опстанува. Сѐ уште, ако има изедначени по квалитет маж и жена, ќе биде избран мажот. Но, тука се испушта една околност дека жените се исполнителни, одговорни, професионални, водат сметка за одговорно трошење на средствата што се докажува со успешна работа на жените претседателки на здруженијата на пензионери.

Мојот рецепт е сѐ што се работи да се работи со посветеност и љубов. Успехот е неминовен. Исто така, за успешност потребно е и постојано надградување на сѐ што се знае и што е потребно за да се добијат подобри резултати.

● Што мислите како треба да се одбележува 8 Март, Меѓународниот ден на жената?

– Осми март, Денот на жената, треба да биде првиот ден од 365 дена за борба во еднаквост на жената во општеството. Жените заслужуваат признание не само на овој ден туку за нивната безвременска улога во своето опстанување.

Според мене жената треба да се почитува за сето она што го прави за семејството и општеството секој ден, а не тоа да се случува само на овој ден. Таа тоа го заслужува.

Калина С. Андонова

Донесени повеќе одлуки на телефонска седница на Извршниот одбор на СЗПМ

На 13 март 2024 година се одржа 12–тата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија по телефон. Седницата ја одржа претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Во случајот изостана само телефонското учество на седницата на Ристо Нетков, делегат од ЗП Штип. На истата беше контактиран односно учествуваше и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски.

Одлуките беа едногласно донесени, бидејќи дел од материјалите беа однапред доставени до членовите на Извршниот одбор. Се констатира дека сите документи се сеопфатни, аналитични и аргументирани што придонесува за транспарентно работење на Сојузот.

Здруженијата домаќини и на регионалните ревии на песни, музика и игри и на регионалните спортски натпревари ќе добијат по 40.000 денари, како помош од Сојузот за успешна реализација на овие манифестации.

Составот на Организацискиот одбор за спроведување на регионалните и републичките спортски натпревари, за 2024 година се определи согласно со член 6 од Правилникот за спортски игри на пензионерите. Во одборот за регионалните спортски натпревари се:

1. Станка Трајкова
2. Ментор Коку
3. Менка Темелковска
4. Здравко Петковски
5. Претседателот на Комисијата за спорт од здружението домаќин

На седницата се донесе и следната одлука: се овластуваат потпретседателот на Извршниот одбор и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација на Извршниот одбор на Сојузот, дополнително да ги определат домаќините и датите на одржување на регионалните спортски натпревари и потоа да ги известат здруженијата на пензионери.

Што се однесува до барањата на ЗП „Чучер Сандево“ и „Врапчиште“ за прием како членки во СЗПМ беше одлучено: Стручната служба на СЗПМ да побара итно ЗП „Врапчиште“ и „Чучер Сандево“ да ги достават потребните податоци согласно со член 4 став 2 од Статутот на СЗПМ со список на членови на здружението, со нивни пристапници (доказ за бројот на членството), потребни за одлучување на Собранието по барањата за прием на членки во Сојузот.

Под „разно“ делегатот од ЗП Тетово го изнесе предлогот на ЗП од Тетово за воведување на уште една страница на албански јазик во весникот „Пензионер плус“. Беше одговорено дека овој предлог го разгледа Комисијата за информирање и издаваштво и даде свое мислење кое ќе биде внимателно разгледано и на Издавачкиот совет на СЗПМ и на ЗП Тетово ќе му биде даден одговор.

Делегатот од ЗП Струга предложи Извештајот за работата на СЗПМ за 2023 година да се достави до сите здруженија. Извештајот ќе биде доставен откако ќе биде усвоен на седницата на Собранието на Сојузот.

СЗПМ

Нова платежна сметка

Согласно со Законот за платежни услуги и платните системи е предвидено од 1 јануари 2024 година да се воведе платежна сметка со основни функции.

Платежната сметка со основни функции е платежна сметка (трансакциска сметка) која се отвора на барање на корисникот. Согласно со Законот за платежни услуги и платните системи („Сл. весник на РСМ“ бр. 90/2022) оваа сметка овозможува извршување на платежни трансакции исто како и другите сметки, но и други поволности, односно ги нуди следните платежни услуги:

- Отворање, одржување и затворање на платежна сметка
- Пет бесплатни кредитни трансфери во интерниот платен систем
- Кредитни трансфери на шалтер, електронско банкарство или преку траен налог,
- Внесување и повлекување готовина
- Плаќање сметки за комунални и други услуги, јавни давачки и друго, или користење дебитни платежни картички за купување.

За услугите што се вршат со платежната сметка за основни функции банката може и да пресмета и наплати вкупен месечен надоместок кој не смее да биде повисок од **0,1%** од просечно исплатена плата во последните 12 месеци.

Платежната сметка со основни функции фактички е трансакциска сметка и е наменета за лица кои користат **мал број трансакции** во текот на месецот, односно немаат потреба од зачестени трансакции.

Основната идеја за овој тип платежна сметка е **да се заштитат лицата со минимални примања**, (меѓу кои се и корисниците на пензија со најниски пензии), од плаќање на **високи провизии** при плаќањето на обврските.

Платежна сметка со основни функции е денарска сметка, вклучува дебитна картичка (не вклучува кредитна картичка), а доколку корисникот сака да користи кредитна картичка се склучува одделен договор.

На корисникот на платежна картичка **не му е дозволено пречекорување**, односно навлегување во т.н. минусно салдо. Корисникот на платежна сметка со основни функции може да ги користи само расположливите средства на сметката.

Заради заштита од плаќање на високи провизии при плаќање на комуналните сметки, поповолно е корисниците на најниски пензии истите да ги уплаќаат на web–страниците на давателите на услуги (парно, струја, вода и други давачки).

Граѓанинот може да отвори платежна сметка со основни функции кај банка или штедилница, при што поднесува барање за отворање барање за платежна сметка со основни функции и приложува изјава дека нема отворена друга платежна сметка во денари кај истата или кај друга банка или штедилница во земјата. Исто така, граѓанинот може да бара трансформирање на „обичната“ платежна сметка во платежна сметка со основни функции кај истата банка или штедилница.

Потрошувачите ќе можат да користат релативно широк сет на платежни услуги кои ги даваат банките и штедилниците за што ќе плаќаат надоместоци со разумна висина.

На 12 март 2024 година се одржа седница на Правно–економскиот форум при Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во врска со платежната сметка. На седницата беа донесени следните:

Заклучоци

1. Информацијата содржи податоци и информации за можностите и условите за отворање платежна сметка со основни функции добиени врз основа на материјалите од Народната банка на РСМ, од Комерцијална банка и други деловни банки, а по барање на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На седницата на Форумот се констатира дека се предвидени недоволен број погодности од аспект на трошоците на пензионерите со оглед на големиот број пензионери со ниски пензии.

2. На седницата се истакна дека уставната функција на државата како социјална држава изразена во темелната вредност на социјална правда и сигурност не би требало да биде само обврска на државата односно на нејзините институции туку и на другите субјекти кои се во можност да ја остваруваат таа улога на државата.

3. Да продолжат натамошните разговори со Народната банка на РСМ и деловните банки за зголемување на погодностите на корисниците на пензија во државата.

СЗПМ

12 претседателки на здруженија на пензионери во СЗПМ

Во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија по 78 години постоење оваа 2024 година го дочекавме 8. Март со 12 претседателки од 53 здруженија на пензионери или во проценти 22%, за разлика од пред 20 години кога имало само 4 претседателки на здруженија или само 8%. При тоа сите здруженија на кои претседателка е жена нижат успеси и резултати.

Овој подем и застапеност на жени за претседателки особено е забележително откако на чело на Сојузот за првпат после толку години е жена, истакнат и долгогодишен активист и експерт во доменот на инвалидско-пензионерско осигурување и во пензионерското организирање, Станка Трајкова.

Зошто овие 12 претседателки се нафатиле да бидат на чело на едно здружение и покрај големата одговорност и потреба да се справат со повеќе предизвици. Еве ги нивните одговори.

ЗП Битола
претседател Даница Петличкова

Главна мотивација да ја прифатам оваа функција ми беше Конвенција за отстранување на сите облици на дискриминација врз жени на ООН, според која треба да се реализираат сите права и слободи на жените врз основа на рамноправност со мажите. Тргнувајќи од оваа Декларација, како претседателка на најбројното здружение во Сојузот и со најдолга традиција на пензионерско организирање, мојата цел е и ќе биде вклучување на жените пензионерки во сите сфери на општественото живеење како и во сите органи и тела на пензионерското организирање. Активности имаме во сите сфери на пензионерското организирање. Со мое лично залагање и на повеќе членови од ЗП Битола, даваме придонес и во органите на Сојузот.

ЗП Валандово
претседател Горица Михајлова

Како вработена во ОВР на РМ во пензија отидов релативно рано, заради бенифициран стаж. Веднаш се вклучив во здружението на пензионери. Се нафатив да бидам претседателка бидејќи сметав дека имам енергија, знаење и искуство да придонесам за поактивно стареење на пензионерите од ЗП Валандово. Не бев веднаш претседателка, но моите заложби беа препознаени и сега со одговорност ја извршувам оваа значајна функција: претседателка на здружението. Постигнуваме видливи резултати на спортски, културен и хуманитарен план.

Според мене животот на највозрасните стана посодржаен.

ЗП Виница
претседател Павлина Ангеловска

По професија сум економист. Се нафатив да бидам претседател на Здружението со желба финансиски да го средам. Откога сум претседателка клубот на пензионери заживеа, а ќе отвориме и нови клубови. Подем има и културно–забавниот живот оформувавме игроорна и пејачка група со која ќе настапуваме. Ќе настапиме на регионалните ревии на песни, музика и игри, како и на спортските натпревари. Ќе ги организираме сите зацртани програмски цели. Резултати има, а мислам дека ќе ги има уште повеќе во иднина во интерес на луѓето од третата доба.

ЗП Гази Баба
претседател Стојна Тодоровска

Во ЗП Гази Баба долги години сум инволвирана во сите случувања и активности и ги познавам проблеми. По професија сум економист и ги знам работите и од тој аспект. Сето ова поткрепено од членството и нивната желба да ја прифатам оваа важна функција ме мотивираше да прифатам. Работењето ме исполнува и работам со задоволство. Ме радува кога ќе видам насмевка на нечие лице и го нема чувството на осаменост. Активни сме на секој план. Соработуваме со СЗПМ, со Црвениот крст, и со други здруженија со кои сме збратимени. Неодамна го прославивме големиот јубилеј на здружението: 51 година постоење.

ЗП Делчево
претседател д-р Виолета Арсова

Се нафатив да ја извршувам оваа одговорна и важна функција со желба луѓето од третата доба да имаат подобар живот, а пред сè да бидат поздрави. Како некогашен лекар по професија, со помош на мојот авторитет пронаѓам начини да им создадам на моите возрасни сограѓани пријатно катче каде ќе го поминуваат своето време, а како лекар се трудам да ја подигнам нивната свест за превенирање и чување на нивното здравје со совети, организирање предавања и друго. Со други зборови се трудам да ја оправдам довербата што ми ја дадоа.

ЗП Кочани
претседател Јелица Зафирова

Мојата главна мотивација да бидам претседателка на ЗП Кочани беше да го заживеам здружението со воведување нови форми и содржини, со нивното омасовување со релативно помлади членови, особено жени. Иако знаев дека сето тоа бара многу труд и ангажирање, не се двоумев. Резултатите доаѓаат на задоволство на сите. За време на моето претседателување успешно се одржа Републичка ревија на песни, музика и игри во Кочани, а нашето здружение со успех ја претставуваше нашата земја, градот и СЗПМ на Меѓународниот фестивал за трето доба во Љубљана, Р Словенија.

ЗП Лозово
претседател Марија Моневска

Се кандидирав за претседател на здружението на пензионери затоа што чувствував дека имам капацитет да ја вршам оваа одговорна функција. Исто така имав голема желба ЗП Лозово да го извлечам од анонимноста и да го ставам на ниво кое здружението иако е мало, тоа го заслужува. Мислам дека успеав и заради тоа сум многу горда. Организираме повеќе средби, екскурзии и манифестации, а во моментов сум и претседателка на Координативното тело на Активи на пензионерки при СЗПМ. И оваа функција ја извршувам одговорно и сум горда на довербата што ми е дадена.

ЗП Македонска Каменица
претседател Јаворка Соколовска

Кога одлучив да се нафатам на барање на членството да бидам претседателка на здружението решив да се посветам на збогатување на сите активности, а особено на хуманитарните активности. Иако сме релативно мало здружение не заостануваме во ништо и со другите активности. Го подобривме квалитетот на животот на пензионерите, преку разни манифестации и дружења на кои доаѓаат голем број пензионери од речиси сите здруженија членки на Сојузот. Имаме добра соработка и со Општината, со градоначалникот и со други институции во интерес на нашето членство.

ЗП Пехчево
претседател Павлина Цековска

Пензионерскиот живот без ангажирање на сите може да биде здодевен. За да има случувања потребно е да се заложат сите. Бидејќи сметав дека можам да придонесам да се воведат нови активности и животот на луѓето во трето доба да биде поинтересен, ја прифатив оваа функција и ја извршувам според моите можности. Сметам дека е мојот труд го препознава членството. При моето доаѓање на оваа функција воведовме парно греење и реновиравме дел од некои инсталации во здружението.

ЗП Радовиш и Конче
претседател Ефтерпи Димитрова

Ја прифатив оваа функција и со задоволство ја извршувам. И самото мое име „Муза на поезија“ упатува кои се гланите преокупации во мојата работа како претседателка на здружението. Успеав да го подигнам квалитетот на културниот живот на највозрасните. Оформивме клуб на читатели на книгата, склучивме договори за пониска цена на претстави во театрите во Радовиш и Штип, и националната опера и балет, а особено сум горда на легализација на имотот на здружението. Чест ми е што ја добив оваа функција и воопшто не го жалам мојот труд и потрошена енергија.

ЗП Струмица
претседател Данче Даскаловска

Не е лесно да се биде претседател на здружение на пензионери. Бара многу енергија и заложби и издвојување на време што можеш да го искористиш за други работи, но кога ќе се видат резултатите и дека си оставил работи кои ќе се паметат, сè се заборава. Да се заокружат одредени сериозни проекти бара да се биде подолго на чело на здружението. Тоа главно ме мотивираше да бидам претседател уште еден мандат.

ЗП Шуто Оризари
претседател Љиљана Хајдар

Долго време сум активна на сите полиња во здружението на пензионери. Ги познавам и случувањата и можностите на нашето здружение. Од таа причина се нафатив да бидам претседателка на здружението и да помогнам тоа да опстојува и да се развива. Додатно на тоа, сакав да докажам дека и ромската жена е и способна и има капацитет да ја врши оваа важна функција која ја извршувам. Во нашето здружение опфатени сè повеќе жени особено во игроорната група.

К.С.А.

ЗП Тетово – Седница на Координативното тело на активите на пензионерки

Активностите ќе се реализираат во сите здруженија членки на СЗПМ

Пред неколку дена во седиштето на Здружението на пензионери – Тетово, се одржа петтата седница на Координативното тело на активите на пензионерки при Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На почетокот на седницата присутните со едноминутно молчење и оддадоа почит на починатата Ангелина Ристовска, која беше прв претседател на Координативното тело на активите на пензионерки, која како што беше кажано, иако не успеа да го доврши мандатот, даде голем придонес за активирање на дејностите на ова тело при Сојузот. Претседателката на Координативното тело на активите на пензионерки, Марија Моневска, во своето излагање се заблагодари на сите здруженија – членки на Сојузот, каде што престојувале со нивните активности, а посебно на ЗП Тетово, кое секогаш е подготвено да ги прифати нашите идеи и залагања, за унапредување на целокупното пензионерско организирање. Во продолжение Моневска зборуваше за повеќе актуелни состојби во дејностите на активите на пензионерки, по здруженија на пензионери, при што подвлече дека од ден на ден се зголемува бројката на активистки, кои се приклучуваат и даваат голем придонес за унапредување на активностите.

– За сето сработено до сега, како и за програмските определби на Координативното тело во иднина, имаме голема поддршка од страна на првиот човек на Сојузот, Станка Трајкова, – истакна покрај другото Моневска.

Претседателот на ЗП Тетово, Селвер Мемети, откако ги поздрави и им посака добредојде на членките на Координативното тело, го актуализираше прашањето на основање на институциите за прифаќање на стари лица, односно изнемоштени пензионери. Како што рече Мемети, во повеќето градови во државата, па и во Тетово нема изградено објект за сместување стари лица.

– Крајно време е, да се преземаат мерки и активности од страна на државните институции за изградба на такви центри за сместување на лица од трета доба. Во таа насока, голем придонес може да дадат и активите на жени при здруженијата на пензионери, особено Координативното тело на активите на пензионерки, истакна Мемети.

Пред присутните на оваа седница зборуваше и Мирко Јовчевски, претседател на Собранието на ЗП Тетово, кој пофално се изрази за целокупните активности што ги спроведуваат активите на пензионерки.

Покрај другото, на овој заеднички состанок беше формирана Комисија, која има задача да направи избор на најактивни и најхумани пензионерки, по повод 8 Март, Денот на жената за 2024 година.

На седницата присутни беа пензионерки активистки од Активот на ЗП Тетово, Софија Симовска, Рамије Ибраими, Земрие Пустина и Гезиме Хајредини.

М. Мурсели

ЗП Сарај

На отчетната седница на Собранието присуствуваше претседателката С. Трајкова

Здружението на пензионерите Сарај, на 17 февруари 2024 година, во салата на Општина Сарај, ја одржа својата отчетна седница на Собранието, која ја раководеше претседавачот Илми Ејупи. На седницата покрај членовите на Собранието, претседатели на ограноци, членови на ИО, претседателката на Активот на жените при здружението, беа присутни и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателите на здруженијата на пензионери Гостивар, Нијази Целили, Ѓорче Петров Митко Стојановски, Тетово Селвер Мемеди, секретарот на Тафталиџе Павле Василевски, претставникот на Општина Сарај, Џелал Јакупи, претседателот на трудовите инвалиди Сарај, Лутфи Мустафа и претставникот на Фондацијата „Алби“ и Компанијата „Даути Комерц“, Бесим Даути.

По усвојување на дневниот ред, Махир Дураку претседател на Здружението и на ИО, даде акценти од сработеното, за спроведените избори, програмските и вонпрограмските активности, соработката, помошта од компаниите, Активот на пензионерките, финансискиот извештај и друго.

Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, Станка Трајкова, позитивно се изјасни за активностите кои се прикажани во извештајот, за немањето клубови во ограноците, за позитивниот финансиски извештај. Таа ги извести присутните за правата на пензионерите со ниски примања до 18,000 денари, за бесплатно болничко лекување.

Претставникот на Општина Сарај, Џелал Јакупи, во име на градоначалникот ги поздрави присутните посакувајќи им здравје и успех во работата. Тој меѓу другото истакна дека општината го помага здружението и во иднина ќе продолжат во границите на можностите.

Зулфије Рамадани, претседателка на Активот на пензионерките, зборуваше за работата на активот во 2023 година, која ја оцени како многу позитивна. Членот на Собранието Баки Бакиу, меѓу другото истакна: – Нашето здружение има 16 години искуство и знае да организира и остварува активности. Задоволни сме од сработеното. Информирањето во здружението е добро и преку весникот „Пензионер плус“, весникот „КОХА“ како и веб–потстраница на СЗПМ. Соработката ни е на потребно ниво, посебно со локалната самоуправа како и со приватниот сектор. Транспарентноста во работењето на здружението е на високо ниво. На крај, точките на дневниот ред беа усвоени од членовите на Собранието на ЗП Сарај.

Б. Бакиу

ЗП Чаир

Плодно и успешно работење

Изминатата 2023 година работата на ЗП Чаир ја карактеризира разумност и одмереност во трошењето на средствата при што се успеало да се постигне масовност во активностите. Како барометар на таквата политика се заштедените средства кои се пренесуваат за извршување на активностите во тековната година и го отсликува домаќинското работење без кратење на планираните активности. Тоа беа главните обележја изнесени на Собранието на ЗП Чаир што се одржа на 29 февруари 2024 година.

На седницата која ја раководеше Александар Урдаревски, по препорака од ИО, а во отсуство на претседателот на Собранието Ибраим Османи, секретарот на здружението Иванка Сечковска даде неколку забелешки и ги истакна активностите и постигнувањата на здружението во 2023 година. Додека за годишната завршна сметка за 2023 година, излагање имаше претседателот на Надзорниот одбор Виолета Шишкова при што заклучи дека домаќински и рационално се работело, од што се гледа и позитивниот остаток на сметката. По долгата дискусија и усвојување на точките од дневниот ред, се изврши кооптирање на нов член во Собранието на Здружението на пензионери Чаир. Марика Поповиќ беше избрана наместо Тодор Илиев, на кој му беше искажана благодарност за неговиот придонес во здружението и му беше врачен соодветен подарок.

Во врска со остварувањата и извештајот за работа на здружението

претседателот на ЗП Чаир, Рауф Хамиди истакна:

– Скоро во сите активности, изминатата година имавме постигнато забележителни резултати. На некои активности треба да им дадеме посебен акцент, како што се подготовката за фолклорните ревии, спортските натпревари, активирање на музичката група и организирање екскурзии со поеќе едукативен карактер, кои се битен елемент за активирање и сплотување на пензионерите – рече претседателот Хамиди.

Во својата дискусија, претседателката на Активот на пензионерки Љубица Лолевска, ги запозна членовите на Собранието, дека по предлог на членка на Активот, шумарски инженер, со сопствени средства ќе купат украсни дрвца Туја и цвеќиња, кои ќе се насадат во близина на пензионерскиот клуб во Топанско Поле.

Како заклучок на седницата беше кажано, дека постигнатите резултати се дело на сите пензионери членови на Здружението.

В. Пачемски

ЗП Струга

Позитивните резултати поттик за успеси

На 24 февруари 2024 година, Собранието на ЗП Струга ја одржа својата прва редовна седница, на која претседаваше претседателот Милорад Трпоски. Најнапред тој ги поздрави делегатите и присутните гости на Црвен крст, СЗБМ и ЗП Крушево со кое се збратимени. Со исти поздравни зборови на албански јазик

на присутните им се обрати потпретседателот на ИО Минир Мамуди.

Претседателот Трпоски ги истакна активностите и постигнувањата на здружението во 2023 година. За материјално–финансиското работење Трпоски заклучи дека во 2023 година домаќински се работело и рационално и наменски се трошени финансиските средства, од што се гледа и позитивниот остаток по завршната сметка.

Посебно внимание му беше посветено на Финансискиот план за работа, што го образложи претседателот Милорад Трпоски и изнесе акценти од Предлог–програмата за работа во наредната 2024 година. Приходите во најголема мера се од членарина, а најголеми ставки на расходи се од одржувањето на пензионерските спортски игри, ревиите, издавањето на „Пензионерскиот информатор“, екскурзии и летување.

– Со постигнатите успеси во сите области на дејствувањето здружението стана едно од најактивните членки на Сојузот. Тоа е пример за соживот, бидејќи во ова мултиетничко здружение членуваат пензионери од повеќе народи и народности. Друњето е за пример, одлична соработка имаме со СЗПМ, со локалната самоуправа и со други здруженија во Македонија, – истакна Трпоски.

Беше нагласено дека здружението во минатата година беше закитено со бројни признанија за учество на Регионалната ревија на песни, музика и игри, и на спортските натпревари на републичко ниво, каде што е освоено едно прво место. По обемната и конструктивна дискусија, Предлог–финансискиот план, Програмата за работа и другите одлуки едногласно беа усвоени. На Здружението му посакаа успешна понатамошна работа претседателот на ЗП Крушево Никола Атанасоски и претседателот на СЗБ за Струга Ајредин Мемети.

На крајот од седницата претседателот Трпоски истакна дека домаќинското работење и постигнатите резултати и успеси за Здружението во 2023 година претставуваат обврска, но и поттик за уште подобро работење во 2024 година.

С. Кукунешоски

ЗП Струмица

Активности на пензионерите во Центарот за активно стареење во село Турново

Оваа година во Општина Босилово – село Турново се отвори Центар за активно стареење. Во центарот има: просторија за дневен престој, работно катче, кујна и други простории. Во центарот се реализираат разни активности од типот на: плетење, готвење, сучење, изработка на разни украси по повод празниците и др. Во самиот центар тие организираат и пречек на Нова година, Бадник со делење паричка, прослава на родендени и сето тоа се подготвува во кујната на самиот центар. Рачните изработки на пензионерките како чорапи, елеци, капи, шалови се подарија на здружението за деца со посебни потреби кои беа присутни во самиот центар и им се приреди голем пречек, а на крајот се забавуваа со песна и оро. Центарот има свој координатор од Црвениот крст Струмица, Ева Младенова. А соработува и со градоначалникот на Општина Босилово.

Црвениот крст организира обука за пензионерите како да ја користат мобилната технологија и да добијат сертификати за успешно совладување на истата. Се очекува во иднина бројот на пензионери да се зголеми и во центарот да присуствуваат и од другите села кои припаѓаат на Општина Босилово, бидејќи центарот е за сите стари лица активно да стареат.

Ванѓа Пенева

ЗП Гевгелија

Доживување втора младост во третата доба

Фондацијата „Аполонија“ од Гевгелија чиј претседател е Аце Ристовски, го спроведува проектот „Доживување на втора младост во трета доба“ кој е во рамките на локалната демократија во Западен Балкан, финансирана од ЕУ и кофинансирана од Општина Гевгелија.

На првиот отворен ден беше презентиран прирачник од областа на социјалната и здравствената заштита на стари лица. Експертот за социјални работи и автор на прирачникот Лазо Трајков рече дека овој прирачник и овој проект имаат цел за подигање на свеста, знаењето за потребите и правата на старите лица. Во рамките на проектот се планирани повеќе работилници од кои неколку веќе се одржаа. На првата работилница м-р Розита Андонова – психолог и психодрама – терапевт и Татјана Танчева психолог и гештахтсоветник ги запозна пензионерите со најчестите психолошки проблеми во третата доба. Со практични вежби присутните имаа можност да совладаат техника на релаксирање и опуштање.

Втората работилница беше на тема „Подобрување на физичкото здравје и начинот на исхрана кај стари лица“, на која нутриционистите Рената Галеска – Василев го објасни значењето на здравата храна, правилното дишење и сподели неколку рецепти за имунитетот и здравјето, додека д–р Матх на пензионерите им препорача да бидат работно активни и дека секое заборавање не е деменција. Разговорите предизвикаа опуштена атмосфера, отворено дебатирање и беше изразено задоволство од присутните.

Третата работилница беше „Дигитална инклузија и писменост на старите лица“, на која Благој Аризанов ИТ експерт ги запозна присутните со основните дигитални вештини, употреба на компјутер, е–пошта, онлајн комуникации, социјални мрежи и банкарско плаќање. Пензионерите беа задоволни од одговорите и изразија благодарност. На крај координаторот Лазо Трајков ги информира присутните дека се планираат уште неколку активности во рамки на проектот и тоа: организирање турнир во друштвени игри помеѓу пензионери, панел–дискусија на тема „Совети од стари за млади“, хуманитарен базар на кој ќе учествуваат жени пензионерки со нивни специјалитети и четири креативни работилници за професионалната едукација за разни вештини со поддршка на млади волонтери. За термините ќе бидат навремено информирани преку фејсбук– страницата на ЗП Гевгелија.

Јанка Узунова

ЗП Крива Паланка

Усвоени важни документи

На 21 февруари 2024 година, Собранието на ЗП Крива Паланка одржа седница на која беа донесени важни документи за работата, а истата ја раководеше претседателот на Собранието, Веселин Стојановски. На седницата присутни беа и претседателката на Надзорниот одбор Зорка Цветковска, книговодителката Даница Илиевска и претседателот на Статутарната комисија Стојчо Димчовски. По обемната расправа по Извештајот за работа на здружението и Финансискиот план за 2023 година и од извештајот на Надзорниот одбор во 2023 година. Претседателката на Надзорниот одбор Зорка Цветковска препорача да се наменат повеќе средства за хуманитарни цели, за помош на пензионери со ниски пензии и поголемо заживување на волонтерството во здружението, што беше прифатено.

Програмата за 2024 година ја образложи претседателот на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски, кој истакна дека во неа е предвидена социјално–хуманитарната дејност, едукацијата, културата, како и еднодневни излети и дружења на пензионерите со цел да имаат активен пензионерски живот. Програмата е отворена и може да се надополнува во текот на годината во согласност со Финансискиот план за 2024 година и таа е усогласена и со Програмата на СЗПМ. Програмата се усвои со следните заклучоци: да се препорача на Сојузот, ослободување од партиципација на сите пензионери кои имаат примања до просечната пензија: со закон да се уреди порастот на најниската пензија и да расте како минималната плата, како и просечната пензија и просечната плата: усогласувањето да биде од први јануари и први јули и да се изнајде можност за најниската пензија да се покачи дегресивно.

Се донесе одлука здружението да учествува на музичките ревии и спортски натпревари во организација на СЗПМ. Беше донесена одлуката за прослава и одбележување на значајни датуми на пензионерите во 2024 година. Беше усвоена одлуката да се доврши пререгистрацијата на здружението од ЗП Крива Паланка и Ранковце, бидејќи здружението ги опфаќа пензионерите од двете општини.

Б. Стојчевска

ЗП Кисела Вода

Свечена седница на ИО и Собранието

На 23 февруари 2024 година се одржа свечена седница на Извршниот одбор и Собранието при Здружението на пензионери Кисела Вода. Седницата ја раководеше претседателот Момчило Петровиќ кој го предложи дневниот ред кој едногласно беше прифатен од присутните. Отчет за сработеното како и за приходите и расходите од 1 јануари 2023 до 31 декември 2023 година поднесе претседателот на здружението.

По богатата и плодна дискусија се констатираше дека 2023 година не ќе беше успешна ако не се работеше домаќински.

– Годината што измина беше доста тешка, се соочивме со економска криза, но ЗП Кисела Вода изнајде сили и можности успешно да ја заврши 2023 година, – изјави претседателот Петровиќ. На седницата се разгледаа голем број важни одлуки за тековната година и истите се испратија до Собранието со кое раководеше Спасо Илиев, кои беа едногласно прифатени.

На свеченоста што се одржа на 24 февруари 2024 година, присуствуваа сите органи и тела на ЗП Кисела Вода, а со свое присуство ја збогатија градоначалникот на Општина Кисела Вода Орце Ѓорѓиевски, претставници од Полициска станица „Пролет“ и претседатели на здруженија на 5–те општини на град Скопје. Благодарници за успешно работење им беа доделени на претседателот Момчило Петровиќ, на градоначалникот на Општина Кисела Вода Орце Ѓорѓиевски, на Полициската станица „Пролет“, на претседателите на здруженијата на 5–те општини од Скопје и на многу пензионери кои постигнаа добри резултати, во спортот, во културно–уметнички активности и сите што го дадоа својот придонес за успешно да се заврши 2023 година.

Горица Анѓелковска

ЗП Битола

2023 година богата со активности

Собранието на Здружението на пензионери од Битола на својата шеста седница одржана на 22.02.2024 година ги усвои Извештајот за работа, Финансискиот извештај и Извештајот на Надзорниот одбор за 2023 година. Седницата ја раководеше, заменик-претседателката на Собранието на ЗП Битола, Вера Ѓоршевска. Претседателката на ИО Даница Петличкова во своето излагање се осврна на сите активности од минатата година кои беа општо прифатени и донесени од сите органи на Здружението.

„Во текот на 2023 година ЗП Битола преку свои претставници во СЗПМ учествуваше во работата за измени и дополнување на Законот за ПИО во делот на определување минимална пензија, предлози и начини за зголемување на ниските пензии, измени и дополнувања на позитивната листа на лекови, укинување на партиципацијата за амбулантно и болничко лекување како и набавка на ортопедски помагала и друго“, истакна Петличкова.

Во согласност со правилата за доделување на хуманитарна помош и со Одлуката на ИО доделени беа 1000 ваучери на пензионери со ниски пензии до 14.000 денари. Со помош на ОО „Црвен Крст“ Битола и претседателите на месните огранoци, беа доделени 315 пакети со прехранбени производи, по повод верските празници, на пензионери со ниски пензии од урбаните и руралните месни огранoци. При набавка на огревно дрво здружението во 2023 година успешно реализира набавка на 6 000 просторни метри дрва за 1 300 пензионери на 5 рати. ЗП посредуваше и во набавка на прехранбени продукти на повеќе рати. На децата со попреченост во ОУ „Ѓорги Сугарев“ Битола по повод Новогодишните и Божиќните празници им беа доделени пакетчиња. Доделена беше донација од 100 постелни преслеки во Домот за стари лица „Сју Рајдер“. Согласно со Програмата за работа во 2023 година се продолжи со договорите со две битолски лаборатории за испитување на крвна слика за три параметри. ЗП Битола аплицираше по програмата за Социјална заштита на Општина Битола за 2023 година со проектот „Грижа за здравјето на стари лица“ и доби минимално 10.000 денари кои ги намени за одржување на часови со вежби „пилатес“ за возрасни. Успешно реализиран беше проектот за мерење на очен притисок и шеќер во крвта на пензионерите согласно склучениот меморандум за соработка со СЗПМ со болницата „Промедика офталмологија“ Скопје. Според Правилникот за организација за здравство и здравствена заштита на корисниците на пензија имаа право на паричен надоместок за заболувања од потешки болести и операции, во зависност од висината на пензијата.

Во Ресен на 27. регионални спортски игри на пензионери, ЗП Битола освои 10 први места и стана екипен победник на регионалните спортски игри во 3. регион, а во Брвеница – Тетовско на 27. републички спортски игри ЗП Битола освои 5 први места и две втори. Битолските пензионери учествуваа на Меморијалниот турнир во фудбал „Валентин Стефановски 2023“ во Демир Хисар и постигнаа најдобри резултати. Започнатите активности околу изготвување на социјалната карта на пензионерите завршена е повеќе од 99%, како и внесувањето на податоците во програмата наменета за таа цел. Соработката со Универзитетската библиотека „Св. Климент Охридски“ Битола продолжи и во 2023 година. Пензионерите минатата година имаа 10 % пониска цена за бањско лекување во Негорски Бањи. 70 пензионери ја искористија оваа поволност.

ЗП Битола учествуваше и во повеќе проекти. Одржана беше едукативна работилница со пензионерите во врска со мерките за заштита и самозаштита од разбојништва, кражби, џебни и дрски кражби. Денот на пролетта беше одбележан со еколошка акција. Во 2023 година целосно се реализираа планираните програмски активности за еднодневните пролетни и есенски екскурзии на 2954 пензионери. Со учеството на Регионалната ревија на песни и игри во Крушево, како и на Републичката ревија на песни, музика и игри во Кочани, ЗП Битола настапи со пејачката група „Сирма Војвода“ и дуетот на Лидија и Борче Дуковски, како и на други културни манифестации. Светскиот ден на стари лица 1. Октомври Секцијата на жени од ЗП Битола, Новаци и Могила го одбележа со посета на Домот „Сју Рајдер“ Битола. Секцијата на жени учествуваше и на други собири од хуманитарен карактер.

Д. Петличкова

ЗП Кочани

Со домаќинско работење остварени значајни резултати

Здружението на пензионери Кочани на 28 февруари 2024 година го одржа редовното годишно собрание на кое на дневен ред беа најзначајните документи за тековното работење, Извештајот за работата на Здружението во 2023 година, Извештајот за финансиското работење за периодот од 1 јануари до 31 декември 2023 година и Програмата за работа за 2024 година. Воведна најава даде претседателката Јелица Зафирова, која образложи дека поради оправдани причини Собранието наместо актуелниот претседател Ѓорѓи Серафимов, ќе го води највозрасниот делегат Мирко Анакиев, кој го презеде претседавањето.

При презентацијата на извештаите беше истакнато дека во текот на 2023 година се работело рационално и домаќински, со водење сметка за секој потрошен денар. Притоа, успешно се реализирани сите планирани активности и поставени цели. Претседателката Јелица Зафирова и во оваа прилика истакна дека и без протестите на незадоволните пензионери со ниски примања, ИО на ЗП Кочани упатувало предлози и заклучоци до СЗПМ, МТСП и Владата, за изнаоѓање начини за зголемување на минималните пензии, со предлог минималната да биде 20.000 денари, да има бесплатно здравство и повеќе лекови на позитивната листа. Таквите заложби ќе продолжат и во 2024 година.

Покрај овие активности ЗП ја спроведе дејноста за обезбедување по 6 м3 огревно дрво за 555 пензионери, според утврдена цена и договорени рати на исплата, како значајно олеснување.

Во делот на спортските активности се постигнати забележителни резултати на регионалните и Републичките натпревари, каде што се освоени златни, сребрени и бронзени медали. Особено значајни резултати се остварени во културно–уметничките активности, бидејќи ЗП Кочани ја имаше привилегијата и одговорноста да биде домаќин и да ги организира Регионалната ревија на песни, музика и игри од Првиот регион, а потоа и на Републичката ревија со учество на над 720 пензионери. Резултат на одличната организација и подготвеност на кочанските фолклористи, беше изборот за најдобар ансамбл, и можноста за учество на Меѓународниот фестивал во Љубљана, Р Словенија.

Во делот на Финансискиот извештај за 2023 година, се истакнуваат остварените вкупни приходи, наспроти расходите, што значи остварен вишок.

Од Програмата за работа во 2024 година, остануваат заложбите за изградба на регионален пензионерски дом, реконструкција на кровот на објектот на ЗП Кочани и редица други активности од интерес за пензионерите и пошироката заедница.

Л. Димитров

ЗП Штип

Годишно Собрание на штипските пензионери

Собрание на ЗП Штип на 28 февруари 2024 година одржа редовна седница во проширен состав, со делегати и претставници од клубови, кое го раководеше претседателот Ристо Нетков. На почетокот претседателот ги образложи, програмата, извештајот и буџетот.

– Денес ги одржуваме седниците на ИО, со мала пауза и Собранието, поради намалување на трошоците и драгоценото време. Програмата за 2024 година предвидува, дел од дружењата и збратимување со здруженија од Македонија и Врање, Р Србија. Најголемо внимание ќе се посвети на хуманитарната и еднократната помош и едукации. Потоа, од културата ги издвои поетските и музички дружења, ревии на регионално и републичко ниво. Го нагласи настапот на Активот на пензионерки со специјалитети на ТВ Сител во емисијата „Везилка“ и организација на софра со специјалитети по повод Св. Трифун во Три Чешми, каде гости беа здруженијата од Гази Баба и Солидарност – Аеродром. Во спортот посебно го нагласи успехот на регионалните и Републичките спортски натпревари, како и меѓу клубовите во табла и едукативната работилница во шах со учениците.

Претседателот на Надзорниот одбор Михајло Балов нагласи дека здружението водело сметка за потребите на пензионерите и се вклопува со активностите во буџетот, при што не се дозволило пречекорување. Потоа делегатите едногласно ги усвоија сите документи.

Потоа во дискусијата, делегатите беа запознаени со поканите, за учество на „Бабино блакце“ од ЗП Велес и

„Бабин зелник“ од ЗП Пробиштип, а беше побарано да се вклучи и празникот Тодорица во Свети Николе. Се донесе одлука за снабдување со дрва при што е потребно да се одбере најдобриот понудувач.

Цвета Спасикова

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
NLB Banka
VISA
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

PHARMAVITAL
ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
OLIGOSEL
ПРИРОДЕН АНТИОКСИДАНТ -
ЗА ЗАШТИТА НА КЛЕТКИТЕ
ВИТАМИНИ
А, Ц, Е + СЕЛЕН + ЦИНК
NEW
OLIGOSEL
VITAMIN A·C·E + SELENIUM + ZINC
• Natural antioxidant
• Promotes cell protection
Made in GERMANY
60 KAPSELN / CAPSULES
FOOD SUPPLEMENT
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
60 капсули

ЗП Тафталиџе ДДД: Средба со техничкиот министер за труд и социјална политика

Пензионерите заслужуваат повеќе

Извршниот одбор и работните тела (комисиите) на ЗП Тафталиџе ДДД своите активности ги реализираат според годишната програма. Паралелно со тоа внимание им посветуваат и на одделни актуелни прашања што се појавуваат ад хок. Таков беше и настанот што се одржа на први март годинава. На иницијатива на пензионерката Аца Станишева, во присуство на шеесетина пензионери од сите шест ограноци на Здружението, се одржа средба со техничкиот министер во Владата на РСМ, Ѓоко Велковски. Средбата што ја отвори пензионерот Киро Кокалоноски прерасна во трибина за статусот, стандардот и идните на пензионерите.

Како што се очекуваше трибината побуди големо интересирање кај присутните, а министерот Велковски на нивните прашања одговараше исцрпно и внимателно. Откако информираше дека во државата 157.000 се со ниски пензии и дека со мартовските пензии пензионерите ќе добијат плус 5,3 проценти на своето конто, што не е доволно, појасни дека е формирано посебно тело за системско решение и нов модел за пензискиот систем. Се настојува да се намали разликата меѓу најниската и највисоката и таа да биде три спрема еден. Со цел подобрување на стандардот на пензионерите неопходно е да се прошири листата на позитивни лекови за повозрасната популација и за примателите на ониски пензии; да се подобри здравствената заштита и волонтерската нега на лицата од трета доба; да се отворат повеќе пензионерски домови; да се збогати културно–забавниот, рекреативниот и спортски живот и сл. Оваа плодна трибина заврши со главната порака: пензионерите секогаш заслужуваат повеќе, како заслужена награда за многугодишниот труд вложен во изградбата на татковината. **П. М.**

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

Пензионерите проверуваат, пред да поверуваат на информациите

Пензионерите се меѓу најранливите групи кога станува збор за дезинформациите. Но, она што е добро е дека тие се свесни за тоа. Дел од нив, коишто учествуваа на обуките што Институтот за комуникациски студии (ИКС) ги организираше за членовите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ), потврдија дека имале проблем во препознавање на веродостојноста на информациите и се согласни дека треба да бидат повнимателни. Тие се задоволни од обуката и велат дека им помогнала да научат тактики како да ги препознаваат дезинформациите и веќе почнале да ги применуваат. По обуката тие, не само што се штитат себеси од потенцијално невистинити информации, туку ги заштитуваат и своите блиски и познајници бидејќи сега со нив споделуваат само проверени, сигурни и точни информации. Процесот на проверка има неколку фази: кој е медиумот што ја објавил веста, кој е новинарот или авторот, кој е изворот на информацијата, дали изворот е веродостоен.

Пензионерката **Љиљана Андоновска** вели дека сега проверува кој ја кажал информацијата, со каква цел, дали можеби целта била некој да се омаловажи или да се навреди. Таа додава дека по обуките, за вестите разговараат и во пензионерските клубови каде дебатираат дали некоја информација била вистинита или дезинформација. Таа потенцира дека е важно **пред да се поверува, да се проверува.**

Пензионерката **Мирјана Гушевска** вели дека по обуките, кон содржините пристапува со поголемо внимание и се труди да утврди кој е изворот, авторот и медиумот што ја објавува информацијата. Доколку тоа не може да го утврди, информацијата ја прифаќа со резерва и особено е внимателна ако насловот содржи зборови како: „ШОКАНТНО“ или „СКАНДАЛОЗНО“.

И пензионерот **Грозде Црвенковски** го дели нејзиниот став и вели дека по обуките полесно распознава дали веста е вистинита или не.

Освен што обуката им помогна на пензионерите полесно да ги препознаваат дезинформациите, тие научиле и како да се заштитат од другите видови измами. Тие веќе не веруваат во пораките кои наводно се праќаат од банки, пошти или државни институции, а со кои се бараше од нив да ги споделат личните податоци. Претседателот на Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Карпош **Трифун Донев** вели дека по обуката ниту еден пензионер не се пожалил дека бил измамен со лажни пораки.

Пензионерите се обучија да ги препознаваат и „лажните“ доктори кои на интернет продаваат лекови за сè.

Пензионерката **Деса Младеновска** вели дека не нарачува лек по интернет, туку за сè се консултира со својата матична докторка.

Досега се организираа 14 работилници во Скопје, Штип, Прилеп, Куманово, Тетово и во Брвеница на кои учествуваа повеќе од 350 пензионери.

Текстот е изработен од Институтот за комуникациски студии во соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со кој има потпишано Меморандум за соработка, а во рамки на проектот „Користи факти“, со поддршка на британската амбасада во Скопје.

Корисноста на линијата „Ало, пензионерски прашања“

Воведувањето на бесплатната линија 02 3213 227 „Ало пензионерски прашања“, го оправдува своето постоење. Така беше за време на пандемијата од Ковид 19, а така е и денес. Се јавуваат пензионери со барање на информации, со барање на совети или само да си го кажат своето мислење за да биде пренесено до раководството на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

Значи прашањата можат да се поделат во четири групи.

Првата група ги содржи најчесто следните прашања: кога ќе биде исплатена пензијата, ќе има ли и оваа година уплатување на бањско лекување, кои документи се потребни за во старски или пензионерски дом, кои документи се потребни за исплата на посмртна помош и друго. Но се јавуваат и идни пензионери кои прашуваат како да дознаат колкав им е стажот или кои документи треба да ги подготват за заминување во пензија. Се интересираат и за усогласување на пензиите.

Втората група се прашања од здравствената заштита, превентива и лекување. Се поставуваат прашања за здравствени проблеми кои ги имаат и бараат решение додека одат кај својот матичен лекар. Некогаш се јавуваат и да го проверат своето мислење или она што им го кажат лекарот бидејќи знаат дека од другата страна се лекари со искуство кои беа претставени во весникот „Пензионер плус“ во еден од претходните броеви. И големо задоволство кога ќе се јават и ќе кажат ви благодарам вашиот совет ми помогна. Исто така бараат и совети за исхрана, дури споделуваат и свои искуста во врска со хронични болести поврзани со луѓето од третото доба. Некои од тие што се јавуваат ја фалат и страницата за здравје во весникот„Пензионер плус“.

Во **третата група** обично се оние кои критикуваат сè и сè што. Лути сè за ниските пензии, за поскапувањето, за немање термини во „Мој термин“, за нередовниот автобуски превоз и друго, и за тоа упатуваат критики кон Сојузот и раководствата на здруженијата, но и институциите кои се поврзани со овие прашања.

Четвртата група се оние кои сакаат само со некој да поразговараат и да си го разубаат денот, бидејќи знаат дека некој ќе ги сослуша со внимание.

На сите кои се јавуваат им одговараме според нашите знаења и искуство особени на оние поврзани со здравјето бидејќи сите троица што одговараме сме лекари. За другите ги советуваме повторно да се јават за одговор или ги упатуваме каде можат да добијат одговор.

Д-р Снежана Макревска

ЗП Гази Баба

Станко Манчиќ - хуманист, активист, волонтер

Пензионерот Станко Манчиќ, пензиониран во 2000 година, кој веќе 24 години ги ужива пензионерските благодати, е вистински пример. Осумдесет и четиригодишниот Станко, член на ЗП Гази Баба, го знаат неговите сограѓани, посебно генерациски поблиските. Станко е активен пензионер, неточно би било ако се каже, дека тој нема ден, а да не работи нешто. За Станко не е важно дали е лето или зима, дали врне или грее сонце, тој секогаш е подготвен да помогне. Исто така, тој, без исклучок, по неколку часови во денот минува во клубот на пензионерите, или некаде нешто поправа, или е кај некој болен пензионер да му однесе нешто. Тој знае на кого најмногу му е потребна помош и подадена рака. Според него старите осамени лица се најосамени. Станко несебично им го посветува своето пензионерско време и внимание на возрасните изнемоштени лица, заборавени и од своите најблиски. Како што вели, тоа е негово задоволство.

– Ова мое задоволство некако ми прерасна во навика и не се чувствувам убаво, нервозен сум и некако неарен ако денес не помогнам или не поправам нешто на некој пензионер од нашето здружение како во урбаните делови, така и во руралните места на подрачјето на општината.

Во разговор со него вели дека, додека е здрав и способен ќе им помага на другите и секогаш со задоволство ќе им подава рака, затоа што може еден ден и тој да биде оној што ќе добие помош од некој друг пензионер. Сето тоа го прави на волонтерска основа. За сета своја работа волонтерот–пензионер Станко не бара никаква награда, а на понудата од раководството на ЗП Гази Баба, категорично се спротивставува, велејќи дека најголема награда за него е човечката насмевка, како знак на благодарност.

Од неговото досегашно, повеќе од година и половина волонтерство во ЗП Гази Баба увидел дека голем број пензионери се оставени сами на себе без никаква помош, кои се во незавидна материјална положба и со влошена здравствена состојба, а и пензионерите од руралните средини, на кои им е потребна помош и затоа решил да помага.

Станко како човек е смирен, друштвен, кој вели дека на старите лица потребно им е пред сè внимание и добар збор, но има и други позитивни особини што го вбројуваат во редот на пензионер со големи вредности. Секое утро овој крепок пензионер, витален и со одлично здравје, денот му почнува со посета на некој пензионер, да му помогне, однесе храна или да му поправи нешто. Тој е личност која дава сигурност, кој ги разбира пензионерите. Но, некои моменти не може да ги заборави.

– Во пензионерскиот дом во Автокоманда, а и кај други, нема пензионер на кој немам помогнато да поправам нешто. Пред неколку месеци секојдневно одев кај еден сиромав, болен и осамен пензионер на кој му помагав скоро два месеца. Му носев храна и друго што му треба. Еден ден неговиот телефон беше нем.

Станко Манчиќ се надева дека ќе помага додека го држат нозете, додека има сила и, се разбира, додека го крепи здравјето. **Васил Пачемски**

ЗП Ѓорче Петров

Донесена годишната завршна сметка и збратимување

На 27.02.2024 година Здружението на пензионери Ѓорче Петров ја одржа својата трета редовна седница. На истата присуствуваа претставници од здруженијата на пензионери Гази Баба, Бутел и Сарај. Поради оправдани причини не присуствуваа претставници од ЗП Тетово. Седницата се одржа во два дела и тоа: работен и свечен дел.

Во работниот дел едногласно беа усвоени Годишниот извештај за работата на органите и телата на Здружението, беше усвоен годишниот финансиски извештај за остварени приходи и реализирани расходи за 2023 година со донесување на завршна сметка, а пред тоа беше усвоен и извештајот изготвен од Надзорниот одбор. На седницата членовите на Собранието ја донесоа и Одлуката за реорганизација на разграноците во Здружението.

По завршување на работниот дел, се одржа и свечен дел.

На свечениот дел беше потпишана Повелба за меѓусебна соработка на здруженијата на пензионери Ѓорче Петров и Гази Баба. Повелбата ја потпишаа Митко Стојаноски претседател на Здружението на пензионери Ѓорче Петров и Стојна Тодоровска претседател на Здружението на пензионери Гази Баба. По потпишување на Повелбата свое обраќање кон присутните имаа Стојаноски и Тодоровска упатувајќи благодарност и честитки кон двете здруженија со желба за успешна и плодна соработка помеѓу двете здруженија во секоја област во наредниот период.

Собранијата на ЗП Ѓорче Петров и ЗП Тетово исто така донесоа Одлука за збратимување, но поради отсутност на претставниците од ЗП Тетово, Повелбата ќе биде потпишана дополнително. **Љ. Ристов**

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVII – број 187
март 2024 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
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 Виница - лична карта

Здружение на пензионери Виница
ул. Енгелсова бр. 1, Виница
Тел. 033-361-339 и 071/ 886 967;
e-mail: vinicazpvinica@gmail.com

Павлина Ангеловска
претседател на ИО и на ЗП Виница

Здружението на пензионери Виница е формирано 1964 година, а денес брои околу 3 250 пензионери. Тоа дејствува преку своите 8 ограноци кои се организираат за подрачјето на едно или повеќе населени места. Тие работат преку собири, а секој огранок има претседател кој е врската со Здружението на пензионери. Во ЗП Виница постојат осум ограноци и тоа: огранок Исток, огранок Запад, Градец, Истибања, Блатец, Лаки и Липец, Јакимово, Трсино и Трстија, Драгобрашта. Органи на Здружението се: Собрание кое брои 23 делегати, Извршен одбор од 11 делегати со претседателот на ИО, кој е и претседател на здружението, Надзорен одбор, Комисија за статут, Комисија за попис, Комисија за економија, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт, Комисија за здравство, Актив на пензионерки.

Од 28 март 2023 година, на редовните избори, за првпат на Здружението на пензионери Виница – е избрана жена претседател Павлинка Ангеловска.

Главна задача на новоизбраните тела е пензионерите да имаат активно стареење. Членовите на здружението ќе користат бањско–климатско лекување во установите Цар Самуил, Банско – Струмица и Негорски Бањи со кои ЗП Виница има склучено договор за меѓусебна соработка при што пензионерите користат 10% попуст во текот на цела година, а Здружението им обезбедува можност за плаќање на рати. По повод Новогодишните и Божиќните празници, секоја година Здружението обезбедува солидарни пакети од прехранбени производи за најранливите категории и еднократна социјална помош на пензионери со ниски примања за лекување и лекови.

Со годишната програма се предвидува и ќе се реализираат активностите од областа на пензионерското организирање, извршувањето на активностите на Здружението и соработката со останатите здруженија, членки на СЗПМ. Во реализацијата на Програмата ќе учествуваат сите комисии и работни тела на Собранието на Здружението на пензионери Виница. Основните принципи врз основа на кои се заснова оваа програма односно активноста на здружението на пензионери е слободно искажување и давање мислење за прашања од интерес на корисниците на пензија, поведување иницијативи, активно учество во градење и креирање на начинот на работење на Здружението.

Здружението ја организира манифестацијата од републички карактер „Томина недела", секоја прва недела по Велигден, каде што традиционално се слави празникот Св. Тома. На 23 април 2023 година, учествуваа околу 420 пензионери, од шеснаесет здруженија од Македонија. Во рамките на манифестацијата „Томина недела" се спроведе и избор на најдекоративно велигденско јајце, а во силна конкуренција првото место им припадна на пензионерите од здружението Неготино, Штип второ и Радовиш трето место, за кои Здружението од Виница обезбеди пригодни награди.

Здружението е активно и на полето на културно–забавниот живот, преку музичките ревии, со фолклорната група од Истибања. На 17 мај 2019 година околу стотина фолклористи од истокот, во седмата и осмата деценија од животот, а некои и повозрасни, верни на своите корени и традицијата, дури уште посилни и посигурни во себе, со уште покреативен дух го промовираа својот фолклор и обичаите испреплетени со песни и ора. Богатите народни носии како импресивен декор на сцената квалитетно ги криеја годините и староста и не дозволуваа возраста да ја надвладее играта. Пензионерите од истокот се докажуваа и натпреваруваа на сцената во Виница, кој поумешно и поавтентично ќе ги прикаже фолклорните обележја на своето родно место. Секое здружение го презентираше фолклорот од својот крај, здруженијата на пензионери од: Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево, Кочани и Берово. Во Љубљана од 1 до 3 октомври 2019 година се одржа 19. фестивал на третата животна доба, голема манифестација од овој тип во Европа, по повод Меѓународниот ден на стари лица, 1 Октомври. На овој меѓународен фестивал по десетти пат учество зеде СЗПМ, чии претставници беа ансамблите од ЗП Гази Баба и ЗП Виница. Имаа настап на отворена сцена во траење од по петнаесет минути, а пензионерите при фолклорната група „Китка" од ЗП Виница се претставија со оро поврзано со ѓурѓовденски обичаи. Попладнето се одржа главната музичка приредба, која имаше чест да ја отвори фолклорната група од ЗП Виница. Настапот на виничани остави силен впечаток кај публиката. Здружението на пензионери Виница, формираше нова музичка група и оркестар со кои ќе настапи на овогодишните регионални музички ревии.

Здружението е активно и на полето на спортски активности со учество на регионални и републички спортски игри. На 17 септември 2021 година, се одржаа последните регионални натпревари од осмиот регион. Организатор беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин Здружението на пензионери Виница. Пензионерите се натпреваруваа со желба да постигнат што подобри резултати. Со постигнати 3 први места најдобри беа натпреварувачите од ЗП Виница, ЗП Македонска Каменица и ЗП Кочани, а 2 први места освои ЗП Злетово. Во Виница присуствуваа 129 пензионери и гости, од кои 81 спортист. Натпреварите поминаа во фер и другарска атмосфера, онака како што тоа го прават со години наназад пензионерите со мудроста и искуството стекнато со годините. Во 2023 година, спортистите од ЗП Виница освојија 2 први места на регионалните спортски игри во Делчево.

Во наредниот период, заложбите на раководството ќе бидат на измени и дополнувања на Статутот на Здружението, во план е и решавање на сопственоста на пензионерскиот дом, како и заложба за подобрување на финансиската состојба на Здружението.

Активот на пензионерки се залага за активности и дружење на пензионерките од Здружението. Ќе се ангажира и на планот на организирање на екскурзии низ Републиката и надвор од неа, посета на други здруженија на пензионери по повод нивните прослави како што се: Блакцето на баба, Еленец, Ораовица, Пелинце, Лесново и други, а ќе земат учество и на други средби доколку бидат поканети. Исто така, ќе учествуваат и во спортските игри кои ги организираат здруженијата, ќе се вклучуваат и во културните случувања во општината со посета на театарски претстави, концерти и други културни манифестации.

Здружението организира акции во зачувување на животната средина преку еколошки активности со здруженија на екологисти и локалната самоуправа. Исто така, а по повод некои празници, а во соработка со Здравствениот дом од Виница, организира акција за мерење крвен притисок и испитување на шеќерот во крвта.

СЗПМ

ЗП Струмица

Данче Даскаловска, претседателка за пример

● Почитувана Данче, Вие сте претседателка на Здружението на пензионери Струмица кое е формирано во далечната 1953 година, од група ентузијасти пензионери од Струмица, со име Општинско здружение на пензионери Струмица. Кажете ни кои се главни карактеристики на ова здружение?

– Здружението на пензионери Струмица има околу 11 985 членови, организирани во 27 ограноци, во нив членуваат пензионери од Струмица, Василево и Босилово.

На територијата на ЗП Струмица функционираат 17 клубови од кои по 3 во општините Василево и Босилово и 11 во Струмица. Здружението има акти по кои се одвива работата. Има Правилник за еднократна парична помош и Годишна програма за работа. Здружението секоја година носи Финансиски план според Програмата за работа, Извештај и Завршна сметка за годината која изминува.

● Вашето здружение е особено познато по Пензионерскиот дом кој го поседува здружението, имот кој Вие како претседател го надградивте и проширивте, кажете ни нешто за ова со кое со право се гордеете.

– Во 1969 година тогашниот Управен одбор на здружението на иницијатива на Марика Ѓорѓиева донесува одлука за изградба на Дом на пензионери во Струмица и истата година е ставен камен–темелникот на домот. Во октомври 1971 година Општинското здружение на пензионери Струмица добива новоизграден дом на улица Ленинова бр. 97 во Струмица. Во декември 1998 година со одлука на Собранието Општинското здружение на пензионери Струмица се преименува во Здружение на пензионери Струмица. Денес ЗП Струмица е сопственик на пензионерски дом кој содржи: работни простории, деловен простор од 385 метри квадратни и 10 гарсониери во кои се сместени пензионери членови на здружението. Во 2021 година зградата за домување е целосно реновирана. При реновирањето изменета е водоводна, канализациска и електрична инсталација, комплетно внатрешно уредување на становите, заменет е покривот, изработена е нова фасада и уредено е дворното место. За оваа намена потрошени се 7.373.484 денари средства на здружението. Во првото тримесечје од 2022 година реновиран е клубот за дневен престој на пензионерите во село Дабиле. За оваа активност здружението обезбедило 1.012.100 сопствени средства.

● Со кои други активности ќе се пофали ЗП Струмица со кое Вие раководите повеќе години?

– Колку години некој ќе е на чело на здружението не е битно ако здружението реди резултати и успеси. Од друга страна според мене малку е еден мандат за некои поголеми и посериозни потфати како што е изградба на дом. Што се однесува до други активности ЗП Струмица секоја година доделува парична помош во износ од 3.000 до 10.000 денари на болни пензионери и пензионери со ниски пензии. Здружението континуирано настојува лекари специјалисти да држат предавања пред пензионерите, кои се одржуваат во клубовите на пензионерите. Во таа смисла постои координација на ограноците. Врз основа на потпишани спогодби за меѓусебна соработка со општините Струмица, Босилово и Василево и ЗП Струмица предлага и склучува спогодби за соработка од заеднички интерес. Учествуваме во активности организирани од СЗПМ како што се регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри, на некои од нив било и успешен домаќин, како и на спортските натпревари и дава свој придонес во органите и телата на Сојузот. ЗП Струмица соработува и со други здруженија, членки на СЗПМ, како и со институции поврзани со пензионерската популација како што се Црвениот крст и Центарот за социјални грижи, со кои на локално ниво развива активности во повеќе сегменти, и тоа: вклучување на пензионери во разни проекти за помош на стари лица, посета на institutions...

● Препознаена ли е Вашата работа од пензионерите членови на здружението, на Сојузот и на општината Струмица?

– Да, и на тоа сум особено горда. Имам добиено многу признанија, дипломи, плакети, а посебно ми е драга наградата што ја добив за животно дело од општината Струмица минатата 2023 година. Сè на сè моите резултати докажуваат што сè може да постигне една жена – претседател на здружение, но и пошироко. Во мојата работа ми помагаат и моите соработници претседателот на Собранието Атанас Крстев и администраторот Моме Лазаревски.

К.С. Андонова

ЗП Крушево

Усвоени извештаите за 2023 година

Собранието на ЗП Крушево на својата отчетна седница одржана на ден 21.2.2024 година расправаше по извештајот за работа на Здружението и неговите органи и тела, Извештајот за материјално–финансиското работење, како и по извештајот на Надзорниот одбор за извршената финансиска контрола над материјално–финансиското работење на Здружението во 2023 година.

Седницата ја отвори претседавачот на Собранието Петар Котески, кој ги повика присутните со едноминутно молчење да им оддадат почит на починатите пензионери.

Претседателот на ЗП Крушево Никола Атанасоски ги поздрави присутните меѓу кои беше и Милорад Трпоски, претседател на ЗП Струга со соработниците и им посака успешна работа, многу здравје и долг живот.

Се констатира дека извештаите се сеопфатни, содржајни и реални и во целина ја отсликуваат работата на Здружението во 2023 година.

Петар Талески – претседател на Комисијата за култура покрај другото истакна дека комисијата успешно ја реализирала Програмата за работа и дека Здружението успешно учествуваше на регионалните и на Републичката ревија на песни, музика и игри и на манифестацијата „Десет дена Крушевска Република".

Претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Димитар Костоски истакна дека здружението како и досега успешно настапи и на регионалните пензионерски спортски игри и на републичките спортски игри во Брвеница – Тетово, а исто така реализираше и пет еднодневни екскурзии со околу 270 пензионери, што значи дека во целост е реализирана програмата за 2023 година.

Претседателот на Комисијата за станбен и деловен простор Нико Курета истакна дека комисијата во оваа година успешно ја оствари својата зацртана програма со тоа што целосно е реконструиран станот бр. 4 во Пензионерскиот дом во Крушево.

На крајот, Собранието едногласно го усвои извештајот за работа на Здружението. По Извештајот за материјално–финансиското работење кратко излагање даде секретарот на Здружението – Димче Трајкоски кој покрај другото истакна дека во Финансискиот извештај е извршено анализирање на остварените финансиски резултати во 2023 година, споредени со планираните и остварените во минатата година. Како резултат на доброто и домаќинско работење и рационално трошење на остварените приходи на крајот на годината е остварен вишок на приходи од скоро 96.000,00 денари. Вишокот на приходи ќе се распореди за активности во наредната година. Претседателот на НО Ставре Хасаноски истакна дека при извршената контрола над материјално–финансиското работење е констатирано дека се работело според законите. Плодна и успешна работа на ова отчетно Собрание и многу здравје и долг живот на сите пензионери им посакаа претседателот на збратименото здружение од Струга – Милорад Трпоски.

Д. Трајкоски

ЗП Демир Хисар

Донесени значајни документи

Извршниот одбор на ЗП Демир Хисар, овој месец ја одржа 10–та редовна седница на која беа разгледани и усвоени повеќе значајни документи. Претседателот Блажевски, ја истакна успешноста во работењето на Здружението, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти, ставајќи акцент на социјално–хуманитарната активност, на културно–уметничките и спортско–рекреативните активности и на здравствената заштита.

Во фокусот на расправата беше разгледувањето на Завршната сметка за 2023 г. која ја образложи претседателот на НО Пере Петревски. Тој презентираше прецизни податоци и детални појаснувајќи за секој потрошен денар.

Секретарот Борис Најдовски, во своето излагање појасни дека Здружението функционира согласно со Статутот, актите и правилниците, а подетално се задржа и на успесите постигнати во сите области на работењето, а особено во доменот на неговите ингеренции.

Седницата помина во конструктивна расправа по извештаите и едногласно беше заклучено дека Здружението во сите области покажува подем и постигнува забележителни успеси. Посебно беше истакнато дека со домаќинско работење сите програмски задачи навреме се реализираат.

Зоран Стевановски

Андрогини и гиноандри

Како и секоја година и оваа година токму на прагот на календарската пролет го дочекавме Меѓународниот празник на жената 8–ми март. Се почувствува голема раздвиженост и бранови на еуфорија и незадржливост на некаква радост, поради празникот. Убаво, навистина убаво. Празникот се одбележува со дарување на најчесто свежи цветови на жените и мајките, како израз на почит на нивното достоинство и голема улога во општеството. Тие, жените, мајките се кревки и убави како цветови но, и рамноправни со мажите во своите права во општеството. Иако некој сака насилно да наметне борба меѓу половите, таа всушност не постои и е фиктивна. Знаеме дека жените и мажите се надополнуваат взаемно и се дел од една целина, а најчесто тоа е бракот. Жените порано немаа толку општествени права, кои повлекуват и одговорност кон општеството но, затоа имаа поголема одговорност во домовите. Жената имаше најголеми права во домот и затоа најголема одговорност. Но, во поново време имаме исти права и одговорности и кај жените и мажите. Се чини дека сиот цивилизациски развој, покрај оној во технологијата, индрустријата, институционализмот се држи на овој голем пресврт со кој, жената е потполно рамноправна со мажот во општеството. На Денот на жената како потполно слободно битие ѝ се даруваат подароци, цветови и се потсетува на нејзиниот најголем придонес секаде, и дома и надвор од дома, а тоа е нежноста и љубовта.

Цветот само по себе е убав но, ако нема толчник и прашници и семиња кои треба да се оплодат и паднат во темнината на земјата, цветот како да нема своја целосна смисла на постоење. Љубовта е како водата и топлината кои го обиколуваат оплоденото семе во темнината на земјата и го буткаат да никне и да се извие накај сончевата светлина. Овој пример е одличен да се употреби, кога сакате на своите најмали блиски да ја појасните тајната на бракот. Круната на цветот е домот, таткото – тоа се петте прашници полни со полен или плодна прашина, а толчникот е – мајката. Прашниците ја истураат својата плодна прашина врз толчникот и семињата – кои се налик на деца, оживуваат и се оплодуваат. Дури вака оплодени потоа можат, опрашени од пчели или ветер, да никнат, откога ќе паднат внатре во земјата.

Имаше една реклама: убаво е кога има сè. Оттаму целосноста е убава. Ние како луѓе тежнееме да сме целосни. Па митот за андрогините ни помага да си ја доловиме таа реалност. Изразот доаѓа од грчките зборови *andrógynos*, што потекнува од зборовите *anēr*, *andrós* „маж" и *gynê* „жена". Во ботаниката, уште од 18. век, со него биле означувани растенијата што обединуваат машки и женски цветови.Тоа гиноандри е само игра на зборови, ротација или рокада на двата збора кои ги содржи зборот андрогин.

Злоупотребениот збот sex, кој може да значи и пол, доаѓа од латинскиот глагол seco – што значи сечам. Па тука митот за овие древни суштества ни кажува дека двата пола, машкиот и женскиот во најдревни времиња биле споени. Инаку митот се состои во книгата на Платон која се вика „Симпосион" или „Гозба". Следствено, женскиот и машкиот пол настанале, така што овие митски суштества кои биле споени во една сферична целина и се тркалале, се побуниле против боговите. Нивното спојување било со грбовите и се чини не можеле да се видат. Зевс – врвниот бог, одлучил да ги казни, така што ги поделил на два дела.

Природата е целсосна и никогаш не се двои и дели. Таа е спокојна и убава, како и цветовите. Ние, луѓето сме дел од природата и ако сме природни, тоа е најголем комплимент за некого. Затоа токму бракот е слика за целосноста и смисла на постоењето на општеството. Зборот род е дел од зборот природа, која секогаш тежнее кон обединување на спротивностите и раст и развој на идните поколенија. Жената и мажот се оние некрунисани кралици и кралеви на семејното пристаниште и прибежиште, каде што се учиме на љубов, простување, милосрдност, помагање, поддршка итн. Децата се принцези и принцеви. Ниедна општествена улога, право и одговорност не може да постои ако нема луѓе, кои раснат во овие мали кралства.

Маја Белева

ЗП Тетово – Од активностите на огранокот на пензионерите во Шипковица

Пензионерски клуб - неопходност

Иако по населените места на планинскиот дел на Тетово има останато релативно мал број на пензионери – околу 150, како резултат на иселувањето на многу семејства во градот Тетово и миграцијата во други држави, огранокот во кој тие се организирани продолжува со активности за доброто на пензионерите. Огранокот Шипковица ги опфаќа пензионерите на планинските села на Тетово, како што се: Шипковица, Гајре, Лисец, Бродец, Вешала и Бозовце.

Претседателот на огранокот на пензионерите во Шипковица, Авдил Исљами, за весникот „Пензионер плус" изјавува дека во овој огранок, кај пензионерите владее ентузијазам да се занимаваат со активности на пензионерското организирање, но недостигот на клуб, резултирало состаноците на огранокот да бидат поретки и да се одржат во некој хотелски објект или во просториите на училиштето.

Според Исљами, огранокот на Шипковица своите активности секогаш ги хармонизира со седиштето на ЗП Тетово, и има иницирано прашања кои се специфични за огранокот за да им се излезе во пресрет на пензионерите од спомнатите села. Во таа смисла, треба да се спомне иницијативата на огранокот пензионерите – скијачи да се ослободат од плаќањето компензација за користење на ски–лифтовите на Попова Шапка. Барањето е поднесено до претпријатието кое менаџира со скилифтовите, но оттаму сè уште немаме добиено одговор.

Раководството на огранокот на пензионерите во Шипковица, според претседателот Исљами, секогаш навреме-

но го има информирано членството за сите одлуки на Здружението. Така, за распределба на еднократната финансиска помош, што како активност секоја година е втемелена врз однапред дефинирани критериуми, со кои секогаш се помагаат корисници – пензионери со ниски пензии и други кои имаат проблеми од социјална природа. Во оваа смисла се и екскурзиите кои ги реализира Здружението, а учесници се и пензионерите на огранокот на Шипковица. Направени се напори, оваа можност да ја искористат пензионери од планинските села кои порано не биле дел од оваа пензионерска активност. Што се однесува на соработката со ЗП Тетово, огранокот во Шипковица во минатото имал тесна соработка во сите сегменти на пензионерското дејствување, смета Исљами, кој е благодарен на раководството на Здружението за континуитетот и разбирањето за потребите на огранокот во Шипковица.

М. Мурсели

Седница на Надзорен одбор

Во Сојузот не се забележани неправилности во работењето

Надзорниот одбор на одржаната седница на 6.3.2024 година, ги донесе следните констатации и заклучоци:

1. Деловниот извештај за работењето на СЗПМ во 2023 година ги содржи сите реализирани програмски цели и задачи утврдени со Програмата за работа за 2023 година, активностите на органите и телата со образложенија, дополнително и податоци за состојбата со бројот на пензионерите по структура и по сојузи, усогласувањето на пензиите согласно со методологијата со понатамошно ангажирање за промена во делот на усогласувањето да се врши од 1 Јануари и 1 Јули, како и други активности реализирани во 2023 година.

2. Предлог–финансискиот извештај за деловната 2023 година на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со Предлог–одлука за усвојување на Годишната сметка за 2023 година ја одразува реално финансиската состојба, ги содржи сите сегменти за остварувањето на приходите и расходите и забележливо е рационално, економично работење, како и законито располагање и користење на средствата, при што не се најдени неправилности во работењето. Финансискиот резултат е позитивен и вишокот на приходи изнесува 901.160 денари. Надзорниот одбор едногласно го прифати Финансискиот извештај, без забелешки.

3. Надзорниот одбор по однос на извештајот за попис, посвети посебно внимание за веродостојноста и точноста со состојбата од 31.12.2023 година, и го констатира следното: Извештајот е изработен во согласност со одредбите на Правилникот за сметководство за непрофитните организации и сите податоци се релевантни и вистинити. Извештајот за попис е едногласно прифатен, без забелешки.

4. Предлог–годишниот извештај за финансиското и сметководственото работење на СЗПМ за 2023 година, јасно ги искажува реализираните активности. Надзорниот одбор едногласно го прифати и овој Извештај за финансиското и сметководното работење, без забелешки.

5. Надзорниот одбор изврши увид во сметководната документација, ги разгледа билансот на приходите и расходите, билансот на состојбата и изврши проверка на долгорочните материјални средства, паричните средства, побарувањата и обврските прикажани во сметководството и податоците утврдени со попис, при што се констатира дека се усогласени, и не се забележани неправилности во работењето.

Митре Стојановски
Претседател на Надзорниот одбор

Акценти од Предлог-извештајот за работата на СЗПМ за 2023 година

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е најмасовна граѓанска организација во која членуваат 53 здруженија на пензионери кои се самостојни правни субјекти. Сојузот постои повеќе од 75 години, ги обединува здруженијата и ги застапува правата и интересите на пензионерите. Од вкупниот број корисници, 296 676 пензионери се членови на здруженијата на пензионери, членки на Сојузот. Во 2023 година, СЗПМ презеде повеќе активности за подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија. Во таа насока, Сојузот оствари соработка со сите релевантни општествени чинители за донесување значајни одлуки во интерес на сите корисници на пензија.

Материјалната и социјалната положба на корисниците на пензија се одржува и подобрува преку заштита на стекнатите материјални права со прописите од пензиското и инвалидското осигурување и преку редовното усогласување на пензиите. Ова прашање и во 2023 година беше главна преокупација на Сојузот и на здруженијата на пензионери на Македонија. Согласно со законската регулатива пензиите се усогласуваат двапати во годината од 1 март и од 1 септември со порастот на платите и порастот на трошоците на животот.

Согласно со Правилникот за учество во обезбедување финансиски средства на здруженијата на пензионери, СЗПМ учествува во обезбедување на финансиските средства на здруженијата на пензионери кои се домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри и за оваа намена во 2023 година им додели 40.000 денари на секое здружение или вкупно 640.000 денари. На здруженијата од Кочани и Центар кои учествуваа на фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана доделени се по 15.000 или вкупно 30.000 денари. За поддршка на помалите здруженија беа доделени средства и тоа: на ЗП Лабуништа за адаптација на простории, на ЗП Македонска Каменица за опрема на клуб на пензионери 40.000 денари, на ЗП Ново Село за адаптација на работни простории 30.000 денари, на ЗП Демир Хисар за реновирање клуб 30.000 денари, на ЗП Македонски Брод за адаптација на просторија 30.000 денари, на ЗП Валандово 30.000 денари, или вкупно средства во износ од 200.000 денари. По основ за организирање на масовни пензионерски средби доделени се на 8 здруженија по 15.000 или вкупно 120.000 денари.

Со цел поттикнување на издавачката дејност и творештвото, а заради исполнување на развојот и творештвото во третата животна доба, чување и афирмирање на материјалното, духовното и културното наследство, СЗПМ и оваа година објави оглас за финансиска поддршка на издавачката дејност и творештвото. На огласот во 2023 година се јавија 33 кандидати, од кои повремената комисија за информирање и издаваштво даде поддршка на 19 автори, согласно со утврдените критериуми со Правилникот за доделување финансиска поддршка на издавачката дејност и творештвото.

Во 2023 година се одржаа 21–те регионални фолклорни ревии на песни, музика и игри кои и оваа година Сојузот ги одржа осумте регионалните ревии на песни, музика и игри и Републичката ревија на песни, музика и игри. Ревиите се одржаа во 8 региони, а домаќини беа здруженијата на пензионери од Центар, Илинден, Струмица, Крушево, Гостивар, Богданци, Тетово и Кочани. По завршувањето на фолклорните регионални ревии на песни, музика и игри се одржа по 13–ти пат на 6 јуни 2023 година Републичката ревија на песни, музика и игри во Кочани, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Ревијата се одржа во Домот на културата „Бели мугри“ во Кочани а настапија 24 здруженија на пензионери, членки на Сојузот.

Спортските натпревари кои се одржаа во осумте региони беа поздравени од претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, претседателите на здруженијата на пензионерите и градоначалниците на градовите – домаќини на натпреварите. На 17 септември 2023 година, во чест на денот на пензионерите на Македонија, се одржаа 27–те републички пензионерски спортски натпревари во Брвеница – Тетовско, на кои им претходеа осум регионални спортски натпревари. Севкупниот победник и освојувач на преодниот пехар за првпат е ЗП Штип со освоени 79 бодови, Битола со освоени 74 и ЗП Гази Баба со 65 бодови.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија континуирано се грижи за подобро здравје, поквалитетен и достоинствен живот на пензионерите во нашата земја и за нивно здраво стареење. За остварување на овие цели Сојузот и во 2023 година достави барање до Министерството за здравство да се промени позитивната листа на лекови, ослободување од партиципација за болничко лекување за сите возрасни луѓе над 65 години, а до укинување на целосната партиципација, да се ослободат од партиципација пензионерите кои имаат пензија до 18.000 денари, изградба на геријатриски простор во дел на неискористените простории во општите болници и други барања. Во однос на барањето за ослободување од партиципација, прифатено е барањето за ослободување на пензионерите кои примаат пензија до 18.000 денари од 1 јануари 2024 година.

Во оваа година Координативното тело на активите на пензионерки е на висина на својата задача преку активностите кои ги презедоа. Активите на пензионерки се значајни чинители во пензионерското организирање, особено во развојот на социјално–хуманитарната дејност. Активите на пензионерки активно беа вклучени во доделување храна, облека, пакети и парични средства на корисниците на пензија со ниски пензиски примања. Од извештаите беше согледано дека активите изнаоѓале решенија да им помогнат на пензионерите при што акцент се даде на социјално–хуманитарните активности за доделување храна, алишта, постелна преслека, парични средства, посета на стари и осамени пензионери.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со проектот Рурален пензионер 2022 година, аплицираше на конкурсот од Европската Унија преку Црвениот крст на Македонија за проектот „Зајакнување на отпорноста на стари лица и лица со попреченост за време на КОВИД – 19 и идни катастрофи“. Врз основа на оваа апликација Сојузот како примач на грант склучи договор со Црвениот крст на Македонија како давател грант, со кои средства беа доделени 130 пакети со прехранбени производи на пензионери со ниски пензиски примања од рурални средини во 13 здруженија на пензионери. Со средствата од втората рата, Сојузот склучи договор за обезбедување прехранбени производи со компанијата „Даути Комерц“ во количина од 130 пакети, кои се доделени на пензионери со ниски пензиски примања во 14 здруженија на пензионери.

Најголем број членови има Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од 296 676 членови, додека трите сојузи на здруженијата со корисници на инвалидска пензија имаат 22 840 членови. Во рамките на здруженијата, членки на Сојузот, најголем број членови имаат здруженијата Битола, Куманово, Прилеп, Гази Баба, Тетово, Кисела Вода, „Солидарност“ Аеродром. Просечната пензија во декември 2023 година изнесува 20.195 денари која споредена со 2022 година е повисока за 13,9%.

Согласно со одлуката на сојузите, односно на Одборот на регистрираната организација, висината на посмртната помош за 2023 година изнесува 30.000 денари, а задршката за солидарен фонд – посмртна помош изнесуваше 150 денари од 1 јануари до 30 јуни 2023 година, додека од 1 јули 2023 година задршката се определи на 140 денари. Со најновата одлука која важи од 1 јануари 2024 година посмртната помош изнесува 35.000 денари за починати корисници по 1 јануари 2024 година.

Вкупните приходи на Сојузот за 2023 година изнесуваат 9.439.745 денари, додека расходите изнесуваат 8.538.585 денари.

Информирањето на членството и остварување јавен отчет за работата и резултатите во целина, посебно на органите и телата на здруженијата и Сојузот, беше приоритетна задача и обврска. Редовното излегување на весникот „Пензионер плус“, како и страницата за пензионери во весникот „КОХА“ го збогати фондот на информации за активноста на членството во организацијата, а актуелните содржини од животот и прашањата кои се поврзани со пензионерите значајно го зголеми интересот за нивно разрешување. СЗПМ посветуваше посебна грижа за јавно презентирање на својата активност и преку ВЕБ–страницата на Сојузот, како и со континуирани изјави и интервјуа на членови од раководствата на здруженијата и од СЗПМ.

Седниците на органите и телата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија беа планирани врз основа на Програмата за работа на Сојузот, актуелните потреби и прашања кои ги ставаа за работа здруженијата и членовите на соодветните органи и тела. Собранието на Сојузот во 2023 година одржа три седници и тоа: Една седница од стариот состав на Собранието и две седници од новиот состав на Собранието. Извршниот одбор на Сојузот во текот на 2023 година одржа 11 седници.

Надзорниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија својата активност ја насочи во остварување на Програмата за работа како и други теми кои беа актуелни во извештајниот период. Надзорниот одбор има цел да обезбеди законито и економично работење и располагање со средствата. За таа цел врши увид во материјално–финансиската документација на Сојузот и ја контролира правилната примена на прописите од материјално–финансиското работење, ја разгледува годишната сметка и периодичните пресметки за финансиското работење со поднесување извештај до надлежните органи.

Седниците на комисиите и другите работни тела се одржуваа според нивните програми, по потреба или по барање на претседателите на тие тела. Активностите на комисиите беа поддржани со планирани финансиски средства. Статутарна комисија како тело на Собранието на СЗПМ има надлежност да се грижи за правилна примена на Статутот на Сојузот, како и за законитоста и согласноста со Статутот на другите општи акти што ги донесува Собранието. Правно–економскиот форум во 2023 година одржа 4 седници, а Комисијата за старски и пензионерски домови во 2023 година одржа две седници.

Во 2023 година активностите на здруженија на пензионери – членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија главно беа насочени во реализација на нивните програми за работа, за учество во регионалните и републичката ревија на песни, музика и игри, регионалните спортски игри и републичките натпревари, учество во хуманитарни активности, реновирање на работни простории и клубови на пензионери и помагање на снабдување со огревно дрво, а го поддржаа и проектот Рурален пензионер. Во 2023 година како изборна година здруженијата на пензионери беа ангажирани и во спроведување на изборите, кои донесоа промени во одредени здруженија на составите на органите и телата. Изборите на органите и телата во здруженијата на пензионери и во Сојузот се одржуваат секоја четврта година, а 2023 година беше година на изборите. Со цел да се извршат правилни избори, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија пред да се извршат изборите, достави до сите здруженија на пензионери „Препораки и насоки“ кои треба да ги имаат предвид во текот на изборите со цел да се одржат фер и демократски избори.

Со протестите пензионерите бараа зголемување на најнискиот износ на пензија, линеарно усогласување на пензиите, транспарентност во трошењето на средствата на име членарина, реакции во однос на изборите во здруженијата на пензионерите и во Сојузот. Протестите наметнаа потреба од посебно ангажирање на Сојузот и здруженијата преку правилно и законито извршување на задачите утврдени во нивните статути, програми и други акти. Значајно е да се истакне дека за цело време Сојузот доставуваше насоки како да се однесува и Сојузот и здруженијата на пензионерите, и главно сите здруженија имаа респект кон пензионерите кои протестираа, а нивните барања беа процесуирани до СЗПМ а потоа до надлежните државни органи.

Констатации и заклучоци:

1. Активностите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2023 година се остварува согласно со Статутот и со Програмата за работа на Сојузот.

2. Во 2023 година, основна заложба на Сојузот беше подобрување на материјалниот статус на пензионерите преку заштита на стекнатото право на пензија и нејзино редовно усогласување.

3. За подобрување на животниот стандард на пензионерите е придонесот на Сојузот во антикризните мерки во кои се опфатени и пензионерите со исплата на парични средства. Во контекст на овие мерки се оствари заложбата на СЗПМ сите пензионери што примаат пензија до 18.000 денари да бидат ослободени од болничка партиципација.

4. Со цел да се заштити, односно спречи формирање мали здруженија на пензионери, се извршија измена на Статутот со кои се утврди статутарна норма, во една општина може да има само едно здружение на пензионери кое може да биде членка на Сојузот (доколку има најмалку 2 000 членови).

5. Со цел здруженијата на пензионери да работат со внимание и во начелата со добро владеење, Собранието на Сојузот изврши изменување и дополнување и на Одлуката за единствени критериуми за материјално–финансиско работење на здруженијата на пензионери и Сојузот, со решенија кои ја зајакнуваат општата правна рамка во располагање со средствата на здруженијата на пензионери и Сојузот, каде што изворни приходи на финансирање е членарината на пензионерите.

6. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја следеше работата на Солидарниот фонд (посмртна помош и членарина) и ги поддржа решенијата дел од пензијата за посмртна помош да изнесува 140 денари, а посмртната помош да изнесува 35.000 денари сметано од 1 јануари 2024 година.

7. Финансиското работење на Сојузот со статус од јавен интерес за 2022 година, во 2023 година беше предмет на разгледување покрај од Надзорниот одбор на Сојузот и од независна ревизорска куќа. Независниот ревизор даде позитивно мислење за работењето на Сојузот со што се потврди примената на позитивните законски прописи.

СЗПМ

Осмомартовски дружења со збор и слика

И оваа година, речиси во сите здруженијата членки на СЗПМ беше одбележан 8 Март, Меѓународниот ден на жената. По тој повод беа организирани хуманитарни акции, предавања за болести кои главно ја напаѓаат женската популација. Беа организирани дружења со песна и оро на кои учествуваа голем број пензионерки, како и екскурзии во земјата и во соседството. Организатори на овие активности беа активите на пензионерки во рамките на нивните програми за работа во 2024 година. Во организација на **ЗП Гази Баба** Активот на пензионерки во убав амбиент со оро и песна, се дружеа околу 260 пензионерки на кои на почетокот со честитки за празникот им се обрати Стојна Тодоровска, потпретседател на ЗП Гази Баба. Придружени со музика во живо, присутните на средбата поминаа уште еден незаборавен ден. **ЗП Куманово** а повод Денот на жената 8 Март се одржа манифестација насловена како „Кратки рози за една љубов“ на 5 март 2024 година во НУЦК „Трајко Прокопиев“ во Куманово, се веселеа и дружеа членовите од секциите при клубот „Ѓоко Симоновски“ и Активот на жени при Здружението на пензионери Куманово, како и други учесници во програмата за успешниот настап на наведената манифестација. На повеќе од 120 пензионерки од скоро сите ограноци на Здружението на пензионери од **ЗП Прилеп** ден пред одбележувањето на Осми март, во централниот клуб на ова здружение, претседателката на Активот на жени, Снежана Димеска им подари свежо цвеќе. Најпрво ги поздрави со укажување на значењето на овој ден за жените и како овој ден започнал да се одбележува како Ден на жената. По ова, честитки и уште многу вакви заеднички одбележувања на Денот на жената, им упати претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски. На највозрасната пензионерка на оваа средба Маре Роческа од името на Активот на жени и беше подарен сервис за кафе. И пензионерите од **ЗИП Прилеп** Два дена пред Осми март, денот на жената, а пред сè на Мајката, Здружението на инвалидските пензионери, ја организираше за прв пат во Прилеп изложба на домашни ракотворби работени од мајките и бабите од пред повеќе од педесет години „Перничињата на мама“. На 2 март 2024 година, **ЗП Штип** организираше забава за 404 присутни од здруженијата на пензионери од Македонска Каменица, Неготино, Пробиштип, Велес и огранокот Градско со кои соработува ЗП Штип. Претседателот на здружението на пензионери Штип Ристо Нетков, им го честиташе Денот на жената, им посака добро здравје и убава забава. Потоа на претседателката на Активот на пензионерки Стојка Шалева и додели благодарницата и цвеќе, при што го нагласи големиот придонес со многу хуманитарни настани, а посебно за настапот во емисијата „Везилка“ на ТВ Алфа. Шалева се заблагодари за наградата и го нагласи поводот за ова дружење, бидејќи жената е мајка, баба, сопруга, со сите обврски во домот и општеството, а со песни и оро ги надминува тешкотиите, предизвиците што ги носи третата доба. Во пресрет на празникот на жените 8 Март, во **ЗП Струга**, Комисијата за здравство и социјална политика, на 5 март 2024 година, во клубот на пензионери од Струга, организираа мерење на притисок и шеќер во крвта на пензионерите во соработка со здравствената установа „Мемнемак медика“ и ПЗУ – Аптека Зегин Фарм. На петти март, а по повод Денот на жената, Здружението на пензионери на **Крива Паланка** организираше дружење на кое учествуваа околу двеста пензионерки, како и пензионерки од инвалидите на трудот. Присутни гости ги поздрави претседателката на Активот на пензионерки Анка Стојановска, која прочита пригоден реферат посветен на Меѓународниот ден на жената. Претседателот на Здружението на пензионери Трајче Давидовски ги поздрави присутните пензионерки честитајќи им го претстојниот празник. На прославата учествуваше и градоначалникот Сашко Митовски на Општина Крива Паланка кој на сите пензионерки им подари цвеќе. Меѓународниот ден на жената во **ЗП Делчево** беше одбележан на убав и незаборавен начин со изворна музика, песна и оро, весели, разиграни во добро расположение поминаа неколку часови, што ќе им остане долго во сеќавање. Со убави желби и честитки до сите пензионерки на присутните им се обрати и претседателот на Здружението Виолета Арсова. Пензионерките од **ЗП Бутел**, во Меѓународниот ден на жените 8 Март видоа можност за уште една весела дружба. Имено, деведесет жени, на Осми март, одржаа прекрасна средба. За сите, без исклучок, ова беше средба за паметење. Богата празнична трпеза, убава музика, песни и ора, сето тоа направи пензионерките и оваа година да го одбележат празникот на жената на посебен начин. **ЗП Виница** традиционално и годинава го одбележа Осми март – Меѓународниот ден на жената. Празнувањето се одржа во добро расположение исполнето со музика и песна. И овој пат, како и во изминатите години, празникот на 120 присутни пензионерки со пригодни зборови и каранфили им го честиташе претседателката на здружението Павлина Ангеловска. **ЗП Ресен** и оваа година не отстапи од традицијата Денот на жената да го одбележат во пријатни мигови и заедничко дружење со песни, музика и игри, што ќе им остане долго во сеќавање на пензионерите. **ЗП Кавадарци** прославата по повод 8 Март – Денот на жената се одржа во Ангропромет – Тиквешанка, во добро расположение, песни и оро, со пригодни зборови претседателот Бранко Шемов им го честиташе Денот на жената. **ЗП Демир Хисар** организираше забава за пензионерките на која претседателката Благица Богоевска им го честиташе 8 Март – Денот на жената на која беше присутен и градоначалникот Никола Најдовски кој им подари по еден цвет. И здружението на пензионерите **Ѓорче Петров** организираше средба за своите членки по повод 8 Март – Денот на жената. **ЗП Свети Николе** организираше дружење и веселба за 100 пензионерки. За своите членки **ЗП Крушево** организираше прослава за 8 Март. **ЗП Шуто Оризари** традиционално и годинава го одбележа Осми март – Меѓународниот ден на жената. И во здруженијата на пензионери **Тетово, ОВР на РМ** и **Пробиштип** се одбележа 8 Март во добро расположение со песни и оро.

Вакви средби, дружења и пригодни одбележувања на Меѓународниот ден на жената имаше и во останатите здруженија членки на СЗПМ.

Од дописниците на СЗПМ

Радовиш

Павлина Кошевац, твори и по пензионирањето

Некои луѓе по пензионирањето ги прекинуваат или намалуваат своите активности, но пензионерката Павлина Кошевец од Радовиш, по своето пензионирање уште повеќе го покажува својот творечки потенцијал. Павлина Кошевец целиот свој работен век го поминува како професор по македонски јазик во ОУ „Крсте Петков Мисирков“ во Радовиш. За своите активности и постигнати резултати има добиено повеќе признанија.

Како резултат на нејзиниот интерес за локалниот радовишки фолклор и обичаи има напишано повеќе книги. Својата прва книга „Фолклорните ансамбли во општините Радовиш и Конче“ ја издава во 2005 година. Потоа следуваат книгите: „Докторите сами за себе“, „Каријатида“, „Обредните лебови во Радовиш и Радовишко“, „Радовишки муабети“ и „Детските игри во Радовиш“. Неодамна ја издаде книгата „Народни верувања во Радовиш“. За тоа кој е мотивот да напише една ваква книга авторката вели:

– Народните верувања се дел од духовната културa во која обредните содржини и дејствија ги раздвижуваат умот и душата за осигурување на плодност, здравје и бериќет. Обредите, песните, ората и обичаите го опфаќаат и регулираат целокупниот живот и работа. Со нив човекот се раѓа, жени, чува и лечи од разни болести. Со нив се воспоставува релација со природата за да обезбеди среќа и изобилство во семејството, богат род кај посевите и здрав приплод на стоката.

Д-р Ана Витанова Рингачева во својата рецензија ќе напише:

– Живата традиција е најсилниот извор од кој се храни еден народ за да се одржи во живот. Таа е најжилавиот и најцврстиот корен што не хранел и не крепел да се извишиме стамено и високо. Во источниот дел на Македонија се наоѓаат општините Радовиш и Конче, места со богата традиција и култура. Авторката Павлина Кошевец е еден од вредните собирачи и запишувачи на фолклорот на Радовиш и околината. Таа негува едно силно развиено чувство за значењето на традицијата, за нејзиното чување, но и пренесување на автентичен начин.

Еден од спонзорите на оваа книга е нејзиниот ученик или како што таа вели: „момчето од мојата улица – Иван Самаров“. Тој е магистер по технички науки и моментално живее и работи во Чикаго. Тој на читателите им се обраќа со тоа дека врската со родниот крај сака и на овој начин да ја одржува. Книгата е илустрирана и со цртежи кои соодветствуваат на содржината на книгата, а се нацртани од основните и средното училиште во Радовиш. **Мите Сарбаков**

Награда за животно дело за шахистот Димитар Илиевски

На 16.2.2024 година, во Велес, се одржа спортска манифестација **„Асовите бираат асови за 2023“**, во организација на Сојузот на спортските новинари на Македонија. Домаќин на оваа манифестација беше „Пијано“ кафе барот, а нејзин покровител беше Фудбалската федерација на Македонија.

На споменатата прекрасна спортска манифестација му беше доделена награда за животно дело на македонската шаховска легенда – интернационалниот мајстор Димитар Илиевски, кој доби **златна плакета за „50 години афирмација на шахот во Македонија“**.

Заблагодарувајќи се за добиеното високо признание, Илиевски истакна дека му е особено драго што истото го добива во годината кога тој слави два негови значајни шаховски јубилеја: 65 години како еден од врвните шахисти во Македонија (од 1959 година до денес) и 65 години од неговата прва симултанка одиграна во Прилеп во 1959 година.

М. И.

ShP Tetovë

Denjësisht shënohet 8 Marsi

Dita ndërkombëtare e Gruas, 8 Marsi në Shoqatën e pensionistëve të Tetovës u shënua me një solemnitet impozant, ku u grumbulluan mbi 250 gra pensioniste nga të gjitha degët vendore të Shoqatës së pensionistëve.

Restoranti "Princ" me rastin e kësaj feste ndërkombëtare, ishte ambient që u stërmbush nga pensionistet e shoqatës, të cilat nën tingujt muzikor të grupit muzikor "Maestro Bend" përjetuan çaste hareje e gëzimi të paparë deri më tash.

Kryetari i Kuvendit të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, Mirko Jovçeski, duke iu drejtuar grave pensioniste, pensionisteve iu uroi Ditën ndërkombëtare të Gruas, me dëshirë që kjo festë dhe manifestime të tjera të ngjashme të shënohen në mënyrën më të mirë të mundshme, me të arritura të reja dhe bashkëjetesë ndërmjet të gjitha grave pensioniste. Jovçeski gjithashtu ftoi gratë pensioniste që të aktivizohen në manifestimet sportive e kulturore që i organizon shoqata, sepse në këtë mënyrë do të vlerësohet kontributi i tyre, i cili mund të jetë mjaft i dobishëm për shoqatën në përgjithësi.

Kryetari i Komisionit për pushim, rekreim dhe jetë kulturore e zbavitëse të pensionistëve, Mursel Murseli, pasi i përshëndeti pensionistet e tubuara në këtë manifestim, vlerësoi lartë kontributin e grave pensioniste në Shoqatë, ndërsa i inkurajoi ato që edhe në periudhën e ardhshme të jenë gjithnjë e më aktive në fushëveprimin e organizimit pensional.

Pjesëmarrëset në takimin tradicional, me rastin e 8 Marsit, nën tingujt e muzikës, krijuan një atmosferë impozante. Pothuaj se të gjitha tavolinat u boshatisën meqë pensionistet krijuan vallen, e cila nuk vërehej se ku fillon e ku përfundon.

Manifestimi në fjalë krijoi një bindje tek të gjitha pjesëmarrëset se kjo festë duhet të shënohet edhe në vitet e ardhshme, madje edhe manifestime të tjera të ngjashme, sepse pensionistet kanë nevojë për shoqërim, relaksim dhe njohje të ndërsjella.

Shpenzimet e muzikës për këtë manifestim i pagoi Shoqata e pensionistëve të Tetovës, ndërsa menyja e pasur me ushqime e pije u pagua nga vetë gratë pensioniste, pjesëmarrëse në manifestim.

M. Murseli

Dobishmëria nga linja "Alo, pyetje të pensionistëve"

Startimi i linjës falas 02 3213 227 "Alo pyetje të pensionistëve" e arsyeton ekzistimin e saj. Ashtu ishte në kohën e pandemisë nga Kovid 19, ashtu është edhe sot. Paraqiten pensionistë me kërkesë për informacion, kërkesë për këshilla ose vetëm për të dhënë mendimin e tyre që t'i adresohet Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Pyetjet mund të ndahen në katër grupe:

Grupi i parë i përmban më së shumti këto pyetje: Kur do të pagohet pensioni, a do të ketë edhe sivjet qëndrim falas në banjë, cilat dokumente nevojiten për shtëpi pensionerësh ose shtëpi të pleqëve e cilët dokumente për pagesën e ndihmës postmortore, etj. Por, paraqiten edhe pensionistë të ardhshëm që të kuptojnë sa e kanë stazhin ose cilët dokumente duhen përgatitur për dalje në pension. Interesohen edhe për harmonizimin e pensioneve.

Grupi i dytë janë pyetjet për mbrojtje shëndetësore, preventivë dhe mjekim. Parashtrohen pyetje për probleme shëndetësore që i kanë dhe kërkojnë zgjidhje derisa të shkojnë te mjeku amë. Ndonjëherë paraqiten që ta verifikojnë mendimin e tyre ose atë që ua ka thënë mjeku pasi e dijnë se në anën tjetër janë mjekë me përvojë që janë prezantuar në njërin nga numrat e kaluar të gazetës Pensioner plus. Është kënaqësi e madhe kur paraqiten dhe ju thonë "Falemnderit, këshilla juaj më ndihmoi". Poashtu paraqiten dhe kërkojnë këshilla për ushqimin, bile ndajnë me të tjerët edhe përvoja të veta lidhur me sëmundjet kronike të njerëzve të moshës së tretë. Disa prej atyre që paraqiten e lavdërojnë faqen për shëndet në gazetën "Pensioner plus".

Në **grupin e tretë** zakonisht janë ata që kritikojnë gjithçka. Janë të zemëruar për pensionet e ulta, për shtrenjtimet, për mospasje termin në "Termini im", për transport jo të rregulltë autobusi, etj, dhe për këtë e kritikojnë Lidhjen dhe udhëheqësitë e shoqatave, por edhe institucionet që janë të lidhura me këto çështje.

Grupi i katërt janë ata të cilët duan vetëm të flasin me ndokend dhe ta zbukurojnë ditën, pasi e dijnë se dikush do t'i dëgjojë me kujdes.

Të gjithëve që paraqiten u përgjigjemi sipas njohurive dhe përvojës sonë, sidomos në pyetjet lidhur me shëndetin pasi që të tre që përgjigjemi jami mjekë. Për të tjerat i këshillojmë sërish të paraqiten ose i drejtojmë ku mund të marrin përgjigje.

D-r Snezhana Makrevska

SHP Tetovë - Nga aktivitetet e degës vendore të pensionistëve në Shipkovicë

Klubi i pensionistëve domosdoshmëri

Ndonëse në vendbanimet e Malësisë së Tetovës kanë mbetur një numër relativisht i vogël i pensionistëve-rreth 150 sish, si rezultat i zhvendosjes së shumë familjeve në qytetin e Tetovës dhe migrimi në shtete të tjera, prap se prap, dega vendore në të cilën janë organizuar ata, vazhdon të zhvillojnë aktivitete që janë në të mirë të organizimit pensional. Në degën e Shipkovicës përfshihen pensionistë të fshatrave të Malësisë së Tetovës, siç janë: Shipkovica, Gajre, Liseci, Brodeci, Veshalla dhe Bozovca.

Kryetari i degës vendore të pensionistëve në Shipkovicë, Avdil Islami, për gazetën "Penzioner Plus" shprehet se në këtë degë, tek pensionistët mbretëron një entuziazëm për t'u marrë me aktivitete të organizimit pensional, por mungesa e një klubi apo ambienti për t'u tubuar, ka bërë që takimet e degës të jenë më të ralla dhe ato mbahen në ndonjë lokal hotelier apo në ambientet e shkollës.

Sipas Islamit, Dega e Shipkovicës aktivitetet e saja gjithmonë i harmonizonë me selinë e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, me udhëheqësinë e saj, ndërsa ka inicuar çështje që janë specifike për degën, për t'u dalë në ndihmë pensionistëve të vendbanimeve të sipërpërmendura. Këtu vlen të përmendet iniciativa e degës që skitarët pensionistë të kësaj dege, të lirohen nga participimi i pagesës së kompensimit për shfrytëzimin e ski-ashensorëve në Kodrën e Diellit. Kërkesa i është parashtruar ndërmarrjes që menaxhon me ski-ashensorët, ndërsa nga atje ende nuk kemi përgjigje, nënvizon Avdil Islami.

Këshilli vendor i degës së pensionistëve në Shipkovicë, sipas kryetarit Islami, gjithmonë në kohë ka bërë informimin e anëtarësisë me të gjitha vendimet e mara në nivel të Shoqatës së pensionistëve. Kështu bie fjala, ndarja e ndihmave të njëhershme financiare, që si aktivitet zbatohet çdo vjet, realizohet sipas kritereve të paracaktuara, ndërsa përfitues gjithmonë janë pensionistë me pensione të ulta dhe të tjerë që ballafaqohen me probleme të natyrës sociale. Në këtë rrafsh, edhe ekskursionet që i realizon Shoqata e pensionistëve të Tetovës, pjesëmarrës të këtij aktiviteti janë edhe pensionistë të degës së Shipkovicës. Janë bërë përpjekje, nënvizon Avdil Islami që këtë mundësi ta shfrytëzojnë pensionistë të fshatrave të Malësisë të cilët më parë nuk kanë qenë pjesë e këtij aktiviteti pensional.

Sa i përket bashkëpunimit me Shoqatën e pensionistëve në Tetovë, dega vendore e Shipkovicës, në të kaluarën, ka zhvilluar bashkëpunim të ngushtë në të gjitha segmentet e veprimeve pensionale, vlerëson Islami, i cili është mirënjohës ndaj udhëheqësisë së Shoqatës, e cila në vazhdimësi ka pasur mirëkuptim për kërkesat dhe nevojat e dëgës së Shipkovicës.

Mursel Murseli

Këshilla të shkurtra për mbrojtje nga dezinformatat

- Dezinformimi është informacion jo i saktë ose qëllimisht i sajuar që t'i shkaktojë dëm personit, grupit, organizatës ose shtetit.
- Që të mbroheni nga dezinformatat, së pari verifikoni, pastaj besoni.
- Ndjekni më tepër mediume dhe merrni parasysh mendime të ndryshme.
- Bëni dallimin mes fakteve dhe mendimeve. Faktet mund të verifikohen dhe të konfirmohen.
- Kontrolloni kush e ka botuar lajmin, a ka teksti autor, a ka storja burim dhe a është ai burim i besueshëm.
- Mos ndani lajme me të afërmit tuaj, nëse nuk jeni të sigurtë që janë të vërteta.
- Mos ndani të dhëna nga letërnjoftimi ose nga llogaria transakciale në Internet.
- Mos ndani të dhëna as kur të merrni mesazh dërguar gjoja nga ndonjë institucion shtetëror.
- Mos hapni tituj senzacionalë, të cilët shfrytëzojnë formulime të tipit "shokante", "sandaloze", "nuk do të besoni", "këtë patjetër ta shikoni"...kjo është kurth për klikim të përmajtjes, që kreatorëve u sjell para.

Intervistë me Nurie Kadriun, aktiviste shembullore dhe e respektuar

Jam krenare me organizimin pensional në vendin tonë

● **Fillimisht prezantohuni lexuesëve tonë. Kush është Nurie Kadriu?**

- Kam lindur më 1945, që don të thotë se edhe një vit do të hyj në dekadën e nëntë të jetës. Për nga kombësia jam shqiptare, me preardhje tetovare, kurse tash sa kohë jetoj në Shkup. Me profesion jam arsimtare e matematikës dhe fizikës. U pensionova në vitin 2000, por vazhdova të jem aktive edhe si pensioniste.

● **25 vite jeni ne pension dhe po aq vite aktiviste pensionale. Na flisni pak mbi këtë. Nga fillimet deri më tash.**

- Tërë kohës kam qenë e angazhuar. Fillimisht në organizatën e femrave AFZH, pastaj në disa organizata joqeveritare, kurse nga 2013 në organizatën pensionale ku aktivisht bëj pjesë edhe sot. Në komunën time Çair jam anëtare e Kuvendit të Shoqatës së pensionerëve. Jam aktive në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ku jam zgjedhur anëtare e Kuvendit, kam qenë anëtare në Këshillit ekzekutiv, në Komisionin për sport, Komisionin për jetë kulturo-zbavitëse ku jam edhe këtë mandat 2023-2027. Komisioni ka programin e tij që aprovohet çdo vjet. Synimi i tij është t'ua zbukurojë jetën njerëzve të moshës së tretë. Aktiviteti bazë është organizimi i revyve të këngëve, valleve dhe muzikës ku shoqërohemi, këndojmë dhe respektohemi. Kënga dhe vallja janë shprehje e bashkëjetesës sonë pasi të gjithë jemi të një: pensionistë.

● **Për momentin jeni akoma aktive. Nga e merrni energjinë për akvitetet të tillë?**

- Energjinë e marr nga gjithçka: shoqërimi me mikeshat, familja, nga jeta... Njeriu kur dëshiron mund t'i realizojë idetë e veta, planet dhe qëllimet dhe asgjë nuk i vjen rëndë, përkundrazi. Aktiviteti sjell gëzim dhe kënaqësi dhe në atë rast vitet bëhen numra.

● **Përveç në organizatën pensionale ku tjetër merrni pjesë, respektivisht si e kaloni kohën Tuaj?**

- Marr pjesë dhe rregullisht jam aktive në Qendrën për qëndrim ditor për moshën e tretë të Kryqit të kuq në komunën Çair, si edhe në Dare Xhambas. Shoqërimi dhe qëndrimi aty më plotësojnë dhe frymëzojnë. Në Qendrën kemi mjaft aktivitete, kështu që secili mund të bëjë çka do dhe çka është sferë e interesit të tij: të pikturojë, të thurrë, të dëgjojë poezi...Në takimet tona shkëmbejmë përvoja nga më të ndryshmet. Mbahen punëtori dhe ligjerata për ushqimin e shëndoshë, për tema të ndryshme shëndetësore, për mbrojtjen nga dhuna në familje, etj. Kohën e lirë, përveç me këto aktivitete, e kaloj duke shetitur, lexuar, dëgjuar muzikë...

● **Sa është e përfaqësuar gruaja shqiptare-pensioniste në jetën e organizuar pensionale dhe në përgjithësi në shoqëri?**

- Pak. Edhepse ç'është e vërteta, gratë në përgjithësi janë më pak të kyçura edhe në organizimin pensional edhe në shoqëri. Kjo për arsye objektive dhe subjektive. Gruaja është shumë më tepër e angazhuar rreth shtëpisë, por është në pyetje edhe tradita, sidomos tek gruaja shqiptare. Fatkeqësisht kësaj duhet shtuar edhe Internetin dhe telefoninë celulare. Sot gratë rrijnë në Internet, në rrjetet sociale dhe shikojnë televizion. Me fjalë tjera teknologjitë e reja sollën gjëra edhe të mira edhe të këqija. Kur kësaj iu shtua edhe pandemia nga Kovid 19, gjendja edhe më tepër u përkeqësua. Të shpresojmë që do të ketë ndryshime. Për këtë qëllim angazhohen edhe shoqatat e pensionistëve dhe Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

● **Për fund, çka do t'u kishit rekomanduar pensionistëve për jetë cilësore dhe të përmbushur pensionale?**

Para së gjithash ta ruajnë shëndetin. Të jenë aktive dhe të shoqërohen. Përmes shoqërimit jeta bëhet shumë më e bukur dhe më përmbajtësore. Aktiviteti i zbukuron ditët pensionale. Ja tash jam e ftuar më 7 dhe 8 mars të marr pjesë në tubim të grave nga më shumë vende në Tiranë, si aktiviste e njohur nga vendi ynë, me çka më nderuan mjaft. Me kënaqësi do të shkoj dhe të gjithëve do t'ju rrëfej si jemi të organizuara ne në Maqedoni, se Lidhja jonë, pas 78 vitesh, kryesohet nga një femër, se botojmë gazetë për pensionistët e tashëm dhe të ardhshëm, buletinë për revytë e mbajtura folklorike dhe manifestimet sportive, se kemi veb faqen tonë, etj. Jam krenare që kam me çka të lavdërohemi.

Kalina S. Andonova

SHP Saraj

Mbledhje llogari-dhënëse e Kuvendit

Shoqata e pensionistëve Saraj, më 17 shkurt 2024, në sallën e Komunës Saraj, e mbajti mbledhjen e llogari-dhënies së Kuvendit me të cilën kryesonte Ilmi Ejupi. Në mbledhje, përveç anëtarëve të Kuvendit, kryetarëve të degëve, anëtarëve të BE, kryetares së Aktivit të femrave të shoqatës, ishin të pranishëm edhe kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, kryetarët e shoqatave të pensionistëve Gostivar, Nijazi Xhelili, Gjorçe Petrov, Mitko Stojanovski, Tetovë, Selver Memeti, sekretari i Taftalixhes Pavle Vasilevski, përfaqësuesi i Komunës Saraj, Xhelal Jakupi, kryetari i invalidëve të punës, Lutfi Mustafa dhe përfaqësuesi i Fondacionit Albiz dhe kompanisë "Dauti Komerc", Besim Dauti.

Pas aprovimit të rendit të ditës, Mahir Duraku, kryetar i Shoqatës dhe BE, dha thekse nga puna e deritanishme, zgjedhjet e organizuara, aktivitetet programore dhe jashtëprogramore, bashkëpunimin, ndihmën nga kompanitë, Aktivin e pensionisteve, raportin financiar, etj.

Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, u shpreh pozitivisht për aktivitetet që janë dhënë në raportin, për mospasjen e klubeve nëpër degë, raportin pozitiv financiar. Ajo i informoi të pranishmit për të drejtat e pensionistëve me të ardhura të ulta deri në 18.000 denarë për mjekimin falas spitalor.

Përfaqësuesi i komunës Saraj, Xhelal Jakupi, i përshëndeti të pranishmit në emër të prefektit dhe u dëshiroi shëndet dhe suksese në punë. Ai, veç tjerash, theksoi se komuna e ndihmon shoqatën dhe ashtu do të vazhdojë edhe më tutje në suazat e mundësive.

Zylfije Ramadani, kryetare e Aktivit të pensionisteve, foli për punën e aktivit më 2023, të cilën e vlerësoi si mjaft pozitive. Anëtari i Kuvendit Baki Bakiu, mes tjerash, theksoi:

- Shoqata jonë ka përvojë 16 vjeçare dhe di të organizojë dhe realizojë aktivitete. Jemi të kënaqur me atë që kemi realizuar. Informimi i shoqatës është i mirë edhe përmes "Pensioner plus", gazetës "Koha", si dhe veb-faqes së LSHPM. Bashëpunimi është në nivel të duhur, sidomos me vetëqeverisjen lokale si dhe me sektorin privat. Transparenca në punën e shoqatës është në nivel të lartë.

Në fund, pikat e rendit të ditës u aprovuan nga anëtarët e Kuvendit.

B. Bakiu

6 додатоци против стареење

Повеќето експерти се согласуваат дека е најдобро да ги добивате хранливите материи што ви се потребни од храна, а не од додатоци. Сепак, додатоците се корисни ако некое лице има недостаток на одредени хранливи материи или ако не може да добие доволно од својата исхрана. Еве што треба да земате за да го забавите стареењето:

Гинко билоба – Гинко билоба е додаток направен од лисјата на истоименото дрво, кои содржат антиоксиданти и долго време се користат во традиционалната медицина. Според Националниот центар за комплементарна и алтернативна медицина, нема убедливи докази кои сугерираат дека може да помогне во која било здравствена состојба, но неспорно е неговото потенцијално влијание врз когнитивните перформанси на луѓето со деменција. Вреди да се зема, бидејќи го земаат многу луѓе низ историјата. Се смета дека гинкото е безбедно во умерени количини, но несаканите ефекти може да вклучуваат вознемирен стомак, главоболки, кожни реакции и вртоглавица.

Рибино масло – Омега–3 масните киселини кои се наоѓаат во рибата се поврзани со различни здравствени придобивки, вклучително и намалување на ризикот од кардиоваскуларни болести, подобрување на здравјето на очите, олеснување на воспалението и помагање на здравјето на зглобовите. Но, не е јасно дали тие придобивки доаѓаат од омега–3 конкретно или од други делови на рибата во комбинација со нив. Едно големо истражување, на пример, покажало дека дополнувањето со еден грам рибино масло дневно не го намалува просечниот ризик од кардиоваскуларни настани или рак кај 25.871 учесник. Но, се чини дека го намалува ризикот за оние кои не јаделе многу риба.

Магнезиум – Човечкото стареење често се поврзува со недостаток на магнезиум, па затоа се зема додаток со надеж дека ќе ја зголеми долговечноста и ќе му помогне на сонот. Преглед на студии од 2021 година покажале дека иако немало многу долгорочни истражувања за ефектите од суплементацијата со магнезиум врз стареењето и развојот на одредени болести, можно е одржувањето здравствено ниво во текот на животот да спречи хронично воспаление и да го продолжи здравствениот распон. И преглед на студии од 2022 година покажал дека иако магнезиумот игра суштинска улога во регулирањето на спиењето, потребни се повеќе истражувања за да се потврди дали може да го подобри квалитетот на сонот.

Витамин Б12 – Витаминот Б12 е хранлива материја која помага да се направи ДНК и да се одржуваат здрави крвните и нервните клетки. Природно се наоѓа во производите од животинско потекло, како што се месото, јајцата и млекото. Според Клиниката Кливленд, помеѓу 1,5% и 15% од луѓето имаат недостаток на витамин Б12, што може да предизвика слабост или замор; губење на тежина; гадење, повраќање или дијареа; жолтеникава кожа; болна уста или јазик; и губење на апетит. Повеќето луѓе можат да го добијат целиот витамин Б12 што им е потребен од храната, но земањето додатоци може да биде корисно за луѓето кои имаат проблеми со негова апсорпција или кои не внесуваат доволно во нивната исхрана, како што се вегетаријанците или веганите.

Фолната киселина или витамин Б9 – е важен за растот и функцијата на клетките. Го има во темнозелените листови, грав, грашок и јаткасти плодови, како и овошје како портокали, банани, дињи и јагоди. Иако дефицитот на фолати е редок, Клиниката Мајо препорачува додатоци на фолна киселина за оние чии тела се борат да ја апсорбираат поради лошата исхрана или здравствените состојби.

Витамин Д – Витаминот Д е неопходен за здравјето и силата на коските, а исто така го поддржува имунолошкиот и нервниот систем. Но, секој четврти човек има недостаток на витамин Д. Повеќето луѓе добиваат витамин Д кога нивната кожа е изложена на сонце бидејќи многу малку од храната го содржи природно. Но, ако луѓето не добиваат доволно сонце, имаат потемна кожа или се постари, можеби нема да добиваат доволно само од сонцето, според Клиниката во Кливленд. Недостатокот на хранливи материи може да предизвика болки во коските, замор и промени во расположението, како и мускулна слабост, грчеви или болки кај возрасните и рахитис кај децата.

М. Д.

На кого пандемијата и заклучувањето оставија „трајни последици“

Повеќе студии покажале дека когнитивните функции и работната меморија кај постарите луѓе брзо се намалувале за време на пандемијата, без оглед на тоа дали биле заразени со Ковид–19 или не.

Истражувачите велат дека ова може да се должи на фактори вложени од пандемијата, како што се недоволно вежбање и физичка активност, како и осаменост и депресија.

Тим составен од истражувачи од Универзитетот во Ексетер во Обединетото Кралство и Институтот за психијатрија, психологија и невронаука на Кралскиот колеџ во Лондон, анализирале тестови за функцијата на мозокот на 3.142 луѓе кои учествувале во студијата Протецт, која првично била лансирана во 2014 година, за да добијат увид во мозочните функции на луѓето над 40 години во период од 25 години.

Луѓето опфатени со истражувањето се на возраст меѓу 50 и 90 години и живеат во Обединетото Кралство. Тие сметаат дека состојбата е слична и во други земји.

Тимот ги разгледал податоците од март 2019 и февруари 2020 година, споредувајќи ги со податоците собрани во текот на првата (март 2020 до февруари 2021 година) и втората (март 2021 до февруари 2022 година) година на пандемијата.

Анализата покажала дека стапката на когнитивно опаѓање се забрзала во првата година од пандемијата и била поголема кај оние кои веќе покажуваат знаци на благ когнитивен пад пред избувнувањето на Ковид–19.

Ен Корбет, професор по истражување за деменција и водач на студијата Протецт на Универзитетот во Ексетер, вели:

– Нашите наоди сугерираат дека заклучувањето и другите ограничувања што ги доживеавме за време на пандемијата навистина имаат долгорочен ефект врз здравјето на мозокот кај луѓето на возраст од 50 и повеќе, дури и по завршувањето на затворањето. Ова го активира важното прашање дали луѓето се потенцијално изложени на поголем ризик од когнитивно опаѓање што може да доведе до деменција, мозочни удари и други проблеми со работата на мозокот, но и на други органи – истакнува Ен Корбет.

д-р С. Макревска

КОРИСНИ СОВЕТИ

Кои уреди најмногу трошат струја и како да ги намалите сметките?

Секој месец се соочуваме со високи сметки за струја, а често не знаеме кои уреди се најголемите потрошувачи и како да ги користиме ефикасно. Во овој текст ќе ви дадеме неколку совети за тоа како да ги намалите трошоците за струја.

Според истражувањата, најмногу струја трошат уредите за греење и за ладење, како што се клима–уредите, бојлери, радијатори и др. Тие чинат околу 60% од вкупната потрошувачка на струја во домаќинствата. Затоа, еден од начините да ја намалите сметката е да ги наместите температурите на овие уреди на оптимални нивоа, да ги исклучувате кога не се користат и да ги одржувате редовно.

Други големи потрошувачи на струја се уредите за приготвување храна, како што се рерна, шпорет, микробранова печка и др. Тие чинат околу 15% од вкупната потрошувачка на струја во домаќинствата.

За да ги намалите трошоците за струја од овие уреди, можете да ги користите само кога е неопходно, да ги исклучувате од штекер кога не се користат и да ги чистите редовно.

Трети големи потрошувачи на струја се уредите за перење и за сушење на алишта, како што се машина за перење, машина за сушење и др. Тие чинат околу 12% од вкупната потрошувачка на струја во домаќинствата. За да ги намалите трошоците за струја од овие уреди, можете да ги користите само кога имате полн капацитет, да ги наместите на економични програми, да ги исклучувате од штекер кога не се користат и да ги чистите редовно.

Четврти големи потрошувачи на струја се уредите за забава и комуникација, како што се телевизор, компјутер, таблет, мобилен телефон и др. Тие чинат околу 9% од вкупната потрошувачка на струја во домаќинствата.

За да ги намалите трошоците за струја од овие уреди, можете да ги користите само кога ви требаат, да ги исклучувате или да ги ставате на режим на штедење на енергија кога не ги користите и да ги полните само кога се испразнети.

Петти големи потрошувачи на струја се уредите за осветлување, како што се светилки, ламби и др. Тие чинат околу 4% од вкупната потрошувачка на струја во домаќинствата. За да ги намалите трошоците за струја од овие уреди, можете да ги користите само кога имате потреба од светлина, да ги исклучувате кога не се користат и да ги замените со енергетски ефикасни светилки, како што се ЛЕД или ЦФЛ.

Со примена на овие совети, не само што ќе ја намалите сметката за струја, туку и ќе ја заштитите околината од загадување и климатски промени.

Според истражувањата, домаќинствата во Европа можат да заштедат до 200 евра годишно ако ги користат уредите за струја поодговорно. Затоа, не чекајте, туку почнете веднаш да ги применувате овие совети и да уживате во пониски сметки и почиста околина. **Б. А.**

Пет точки за исцеление според 103 годишната докторка Гладис Мек Гари

Луѓето се исплашени и збунети и морам да им пренесам дека сите ние имаме внатрешно знаење, кои навистина сме, која е нашата вистинска хуманост. Треба да ги почитуваме и нашите соништа и она што нè прави да се чувствуваме добро. Ни треба заедница. Мојот дух сака да сведочи за твојот дух. Во животното течение, кое е толку важно, помагајќи на другите, ние си помагаме на себеси.

Исцелението доаѓа од нашата внатрешност. Сите ние имаме лекар од надвор и лекар од внатре. Сето исцеление доаѓа од нашата внатрешност и сето исцеление е базирано на љубовта, која е центар на холистичкото оздравување.

Нејзиниот татко ја поучувал никогаш да не се откажува, а мајка ѝ ја научила да не ги зема нештата при срце и да научи да ги отпушта лошите работи. Животот ја научил на пет важни точки кои се потребни на секој, да може да го проживее квалитетно својот живот. Овие пет точки се структура на нејзината филозофија на живот.

Првите две точки се живот и љубов. Без животот ние сме ништо. Можеш да бидеш само едно семе во некоја голема пирамида 5000 години и ништо да не се случи. Но, ако се случи љубов, а тоа е водата и топлината, оплоденото семе никнува и се изведува надвор кон светлината. Животот и љубовта работат заедно. Како и во бременоста тие се единица, исто како што се мајката и бебето едно. Еден аспект на реалноста е тоа што, детето е слеано со мајката но, додека не го земе првиот здив, уште не ја допрело смислата зошто постои на овој свет. Затоа љубовта и животот се единица, едно. Ако размислуваме вака, ќе ги разбереме сите аспекти на реалноста и на луѓето околу нас.

Втората точка е смеењето. Но, смеењето без љубов е сурово и грубо, може да ги скара членовите на семејството, предизвикува војни. Значи смеата може да биде сурова, но смеата со љубов е радости среќа.

Третата точка е работата. Работата без љубов е измачување. Мора да се оди на работа секој ден, мора да се сменат пелените на бебето. Но, работата со љубов е блаженство. Тоа причината што пејачите пеат, музичарите свират, а сликарите сликаат. Таквата работа чини да ни запее срцето. Се открива еден внатрешен аспект на нашето битие и кога ќе го откриеме веќе нема да се измачуваме, туку работата ни станува песна.

Петта точка е слушањето. Слушањето без љубов е празен звук. Нема никаква смисла, ти просто ништо не разбираш. Но, слушањето со љубов е разбирање. Со сите овие точки таа успеала да ги разбере луѓето околу себе и животот и да создаде структура на која се потпира во сите ситуации во животот.

Докторката вели дека ние не ја разбираме нашата сопствена моќ да пристапиме на силата на исцелението. Вели еве вака ќе ви објаснам – вели таа. Ако го гледаме светот како место кое Бог го создал и на почетокот сè било убаво и на свое место и на крајот бил создаден човекот. Кога ги создал луѓето Бог им рекол, вие сте единствени на оваа земја, кои имате право на избор и слободна волја и ве поставувам да господарите со неа. Но, ние, онакви какви што сме го изврteле тоа во властољубие кон неа. Па сме ја презеле целата и го направивме она што го направивме, со нашата слободна волја. Затоа во нас постои таа реалност, во која ние упорно уште ја бараме нашата вистинска хуманост. Таа наша внатрешна реалност ни говори дека ние сме тие кои го вршат исцелението.

Љубовта е суштина на нашето битие. Не треба да се плашиме од неа, не треба да се плашиме да ја даруваме. Бидејќи таа е енергија, а ако енергијата не се употреби, таа умира.

Маја Белева

Кои се симптомите на голема кашлица?

Големата кашлица (лат. Pertussis) е попозната како магарешка кашлица, а неодамна приказната за оваа болест повторно стана актуелна во целиот регион. Генерално, големата кашлица започнува како обична настинка, но со текот на времето нападите на кашлање стануваат сè посилни и посилни. Кашлицата може да трае неколку недели, понекогаш 10 недели или дури и подолго.

Научните студии сугерираат дека 1 од 20 возрасни лица со кашлица која трае подолго од две или три недели може да има голема кашлица, пренесува „Healthline“.

Тежината на симптомите може да варира, поради што многу луѓе понекогаш ја мешаат големата кашлица со обичната настинка.

Со тоа што симптомите често се помалку изразени кај луѓе кои стекнале одредена заштита од голема кашлица од претходна имунизација или инфекција.

Симптоми на магарешка кашлица

- течење на носот
- благ замор
- покачена температура
- продолжено, силно кашлање, проследено со непријатен здив
- повраќање по напад на кашлање
- тешка исцрпеност по кашлање
- специфичен е звукот што се создава кога човек диши по напад на кашлање

Едноставно кажано оваа болест многу лесно може да се помеша со грип, особено ако симптомите се поблаги.

Б.А.

ЗП Куманово

Грижата за здравјето на пензионерите

Грижата за здравјето на пензионерите и понатаму е една од примарните задачи на ЗП „Куманово“. Доказ за тоа е и денешната активност во соработка со аптеки „ЗЕГИН“ реализирана во просториите на ЗП „Куманово“ од 10 до 13 часот. На голем број членови на Здружението е извршено мерење на витаминскиот статус под мото „Донесете го Вашиот организам во балансирана состојба“.

Фортеса Алија, магистер по фармацевтски науки и регионален директор за североисточниот регион, истакна дека во повозрасните години е неопходно почесто мерење на витаминскиот статус со цел зачувување на здравствената состојба и виталноста на организмот со употреба на соодветна витаминска терапија.

Во понатамошниот разговор се дојде до сознание дека аптеките Зегин покрај другите поволности работат со ортопедски помагала со заверка преку Фондот по најповолни услови, некои од нив се со 0% партиципација, лекови на товар на Фондот за здравство и слично. **Р. Митиќ**

Разговор со градоначалникот на Општина Гевгелија, Андон Сарамандов

Пензионерите заслужуваат мирен и достоен живот

Почитуван градоначалник, најнапред сакаме да Ви се заблагодариме за одвоеното време и почитта кон нас пензионерите. Исто така, пензионерите се благодарни што ни овозможивте да учествуваме во прославата на Денот на ослободувањето на Гевгелија, која беше добро организирана и само пофалби до Вас и до Општината.

● ЗП Гевгелија има околу 4 100 пензионери, 6 клубови и 21 стан. Оваа година од СЗПМ е прогласена 2023-2024 година како „Година на огранокот“ и сакаме да отвориме клуб на пензионери во с. Прдејци. Дали тие простории што ги планираме се на општината и што може Вие како градоначалник да ни помогнете?

– Тие простории се на општината и ние ќе ви ги отстапиме за клуб на пензионери. Јас пред извесно време бев таму, сепак треба да се види што точно сакаат пензионерите да се реновира, но ние немаме во буџетот средства за тоа. Планирам повторно да отидам и тогаш подетално ќе ве информирам и ќе се договориме.

● Здружението на пензионери од Гевгелија секоја година прави хуманитарни акции и доделува пакети за социјално загрозени пензионери. Минатата година која беше „Година на рурален пензионер“ бевме прогласени меѓу петте најуспешни здруженија за успешно спроведување на овој проект. Дали општината во иднина може да планира нешто за пензионерите? Секоја помош е добредојдена.

– Ние помагаме на социјално загрозени граѓани, доделуваме бесплатни оброци за социјално загрозени ученици и доделуваме новогодишни пакетчиња. Знам дека Вие имате спортски активности и музички манифестации. Аплицирајте за 2024 година. Општината доделува средства и оваа година, истите ќе бидат зголемени. Би ви предложил да направите едно помасовно дружење со пензионери од другите здруженија од регионот, за да се запознаат пензионерите со убавините на Гевгелија и околината. Исто така, во февруари направете акција за пошумување на некоја локација во градот.

● Ние организираме средби со здруженија на пензионери од нашиот регион и преку Активот на жени, но тоа може да биде и помасовно. Направивме и акција на пошумување во градинките, тоа може да го направиме и во февруари, и се надеваме на Ваша поддршка. На крај што ќе им порачате на вашите пензионери. Дали тие треба да бидат вклучени во општеството како активни и рамноправни субјекти?

– Секако дека треба да бидат вклучени и со своето искуство и мудрост може да помагаат. Им посакувам добро здравје и уште многу активности во иднина.

Јанка Узунова

ЗП Центар

Транспарентно и домаќинско работење

Вообичаено во овој период на годината и Собранието на ЗП Центар на својата седница го разгледа и усвои Извештајот за работа на Собранието и на ИО, а поголемо внимание посвети и на финансиските документи. Со истата раководеше претседателката Љубинка Крстева, а документите ги образложи претседателот Злате Стефановски. И во нивните образложенија, а и во дискусијата, беше нагласено дека и во 2023 година, здружението работело транспарентно и домаќински за што потврда е и остатокот на средства, за кој Надзорниот одбор препорачува остатокот да се распореди според потребите на здружението. Врз основа на сите наводи на Собранието е констатирано

дека материјално–финансиското работење се води согласно со важечките прописи и расходите се во рамките на планираното. Собранието едногласно ја усвоија годишната сметка. И Извештајот за работа на Собранието и на ИО исто така беше усвоен. Претседателот Злате Стефановски напомна дека во календарската 2023 година се одржани 9 седници на ИО и 4 на Собранието. – Одржани се многубројни и значајни активности, меѓу кои учеството на ЗП Центар со хорот „Елегија“ на Републичката ревија на песни, музика и игри, а настапот во Љубљана, посебно не направија горди. И на спортски план постигнавме резултати кои ќе бидат поттик да продолжиме со истата работа и во оваа година. Во соработка со Општина Центар, отворени се и два нови клуба, а соработката со Општината продолжува на повеќе проекти. Во овој период доделени се и социјални пакети на пензионери со ниски пензии во соработка со општинскиот Црвен крст.

На крајот уште за една значајна активност, ЗП Центар додели финансиски средства на членови – пензионери со ниски примања. Спроведени се и реализирани и многу други активности во согласност со Програмата за работа, Деловникот и Статутот на ЗП Центар во Скопје, – истакна претседателот Стефановски.

Ц. Илиева

ЗП Карпош

Пензионерите неуморни вљубеници во патувањата

Група пензионери од ЗП Карпош, со искрени желби присуствуваа на затворањето на „Фестивалот на мимозите“ во Херцег Нови во Црна Гора. Имаше пензионери од Кавадарци, Струмица, Неготино, Радовиш, Велес и Скопје. Сите тие и пензионерите од ЗП Карпош, тргнаа да го видат шармот на фестивалот, и случајно се најдоа во ист автобус со учесниците, а патем низ разговор, смеа, музика и досетки создадоа мегусебни пријателства. Долгото патување во ноќта, не беше причина македонските пензионери да не им се израдуваат на првите впечатоци по

пристигнувањето во градот домаќин, на празникот на цвеќето, чувствувајќи го синото море, чистиот воздух, мимозите, љубезните домаќини, насмевките. Игрaло беше одличен избор, каде што се случуваа сите главни настани. Меѓу другите учесници, ги видовме и прекрасните девојки од Струмица и Радовиш, маскирани како дел од маскенбалската магија, а и долгогодишниот раководител на Струмичкиот карневал Александар Цицимов.

Но, и ние во Македонија имаме со што да се пофалиме, потврда се многубројните учесници на фестивалот на мимозите, кои ни укажаа дека веќе учествувале на карневалот во Струмица. Така што групите од Хрватска, Босна и од Србија, најавија дека и годинава ќе се претстават со свои маски.

– Ова патување нека биде поттик за сите пензионерки кои сè уште не се вклучиле, зачлениле во пензионерските активности. Нека се охрабрат и нека не се двоумат. Секој од нив е добредојден. Дружбите и патувањата, дури и да се до најкратка дестинација, ги подмладуваат, им ги прошируваат видиците и им ги освежуваат сеќавањата на пензионерите, – тоа е препораката на нашата пензионерка Виолета Лазаревска, поранешна новинарка и член на пензионерскиот огранок – Влае при ЗП Карпош – Скопје. **Душан Јовановиќ**

Земја со најмногу жени во светот

Иако на светско ниво бројот на мажи и жени е речиси еднаков, ситуацијата во една земја е сосема поинаква. Имено, во државата Мартиник – неавтономна земја под контрола на Франција – бројот на жени е значително поголем од бројот на мажи. Ова е токму земјата со најголем број жени во светот – кога ќе се спореди со бројот на мажи, бидејќи соодносот на бројот на мажи со 100 жени е само 84,5. Иако ова е најекстремниот пример, не е толку осамен. Слична ситуација во односот на бројот на мажи и жени има и во земјите од поранешниот Советски Сојуз, а причина за тоа се војните што се случија на овие простори. За време на Втората светска војна, десетици милиони жители на СССР беа убиени. Токму затоа на почетокот на 1950–тите во Русија имало само 76,6 мажи на 100 жени. Бројот на мажи во овие земји растеше до 1995 година, но оттогаш, во последните 20 години, тој повторно се намалува.

За разлика од нив, Обединетите Арапски Емирати се во сосема поинаква ситуација, каде на 100 жени има 274 мажи, а таквата состојба е слична во речиси

сите земји од Блискиот Исток, како и во Индија и Кина. На листата на земји со најмногу жени, по Мартиник, се Латвија (со 84,8 мажи на 100 жени), потоа Литванија (со 85,3 мажи на 100 жени), Гвадалупе, Украина, Ерменија, Руската Федерација, Белорусија, Естонија, Ел Салвадор, Хонг Конг, Португалија и Унгарија.

К. С. А.

Ненеците се необично племе од Русија, живеат на -50°C и јадат сирово месо од ирваси

Едно интересно, а за многумина малку необично племе живее на северниот брег на Сибир во Русија. Ненетите, племе кое некои го нарекуваат „Самоједи“ или Јураци, живеат на екстремно ниски температури во делови на Русија каде температурите се спуштаат до –50 степени Целзиусови. И покрај немилосрдните услови, овој номадски народ преживеал повеќе од илјада години благодарение на ирвасите од кои добиваат речиси сè: месо кое го јадат сурово или варено, а од крзното прават облека и да ги покријат своите домови и за да се заштитат од студот, а од коските прават садови и делови за санки. Нивните домови се шатори од коски кои обезбедуваат доволно топлина обложени со кожи од ирваси.

Ненеците јадат и риба, а жените собираат чист снег, кој потоа го загреваат во тенџере и добиената вода ја користат за пиење. Годишно поминуваат и до две илјади километри селејќи ги своите кампови. Во зима, живеат јужно од делтата на реката Об, а потоа се движат кон север на полуостровот Јамал. Од работа одмораат само еднаш годишно, кога се собираат на трки со санки и дружење.

Интересно е и тоа што Ненеците живеат во темница од ноември до јануари бидејќи во најсеверните области сонцето воопшто не изгрева тогаш. Културно и јазично, се разликуваат таканаречените шумски Ненеци и со Ненеците од тундрите, кои живеат во посеверните региони.

М. Д.

Цитати од Блез Паскал - француски матаматичар и физичар (1623 - 1662)

● Ајде да го избереме сами својот пат во животот и ајде да се обидеме да го нарасиме тој пат со цвеќиња.
(Емили ду Шателе, математичар, физичар и автор)

● Љубовта кон сопственият пол е скапоцено нешто, бидејќи не е предизвикана од суета, ниту се храни со ласкање; таа е вистинска и искрена.
(Марија Мичел – астроном)

● Некои луѓе – мажи, се разбира – ме обескуражија, велејќи дека (науката) не е добра како кариера за една жена. Но, тоа ме придвижи уште повеќе да истрајам.
(Франсоаз Баре – виролог и добитник на Нобелова награда во 2008–та година за психологија и медицина)

● Ако знаеш дека си на правиот пат, ако го поседуваш ова внатрешно знаење, тогаш никој не може да те турне... што ѝ да говорат.
(Барбара Мек Клинток – цитогенетичар и добитник на Нобелова награда во 1983–та година за психологија и медицина)

● Науката и секојдневниот живот не можат да бидат одвоени.
(Розалинд Франклин – хемичар и кристалографичар на X–зраци)

● Не дозволувај никој да те ограби од твојата имагинација, твојата креативност и љубопитност.
(Мае Џемисон – физичар и астронаут)

● Бев научена дека патот на прогресот не е ниту брз ниту лесен.
(Марија Кири – физичар, хемичар и добитник на Нобелова награда во 1903–та година за физика)

● Не бев свесна дека имаше врати кои се затворени за мене сè додека не започнав да чукам на нив.
(Гертруда Б. Елион – биохемичар, фармаколог и добитник на Нобелова награда во 1900–та година за психологија и медицина)

● Мажите очекуваат од тебе да се снајдеш и да добиеш поддршка но, кај жените, треба да жртвуваш нешто на поинаков начин отколку кај мажите... Мислам дека е многу важно другите жени да видат дека сум успешна во нешто.
(Меј – Брит Мозер, невролог и победник на Нобелова награда за психологија и медицина)

● Кај истражувачот, незаборавни моменти во неговиот живот се оние ретки моменти кои доаѓаат после долги години напорна едномолична работа, кога велот на природните тајни се подига и она што било темно и хаотично се појавува како јасен и прекрасен светлосен образец.
(Герти Кори – добитник на Нобелова награда за психологија и медицина за нејзината работа на метаболизација на карбохидрати)

● Треба да вработиш и развиеш прекрасни луѓе. Треба да поставиш јасна визија и да им довериш да ја направат точната работа. Не треба да ги контролираш. Тоа е фантастично за сите вклучени бидејќи им ја даваш моќта и довербата на твоите луѓе да го направат она што е добро за брендот.
(Д–р Френсис Ален – компјутерски научник и програмер – гениј)

Не сакав да ги знам само имињата на нештата. Се сеќавам дека посакав да дознаам како сè заедно функционира.
(Елизабет Блекбрн, добитник на Нобелова награда во 2009–та година за психологија и медицина)

подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. Средство за јавно информирање; 17. Женско име; 18. Лице кое се занимава со нуркање; 19. Слаткарски производ; 20. Кој припаѓа на антиката; 21. Женско име; 22. Лична заменка; 23. Женско име; 24. Град во Шпанија; 25. Војна (срп.); 26. Писмена потврда, уверение; 27. Река во Австрија; 28. Држава во Европа; 29. Првата буква; 30. Втората буква; 31. Хронична инфективна болест; 32. Авенија (крат.); 33. Вид вилушкаст клуч; 35. Град и пристаниште во Израел; 36. Опера од Џузепе Верди (1813–1901); 37. и 41. МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА ЖЕНАТА; 38. Артилериско оружје; 39. Голема река во Италија (245 км); 40. Женско име; 42. Женско име; 43. Индустриско растение; 44. Помошно средство при јадење сладолед.

Вертикално: 1. Езеро во Турција; 2. Името на американскиот филмски режисер Казан (1909–2003); 3. Женско име; 4. Хемиски симбол за натриум; 5. Самогласка; 6. Стадион во Риека; 7. Турски историчар, Нев – Изаден Атсулах (1583–1634); 8. Автознак за Ниш; 9. Султанат на островот Суматра во XII–от век; 10. Лек за срце; 11. Хемиски симбол за ураниум; 12. Работнички совет (крат.); 13. Поранешно име на Ерменија; 14. Женско име; 15. Град во Словачка; 17. Автознак за Никшиќ; 18. Грчка буква; 20. Италијански оперски композитор, Марио (1799–1868); 21. Стар (турц.); 23. Економска единица (крат.); 24. Предлог; 25. Автознак за Карловац; 26. Панафричка социјалистичка партија формирана 1947 година во Дамаск (крат.); 27. Сертификат за превоз на опасни материи (Agreement of Dangerous Gods by Road) (крат.); 28. Борец; 29. Мексикански шаховски велемајстор Карлос (1905–1978); 31. Подземно животно; 32. Кратенка за Американскиот аеротранспорт (American Air Lines); 33. Хемиски симбол за скандиум; 34. Пошта, телефон, телеграф (крат.); 36. Тој (срп.); 38. Магистер (крат.); 40. Знак за кралот во шахот; 41. Самогласка.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: весник, Ана, нуркач, алва, антички, Сања, ние, Анка, ести, рат, атест, Ин, Ирска, А, Б, лепра, ав, окаст, Ака, Аида, ОСМИ МАРТ, топ, Арно, Драгица, Станка, лен, корнет.

Хумор

– Трпе, какви жени повеќе ти се допаѓаат?
– Подебели!
– Зошто?
– Мајка природа е најдобриот учител. Си видел ли ти дебела змија!

* * *

– Што си се сврштил? Што ти е?
– Не можам да си најдам жена? Ниту една не ја бендисува мајка ми.
– Тогаш најди некоја што личи на неа.
– Најдов. Татко ми не ја бендиса!

* * *

– Мили, што ќе ми купиш за 8 Март:
– Пет метри дрва преку пензионерското здружение. Два ти се за Валентајн и 3 за 8 Март.

* * *

Брачен пар вечерал во ресторан, а до нив на масата седел човек во видно алкохолизирана состојба. Сопругата почнала упорно да зјапа во него, заради што сопругот ја прашал:
„Што зјапаш толку? Да не го познаваш случајно?“
„Да! Тоа ми е бившиот сопруг и не престана да пие откако го оставив пред седум години“.
„Не верувам дека некој може толку долго да слави заради развод!“ – рекол сопругот.

* * *

Трпе добива порака од пријателот: „Здраво брат, што правиш?“.
„Ништо, еве во болница сум“.
„Како бе во болница, пред еден час те видов како разговараш со една згодна девојка. Што се случи?“
„Ништо бе брат, и жена ми ме видела!“

* * *

Повозрасен брачен пар бил на посета кај лекар, па ги прашале во што е нивната тајна за добро здравје и младовечност.
„Во брак сме 75 години. Кога се земавме ѝ ветив на жена ми дека секојпат кога ќе се скараме ќе пешачам по 5 километри и така 75 години секој ден пешачам по толку...“
„Браво. Ама како и сопругата е во топ форма?“.
„Е па инает жена. Секој ден оди по мене да провери да не лажам и дали пешачам точно по 5 километри...“

* * *

Оделе Мујо и Фата по улица, кога надвор почнало да врне. Мујо веднаш извадил чадор од ранецот и ѝ го дал на Фата, па ѝ рекол:
– Драга, еве земи го чадорот за да не накиснеш до дома.
– Леле, баш си џентлмен... А ти како ќе си одиш до дома? Ќе накиснеш...
– Јас? Со такси! – рекол Мујо.

* * *

Ја прашува Мујо сопругата:
– Кога јас би починал дали ти повторно би се омажила?
– Не љубов моја, би останала да живеам со сестра ми... А ти, миличок?
– И јас би останал да живеам со сестра ти.

* * *

Мујо го прашува другар му, Хасо:
– Еј, Хасо што би се случило кога јас би имал секс со жена ти?
– Ништо ќе бидеме 1:1.

* * *

Оди Мујо кај Хасо на гости и гледа како жена му и децата скокаат боси по снегот.
– Абе Хасо, зошто жена ти и децата скокаат боси по снегот?
– Ма имам некој сируп против грип и кашлица, ќе му истече рокот за некој ден, па велам да не се фрли за џабе.

Волкот и лисицата

Лисицата имала полна вреќа со месо. Откако од неа изела една кокошка, најадена легнала на еден куп сено. Кај неа дошол волкот кој бил многу гладен и ѝ побарал нешто да му даде за јадење за да не умре од глад. Лисицата наместо да му понуди од месото, му понудила од сеното.
Поука: „Секој го нуди само она што не му е потребно!“

Македонски Брод

Изложба од културно и историско значење

На 15 февруари 2024 година, во Домот на културата во Македонски Брод се организираше изложба која е од културно и историско значење. Изложбата ја отворија амбасадорот на Руската Федерација Сергеј Баздникин и директорката на Домот на културата, Милена Стојческа, а беше во организација на пензионерките Јасмина Намичева, Јасмина Дамјаноска и Љубица Велкова. Оваа екипа направила истражување за откривање на семејството бегалци Малахови кои дошле во Македонија, а најмногу се задржале во Порече. Изложбата беше назначена како „Тешкотиите ќе исчезнат, но доброто дело ќе остане – македонската ’робинизација’ на семејството бегалци Малахови.“

На отворањето на изложбата покрај амбасадорот и директорката, збор зедоа директорот на Музеј на град Скопје, д–р Панче Велков и пензионерката Јасмина Намичева која даде и еден мал осврт за животните приказни на кои биле импресионирани за да одлучат тоа да го прикажат преку една изложба. Целта на изложбата е „да ја прослави силата на човечкиот дух кој дури и во услови на катаклизми, кога е во прашање опстанокот и преживувањето, е способен да твори и да создава, да служи на високи идеали, да се развива и да ја формира културата на духот на Човекот. Затоа и изложбата е именувана како: „Тешкотиите ќе исчезнат, но доброто дело ќе остане“. Тоа го докажале Малахови кои оставиле посебен белег во развојот на Македонија. Изложбата располага со многу фотографии каде што престојувале во Македонија со нивните активности, цртежи, голем број фотографии на македонски народни носии направени во Порече. Изложбата беше посетена од голем број посетители од Македонски Брод, Кичево и Прилеп. На отворањето присуствуваа голем број заинтересирани пензионери од поречкиот крај.

Рате Савев

ЗП Виница

Нада Чичаковска - жена творец и борец

Нада Стојан Чичаковска родена е 1945 година во Берово каде што завршува средно економско училиште. Во 1965 година заминува во Виница и се вработува во ветеринарната станица како книговодител и тука работи до нејзиното пензионирање. Токму како пензионер, своето слободно време го исполнува со пишување поезија и проза инспирирана од животот, љубовта, болката, пријатните и непријатни доживувања на најблиските и најсаканите, но и оние кои будат спомени. Нада со силни емоции го опишува „чудото“ што се случи токму на големиот празник Пресвета Богородица, на 29.8.1996 година, во нејзиниот роден град Берово, кога во црковниот двор удри силен гром.

На крајот од осмата деценија Нада Чичаковска создава, твори, се бори сама низ животот кој постојано и задава болка. И покрај тоа Нада е храбра, живее и остава траги од своето постоење. Нејзиниот живот е опишан во стиховите од стихозбирката „Песната на птицата“.

Дел од своите поетски остварувања Чичаковска ги посветува на своите најблиски. Нејзината книга „Песната на птицата“, издадена 2009 година е нејзина всушност дебитантска збирка на поетски творби и прозни текстови во кои наоѓаат свое место и тагата и радоста, надежта и љубовта, оптимизмот на човекот во ова време–невреме.

Во 2019 година Чичаковска е учесник на конкурсот на македонската страница за поезија објавен од Здружението за развој и едукација на културата и уметноста „Фуснота“, на тема: „Шири поезија, не страв“, меѓународен проект формиран од малтешкиот поет Антоан Касар и е добитник на првата награда со личната творба „Зошто“.

Со други зборови Нада Чичаковска е жена, мајка, баба, прабаба, жена борец која низ животот чекори со голема тежина во срцето и огромна трудољубивост, жена за пример и почит.

Павлина Ангеловска

П Р Е Г Л Е Д
на одржување на ревиите на песни, музика и игри за 2024

Регион	ЗП учесници во Ревијата по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Виница, Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево	**ЗП Мак. Каменица** 15 мај
2.	ЗП: Карпош, Ѓорче Петров, Тетово, Шуто Оризари, Бутел и Тафталиџе	**ЗП Бутел** 18 мај
3.	ЗП: Кисела Вода, Воени пензионери, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и Илинден	**ЗП Гази Баба** 27 април
4.	ЗП: Куманово, Крива Паланка, Чаир, Кратово, Центар – Скопје и Солидарност – Аеродром	**ЗП Солид. Аеродром** 21 мај
5.	ЗП: Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Струмица, Радовиш и Конче, Ново Село и Лозово	**ЗП Свети Николе** 16 мај
6.	ЗП: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Валандово, Демир Капија и Дојран	**ЗП Неготино** 20 април
7.	ЗП: Демир Хисар, Битола, Прилеп, Ресен и Крушево	**ЗП Битола** 17 април
8.	ЗП: Охрид и Дебрца, Гостивар, Кичево, М. Брод, Вевчани, Струга, Дебар, Центар Жупа и Лабуништа	**ЗП Лабуништа** 11 мај

Свети Николе

На групна изложба учествуваа 5 пензионерки

Творештвото на жените има доминантно место во сите сфери на животот, тоа е докажано на повеќе полиња. Жена како инспирација е поттик за многуте творци, и сепак не е кажано сѐ! Таа е единствена, неповторлива, божествена, борец, херој.

По повод празникот 8 Март, Меѓународниот ден на жената, Домот на културата „Крсте Мисирков“ на 6 март 2024 година во салонот на библиотеката организираше пригодна свеченост насловена како „Жените и творештвото“. Меѓу другите учесници, задоволство да бидат дел од оваа програма имаа и пет пензионерки: Татјана Ефтимова, Светлана Иванова, Лилјана Панева, Виолета Мишева и Вукица Петрушева.

Татјана Ефтимова е првата жена академски сликар во нашата општина. Опусот на творештвото и е голем, учествува на повеќе групни изложби, има една самостојна и е учесник на Ликовната колонија „Ѓуриште“. На оваа пригода имаше изложено слики со мотив на природа, цвеќе и портрети на своите внучиња и друго.

Светлана Иванова, ликовен педагог–сликар, со сликарство се занимава повеќе од 35 години. Според неа уметноста е посебно чувство во кое уметникот се затвора сам во себе, кое го пронаоѓа како лавина и истото го пренесува на платно. Посетителите имаа прилика да ги видат нејзините изложени слики со мотиви на цвеќе.

Лилјана Панева во себе ја носи креативноста и модното творештво. Во Загреб завршува студии за модна креација. Во тек на работниот век како моден креатор подготвува многу колекции во Македонија, Русија, Франција, а организира и неколку модни ревии во нашата земја. Љубовта кон уметноста никогаш не згаснала во неа и се претворила во повеќе начини на искажување и творење. На оваа изложба, присутните уживаа во нејзините креации и слики.

Виолета Мишева ќе каже: „Секој човек има тенденција да се стреми кон она што му претставува задоволство во работата и да остави трага зад себе дека постоел.“ Рачно изработен накит, женски чанти, преубави слики на стакло со различни мотиви беа задоволство да се видат на оваа изложба кои ги креирала Мишева.

Вукица Петрушева почнува со сликањето во пензионерските денови, како сликар–аматер. Инспирација за нејзиното творештво се малите нешта. По повод празникот на жената 8 Март изложи циклус слики со цветни мотиви. „Цвеќе за цвеќето“, како подарок за сите припаднички на понежниот пол. Оваа програма беше отворена со музичка изведба и нежниот глас на ученичката Стефанија Костадинова и стихови посветени на жената кои ги прочита ученичката Јана Спасева и со поетска творба на ученичката Илина Манева. Водителките на програмата Евдокија Маркова и Нина Бојановска беа на висина на задачата. Салонот на библиотеката беше исполнет со љубителите на уметноста меѓу кои беше доминантен бројот на пензионерите, но имаше и припадници на сите генерации. Креативните пензионерки добија по еден каранфил и пофални зборови од градоначалникот на Општина Свети Николе Дејан Владев и директорот на Домот на културата Никольче Тренчев.

На крајот од програмата на присутните им се заблагодари за присуството и им посака убави случувања во животот Вукица Петрушева.

В. П.

ЗП Куманово

Ракотворби, плетени креации, вез, поентлес

На празнична Богојавленска софра, како дел од масовната прослава во чест на големиот христијански празник Водици, што се одржа во Крива Паланка со натпреварувачки карактер, учествуваа и претставнички од Здружението на пензионери Куманово. Наградата за најдобра аранжирана маса со македонски ракотворби ја доби 68–годишната кумановска пензионерка Владанка Поповска. Ова беше директен повод да се сретнам со оваа моја сограѓанка, со блажена насмевка на лицето, жена со морални квалитети, со големо емпатично срце, која живее како што вели, по свои правила на среќа, исполнети со љубов и ентузијазам во семејството. Таа чекори низ својот живот во придружба на својот сопруг и двете ќерки, со желба да успее во креирањето ракотворби. Тоа е нејзина звезда водилка по трнливиот пат, наречен живот. Оваа премногу скромна, но, надарена жена за создавање ракотворби како дел од народната традиција, ја запознав одамна и тоа на нејзиниот прв настап, како интерпретатор на народната песна на познатата македонска пејачка Васка Илиева, на една манифестација организирана од ЗПК. Нејзиното прво појавување, тогаш беше наградено со долг и бурен аплауз. Љубителите на македонската песна беа пријатно изненадени од настапот и изведбата. Оттогаш Владанка е редовен учесник на сите културни приредби, а со нејзиниот убав глас нема срце кое нема да се растрепери кога ќе ја слушне како пее. Таа секогаш се труди да донесе неповторлива изведба, како член на хорот и пејачката група при КУД „Ѓоко Симоновски“ при ЗП Куманово. Владанка, освен што е добар музички интерпретатор, таа е и многу креативна и талентирана во изработка на ракотворби, посебно за везење и за уметноста наречена поентлес. Израснала без родителска љубов, како сираче во сиромашни услови, и тоа било пресудно да си вети дека ќе успее со труд, а нејзините најмили ќе се гордеат со неа. Од средно училиште пројавила сама интерес, без ничија помош, едноставно со гледање на мостри да везе на панама. Како самоука барала идеја од разни списанија, така што и последните пари ги одвојувала за набавка на конец и друг материјал. И на крајот, секогаш била среќна кога пред себе ќе го види своето уметничко дело. И тука не застанала, на своја рака научила и да плете прекривки за маси, користејќи разни мотиви по шема. Како последна нејзина преокупација, со која посебно се гордее е изработка на поент клас, која отсекогаш ја интересирала. Оваа уметност е многу специфична, и ако на почетокот изработката одела тешко, со текот на годините ги научила тајните, симболите и магијата на конецот и материјалот. Научила различни апликации. Нејзината умешност, за нејзина среќа била откриена најпрвин од нејзини познати, а по наговарање од познаничка почнала да изработува по нарачка, но цената на изработеното нема голема вредност. Твори и за своја душа. Нејзиниот дом го красат разни уникатни прекривки изработени со труд и голема љубов.

На манифестацијата во Крива Паланка, се претставила со свои ракотворби, со поентлес и други везови и била наградена со благодарница од страна на организаторот за најубаво аранжирана маса со македонски ракотворби. Наградата и е посебно драга и претставува поттик да продолжи и понатаму со творење, а со нив во секоја прилика да го претставува и Здружението на пензионери. И посакуваме среќа и долг живот, и нови награди и признанија за нејзините дела.

Ј. Тодоровска

ЗП Струмица

Сликањето како суштина на животот

Ирина Китанова од Струмица е позната и почитувана сликарка – аматер. Зад себе има две самостојни изложби и бројни учества во најразлични манифестации. Во уметничките кругови и меѓу љубителите на уметноста е позната по својата дружељубивост, посветеноста на своето дело и комуникативноста. Скромна и ненаметлива, трудољубива и љубезна, таа кај собеседниците шири позитивна енергија.

Родена е 1955 година во Ново Село, Струмичко. За време големите миграции село – град, што се одвиваа особено после индустријализацијата на земјата во 60–тите и 70–тите години од минатиот век, семејството на Ирина се преселува во Струмица. По завршувањето на основно и средно образование се вработува во „Струмичанка“ и оформува семејство кое силно ја поддржува во нејзините сликарски зафати.

Денес е пензионер и сликар–аматер, како што самата се нарекува. Во разговорот што го водевме по овој повод, Ирина за себе и своето хоби, сликањето, ќе каже:

– Креативноста ме следи целиот живот. Преку неа се рефлектира мојот живот, ги остварувам моите желби и ги исполнувам сите мои копнежи. За мене сликањето е суштината на животот. Сѐ што ќе ме допреше во мојот слободен простор – убав дизајн, креативни елементи, директниот контакт со природата и луѓето, силно рефлектираше во мојата свест и тоа го пренесував на платно како слика или друга форма во креативна смисла на зборот. Природата е најголемиот уметник и неисцрпен рудник на инспирации. Ме фасцинираат корените на столетните дрвја, раскошните гранки што го допираат небото, лисјето, тревата и цветот... буквално – сѐ! Ме плени бескрајната енергија на коњите кои слободно пасат по шумските ливади... Можности за инспирација без крај!

За Ирина Китанова сликањето бара посветеност и енергија што таа ја црпи од својата внатрешност. Секое нејзино дело таа го доживува како свое ново раѓање. За тоа таа ќе рече:

– Сликите се дел од мене, од моето битие. Тие се мојот свет. Сликањето ме инспирира и ми ги разубавува пензионерските денови.

Таа слика во повеќе техники, но омилени ѝ се акрил, масло и акварел. Навистина е привилегија да се контактираат вакви креативни личности. Уживав во разговорот со Ирина и нејзиниот сопруг и во времето што го поминав со нив. Им посакувам активно стареење и добро здравје, а на Ирина – уште долго време да слика и да реди творечки успеси.

И. Котев