

**„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 РЕПРИЗИНОТО 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

26 април 2024 година
број 188

Година XVII Излегува еднаш месечно

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

СЗПМ тел. 02 3223 710



Извештаите за
работата на
Сојузот покажуваат
позитивни резултати

→ стр. 3



29-та средба на
„Блакцето на баба“



→ стр. 16

Рекордна посета на
„Зелникот на баба“

→ стр. 16



ЗА И ОКОЛУ РЕГИОНАЛНИТЕ И РЕПУБЛИЧКАТА РЕВИЈА НА
ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ И СПОРТСКИТЕ НАТПРЕВАРИ,
НАЈМАСОВНИТЕ АКТИВНОСТИ ВО ОРГАНИЗАЦИЈА НА
СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Регионалните ревии на песни, музика и игри започнаа на 17-ти април, а
регионалните спортски пензионерски натпревари ќе започнат на 19 мај 2024



→ стр. 2



Од работата на Комисијата за старски и
пензионерски домови и стандард

Потребно е да се донесат системски
решенија за помош на пензионери
во домашни услови

→ стр. 2

ЧЕСТИТ 1-ви Мај

СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...



ПРОСЛАВЕН
15-ГОДИШЕН
ЈУБИЛЕЈ

стр. 2

АКТИВНОСТИ
НА ЗП

стр. 4 и 5

СРЕДУВАЈТЕ ГО
СТАЖОТ НАВРЕМЕ,
А НЕ ПРЕД
ЗАМИНУВАЊЕ
ВО ПЕНЗИЈА

стр. 7



ЛИЧНА КАРТА
НА ЗП
КОЧАНИ

стр. 8

АНКЕТА - РЕКОА ЗА
„ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“

стр. 9



ФОЛКЛОРНА РЕВИЈА
- ФЕСТИВАЛ

стр. 10

НА ИФТАР
ВО ЛИПКОВО

стр. 11

ИЗБОР НА
АЛБАНСКИ

стр. 12

КОНТИНУИРАНА ГРИЖА
ЗА ЗДРАВЈЕТО НА
ПЕНЗИОНЕРИТЕ

стр. 13

10 НАВИКИ ЗА ДА
БИДЕТЕ ПОСРЕКНИ
И ДА ИМАТЕ ПОДОБРО
ЗДРАВЈЕ

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

22 РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА
ВО БИТОЛА

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

23 мај

- Прилог за пензионери
во „Коха“

31 мај

„Пензионер плус“

ЗП Солидарност – Аеродром

Прославен 15-годишен јубилеј

На 16 април 2024 година, едно од најактивните скопски здруженија, членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија достоинствено го одбележа својот петнаесетгодишен јубилеј. Значење-



то на прославата со своето присуство го зголемија Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, градоначалникот на Општина Аеродром Тимчо Муцунски, Сточе Павловиќ, претседател на ЗП Врање од Р Србија и голем број претседатели на здруженија, членки на Сојузот, и други гости.

Свеченото одбележување на 15-годишното опстанување започна пред многубројните гости и членови на здружението со исполнување на химната на РС Македонија и химната на здружението во исполнување на пејачката група при ЗП Солидарност – Аеродром.

На присутните им се обрати и ги поиздрави високите гости претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Маркоски кој зборуваше за јубилејот и за активностите, за резултатите и успехите во минатото, но и сегашните под негово раководство.

На присутните пензионери им се обрати и Градоначалникот на Општина Аеродром Тимчо Муцунски, кој

честитајќи им го јубилејот, меѓу другото рече:

– Искуството и мудроста на пензионерите се непроценливо важни во создавањето подобра општина, а Општина Аеродром секогаш е отворена за предлогите, сугестите и забелешките што доаѓаат од страна на нашите највзрасни граѓани. Општината како и државата мораме поактивно да работиме на подобрување на статусот на пензионерите и решавање на предизвиците со кои тие се соочуваат во животот. И понатаму,

нови. Во тој контекст јас ќе апострофирам дека ова здружение спаѓа во групата на поголемите здруженија кое има неколку специфичности кој го прават препознатливо, а тоа се Клубот на љубители на книгата, Историската секција, хуманитарните активности на Активот на пензионерите и друго. Посебно сакам да ги истакнам активностите на културно-забавен план и фактот дека оваа година ова здружение ќе биде домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри. Не помалку е важна и активноста на спортски план. Верувам дека како и досега ќе ја имате поддршката на вашиот градоначалник во сите активности.



лично ќе се заложувам Општина Аеродром да биде важен партнер во реализацијата на нивните планови и активности, – потенцираше градоначалникот Муцунски.

По Градоначалникот со одбрани зборови свое обраќање имаше и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која рече:

– Денешниот значаен ден ЗП Солидарност – Аеродром го одбележува со своите соработници, пријатели, претседатели на други здруженија, а посебно значење има и присуството на Градоначалникот Муцунски кој има убава соработка со здружението, и сериозен однос кон возрасните жители. Од претседателот Маркоски слушнавме за развојот на здружението, како и сегашноста и идните пла-

почитувањи, денешниот настан и импресивната листа на активности на здружението говорат дека пензионерите со одење во пензија не се пензионираат од општествениот живот, туку продолжуваат да помагаат во домот и семејството и со своето искуство и интелектуален капацитет се активни чинители и во општествените текови.

По претседателката на присутните им се обрати и Јован Мазгански, претседателот на Клубот на љубители на книгата, и прочита своја песна. Свеченоста продолжи со доделување плакети и благодарници за придонес во развојот на здружението, а заврши со песна, оро и незабарвено дружење.

К. С. Андонова

За и околу регионалните и републичката ревија на песни, музика и игри и спортските натпревари во организација на СЗПМ

Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри и спортските регионални и републички натпревари се најмасовните традиционални и манифестиции кои најдлго се одржуваат во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на кои учествуваат повеќе од 25 000 пензионери организирани во 53 здруженија членки на Сојузот.

Целта на овие значајни активности кои се одржуваат секоја година е подобар и посодржан живот на луѓето од третата добра и претставува програмска определба на Сојузот.

Регионалните манифестиции се одржуваат секоја година во други 8 градови со исклучителна согласност на одбраното здружение, кое може да се откаже од оправдан или субјективни причини и тогаш на негово место се кооптира друго здружение кое може и сака да биде домаќин.

При изборот на здружение не се гледа големината на здружението туку неговите можности и ред да биде домаќин. Да бидат домаќини сите здруженија прифаќаат со радост и тоа им претставува чест. Домаќини биле и Вевчани и Лозово и Дојран, но и Битола, Прилеп, Куманово со членови од 350 до 19 000 членови.

Со други зборови изборот не е препуштен на случајност. Активностите се одржуваат според правила и финансиска и секаква друга помош од Сојузот.

Ревиите имаат главно ревијален карактер, но и извесен натпреварувачки карактер. Изборот го врши Комисијата за културно-забавен живот при ИО на СЗПМ и Организацискиот одбор, на предлог на селекторот.

Најдоброто здружение или најдобрите две се стекнуваат со право да учествуваат на Меѓународниот фестивал на трета добра во Љубљана каде го претставуваат Сојузот, градот

и нашата држава, па затоа многу се внимава при изборот на претставникот. Токму заради оваа манифестиција, ревиите на песни, музика и игри, Сојузот доби статус на организација од јавен интерес со решение на Владата на РСМ.

Спортските регионални и републички натпревари имаат исклучително натпреварувачки карактер. Резултатите ги верифицираат стручни луѓе – пензионери со големо искуство и знаење кај спортските натпревари, таканаречени судии, како и Организациски одбор и Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ.

По сите овие добро и квалитетно организирани активности сме препознатливи и во опкружувањето на нашата земја, затоа сите недобронамерни инсинуации не му користат на никој, а најмалку на некои „автори“ што се обидуваат да ја намалат важноста на оваа манифестиција. За таа цел нека придонесат тие што критикуваат на дело, а не на збор без факти.

Со заеднички сили секогаш ќе бидеме подобри и поквалитетни во сите активности, а особено на овие кои ги изведуваат пензионери аматери со голем ентузијазам и елан.

На крајот во практика се одржуваат подготвителни состаноци кои треба да бидат исклучително со работен карактер. Во прилог на подготвителните состаноци и воопшто во реализација на регионалните и републички манифестиции здруженијата треба да се придржуваат до членот 11 и 12 од Одлуката за утврдување на единствените критериуми за материјално-финансиското работење на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кои одредби гласат:

„Член 11

Финансирањето на реализацијата на заеднички манифестиции или ма-

нифестиции од посебен интерес од спорот и културата, здруженијата го вршат од сопствени средства, од средства добиени од покровител и од Сојузот (за домаќините на регионалните и републичките спортски натпревари, на домаќините на регионалните и републичката ревија или за одредени проекти).

Висината на средствата за намената од став 1 на овој член, здруженијата и Сојузот ги утврдуваат со своите финансиски планови и со пресметките за програмите, за секој проект одделно.

Член 12

Поединечнојот износ за здруженија домаќини на регионалните и републичките спортски игри, за регионалните и републичката ревија на песна, музика и игра или посебни проекти во областа на културата, се определува за покривање на следните позиции:

- за домаќините на регионалните и републичките спортски игри до износот на реалните трошоци според претходно утврдена посебна пресметка на трошоци која опфаќа трошоци на уредување на терените, озвучување на сцената за отворање и затворање на игрите, осигурување на учесниците во атлетските дисциплини, трошоци за лекарска екипа и друго;

- за домаќините на регионалните и републичката ревија на песна, музика и игра, до износот на реалните трошоци според претходно утврдена посебна пресметка на трошоци на закуп на сала, озвучување на сцената за отворање и затворање на ревијата и трошоци за селекторот и друго.

Надлежниот орган на Сојузот со посебен акт, во рамки на годишната програма за работа и финансискиот план ги определува домаќините на регионалните и републичките манифестиции и организаторите на посебни проекти“.

СЗПМ

Потребни се системски решенија за помош во домашни услови

Една од најважните комисии за пензионерите е секако Комисијата на пензионерски и старски домови и стандард на пензионерите формирана при Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Оваа Комисија одржа седница на 4.4.2024 година, а седницата ја раководеше претседателката на комисијата, Марија Николовска. На седницата присуствуваа и претседателката на Сојузот Станка Трајкова, потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Коку, секретарот на ИО Менка Темелковска и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски.

На почетокот свое излагање имаше претседателката на Сојузот Станка Трајкова која меѓу другото зборуваше за важноста на оваа комисија и за нејзините цели и задачи битни за пензионерите.

На седницата најпрво се разгледа до каде е со реализирањето на зајакнување донесени на седницата на Комисијата за пензионерски и

Претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски даде информација за вредноста на минималната потрошувачка кошница за јануари 2024 година. Користејќи споредбена анализа на дадени податоци тој истакна дека минималната потрошувачка изнесува 57.163 денари и ако ја споредиме со просечната пензија која изнесува 21.265,00 денари, јасно покажува колку е нарушен животниот стандард, дури и кај дел од семејствата кои земаат две просечни пензии односно 42.530 денари. Овие средства не се доволни да се покријат минималните трошоци. Според податоците учеството на просечната пензија во просечната исплатена плата во декември 2023 година во износ од 39.998 денари, изнесува 53,2%, што ако се вратиме десет години напред, кога учеството на пензијата во просечната нето-плата беше 58%, значи дека има известно мало подобрување.

– Високите цени сериозно влијаат



на животниот стандард на граѓаните посебно на пензионерите со ниски примиња, но се надеваме дека во наредниот период, цените на земјоделските и прехранбените производи кои бележат најголемо учество во вкупниот износ на минималната потрошувачка кошница ќе се намалат со донесениот Закон за забрана на нефтер трговски практики во синџирот на снабдување на земјоделски и прехранбени производи. Со овој Закон се очекува намалување на цените на овој вид на производи за кои маржата се ограничува на 10% за разлика од досега која се движеше од 30% до 40%, а со тоа ќе се обезбеди економска стабилност и ќе се изгради доверба меѓу бизнис компаниите и потрошувачите, а и ќе се подобри стандардот на пензионерите – истакна Стојановски.

Потоа на седницата беше разглено функционирањето на социјалните сервиси како нов облик на социјално домување низ државата. Во својата дискусија по ова прашање претседателката Трајкова истакна:

– Таков сервис функционира во Општина Центар, но и во некои други општини, каде овој облик на социјално домување е на ниво на пилот-програми поддржано од одредени фондации. Овој начин на современо домување во кој најприметно се чувствува пензионерот треба да се реши системски со јасно дефинирани елементи: извор на финансии, правилник за кој има право на поддршка на корисниците и давателите на услуга и друго.

Покрај ова помошта на корисниците на најниска пензија треба да биде на три нивоа и тоа: од државата, од општините и од здруженијата се разбира секој во граници на своите можности. При тоа многу е битна соработката и размената на искуства меѓу овие три субјекти. Особено е важна соработката со локалната самоуправа.

К. С. А.

Седница на Собранието на Сојузот

Извештаите за работата покажуваат позитивни резултати

На 29 март 2024 година, се одржа третата седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија која ја раководеше претседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија м-р Илија Адамоски. Покрај членовите на Собранието и на Сојузот на седницата присуствуваа претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски и претседателот на Статутарната комисија Стеван Ацески.

Третата седница на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија според поддржината, имаше извештаен карактер за сработеното во изминатата 2023 година.

По Извештајот за работата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, за 2023 година воведно излагање имаше претседателот на Собранието м-р Илија Адамоски кој меѓу другото рече:

– Извештајот како пишан документ за работата на органите и телата на Сојузот во 2023 година е конципиран на начин што претставува синтеза на сè што се случувало во 2023 година. Извештајот дава одговор на низа прашања во смисла на неговата сеопфатност без празници, тавтологии, непотребни работи, нема табу-теми, напротив претставува документ јасен, недвосмислен, што секој од нас може да сфаши, да прочита и да знае што сè се работејло во 2023 година. Сите активности што се реализирани во Сојузот би ги класифицирал во три групи.

Првата група се традиционалните дејности коишто се во согласност со статутот.

Втората група се новините коишто се случиле во текот на 2023 година.

Третата група се одредени состојби коишто се во постапка за разрешување.

Во првата група, се традиционалните дејности, ревите на песни, музика и игри и спортските пензионерски активности кои се инкорпорирани во статутот и врз основа на програма се спроведуваат во целата држава. Со ревите на песни, музика и игри го претставуваме нашето културно наследство, го докажуваме нашиот идентитет. Со регионалните ревии, а и со републичката ние се докажуваме, но најважно е нашето заедничество, дружењето и видувањето. Во однос на спортските натпревари се потврдува фактот дека многу значајна и битна за пензионерите е физичката активност која го инспирира пензионерот, го прави порадосен и повесел. Таа физичка активност претставува нужност за третата доба. И во иднина ќе се залагаме сите заедно, што треба да го практикуваме.

Втората група на прашања содржи две новини. Првата новина е што на сите ни причини задоволство, а тоа е прогласување од страна на Владата на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија да добие статус на организација од јавен интерес. Важна работа која треба да се истакне е усогласувањето на пензите со 50% од личните доходи и 50% на по-растот на трошоците.

Во третата група, се активности кои се во постапка, а тоа се прашањата во врска со член 205 од Законот за здруженија и фондации. Во постапка е барањето за отстапување на пензионерските домови на здруженијата односно на пензионерите, за што уште во 1963 година од страна на Фондот за ПИО донесена е одлука со учество од 4% да се изградат 40 домови во Републиката. Со распаѓањето на Југославија 1991 и 1992 година се донесаа многу прописи каде што настана една хетерогеност во владеењето на овие домови: дел отиде во сопственост на здруженијата, дел на Фондот и дел во самоуправните интересни заедници. Тие домови што се градеа со пари на пензионерите и понатаму ќе се бориме да се вратат на пензионерите. Состојбата со пензионерските домови е катастрофална. Штета е такви зданија да се распаѓаат, а ние да бидеме и глуви и слепи на тие работи што се случуваат.

По извештајот своја дискусија имаше и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на Извршниот одбор, Станка Трајкова и при тоа истакна:

– Претседателот на Собранието даде излагање кое ќе ја поттикне расправата. Почитувани присутни денес е 29 март 2024 година. На оваа дата точно пред една година беа изборите на Сојузот и беше конституирано Собранието и другите органи и тела на Сојузот. 2023 година беше специфична, сензитивна и обележана со протести на дел од корисниците на пензии. Сојузот и здруженијата застапаа пред овој пре-

дизик, и сериозно и достоинствено се однесува онаму каде што имаше протести. Беа разгледани и анализирани сите барања, а потоа беа процесуирани до сите надлежни органи.

Во 2023 Сојузот со своите членки застапа пред тој предизвик и мислам дека имавме се-риозен и одговорен однос бидејќи не се дозволи ниеден експрес, односно се однесувавме тојкуму како што одговараше на ситуацијата, демократски и достоинствено.

Тоа што треба да не прави горди е фактот што најголем број на барањата кои се однесуваат на материјалниот, здравствениот и социјалниот аспект беа доставени до работната група формирана од Владата со цел подобрување на материјалниот статус на пензионерите. Во работната група Сојузот имаше два члена.

Листата на доставени барања е долга, но ќе ги наведам најзначајните: усогласување на пе-

нија, излагање имаше Менка Темелковска, секретар на ИО на Сојузот која истакна:

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија во 2023 година своите активности ги насочи за остварување на програмските цели и задачи утврдени со Програмата за работа за 2023 година, Статутот и другите акти на Сојузот.

Сојузот во 2023 година во своето работење оствари:

Вкупни приходи 9.439.745 денари

Вкупни расходи 8.538.585 денари

Вкупните приходи во 2023 година бележат намалување од 1,8% во споредба со остварените вкупни приходи во 2022 година, додека во споредба со планираните средства за 2023 година извршувањето изнесува 95,9%, односно намалување за 4,1%.

Вкупните приходи се остварени од членари-



ните од 1 јануари и 1 јули за да не се скратуваат 4 месеци, земајќи на поголем процент при сегашната формула за усогласување на пензите дегресивно, нивелирање на пензите, ставање во еднаква положба на пензионерите кои ги остваруваат право на пензија во тековната година, подигање на лимитот за ослободување од болничка партиципација и друго.

Се поставува прашањето кои од овие барања се исполнети во 2023 година, иако ние како граѓанска организација имаме обврска да предлагаме и да даваме иницијатива и да вршиме влијание на јавното мислење кога се креираат политики што се однесуваат на пензионерите. Одговорот е дека по прашањето за усогласување на пензите од 1 јануари и 1 јули од државните органи сериозно беше ветено дека со првите измени на ЗПИО оваа неправда ќе се исправи. Се оствари подигање на лимитот за ослободување од болничка партиципација на пензионерите со пензии од 14.000 на 18.000 денари. Во предлогот на Работната група беа земени предлозите на СЗПМ со кои со современи лекови треба да се дополни позитивната листа во која има лекови стари повеќе години, но оваа недела Комисијата за здравство односно Сојузот аргументирано реагираше зошто се отфрлени предлозите на Сојузот. Овој допис е доставен до сите надлежни субјекти и да ве информирам дека од Работната група е предложено по барање на пензионерите да се враќат башко-климатската рекреација и тоа само за викенди.

Јасно е дека останува уште да се сработи, да се реактивираат барањата и да се следи во континуитет нивната реализација.

Почитувани, на крајот би рекла дека сега сме пред нов предизвик, избори, кампањи, барања за посета на здруженијата на пензионери и СЗПМ од политички партии и друго, но ќе се согласите дека и овој пат треба да се однесуваме како граѓански организации со цел да го задржиме нашиот граѓански идентитет и да видиме и понатаму тампон меѓу властта и граѓаните.

Верувам дека така и ќе биде бидејќи многи избори сме преживеали и сметам дека и понатаму ќе го задржиме истиот концепт на однесување согласно член 21 од Законот за здруженија и фондации.

По излагањето на претседателката Трајкова имаше дискусији во кои беше констатирано дека Извештајот е добар и ги опфаќа сите активности, но беше дадено и предлог да биде проширен информирањето преку весникот „Пензионер плус“, „Коха“ ТВ-емисијата „Грето доба“, за што беше заклучено дека оваа прашање беше разгледано на Комисијата за информирање, а ќе биде разгледано и на издавачкиот совет на СЗПМ.

Потоа извештајот беше усвоен.

На седницата по поднесениот Финансиски извештај за деловната 2023 година, на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македо-

ни расходи во 2022 година. Најголем дел на овие расходи се однесуваат на спортски натпревари во износ од 595.455 денари, културно-забавен живот во износ од 578.259 денари и издавање на весникот „Пензионер плус“ во износ од 1.767.028 денари или вкупно 62% од функционалните расходи.

Интелектуалните расходи во 2023 година изнесуваат 1.420.085 денари и се повисоки во однос на остварените расходи во 2022 година за 9,9%, главно поради две нови ставки и тоа процена на имотот на Сојузот од овластен процент и ревизија на сметката на Сојузот од независна ревизорска куќа.

Тековните расходи изнесуваат 2.439.561 денари и истите се пониски во однос на остварените тековни расходи во 2022 година за 26,5%, поради завршени тековни расходи за адаптација на работни простории.

Од напред изнесените податоци остварен е позитивен финансиски резултат што укажува на фактот дека Сојузот располага со средствата наменски, законито и рационално ги користи средствата на што укажува и мислењето на Друштвото за ревизија ЕКОВИС АУДИТ МАКЕДОНИЈА ДОО Скопје кое гласи:

Според наше мислење, финансиските извештаи на СЗПМ, во сите материјално значајни аспекти, ја презентираат реално финансиската состојба на СЗПМ на ден 31 декември 2023 година, како и нејзината финансиска успешност, за годината што завршува на тој датум, во согласност со законот за сметководство на непрофитни организации.

По Извештајот за работата на Надзорниот одбор на Собранието на СЗПМ за 2023 година кој го образложи претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски кој нагласи дека оваа година НО работел во проширен надлежности стекнати со стекнување на статусот од јавен интерес на Сојузот кој ја приспособил и програмата за работа. Покрај следењето на финансиското работење, НО вршел контроли во работењето на Сојузот. НО изврши увид и констатирал дека во финансиското и сметководството на здруженијата на пензионери членки на Сојузот.

Двата извештаја и завршната сметка на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија за 2023 година, поединечно једногласно беа усвоени.

Потоа на седницата беа разгледани барањата на здруженијата на пензионери од Чучер – Санчево и Врапчиште за прием на членови во СЗПМ. По оваа точка излагање имаше претседателот на Статутарната комисија Стеван Ацески кој нагласи дека здруженијата од Чучер – Санчево и Врапчиште поднесе барања со некомплетни документи согласно со член 4 од статутот на Сојузот, дека се одржани неколку средби со претставниците на овие здруженија на коишто им е кажано што треба дополнително да достават кон своите барања за пристапување. По доставување на потребните документи Собранието мериторно ќе одлучи за нивниот прием. Значи барањата се отфрлаат како некомплетни, но не се одбиваат, што значи ако во иднина овие здруженија достават свои барања со потребните податоци, Собранието мериторно ќе одлучи.

И оваа одлука једногласно е прифатена.

Калина С. Андонова

ПРЕГЛЕД За одржување на 28-те регионални спортски натпревари 2023 година

Регион	ЗП учесници во спортските пензионерски натпревари по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Центар, Кисела Вода, Чайр, Бутел, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Илинден, Шут Оризари и Воени пензионери	ЗП Илинден 15 јуни
2.	ЗП: Гостивар, Тетово, Сарај, Ѓорче Петров, Карпош, Тафталице и ОВР на РМ	ЗП Тетово 29 мај
3.	ЗП: Битола, Прилеп, Ресен, Крушево и Демир Хисар	ЗП Битола 31 мај
4.	Охрид и Дебрца, Струга, Кичево, Вевчани, Дебар и Центар Жупа, Македонски Брод и Лабуништа	ЗП Вевчани 16 јуни
5.	ЗП: Велес, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Демир Капија, Дојран, Валандово и Богданци	ЗП Богданци 22 јуни
6.	ЗП: Куманово, Кратово, Крива Паланка, Пробиштип и Злетово	ЗП Кратово 25 мај
7.	ЗП: Штип, Радовиш и Конче, Струмица, Свети Николе, Лозово и Ново Село	ЗП Ново Село 18 мај
8.	ЗП: Кочани, Берово, Виница, Пехчево, Македонска Каменица и Делчево	ЗП Пехчево 19 мај

ЗП Гостивар

Плодно и успешно работење

Здружението на пензионери Гостивар на 6 март 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, Пред-



лог-одлуката за усвојување на завршната сметка за 2023 година и Предлог-одлука за усвојување на

иот план, кој истакна дека во текот на 2023 година се работело рационално и домаќински, со водење сметка

ЗП Солидарност – Аеродром

Здружението успешно ја реализирало Програмата за работа во 2023 година

Собранието при ЗП Солидарност – Аеродром ги усвои Програмата и Финансискиот план за 2024 година и извештајот за работа и Финансискиот план (завршна сметка) за 2023, врз основа на претходно одржани седници на ИО на кои беа утврдени усвоените акти. ЗП Солидарност – Аеродром Скопје како непартиска и непрофитна организација со околу 15 600 членови, дејствува на целото подрачје на Општина Аеродром. Приходите главно ги остварува од членарина од своите членови. Согласно со податоците од книговодствената евиденција извршена на основа на одлуките донесени од страна на Извршниот одбор и Собранието

домаќински во рамките на законски-те прописи. Во почетокот на 2023 година органите и телата на Здружението успешно спроведоа избори за членови на негови органи и тела за мандатниот период 2023–2027 година. Се донесоа одлуки за одобрување финансиски средства за едно-кратна финансиска помош, за организирање еднодневни излети, за учество на спортски натпревари, за настан на фолклорната и пејачката секција на Ревијата на песни, музика и игри и друго. Надзорниот одбор одржа две седници на кои членовите ја разгледаа завршната сметка, планираните и остварени средства за период од 01.01.2023 до 31.12.2023 го-



на Здружението донесена е Одлука за утврдување годишна сметка на приходите и расходите за 2023 година. Констатирано е дека Здружението 2023 година ја заврши со позитивна финансиска разлика. Претседателот на ИО Никола Марковски ги информира членовите на ИО дека на 25.12.2023 година на седницата на Собранието на СЗПМ е донесена одлука за одредување на единствени критериуми за материјално и финансиско работење на здружението, членки на СЗПМ. Извештајот на Надзорниот одбор за завршната сметка за 2023 година потврдува дека се работело навремено, одговорно и

дина. Разграоците во Здружението продолжија со донесување на свои годишни програми за работа, усогласени со годишната програма на Здружението. Активностите на Комисијата за културно-забавен живот во текот на 2023 година беа насочени за настапот на пејачката и фолклорната група на Регионалната ревија на песни, музика и игри и нејзиното успешно претставување. Исто така, тие учествуваа на хуманитарниот фестивал „Вања Лазарова“ и во емисијата „Везилка“ на ТВ Алфа. Комисијата за спорт и рекреација ги спроведе потребните активности за учество на регионалните и републички-

за секој потрошени денар. Притоа успешно се реализирани сите планирани активности и поставени цели.

Во делот на Финансискиот извештај за 2023 година, се истакнуваат остварените вкупни приходи, наспроти расходите, што значи остварен вишок, коишто средства се префрлени за 2024 година.

– Членовите на Собранието и другите органи и тела, кои на одреден начин се ангажирани во работата на здружението треба да продолжат со уште посилен интензитет да ги извршуваат задачите пред кои се наоѓаме, уште повеќе домаќински да работиме и сите заедно да продолжиме за афирмација на нашето здружение на пензионери, – истакна на крајот од седницата на Собранието претседателот на ЗП Гостивар Нијази Цељиљи.

Вадије Зендељи

ЗП Лабуништа

Донесена Програмата за 2024

Из Собранието на ЗП Лабуништа ги одржа првите редовни седници за оваа година, на кои се донесоа значајни одлуки. Седницата ја раководеше претседателот на здружението и на ИО Лутвија Салоски.

Собранието на седницата го донесе



дека посветено и домаќински се работело. Приходите и расходите се реализирани во рамките на планираниот финансиски план и со солидна добивка. Собранието на седницата го донесе

и Финансискиот план за 2024 година. Претседателот на Собранието Лутвија Салоски, рече дека 2024 година, приходите и расходите треба да бидат изедначени. Средствата ќе бидат наменети за основните потреби на здружението, за тековното работење, за учество на ревиите, спорските натпревари, за еднодневни и

повеќедневни екскурзии и традиционалното петдневно летување на море, за хуманитарна помош на стари и изнемоштени пензионери, за соработка со здружението, СЗПМ и друго. Со Програмата за 2024 година се предвидува и подобрување на стандардот на пензионерите.

Една од позначајните точки од дневниот ред која привлече голем интерес кај присутните членови, беше донесувањето Одлука за прифаќање на предлогот на СЗПМ, ЗП Лабуништа да биде домаќин на 22-та регионална фолклорна ревија на песни, музика и игри од осмиот регион, кој ги опфаќа здруженијата на Гостивар, Дебар и Центар Жупа, Кичево, Македонски Брод, Охрид и Дебарца, Струга, Вевчани и Лабуништа како домаќин, која ќе се одржи во средината на мај во Лабуништа, во угостителскиот комплекс „Рибник“. Одлука со задоволство и едногласно беше прифатена.

Донесувањето на овие одлуки по-минаа низ сите соодветни органи и тела како и пред Надзорната комисија.

Стојан Кукунешоски

ЗП Македонски Брод

Домаќинското работење и успешна реализација на програмските активности

Извршиот одбор на ЗП Македонски Брод одржа седница на 13.3.2024 на која беа разгледани извештаите за реализација на програмските активности од 2023 година, и материјално-финансиското работење, односно завршната годишна сметка за 2023 година. Претседателот на здружението Венко Ристески даде целосно ображение на извештајот за работата на здружението потенцирајќи ги активностите кои беа успешно реализирали. Меѓу позначајните ги извои: успешно реализирање на регионалните спортски игри кои се одржаа во Македонски Брод, екскурзиите реализирани во нашата земја и надвор од неа, хуманитарните акции, учеството на членовите на здружението во сите манифестиации кои беа организирани од страна на СЗПМ, од други здруженија, институции и општината. Исто така, претседателот го презентираше и Извештајот за материјално-финансиското работење во 2023 година и рече:

– Како резултат на доброто и домаќинското работење и рационално трошење на остварените приходи, на крајот од годината е остварен вишок на приходи од 45.125,00 денари или здружението располагало со 720.146,00 денари, а во текот на годината се потрошиле 675.02,00 денари – истакна претседателот.

Во продолжение на седницата беа разгледани: Предлог-програмата за работата на здружението за 2024; Предлог-финансискиот план за 2024 година; Предлог-извештајот на Надзорниот одбор, Одлука на СЗПМ за утврдување на единствениот критериум за материјално-финансиското работење на здруженијата и барањето за еднократна помош на пензионер од село Самоков.

ЗП Лозово

Извештајна седница на Собранието

Општинското здружение на пензионери Лозово на 18.3.2024 година, одржа седница на која се разгледа и усвоја важни документи за нормална работа на здружението и тоа:

– Финансискиот план за 2024 година – презентиран од

ЗП Гевгелија

Богати мартовски активности

ЗП Гевгелија во месец март 2024 година имаше повеќе активности:

Се одржаа годишни седници на ИО и на Собранието и се усвоја Финансискиот план за 2024 година, завршена сметка за 2023 година и Програмата за работа на здружението за 2024 година. На двете седници се констатира позитивно работење. Исто така, беа разгледани и усвојени и програмите за работа на комисиите, како и одлука од Комисијата за здравство за финансиска



ната сметка за 2023 година и Програмата за работа на здружението за 2024 година. На двете седници се констатира позитивно работење. Исто така, беа разгледани и усвојени и програмите за работа на комисиите, како и одлука од Комисијата за здравство за финансиска

Над 130 пати крводарител

По повод 17 март – Ден на крводарителството во РСМ, Црвениот крст на РСМ и на Општинската организација Карпош во соработка со Општина Ѓорче Петров на 26 март 2024 година, организираа заеднички настан за доделување јубилејни признања и благодарници на повеќекратни крводарители и истакнати мотиватори кои со својата хуманост дале огромен придонес во унапредувањето на крводарителството.



Сите извештаи и предлози беа едногласно усвоени од членовите на ИО и доставени до Собранието.

Собранието на Здружението на пензионери од Македонски Брод се одржа на 21.3.2024 година. Целокупниот материјал од седницата на Извршиот одбор беше доставен на делегатите и истите беа разгледани и едногласно усвоени од присутните. Претседателот Ристески пред делегатите се задржа на Програмата за работа за 2024 година, истакнувајќи дека и оваа година здружението ќе учествува во спортските активности, во ревиите на песни, музика и игри, ќе организира хуманитарни акции, екскурзии, отворање на библиотека и формирање литературен клуб „Пензионер“. Покрај овие активности, здружението потпомогнато од СЗПМ планира уредување на дворниот простор на пензионерскиот дом со што ќе се подобри и рекреативниот амбиент на пензионерите. Здружението и оваа година ќе има соработка со владини, невладини организации, локалната самоуправа и други институции.

По неговото излагање се разви дискусија во која меѓу другото присутните го истакнаа незадоволството од мајлото покачување на пензиите, ја поддржаа можноста за обезбедување оревено дрво, истовремено и да се прододли соработката со државните и приватните клиники за медицински прегледи на пензионерите. Тие изразија и задоволство за грижата на пензионерите и домаќинското работење на здружението и едногласно ги прифатија извештаите за 2023 година и програмите за работа и финансискиот план за 2024 година.

Беше разгледано и барањето на пензионерот Стојко Исаески од село Самоков. По предлог на Комисијата за здравство и социјални работи, се донесе одлука да му се даде еднократна помош во висина од 5.000,00 денари.

На крајот, претседателот Венко Ристески се благодари на присутните и се обврза дека заеднички ќе продолжат со домаќинското работење за постигнување на подобри резултати во 2024 година.

Рате Савев

ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД

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

NLB Banka

www.nlb.mk

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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



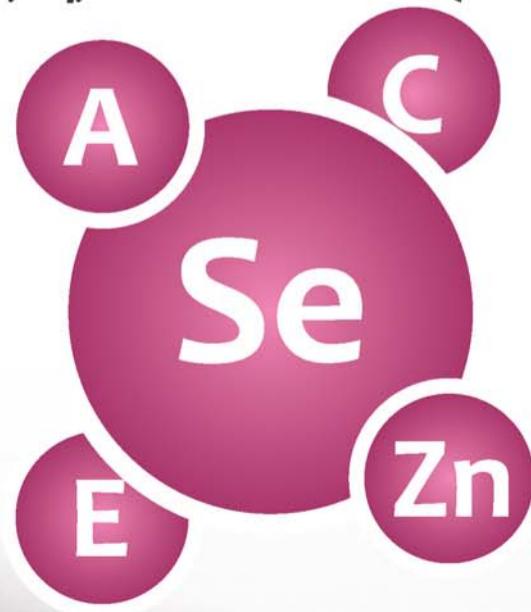
Контакт центар: 02 / 15-600



OLIGOSEL

ПРИРОДЕН АНТИОКСИДАНТ -
ЗА ЗАШТИТА НА КЛЕТКИТЕ

ВИТАМИНИ
А, Ц, Е + СЕЛЕН + ЦИНК



OLIGOSEL

VITAMIN A·C·E + SELENIUM + ZINC



- Natural antioxidant
- Promotes cell protection



Made in
GERMANY



60
капсули

Дезинформациите носат вознемиреност - заштитете се од негативните емоции

НЕ ВЕРУВАЈ СЕ ОСНОВАТА Ишакерот и солта се бели, но не се исти. Слично е со вестите и дезинформациите. Вака пензионерот Бакиу го објаснува присуството на дезинформациите и им порачува на пензионерите да бидат внимателни при следење на социјалните мрежи.

Дезинформациите ја згрошуваат и пензионерката Перса Николовиќ, но таа не ги одминува, ниту ги игнорира, туку стапува во акција.

„Кога ќе видам во групата на пензионери дека некој сподели некоја дезинформација, веднаш пишувам коментар дека се во заблуда и дека не е во ред да ја сират непроверени вести. На мојот коментар добивам многу лайкови и многумина се согласуваат со напишаното, но тие што ја споделиле дезинформацијата не возвраќаат ништо, зашто знаат дека за нив се однесува“, вели Николовиќ.

Ефектите и влијанието на дезинформациите врз пензионерите е различно. Психологот Елеонора Серафимовска вели дека „дел од пензионерите можат да се чувствуваат повредено, недостоинствено и потенцето кога ќе сфратат дека биле измамени, бидејќи дезинформацијата е манипулација“.

Емоциите се важни и во создавање и во препознавање на дезинформациите. Креаторите на дезинформации добро знаат дека покрај недостигот на дигитална и медиумска писменост, недоволното познавање на темата, барирајќи пензионерите во препознавање на дезинформациите, може да биде и емотивна состојба предизвикана од тоа што ќе го прочитаат.

„Поради ова, во дезинформациите не случајно има многу заборви кои поттикнуваат емоции кај луѓето, почесто непријатни, за да го ‘фатат’ читателот, односно примачот на дезинформацијата и на тој начин да го придобијат“, објаснува Серафимовска.

„Оттаму, добро е пензионерите да се свесни за тоа како се чувствуваат кога ќе прочитаат или слушнат некоја вест, и ако им предизвикува непријатни чувства, да им биде првиот знак дека можеби станува збор за дезинформација“, додава таа.

Психологот Јорданка Черепналкова Трајкоска се надоврзува и им порачува на пензионерите постојано да си ги поставуваат прашањата: Зошто некој ја напишал таа вест? Што сакал да постигне со веста? Како се чувствуваат додека ја читаат веста?

„Секогаш кога ќе наидеме на информација која нè вознемирува и за чија вистинност не сме сигури, добро е да се потсетиме на трите филтри на вистина на Сократ. Кога еден од учениците му рекол: ‘Имам нешто да ви кажам за еден Ваш пријател!’, Сократ му одговорил: ‘Дали тоа што сакаш да ми го кажеш си сигурен дека е вистина, дали е нешто добро или тоа ќе биде корисно за мене?’ Кога ученикот на сите три прашања одговорил негативно, Сократ заклучил: ‘Ако тоа што сакаш да ми го кажеш за мојот пријател не си сигурен дека е вистина, ниту е добро, ниту е корисно за мене, тогаш зошто јас сакал да го слушам тоа?’“, поентира Черепналкова и апелира секогаш да се поставуваат прашања за проверка на вистинноста.

Со наближувањето на изборите, Бакиу очекува дека ќе има сè повеќе дезинформации, а со оглед на тоа дека пензионерите најмногу следат политика, лесно би можеле да станат „жртви“.

Серафимовска и Черепналкова се согласуваат дека, сепак, може да има и позитивни промени, бидејќи неможноста на пензионерите да ги препознаат дезинформациите, може да бара вклучување на политиката за да се ублажи нивното влијание. Ова може да вклучи образовни иницијативи за медиумска писменост кај возрасните лица и регулаторни мерки за спречување на ширењето на лажни информации на интернет.

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

Кратки совети за заштита од дезинформации

- Дезинформација е информација којашто е погрешна и намерно креирана за да нанесе штета на личност, група, организација или држава.
- За да се заштитите од дезинформациите, прво проверувајте, потоа верувајте.
- Проверете повеќе медиуми и земете предвид различни мислења.
- Правете разлика помеѓу факти и мислења. Фактите можат да се проверат и потврдат.
- Проверете кој ја објавил веста, дали текстот има автор, има ли извор во приказната и дали тој извор е веродостоен.
- Не споделувајте вести со вашите блиски, ако не сте сигури дека се вистинити.
- Не споделувајте податоци од лична карта или од трансакциска сметка на Интернет.
- Не споделувајте податоци и кога ќе добиете порака испратена наводно од некоја државна институција.
- Не отворајте сензационалистички наслови, кои ги користат формулатите: „шокантно“, „скандалозно“, „нема да верувате“, „ова мора да го погледнете“, „еве што се случува“, „тоа што ќе се случи следно ќе ве шокира“ ...тоа е мамка за кликање на содржини, кои на креаторите им носат пари.

Билјана Стојанова, директорка во Фонд за ПИО

Средувајте го стажот навреме, а не пред заминување во пензија

Задача да се утврди пензијата, треба да се утврди пензиската основа што претставува збир од месечен просек на плати што се остварили во целиот работен век

Пресметките на пензии се комплексни, но сепак, набргу со притискање едно копче, секој ќе може да види колкава ќе му биде пензијата. Онлајн калкулаторот влегува и во измените на законот за пензиско и инвалидско осигурување кој е во процес на носење. Она што е важно за секој иден пензионер е да си го проверува пензискот стаж и ако забележа дека нешто му недостига, навреме да реагира.

– Многу е битно секој од време – на време да извади листа, да си го провери стажот, доколку има некои нејасноти да се обрати на шалтерскиот работник, тој ќе му посочи што треба да направи. Битно е стажот да се среди до моментот додека не оствари условот за остварување на правото на пензија за да се поединствава постапката, потоа донесувањето на решението трае само неколку дена, ден или два – вели Билјана Стојанова, директорка во Фондот за пензиско и инвалидско осигурување.

За остварување старосна пензија, потребни се најмалку 15 години стаж и возраст од 64 години за маж, а за жене 62, или 64 години по нејзин избор.

– За да се утврди пензијата, треба да се утврди пензиската основа што претставува збир од месечен просек на плати што се остварили во целиот работен век, а најрано во 1970 година, па сè до последната календарска година пред заминување во пензија. Сите тие плати, надоместоци заради невработеност, влегуваат во пензиската основа. За оние што имаат стаж пред 1970 година, пензиската основа се одредува според нивната квалификација, за што секоја година Државниот завод за статистика дава одредени износи. Откако ќе се утврди пензиската основа, според долгото



жината на пензискот стаж се утврдува и процентот за одредување на пензијата.

Во однос на пресметните пензии има поплаки, но не често. Меѓу нив, најчесто се поплаките во однос на износот. Но, тоа не зависи од Фондот за ПИО, туку од платите и стажот. Системот со кој работи Фондот е добар и нема некакви грешки

Откако ќе се добие првостепеното решение, секој има право во рок од 15 дена од примањето на решението да се жали во второстепената комисија, која одлучува и го известува првостепениот орган или се уважува жалбата и се враќа на првостепената постапка, или не се уважува и се известува подносителот на жалбата. Жалбата може да се поднесе директно во Државната комисија, или преку Фондот, кој потоа ја проследува до Државната комисија.

Од 2006 година функционира концептот на бруто-плата и оттогаш придонесите задолжително се уплаќуваат преку УЈП, но периодот на транзиција оставил многу луѓе без доволно стаж за да одат во пензија, или пак, ги остави со малку стаж и со ниски пензии. Од 2020 година има можност да се изврши докуп на стаж, за тоа треба да се достави барање во фондот.

Услов е фирмата да била во стечај и да е ликвидирана, односно затворена. Не може за фирмите што се сè уште активни да се бара докуп на

стаж. Нема ограничување за тоа колку години може да се докупат, најчесто тоа се прави до 15, за да се оствари пензија. Сепак, тие луѓе сами си го плаќаат стажот.

Мажите да донесат војничка книшка

Пред да заминат во пензија, на мажите им се бара војничка книшка. Ако не може да ја најдат, процедура-та е лесна за да се добие потврда за отслужен воен рок. Но, во последно време често може да се слушне прашањето: Зошто се бара потврда за отслужениот воен рок?

Војничка книшка, или потврда за отслужен воен рок се бара од мажите за да се утврди дали периодот кога тие служеле војска, не се поклопува со стажот на осигурување, затоа што честопати осигурениците од машинскиот пол пред да заминат во војска се во работен однос, се случува последниот работодавец да не го одјави од социјалното осигурување, а тој е на служење воен рок и се преклопува периодот на служење на воените се бара таа потврда

Стажот во странство треба да се пријави

Со повеќе европски држави, со поранешните југословенски републики и со прекуокеанските Австралија и Канада има склучено договори за социјално осигурување. Тој стаж треба да се пријави.

Многу е битно, секој да биде свесен за постоењето на тој стаж, да го пријави, затоа што некогаш од незнаење – луѓето немаат доволно стаж во Македонија, не го пријавиле странскиот стаж и не може да остварат пензија! Ако го пријават навреме, иако има Фондот договор за социјално осигурување со таа држава, по меѓународен договор, тие ќе може, просто кажано, да си го соберат стажот. Со Америка нема таков договор, туку само договор за реципритет на исплата на пензии.

Го сакам селскиот мир и чистата околина

Владимир Конески е натурализиран скопјанец. Поточно тој е од Долнени, Прилепско. Како што вели: „јас сум селско дете и така еве години на ред се однесувам. Долги години работев и живеев во населбата Триангл – во скопско Маџари. Работев како машински инженер во фабриката за автобуси, каде што бев наградуван за одредени инновации на Саемот за машини Макинова, а добив награда како раководител во производството на алати. Се вратив кога престанала да работи фабриката. Во Долнени со појди-дојди до Скопје сум околу дваесет и нејзина година. Некако го прифатив одвешниот живот, а и моите соселани ме прифатија. Овд во Долнени живеам од пензијата и од земјоделство. Не се жалам, годинава ќе однесам околу 700 килограми тутун. Можеби не е многу, но толку можев сам“, го продолжува своето кажување Конески.

Инако Владимир во април месец наполни 76 години. И, како што вели не се жали. Работата и секојдневното движење го одржуваат во добра кондиција и добро здравје.

– Од Скопје по толку години живеење избегав и се вратив на родната земја, оти таму не се дише, воздухот е загаден. Овде е чисто и човек ужива.

Владимир Конески не може да живее, а да не работи. По пензионирањето се вклучи и во пензионерското здружение и разгранокот во Долнени, а на татковиот имот



почна да се занимава со земјоделство. Секоја година сам засадувам по некој декари тутун. Тоа е како дополнување на семејниот буџет. Направил и пластеница за производство, одгледување на пиперки, домати, краставици, тиквички и други земјоделски производи за домашни потреби. Засадил повеќе корени на тикви стамболки. Семе добил дури од Турција. Пракал тикви стамболки и во Скопје, многу се сториле и им давал бесплатно на комшиите. На три декари земјиште сам поставил систем капка по капка. Набавил две пумпи за да може да го наводнува системски – капка по капка.

– Не можам да седам и да не работам ништо. Убаво ми е овде. Децата, внуците од единствениот син кои се во Скопје ме викаат да се вратам во Маџари, но мене ме трга срце-то повеќе за овде, во Долнени. Да се прошетам, да го слушам пеенето на птиците, на славеите, да дишам чист воздух. Не знам, но си мислам кога ќе застари човек како мене му е потребен мир и се разбира да подработува за задоволство, за подобро здравје, а не заради пари. Тие никогаш не се доста. Сакам чиста околина како што е полето во моето родно село, ги сакам поздравите на соседите, сакам да живеам селски, а не градски! Ако не поминам 6–7 км денес, значи не сум добар. Па, затоа и сум тук повеќе од дваесет години – вели Конески.

К. Р.

Редакциски одбор:

Калина Сливовска

- Андонова

главен и одговорен уредник

Васил Пачемски

уредник

Членови:

Баки Бакиу

Верица Тоциновска

Кирил Ристески

Јасмина Тодоровска

Трифон Донев

Димитар Јаковлев

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“

бр. 14 – Скопје

П.фах. 440

ЗП Кочани - лична карта



Здружение на пензионери Кочани

ул. „Д-р Николик“ бр. 36, Кочани

Тел. 033/ 271-468; 071/673 777

e-mail: z.p.kocani@yahoo.com



**Јелица
Зафирова**
претседател на ИО и на
ЗП Кочани

Во сите години на постоење и активност, Здружението на пензионери Кочани претставува активен чинител во заштита на правата и интересите на пензионерите на подрачјето на кое дејствува. ЗП Кочани е конституирано и функционира според одредбите од Законот за здруженија и фондации на Република Македонија, Статутот на СЗПМ и сопствениот Статут. Дејствува како невладина, непартишка и непрофитна организација. Опфаќа подрачје на општини: Чешиново – Облешево и Зрновци, со вкупен број на околу 9000 членови пензионери. Сите почетоци се посебни и тешки, за што е потребна голема истрајност и секогаш верба во себе. Група пензионери активисти и ентузијасти, ја иницирале идејата, а подоцна и ја реализирале, формирајќи здружение на пензионери и му го дале името ЗП Кочани, најсоодветно за тоа време. Здружението на пензионери Кочани е формирало и запишало во регистарот на здруженија како Здружение на пензионери Кочани, кога е донесен и првиот статут кој е потребен за регистрација. Но, волјата за успех и напредок, биле чекорите потребни да се донесе здружението на денешното ниво, кое дејствува како невладина, неполитичка општествена и непрофитна организација.

Со изборот на новото раководство, на последното изборно Собрание, за претседател на ЗП Кочани е избрана жена – пензионерка, Јелица Зафирова која ја продолжи практиката здружението да е отворено за сите пензионери, кои во него имаат силна поткрепа за многу битни прашања и проблеми. Почнуваат нови содржини, кои го прават животот на пензионерите во здружението посодржан и поубав. Денес Здружението слободно може да се пофали со непрекината грижа за пензионерите и заштита на нивните права на подрачјето на кое дејствува. Од самото формирање, во различни и неретко пресудни случајувања, Здружението никогаш не ја заборавило или изоставило



својата примарна функција. Со спектарот на своите успешни активности во изминатите години создаде добра основа за настапошен развој на сите активности и програмски задачи негувајќи ги и ширејќи ги принципите на меѓугенерациска соработка, солидарност и соживот. Здружението ги остварува заедничките интереси на пензионерите, а особено за остварување и заштита на правата од пензиското осигурување, унапредување на културните, спортските и другите активности, здравствената заштита, давање помош на материјално загрозени пензионери, со-



работка со други здруженија и со СЗПМ.

Највисок орган на Здружението на пензионери е Собранието во чиј состав влегуваат 45 делегати. Потоа Извршен одбор од 15 делегати, вклучително и претседателот, кој е и претседател на здружението. Понатаму следуваат Надзорниот одбор, Комисија за статут, Комисија за попис, Комисија за економија, Комисијата за културно–забавен живот, Комисија за спорт, како и Комисија за здравство и Активот на жени пензионерки. Бројот на

членовите во ИО се утврдува во согласност на бројот на членовите во органите и број 15, а при изборот се води сметка за националниот состав и половата застапеност. Надзорниот одбор го сочинуваат три членови кои не се во состав на Собранието и на Извршниот одбор и врши надзор и контрола на финансиското работење на здружението. Активностите во здружението функционираат успешно според годишната програма.

Важен сегмент во работата на Здружението е Активот на пензионерки каде што се ангажирани голем број пензионерки на полето на културата, спортот и друштвјето. Активот, исто така, се истакнува со организирање повеќе едукативни предавања од областа на здравствената заштита на пензионерите, како и со хуманитарните активности, преку разни облици и форми. Членките на Активот ја исказуваат својата креативност и своето творештво во литературата, организираат излети, изработка на домашни ракотворби и многу други креации. Комисијата за културно–забавен живот организира посети на манастири и други екскурзии по избор на пензионерите низ Македонија, како и надвор од државата. ЗП Кочани го информира своето членство преку „Пензионер плус“ веб–страницата, ТВ–емисијата „Трета добра“ и регионалната телевизија во Кочани за работата во текот на програмската година. Миналото, сегашноста се нештата кои ги интересираат вредните жени членки на Активот на пензионерки при ЗП Кочани, кои преку народните песни на пејачката група го чуваат културното богатство. На многу активности присуствуваат пензионерите и забележително, но не само што присуствуваат, туку тие ги организираат предавањата. Културните дејности и спортувањето во ЗП Кочани се сфаќени како битен фактор за друштвување на пензионерите.

Во изминатите години било успешен домаќин на регионалните ревии на песни, музика и игри и на регионалните спортски натпревари, организирани од СЗПМ. Во 2023 година ЗП Кочани беше домаќин на Републиката музичка ревија. Активно учествува во спортските натпревари организирани во рамки на СЗПМ, културно–забавни ревии и манифестиации, собирања и друго, со цел да се збогати содржината на активностите на пензионерите. На јавните настапи кочанските пензионери ја потврдуваат определбата за негување изворна народна музика и фолклор и развивање на културните вредности на пензионерите кои живеат во кочанскиот крај. Во 2023 година учествуваше на Фестивалот на третата доба што се одржува во Љубљана – Словенија, заедно со ЗП Центар од Скопје, како претставници на СЗПМ. Учествува и на повеќе средби кои ги организираат Здружението на пензионерите од Републиката на која учествуваат здруженијата членки на СЗПМ. Здружението има добра соработка со СЗПМ, каде што членува, а и со локалната самоуправа и со градоначалникот.

рамата ќе учествуваат сите комисии и работни тела на Собранието на здружението на пензионери Кочани.

Здружението организира екскурзии за своите членови секоја година во земјата и во странство. Досега, покрај редовните екскурзии, по завршувањето на Републиките спортски натпревари здружението организира наградна екскурзија за пејачките групи и за учесниците на спортските натпревари. Здружението, секоја година, но посебно последните две, им посветува внимание на хуманитарните активности и на доделувањето неповратна еднократна парична помош на пензионери со ниски примања и на болни. Годишно се организираат и повеќе екскурзии во земјата и во странство. Здружението има одлична соработка со локалната самоуправа. Соработка се остварува и со повеќе не-



Тие долгогодишни активности на здружението го прават да се вбројат во подобрите здруженија и да служи за многу здруженија како едно од ретките по разни основи.

Рекоа за „Пензионер плус“



**Вадије
Зendenи
- ЗП Гостивар**

Главно, добра е содржината на весникот „Пензионер плус“, но потребно е да има повеќе теми за значењето на физичката активност за зачувување на здравјето и неговото унапредување. Има една појава, по пензионирањето повеќето се пасивизираат и доаѓа до многу проблеми, а физичката активност е многу потребна токму во тие години. Со такви написи може да им се укаже на пензионерите за несаканите последици од пасивниот живот за да можат да си го зачуваат здравјето. Весникот има богата содржина, дизајн и квалитетен печат. Тоа го потврдуваат повеќе пензионери кои преку здружението го добиваат. Но и преку веб-страницата се даваат на пензионерите објективни информации за нивните проблеми и активности. Потребни се написи во однос на еманципацијата на жените од националните групи и нивна вклученост во органите и телата на здруженијата, бидејќи за нивните успехи заслужена е албанската жена.



**Др Томислав
Ангеловски
- ЗП Центар**

„Пензионер плус“ дава придонес добар дел од пензионерите да бидат навреме и точно информирани за остварување на правата од здравственото осигурување и за усогласување на пензииите и подобрување на квалитетот на живеење на пензионерите и другите стари лица. Весникот има цел и да го поттикнува активниот живот во здруженијата и да создава подобра соработка со граѓанските асоцијации. „Пензионер плус“ е добар, ја третира проблематиката на пензионерите, покрај тоа што сме на marginите, барем да сме информирани и да бидеме на некој начин исполнети. Убаво е така да се продолжи, а може и некој теми да се додадат од мој аспект од здравството, барем она што е најчестата патологија меѓу возрасните.



**Здравко
Бошначки
- ЗП Валандово**

„Пензионер плус“ за сите нас е еден значаен и веродостоен информатор за пензионерското работење. Верувам и се надевам дека „Пензионер плус“ ќе

продолжи, како досега да биде професионален и точен медиум. Тој ни овозможува да бидеме целосно информирани за пензионерските активности, како и за разни иницијативи за решавање одредени проблеми од пензионерскиот живот. Објективното информирање ги поттикнува пензионерите да бидат уште поактивни. Како и досега, така и понататко, безброй содржини, текстови и анализи е потребно да бидат дел од „Пензионер плус“. Тој останува важен информатор на пензионерскиот живот, еден од најважните двигателни со објективен и рационален пристап.



**Петар
Захарчев
- ЗП Неготино**

Една од мисиите на весникот е да биде посветен на негувањето и афирмацијата на националните обележја и вредности на македонскиот народ и негувањето на културните вредности на другите етнички заедници во Републиката. Секогаш да биде на страна на вистината, традицијата и идентитетските обележја. Оцените за „Пензионер плус“ се мешне позитивни, поради богатата содржина и иницијативите за поголема соработка со здруженијата. Едногласна е оцената кај членството дека весникот треба да содржи повеќе нови информации од пензионерските актуелности. Добро е тоа што се дава можност дел од содржините да се објавуваат и на албански јазик преку „Коха“ или други весници.



**Манојло
Димевски
- ЗП Солидарност
- Аеродром**

Рубриките што ги обработува „Пензионер плус“ го привлекуваат вниманието на пензионерите обезбедувајќи навремени и точни информации за целокупните настани каде што посебно се третираат културните и спортските настани, а ја креира и јасната мисла кај пензионерите. Весникот има богата содржина што укажува дека пензионерите и во третата доба се активни. Објавените информации, белешки и написите создаваат едукација на читателите за пензионерскиот живот, што е многу значајно за таа група. Сакам да напомним, дека е потребно да се објавуваат белешки за истакнати пензионери, за нивните страсти и преокупации да создаваат и во годините по пензионирањето. Но, и приложите од работата на Фондот на ПИОМ треба да бидат почести, за пензионе-

рите повеќе да бидат информирани.



**Милевка
Здравковска
- ЗП Пробиштип**

Многу се радувам што припаѓа во групата на поголемите медиумски брендови и е хроничар на пензионерскиот постојење, и е прилично содржаен. Издавањето на „Пензионер плус“ претставува квалитет на информирањето на пензионерите. Весникот плени со својата богата содржина и разновидност на информации. Треба да се поздрават напорите за воведување на рубриката „Лична карта“ на здруженијата, но потребно е повеќе да се пишува за истакнати пензионери, коишто дале придонес во пензионерската организација, што повеќе да се афирмираат новите активности.

Весникот и веб-страницата отвораат широк простор за објавување објективни информации за пензионерските проблеми и активности.



**Борис
Грковски
- ЗП Берово**

Начинот на пренесувањето на информациите, нема ништо од тоа, освен само вистината и професионалноста со слободата на мислата и говорот. „Пензионер плус“ ги задоволува сите критериуми, по концепцијата, со држината, намената и функцијата. Весникот има значење и за поттикнување на активностите и за запознавање на пошироката јавност со проблемите на пензионерскиот живот и потребата и начините на нивното решавање. Посебно треба да се поттикнува соработката на здруженијата на пензионерите со локалната самоуправа и да се истакнуваат позитивните примери. Можеби е потребно да се објавуваат и делови од законската регулатива за пензионерски прашања, од Службен весник, квалитетни статути од здруженијата и слично.



**Зорица
Стойановска
- ЗП Центар, Скопје**

Отсекогаш „Пензионер плус“ беше и остана силен медиум на пензионерите во Република, што ги постави темелите на македонското пензионерско информирање и стана незаменилив, угледен и це-

нет информативен гласник, меѓу пензионери-те. Во весникот „Пензионер плус“ е таканаречена пензионерска информативна гордост, а јас лично се надевам дека така и ќе продолжи во иднина. Не само јас, туку сите пензионери пријатно сме изненадени од изборот и добра-та содржина а посебно квалитетот на написите во „Пензионер плус“. Но, мое мислење е дека со поголем број припози треба да ја разработува проблематиката и активностите на пензионерите со трајно загубена работна способност.



**Д-р Агрон
Рамадани
- ЗП Чайк**

Досегашната улога на „Пензионер плус“ како информативно гласило, секогаш се грижел за реално и вистинито информирање на пензионерите. Секако и во однос на придонес на разноликоста на јавниот интерес на пензионерите. Посакувам што повеќе написи за здруженијата на пензионери, за нивните активности, а за весникот успешна и плодна работа и понатаму. Тој е сведок на целокупното пензионерско живеење и успева да ја задржи клучната улога на вистински весник на пензионерите. „Пензионер плус“ е ретко содржан весник, посебно од проблематиката на пензионерскиот живот. Весникот, како и веб-страницата со своите содржини и заложби треба да придонесува за поголем респект на пензионерските ставови. Можеби е потребно да се објавуваат и делови од законската регулатива за пензионерски прашања, од Службен весник, квалитетни статути од здруженијата и слично.



**Д-р Димитар
Спасески
- ЗП Охрид и Дебрца**

Посебно што сакам да го истакнам е добрата содржина и квалитет на „Пензионер плус“ каде што е потребно да се објавуваат едукативни текстови од сите области кои ќе влијаат на зачување на здравјето на пензионерите кои ќе бидат како еден вид предавање. Во весникот е создадена можност на учество на пензионерите со свои прилози и предлози за нови активности за збогатување на пензионерскиот живот. Со своите 16 страници, весникот дава можност со коментари и мислења да се јавуваат стручњаци од областа на социјалата, здравството, личниот и општествениот стандард на пензионерите, со што ќе се збогати и содржината.

СЗПМ

Како да ги вратите фотографиите што сте ги избришале од телефонот?

Samsung

Отворете ја галеријата;

Отворете го менито со три цртички/точки во долниот десен агол;

Изберете Trash (икона за канта за отпадоци);

Најдете и отворете ја фотографијата што ја барате;

Изберете ја опцијата Restore.

Враќање на избришаните слики на телефон Xiaomi

Отворете ја галеријата;

Влезете во Albums;

Отворете Recently deleted (икона за канта за отпадоци);

Најдете и отворете ја фотографијата што ја барате;

Изберете ја опцијата Restore.

Враќање на избришаните слики на телефон Huawei

Отворете ја галеријата;

Влезете во Albums;

Отворете Recently deleted (икона за канта за отпадоци);

Најдете и отворете ја фотографијата што ја барате;

Изберете ја опцијата Restore.

Google Photos како решение



Исто како и на уредите со Android, процесот на враќање на избришаните слики на телефоните на Apple е многу лесен и може да се направи директно од галеријата или апликацијата Photos - сè додека сликите се избришани во претходните 30 дена. Постапката е како што следува:

Отворете ја апликацијата Photos;

Влезете во Albums;

Скролете до крај и изберете ја опцијата Recently deleted;

Најдете и отворете ја фотографијата што ја барате;

Изберете ја опцијата Restore.

Google Photos како решение

Во текстот погоре објаснивме како да ги вратите фотографиите што сте ги избришале

во галеријата во претходните 30 дена. Меѓутоа, што да направите ако поминале повеќе од 30 дена или сте го ресетирале телефонот на фабрички поставки и сте заборавиле да ги зачувате сликите? Ова е веќе проблем кој може да биде исклучително лесен за решавање, но и невозможен. Дали има надеж повторно да ги видите фотографиите што сте ги избришале?

Спасот се вика Google Photos, а успехот на целата „операција“ зависи исклучително од тоа дали сте имале контакт со оваа апликација.

Веснушност, ако сте ја отвориле само еднаш, дури и случајно, а потоа сте ја одбрали опцијата „Back up“, оваа апликација ги зачувала сите ваши слики што некогаш сте ги направиле. Таа обично го прави тоа во заднина, додека вашиот телефон се полни. Затоа, веднаш отворете Google Photos и проверете дали ги има зачувано фотографиите што ги барате.

Важно е да се напомне дека Google Photos е веќе инсталiran на секој телефон, а некои производители дури и го користат како стандардна апликација за галерија. Сепак, ова не е случај ако користите уред Huawei или iPhone, па овој метод нема да ви помогне доколку самите не сте ја инсталирале и конфигурирале апликацијата.

Л. М.

Враќање на избришани слики на телефон

ЗП ОВР на РМ

Фолклорна ревија - фестивал

На 6 април 2024 година во село Злеово, близу Радовиш, по третпат се одржа фолклорната ревија – фестивал „Оро весело сред село“ на кој учествуваат повеќе културно-



уметнички друштва и групи. Домаќин беше КУД „Злеовски бисери“ со претседателот Методиј Иванов, којшто го отвори културниот настан и ги поздрави гостите. Учесниците беа културно-уметничките друштва: „Негорци“ од Негорци, „Панче Пешев“ од Куманово, „Глигор Приличев“ од Горче Петров, „Стоби“ од село Градско, „Кирил и Методиј“ од село Иловица, „Конче“ од Конче, „Вила Зора“ од Велес, „Љупчо Сантов“ од село Оризари и „Злетовски рудар“ од Пробиштип. Од Р Србија беше КУД „Лопушник“ од Лопушник, а од Р Бугарија КУД „Македонци“ од Петрич, со чие присуство настапот доби и меѓународен карактер. Еднинастроена група на пензионери беше од ЗП на ОВР на РМ од Скопје, а програмата, кореографијата и

подготовките за настапот беа на Мирко Јаневски. Тие се претставија со македонски ора од битолско – егејскиот регион, со машкото оро „Адана“, женското оро „Бувчанско“ и „Бајраче“ и мешавината оро „Каламатија“. Силните аплаузи и воодушевувањето за успешниот настап на фолклорната група на ЗП на ОВР на РМ, ги поттикна домаќините и другите гости учесници, да си формираат група на пензионери игроорци.

На крајот сите учесници добија Признанија за учеството.

Оваа беше признание за солидното и убаво претставување, а и своевидна „генерална проба“ за претстојната регионална музичка ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи во Скопје. ЗП на ОВР на РМ, една деценија редовно учествува на регионалните ревии на песни, музика и игри, дури и во скратен состав со пејачка група за време на короната. Дружењето на членовите со песни, музика и ора, со упорното вежбање и со одличните кореографии, придонесува да се пласираат меѓу најдобрите, најуспешните, со надеж дека и



овој пат на регионалната ревија на песни, музика и игри убаво ќе се претстават и ќе се здобијат со можност да учествуваат и на Републиката ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ.

Станка Поп Ристова - Николовска

кумановскиот дијалект ја водеше Ружа Ефремовска – членка во Комисијата за култура при ЗП Куманово.

Манифестијата ја отвори, а наедно и свое обраќање имаше претседателот Ристо Бошков, кој истакна дека шегата и смеењето биле и секогаш ќе останат вграден дел во животот на секој од нас, а особено на пензионерите, како природна терапија за позитивен поглед кон животот.

Хорот на клубот „Ѓоко Симоновски“ ја отвори манифестијата, по што следеа шеговити стихови на поетите: Зора Ивановска, Росица Митик, Љиљана Тричковиќ и Гордана Поповик, проследени со веселите звуци на шеговити песни во изведба на Милорад Денковик, Симе Бојаџиев и Владанка Поповска. Беше изведен скоч, а се слушнаа и гатанки изведени од дел на членовите од фолклорната група при Здружението. Сето тоа изнуди насмевка кај присутните. На поетите претседателот Ристо Бошков им додели благодарници, како и благодарница на НУЦК, Трајко Прокопиев како наш долгогодишен соработник. Насмеаните лица на присутните и нивниот аплауз беше најдобрата награда за успешноста на оваа манифестија.

Р. Митик

ЗП Куманово

Шегобијна разгледница

На сончев априлски ден, како повод за одбележување на шегата се погрижи Комисијата за култура и културни самодејности при ЗП Куманово, која ја организира манифестијата наречена „ШЕГОБИЈНА РАЗГЛЕДНИЦА“ во преполната сала во НУЦК „Трајко Прокопиев“ –



Куманово. Чест и задоволство беше и присуството на најшите докажани успешни актери Горан Илиќ и Илија Струмениковски, препознатливи ликови – дојдени на македонскиот театар. Манифестијата на која провејуваше

кумановскиот дијалект ја водеше Ружа Ефремовска – членка во Комисијата за култура при ЗП Куманово. Манифестијата ја отвори, а наедно и свое обраќање имаше претседателот Ристо Бошков, кој истакна дека шегата и смеењето биле и секогаш ќе останат вграден дел во животот на секој од нас, а особено на пензионерите, како природна терапија за позитивен поглед кон животот.

Хорот на клубот „Ѓоко Симоновски“ ја отвори манифестијата, по што следеа шеговити стихови на поетите: Зора Ивановска, Росица Митик, Љиљана Тричковиќ и Гордана Поповик, проследени со веселите звуци на шеговити песни во изведба на Милорад Денковик, Симе Бојаџиев и Владанка Поповска. Беше изведен скоч, а се слушнаа и гатанки изведени од дел на членовите од фолклорната група при Здружението. Сето тоа изнуди насмевка кај присутните. На поетите претседателот Ристо Бошков им додели благодарници, како и благодарница на НУЦК, Трајко Прокопиев како наш долгогодишен соработник. Насмеаните лица на присутните и нивниот аплауз беше најдобрата награда за успешноста на оваа манифестија.

Р. Митик

ЗП Радовиш и Конче

Отворен Клуб на читатели и љубители на пишаниот збор

На иницијатива на Комисијата за култура при Здружението на пензионери од Радовиш и Конче на 5.3. 2024 година се одржа основачко собрание за формирање Клуб на читатели и љубители на пишаниот збор. Претседателката на Комисијата за култура Виолета Станковик детално го образложи проектот и даде опсежна анализа за значењето на книжата.

Дел од присутните пензионери доираа свои книги, а дел парични средства со цел да се зголеми фондот на книги во пензионерската библиотека. На секоја донација книга од пензионерите ќе биде напишано нејзиното име и презиме. Фондот на книги ќе се зголеми и со одреден износ на финансиски средства од самото Здружение на пензионери.

ЗП ОВР на РМ

Промоција на книга „Изместена вистина“

На 31.3.2024 година, нашата членка писателката Соња Смилеска го промовираше нејзиниот седми роман ИЗМЕСТЕНА ВИСТИНА.

На промоцијата која се одржа во Кинотека Македонија беа дојдени голем број членови од Здружението на ОВР Скопје. Беа присутни и нејзиното семејство, роднините, пријателите и многу почитувачи на нејзините дела. Промоцијата ја отвори и ја водеше Сузана Јованова, која ги сподели нејзините емоции и впечатоци од романот. Потоа Соња со големи емоции им се обрати и им се заблагодари на сите присутни, раскажа како го создала романот и прочита краток изводак, осврнувајќи се и на други нејзини романи. Своите впечатоци и емоции од романот сподели и Зора Талеска-Арсовска, по што писателката потпишуваше од нејзините дела, за што имаше голем интерес.

Романот „Изместена вистина“ е криминалистичко-психо-



За сместување и издавање на книгите се адаптира и соодветна просторија која ги исполнува условите за таа намена во која секој пензионер ќе може да ги прочита своите песни и раскази, при што ќе се разменуваат мислења и искуства. Најдобрите песни и раскази ќе бидат наградувани.

За збогатување на културно-забавниот живот на пензионерите Комисијата донесе одлука за формирање на пејачка и група.

М. Сарбаков

лошка драма, кој е многу интересен и се чита во еден здрав. Читателот јасно ужива додека го чита. Дејствијата се од поново време, ликовите се млади, свежи, модерни.

Соња Смилеска целиот свој работен век го минува во Министерството за внатрешни работи. Во јуни 2010 година се пензионира со полни работни стаж. По пензионирањето почнува да пишува и досега ги издаде романи: Пред огледалото, Тој покршачот, Црвените чевлички, Сојот, Изгубени души и Затворен на слобода. Инспирација за романите кои се криминалистичко-психолошки драми, а имаат и социјални теми, таа ги црпи од долгогодишното работење во МВР и секако животното искуство и нејзината фантазија.

Со овие романи таа создаде многу приказни и безброй ликови. Тие се поучни, имаат порака и поука за читателот.

Исто така, има издадено и пет мали книги со „Добри мили“.

Зора Талеска-Арсовска

ЗП Кавадарци

Промоција на алманахот „Шепотот на третата доба“

Деновиве во фоајето на Домот на културата во Кавадарци, се одржа промоција на поетскиот алманах насловен како „Шепотот на третата доба“. Во овој алманах се застапени 11 поети, членови на Клубот на поетите при Здружението на пензионери од Кавадарци. Со по неколку песни се претставија поетите: Маријана Пешиќ, Тодорка Андова, Јованка Змејковска, Милка Минкова, Јулија Атанасов, Трајанка Ристова, Алимија Лазароски, Марија Црвенковска, Јулија Бошкова и постхумно Ангел Јанев и Ѓорѓи Лазов.

На промоцијата на присутните гости пензионери, љубители на поезијата, како и гости поети од здруженијата на пензионери од Прилеп и Велес, со топли зборови за добредојде им се обратија претседателот на ЗПК Бранко Шемов и Здравко Јаковлев, претседател на Комисијата за културно-забавен живот при ЗП Кавадарци. На истата присуствуваа и м-р Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ и Славко Трајковски, претседател на ЗП Прилеп.

Членовите на клубот при ЗП Кавадарци, после толку години од своето дејствување и постоење имаат можност своето творење да го сместат на страниците на една поетска стихозбирка, која има моќ да ги обедини и оние кои пишуваша и оние што читаат. Не еднаш е докажано дека поезијата може да



предизвика најсилни чувства и кај оној што ја пишуваша и кај оној што ја чита. Така и едните и другите создаваат сопствена слика за она што е напишано во песната и за пораката што ја праќа истата. Поетите, иако длабоко се навлезени во третата доба од животот, пишуваше на песни им претставува поттик за уживање и продолжување на она што им го нуди овој период од животот. Алманахот има звучно име „Шепотот на третата доба“, што соодветствува и одговора на возрастата на луѓето што ја пишуваша оваа поезија. На страниците се редат песните во поетски стихозбирка, со различни содржини предизвикани од различни мотиви.

Идејата да се создаде овој алманах, произлегува од самите членови, а со голема поддршка од раководството на ЗП Кавадарци, за што членовите се многу благодарни бидејќи нивната цел е да им се претстават на читателите и јавноста со песни од таканаречени не многу афирмирани поети и пензионери. Темите и мотивите на песните се различни во зависност од тоа како поетот индивидуално го доживува и чувствува шарените што му го нуди животот во ова време на своето постоење. Значи, поетите пензионери, ги исказуваат своите чувства преточени во стихови, создавајќи своја слика за сè она што се случува околу нив и во нивната искрена душа.

Лилјана Илиева

ЗП Струга

Претплатен на награди

Миладин Угреновик – Миладес, роден 1957 година во Струга, основното и средното образование го завршил во родниот град, а Педагошката академија во Битола.



Четири децении континуирано е присутен на македонската периодична и дневна публикација во повеќе весници, списанија и радиоемисии. Речиси една деценија беше редовен соработник на повеќе списанија, магазини, весници во Републиката.

Заедно со писателот за деца и млади Петко Домазетоски, го инициираше списанието за култура, наука и образование, „МИГ“ (Македонски информативен глас), како заменик-директор и главен и одговорен уредник.

Освен поезија Угреновик, објавува новинарски афоризми, македонски народни приказни, книжевно критички осврти, илустрации, цртежи во боја и графики.

Учесник е на повеќе поетски манифестијации и средби и неколку пати претседател на жири-комисијата за поезија. Исто така, учесник е и на

првиот југословенски работнички фестивал во Суботица 1990. Својата поезија Миладин Угреновик ја публикува во „Наш свет“, за првпат во шесто одделение, за потоа да продолжи континуирано се до денес во „Спилзиз“, „Развиток“, „Разгледи“, „Студентски збор“, „Млад борец“, „Македонско сонце“, „Просветен работник“, „ИН“, „МИГ“, „Плима“, „Патеки“ и др.

Автор е на книгата поезија „Ангели на мојата душа“ која доживеа две изданија. Застапен е и преведуван во повеќе книги и антологии во Македонија, во странство, како и во Меѓународната збирка поезија „Куд плови овај брод“. Беше член на претседателството на книжевната младина на Македонија, како и долгогодишни претседател на литературниот клуб „Браќа Миладиновци“ во Струга. Освен со поезија за возрасни, Угреновик, пишуваша поезија за најмладите. Добитник е на многу домашни и странски награди. Неговата поезија е преведена на повеќе светски јазици.

С. Кукунешоски

Кандило

ЗП Штип

Пензионерите шахисти ги подучуваа пионерите со правилата на играта шах

Во ЗП Штип спортот е на завидно ниво, во клубовите се игра шах и табла, а често се одржуваат и натпревари во овие дисциплини. На 27.2.2024 година во просториите на централниот клуб на Здружението, се одржа



поучно дружење со пензионерите шахисти и учениците од основното училиште „Гоце Делчев“ од Штип. Пензионерот Андон Павлов, изрази задоволство, зашто тие со своето искуство може на учениците да им помогнат да навлезат во оваа кралска игра, а Донев Димитар веши:

ЗП Пробиштип

Турнир во шах и табла

В текот на втората половина на јануари, Здружението на пензионери од Пробиштип организираше еднонеделен турнир во салонски спорти за мажи. Участниците се натпреваруваа во табла и шах, спорти кои



бараат повеќе размислување и тактизирање. Турнирот беше отворен за сите заинтересирани пензионери, членови на здружението, на кои овие спортски дисциплини им привлекуваат внимание.

Се натпреваруваат околу 40 пензионери, меѓу кои имаше добри играчи на табла и шах, но имаше и некои кои не беа видни играчи, сепак појдоа на турнирот, со цел да се доизградат и повеќе да ги совладаат игрите, за

Поетска збирка „Ехото на виножитото“

Автор на збирката „Ехото на виножитото“ е Гордана Поповик родена во Куманово која пишува многу одамна и чии творби се објавени во девет книги. И во овој пензионерски период Гордана најголем дел од своето време им го посветува на убаво пишаните заборови. Плод на таа работа е и оваа збирка поезија која топло ви ја препорачуваме.

Како што виножитото има различни бои кои се прелеваат една во друга ткајќи една бескрајна лента така и поетесата Гордана Поповик преку своите чувства на болка, копнеж, мечтање, љубов, скрка, тага, радост... ги ткае своите стихови водејќи нè до срцето, будејќи ги скрините чувства кои се длабоко всадени во човековата душа.

Авторката Поповик успешно не води низ живот низ нејзините стихови испраќајќи пораки дека во животот не треба никогаш да потклекнеме, дека животот не е права патека послана со розови цветови тука пат кој е трнлив и мора да се помине иако не се знае што не чека, потсетувајќи нè дека после дождот изгрева сонцето и се појавува виножитото. Многу од нејзините песни не упатуваат на тоа дека животот не е соврешен, дека совршенството всушност е во едноставноста... Така во песната „Крпен живот“ таа ќе напише: „Нозете чекорат со надеж да стигнат до целта, да истраеш макотрпно, немој да паднеш.“

Штип

Празникот „Четрсе“, зачувано нематеријално богатство

На 22 март и оваа 2024 година се чувствуваше празникот „Четрсе“. Ова празнување се организира во рамките на верскиот и народен празник „Свети 40 Севастиски маченици и Младенци“, кај народот познат како „Четрсе“. На овој ден групи граѓани од пионери до пензионери се упатуваа кон Исарот. За младите тоа е ден на пролетта, кога на Исарот цветаат бадемите. Тие се ис-



качуваат кај тврдината, фрлаат каменчиња, а последното го ставаат под перница за на сонда го видат тој кој ќе им биде сопатник.

Возрасните пак одат до фитијата, црквата сместена во подножјето на Исарот, каде што палат свеќи во чест на четириесетте маченици, млади војници кои

не се покориле на царот и затоа биле измачувани и погубени.

Исто така, на овој ден се слават Младенци, кога се посетува домот на венчаните меѓу двата празника, и им се носат дарови за новиот дом, вели отец Добрцица.

Професорот Зоранчо Малинов, подготвил труд, за овој настан да биде зачуван како нематеријално културно богатство на градот Штип, па така ова празнување сега е заштитено од Унеско.



ЗП Куманово

На ифтар во Липково

На покана од Градоначалникот на Општина Липково Екрем Арифи, по повод празникот Рамазан Бајрам, Раководството на ЗП Куманово заедно со членовите на Извршниот Одбор и на Комисите, на 11.04.2024 година го посетија Липково.

Гостите како што е ред беа љубезно пречекани од домаќините во ресторант „Панорама“ каде беа почетени со традиционална домашна баклава.

Претседателот на ЗП Куманово Ристо Башков, на средбата во свое и во име на здружението им го честиташе празникот на домаќините со желба за добро здравје, а во знак на благодарност им додели Благодарница на Абедин еф Имери од Исл



мска верска заедница во Куманово и на градоначалникот на Општина Липково Екрем Арифи, на кој поради оправдано отсуство ќе му биде врачена од Претседателот на Собранието на ЗП Куманово, Назим Емини.

Од претставникот на Исламската верска заедница дознавме дека овој Голем празник се слави 3 дена и почнува по завршувањето на месецот Рамазан, кога се пости без јадење и

дароци. Хуманоста е една од најглажните карактеристики на одбележување на овој Голем муслимански празник. По повод празникот се посетуваат сиромашните и им се носат подароци за да можат и тие достоинствено да го одбележат празникот, а и здруженијата даваат хуманитарни пакети.

По средбата беше разгледано Липково и браната Глажња.

Росица Митик

ЗП Ѓорче Петров

АКТИВНОСТИ НА ЗДРУЖЕНИЕТО

Донирана користена облека во Црвениот крст

Разграоците Хром и Ѓорче Петров при Здружението на пензионери Ѓорче Петров организираа собирна акција на користена облека. Облеката беше собрана во клубот на разграоцот Хром, а потоа уредно спакувана, донирана е на Општинската организација на Црвениот крст – Карпош. За дадената донација благодарност уплати се секретарот на Општинската организација Маре Кочовска.

Полагање свежо цвеќе

По повод денот на раѓањето на големиот великан и револуционер Ѓорче Петров, делегација од ЗП Ѓорче Петров, предводена од претседателот Митко Стојаноски положи свежо цвеќе во Реонскиот парк во населбата Ѓорче Петров.

Посета на домот за стари лица „Мајка Тереза“

По повод Велигденските празници на 18.4.2024 година Активот на жени при ЗП Ѓорче Петров, ќе земе активно учество на предвелигденскиот базар, во организација на Домот за стари лица „Мајка Тереза“ во домот во Злокуќани.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров секоја година традиционално учествува на оваа манифестија, како резултат на голема долгогодишна меѓусебна соработка со домот.



Избор на најдобро украсено јајце
ЗП Ѓорче Петров како секоја година, така и оваа, ќе организира натпревар помеѓу разграоците за избор на најдобро украсено Велигденско јајце. Изборот ќе биде извршен од страна на посебна комисија, а најдобро украсеното јајце ќе земе учество на манифестијата „Томина недела“, којашто традиционално ја организира ЗП Виница.

На учесниците на оваа манифестија од страна на Извршниот одбор при ЗП Ѓорче Петров, ќе им бидат доделени пофалници.

Љубинко Ристов

Според Малинов, овој обичај по некои стари записи од Ѓорче Петров, кој бил учител во Штип, датира од 1896 година, и не се практикува во други места како во Штип.

На денот на празникот, голем број поети пензионери од многу градови на Македонија, дојдоа во Штип и читаат лични творби на тема „Поздрав на Четрсе“. Настанот се одржа во Младинскиот дом, а во организација на ЛК „Искра“ и поддршка на ЗП Штип. Цвета Спасикова

ЗДРАВСТВО

Од работата на Комисијата за здравство и социјална политика на СЗПМ

Континуирана грижа за здравјето на пензионерите

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како една од главните задачи го има унапредувањето на здравјето на пензионерите. Со таа цел во минатата година беа организирани две акции со коишто им беше овозможено на голем број пензионери ширум Републиката да извршат кардиоваскуларни и офтамолошки бесплатни превентивни прегледи од страна на клиниката „Жан Митрев“ и болницата „Промедика–офтамологија“. Акциите беа мошне успешни и побудија голем интерес кај пензионерите за нивно продолжување, бидејќи имаше уште многу заинтересирани коишто не беа прогледани.

Поради ова Комисијата за здравство и социјална политика при ИО на

ција на прегледи на мерење очен притисок, бидејќи во претходната акција се откриени многу пензионери со зголемен очен притисок и ризик од развој на глауком, кој е причина за губење на видот. Од нивна страна е предложено да изгответ Предлог-меморандум на соработка, во кој меѓу другото би стоеле и други повоности, како 50% попуст во цената на субспецијалистички преглед (од 1900 на 950 денари со попуст) како и 10% попуст на преглед за глауком и 30% попуст на преглед за катаракта.

Членовите на комисијата ја поддржала оваа иницијатива и се заложија за подобра информирааност на пензионерите за акциите и присуство на член на комисијата при нивното изведување.



СЗПМ одржа седница, која ја раководеше д-р Стојанче Стефановски, претседател на комисијата, на 26.3.2024 на која беа поканети и претставници на клиниката „Жан Митрев“ и болницата „Промедика – офтамологија“ и на која беа резимирани резултатите од акциите и дискутирана можноста за нивно продолжување преку потпишување нов меморандум или анексирање на претходниот.

Од оправдани причини на состанокот не присуствуваше претставникот од клиниката „Жан Митрев“.

Претставниците на Специјализираната болница по офтамологија „Промедика – офтамологија“ изразија подготвеност да спроведат ак-

д-р Димитар Димитриевски

Што значи зголемена вредност на CRP во крвта

Зголемениот CRP или Ц-реактивен протеин во крвта на возрасен може да укаже на различни воспалителни состојби, од инфекција до артритис.

CRP е супстанција позната како биомаркер, која ја произведува црниот дроб како одговор на воспаление во телото. Нивоата на CRP се сметаат за високи ако се над 10 милиграми на литар (mg/L). Сепак, експертите нагласуваат дека нивото од 2 mg/L и повисоко е можен фактор на ризик за срцев удар.

Здравствените работници рутински не тестираат CRP, како што е вообично со некои други тестови. Во ситуации кога лекарот се сомнева дека пациентот има инфекција или некоја друга воспалителна состојба, тогаш се препорачува CRP анализа. Но, ако некој нема очигледни симптоми, високото ниво на CRP може да изненади многумина.

Кога нивото на CRP е покачено подолго време, тоа може да биде показател дека е присутно хронично воспаление на крвните садови. Овој тип на воспаление со низок степен придонесува за таложење на масти и други супстанции во сидовите на артериите, состојба наречена атеросклероза. Акумулацијата на маснотии може да ги стесни артериите коишто ги хранат срцето, предизвикувајќи коронарна артериска болест, а со текот на времето и појава на срцев удар, мозочен удар или срцева слабост. Ова е точно дури и за оние со покачени нивоа на CRP, кои немаат очигледни знаци на активно воспаление. Ова што сè уште не е познато е дали самата CRP директно придонесува за развој на коронарна артериска болест.

Досега, малку е познато дали преземањето чекори конкретно насочени кон намалување на нивото на CRP може воопшто да помогне. Исто така, не е сигурно дали третманот насочен кон намалување на нивото на CRP може да го намали кардиоваскуларниот ризик. Дополнително, знајќи дека нивоата на CRP се покачени треба да не поттикне да ја искористиме секоја можноста за да го намалиме ризикот од срцеви заболувања.

Зголемените нивоа на CRP се скоро секогаш поврзани со други фактори на ризик за срцеви заболувања: Пушчење; Дебелина; Неактивен начин на живот; Висок холестерол; Висок крвен притисок; Дијабетес.

Метаболистички синдром (комбинација од висок крвен притисок, висок шеќер во крвта, абнормални нивоа на липиди и вишок стомачни масти).

Како се намалува покачен CRP? Иако сè уште не е сигурно дали и колку е важно да се намали покачен CRP во крвта, експертите идентификуваат неколку начини за тоа.

Промени во животниот стил – Лековите не се нужно потребни за намалување на нивото на CRP, бидејќи понекогаш преземањето едноставни чекори за да го направите вашиот животен стил поздрав може да помогне.

Начини за намалување на покачените нивоа на CRP без лекови се: Повеќе аеробик–вежби (трчање, брзо одење, возење велосипед); Престанок со пушчење; Губење тежина; Здрава исхрана за срцето.

Некои од овие стратегии можат да намалат и одредени фактори на ризик за срцеви заболувања, како што се дебелината и високот крвен притисок.

Статини – статините се лекови за намалување на холестеролот. Истражувањата покажаат дека тие можат да го намалат нивото на CRP за 13 до 50 проценчи. Статините, исто така, можат значително да го намалат ризикот од срцев удар и мозочен удар, дури и каде здрави луѓе со високи нивоа на CRP.

М. Д.

ЗП Битола

Активности по повод Светски ден на здравјето

На 05.04.2024 година Здружението на пензионери Битола, ЈЗУ Центар за јавно здравје Битола во соработка со ОО Црвен крст Битола, по повод „7-ми април“ Светскиот ден на здравјето се вршеше бесплатно мероприја – пензионери на здружението.

Оваа бесплатна услуга ја искористија 160 пензионери, каде каде кај 5 пензионери беше откриен високи вредности на шеќер во крвта кои до то-



гаш не знаеле и не се лекувале.

Каде 30 пензионери се утврдени високи вредности на шеќер иако шеќерот им е под контрола со лекови и инсулин. Ова покажува дека ЗП Битола се грижи за здравјето на пензионерите и користи секоја можноста да се искористат безплатните прегледи и едукативните работилници за подигање на свеста за заштита и чување на здравјето во третата доба.

Д. Петличкова

Совети за надминување на коронарните болести од 90-годишниот д-р Калдвел Еселстин

Докторот поминал многу маки со срцето и ги надминал. Проблемите му започнале на 48 години, кога доживеал ангинозни болки додека возел велосипед. Морале да му вградат и бајпас и вели дека тоа е еден од најтрауматичните настани во не-говиот живот. Посакал никогаш повеќе да не го доживее истото. Се откажал од црвено месо и започнал диета со малку масти. Се занимавал со различни спортиви и внимавал на својата тежина. Откога се пензионирал продолжил со истата рутина возејќи 12 – 15 мили велосипед и еден ден додека возел осетил силна болка во грбот и завршил на ургентно. Тогаш имал околу 70 години и по прегледот му рекле дека треба да му се вгради стент. Почувствувајќи дека живее како позајмен живот, бидејќи татко му починал од срцев удар на 59 години, и продолжил со диетата и ги намалил слатките.

Како што течело времето, имал некои проблеми со предвремени вентрикуларни контракции (PVCs). Станал нетolerантен кон неколку долгочорни лекови коишто ги користел и не можел да зема статини, лекови за да го задржи холестеролот долу. Имал уште еден стент имплантiran, искусил проблеми со неправилен пулс и страдал од киселински рефлукс.

Во 2014 година почнал да има отежнато дишење и болки во градите при одење, при качување и симнување по скали. Почнал да зема лекови за отворање на крвните садови, што малку ги подобрило овие проблеми. Во текот на следните две години, способноста да остане активен се намалила, но забележал и деградација во однос на секоја задача што бара напор.

На 79 години, со жена му планираше одмор, а требало и да присуствуваат на свадбата на внука. За време на патувањето осетил болки во градите. Морале да го скратат патувањето и не можел да присуствува на свадбата. Му инсталирале уште еден стент, но тоа не му олеснило симптомите. Му кажале дека проблемот е блокирањето на малите садови на срцето. Немало можност за интервенција и ништо не можел да направат. Тогаш дознал дека ова се нарекува краен стадиум на коронарната артериска болест. Врз основа на близината на неговото опаѓање, сфаќил дека му остануваат едноцифри месеци живот.

Така, во 2016 година, веднаш по неговиот 80-ти родденден, не бил изненаден кога не можел да оди ниту на кратки растојанија или да се качува по скали без да добие болка. Исто така, страдал од сериозни несакани ефекти од лековите, вклучувајќи екстремна вртоглавица, слабост, дезориентација и паѓање. Исто така, страдал од запек, несоница. Неговиот рефлукс на киселина имитирал болка во срцето, што му предизвикало невиден стрес, како и многобројни патувања до ургентно. Таа година се пријавил на програмата за срцева рехабилитација. Едвај отишол до салата за состаноци. На првата средба се разговарало за вежбање и исхрана. Потоа, диететичарот презентирал информации за растителна исхрана. На еден од материјалите имало слика од ангиограм кој покажува драматичен пресврт на коронарната болест во период од 32 месеци. Откако видел многу свои ангиограми, оваа илустрација многу му ветувала. Дали блокадата нависка може да се надмине преку ди-

та, се прашувал? Се чувствувајќи како тоа да е единствена надеж. Провејрил кај својот кардиолог и таа му рекла дека целозрнестата исхрана и растителната основа на исхраната, како и исхраната без шеќер, масло и сол може да помогне, повеќе отколку медицината.

Потоа прочитал три книги кои се однесуваат на овој начин на исхрана и неговата жена која била мошне добра домаќинка, добила од него специфични книги за готвење за ваков вид исхрана.

По четири недели на целозрнеста храна и растителна диета, излегле на ручек (каје што нарачал салата со прелив без маснотии), отишле на прашкота повеќе од една милја, а потоа се качил по скалите за да се врати до неговиот автомобил. Не можел да верува!

Сега има 85 години и нема ангина. Може да оди долги растојанија, да се качува по скали и повторно е подвиген. Холестеролот му спаднал, изгубил 30 килограми, а функцијата на бubreзите му се подобрila од 40%. Почекнал да се чувствува одлично! Имал многу повеќе енергија и повеќе не добивал модринки на рацете. Темносината кожа што ја имал на глуходвите исчезнала по 11 месеци јадење на растителна основа, а отечената лева нога од бајпасот од 1985 година повторно станала нормална. Кога го посетил кардиологот во јануари 2017 година, таа била многу воодушевена од неговите подобрувања. Во една од книгите што ги прочитал пишувало: „Телото има неверојатна способност да се лекува, ако само му го дозволиме тоа“, - и тој е жив доказ за тоа.

Мая Белева

КОРИСНИ СОВЕТИ

Пет причини зошто да не користите омекнувач за алишта

Омекнувачите на ткаенини може да предизвикаат алергии

Каде луѓето коишто имаат чувствителна кожа или страдаат од езема, омекнувачите може да предизвикаат алергиска реакција. Може да се појави како чешање или воспаљение на кожата, а во потешки случаи може да предизвика и респираторни проблеми. Омекнувачите на ткаенини често содржат кватернери соединенија на амониум, за коишто истражувањата покажаат дека можат да предизвикаат астма, како и иритација на кожата. Ако се сомните дека имате алергиска реакција на омекнувач, веднаш престанете да го користите и побарајте лекарска помош доколку е потребно. Ке треба повторно да ја измиете облеката што била во контакт со омекнувачот пред повторно да ја носите.

Омекнувачите може да ја оштетат облеката

Едноставно кажано, омекнувачот работи така што создава специјален „облог“ на облеката што ја прави мазна и мека. Сепак, ова ја намалува апсорцијата на ткаенината, што во некои случаи може да биде крајно неподјено. На пример, крпите веќе немајат доволно ефикасно да апсорбираат вода или спортската облека нема да може да ја апсорбира потта за време на вежбањето. Дополнително, ако користите омекнувач секој пат, тој најверојатно ќе почне да се таложи во облеката и ќе спречи соодветна апсорција на вода или детергент за време на перењето. Резултатот се неефикасни циклуси на перење, а последицата може да бидат непријатните мириси „заробени“ во облеката, од коишто многу тешко се ослободуваат.

Омекнувачите може да ја оштетат машината

Омекнувачот за ткаенини не работи ниту за вашата машина за перење. Дури и кога ќе се разреди, тоа е густа материја која може да остави лигави остатоци во фиок-

та за детергент, каде што може да се формира мувла. Дополнително, омекнувачот на ткаенини во текот на по-долг временски период може дури и да ги затне цевките и одводите, предизвикајќи машината за перење да престане да работи.

Не придонесуваат за чистотата на облеката

Иако некои веруваат поинаку, омекнувачот не помага во процесот на чистење. Работи слично како регенераторот за коса, покривајќи ја облеката со невидлив слој

Интервју со Нурие Кадриу, активистка за пример и почит

Горда сум на пензионерското организирање во нашата земја

- Најнапред претставете им се на нашите читатели. Која е Нурие Кадриу?

– Родена сум во 1945 година, што значи дека уште една година и ќе влезам во деветтата деценија од животот. По националност сум Албанка, по потекло од Тетово, а сега живеам овде во Скопје. По професија сум наставничка по математика и физика. Работниот век го завршил во 2000 година, но продолжил да бидам активна и како пензионерка.

- Веќе 25 години сте во пензија и тојку години пензионерски активист. Кајзете ни нешто за тоа.

– Постојано сум ангажирана. Најнапред во организацијата на жените, АФЖ, потоа во ред на невладини организации, а од 2013 во пензионерската организација каде што активно членувам и денес. Во ЗП Чарп сум била и сум речиси во сите органи и тела и секогаш сум давала сè од себе да се постигнат успехи и резултати. Покрај во ЗП Чарп активна сум и во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Сум била член на Собранието, во Извршниот одбор, во Комисијата за спорт и во Комисијата за културно-забавен живот во која сум и во овој мандат 2023-2027. Целта на Комисијата е да им го разбави животот на луѓето во третата животна доба. Најважна активност е организирањето на ревии на песни, музика и игри каде што се дружиме, пееме и граме и се почитуваме. Песната и орото се израз на нашиот соживот бидејќи сме сите едно: пензионери.

- Од каде црпете енергија за таквата активност?

– Енергијата ја црпам од сè: од друштвото со пријателите, од семејството, од животот... Човек кога сака наоѓа како да ги реализира своите идеи, планови и цели и ништо не му е тешко, напротив. Активноста носи радост и задоволство и годините стануваат бројка.

- Покрај во пензионерската организација каде уште членувате односно каде го минувате Вашето време?

– Членувам и редовно сум присутна во Центарот за дневен престој на Црвениот крст во Општина Чарп и во Даре Џамбаз. Друштвото и престојот таму ме исполнуваат. Во Центарот имаме многу ак-

тивности, па така секој може да прави што го интересира: да слика, да плете, да слуша поезија. Се одржуваат и работилници и предавања за здрава исхрана, за различни здравствени теми, за заштита од семејно насилиство и друго. Покрај тоа, секакм да шетам, да читам, да слушам музика.

- Колку е застапена албанската жена - пензионерка во организираното пензионерско живеење и воопшто во општеството?

– Малку. Иако за волја на вистината, жените воопшто се помалку вклучени и во пензионерското организирање и во општеството. За тоа има и објективни и субјективни причини. Жената е многу повеќе ангажирана во семејството, но во прашање е и традицијата, особено кај албанската жена. За жал на ова се додаде интернетот и мобилната телефонија. Денес жените седат на интернет, на социјалните мрежи и гледаат телевизија, заместо да излезат од дома, да шетаат и да се дружат. Со други зборови новите технологии донесоа и убави и неубави нешта. Кога на ова се додаде и пандемијата од Ковид 19, состојбата стана уште попушта. Да се надеваме дека ќе има промени. За таа цел се ангажираат и здруженијата на пензионерите и СЗПМ.

- На крајот што би им препорачале на пензионерките за исполнет и квалитен пензионерски живот?

– Пред сè да си го чуваат здравјето. Да бидат активни и да се дружат. Со дружество животот е многу побав и посодржан. Активностите ги разбавуваат пензионерските денови. Неодамна учествував во Тирана по повод 8 Март на собир на жените од повеќе земји од регионот како позната активистка од нашата земја, со што ми направија голема чест. Со задоволство им раскажав како сме организирани ние во Македонија, дека на чело на нашиот Сојуз е жена после 78 години, дека издаваме весник за сегашните и идните пензионери, билтени за одржани фолклорни ревии и за спортски натпревари, дека имаме веб-страница и друго. Горда сум што имаме со што да се пофалиме.

Калина С. Андонова

10 навики за да бидете посрекни и да имате подобро здравје

Десет навики коишто поворзаните луѓе ги прават посрекни и да им помогнат успешно да се справат со старењето, кое е неминовно кај сите:

1. **Вежбајте да бидете благодарни** – Еден познат психолог нагласил дека благодарноста е начин луѓето да го ценат она што го имаат наместо секогаш да посгрнуваат по нешто ново со надеж дека тоа ќе ги направи посрекни. Со оваа навика се потврдило дека нивото на среќата се зголемува за 20%. Оваа навика може да ви помогне да поставите позитивен тон за вашиот ден и да го зголемите вашето расположение.

2. **Останете активни** – Ова е многулати потврдено од страна на многу научници, но и во секојдневната практика. Телото што се движи останува активно! Редовната физичка активност и помага не само на физичката тук и на менталната функционалност. Тоа не значи да се вежба во вежбалница или на некоја посебна справа, туку да се танцува, плива, да се работи во градината, да се пешачи со пријателите. Ќе се чувствуваат старо толку колку што на тоа мислите!

3. **Прифатете ги промените** – Многувековното искуство нè учи на концептот на непостојаност – разбирајќе дека сè постојано се менува и ништо не трае вечно. Тоа е сурова и искрена вистина, која може да биде тешко прифатлива. Сепак, прифаќањето на непостојаноста може да ја промени насоката во нашата потрага по среќа како што старееме. Наместо да се спротивставиме на промените или да се држиме до начинот на кој работите беа порано, внимателноста нè охрабрува да го прифатиме и цениме сегашниот момент каков што е. Со прифаќање на промените како природен дел од животот, можеме да научиме полесно да се приспособуваме и да ги намалиме стресот и анксиозноста, кои често доаѓаат со неизвесноста. Не анализирајте ги брчките на вашето лице, тие се неизбежни, адаптирајте се на промените, најдете мир во неизвесноста на животот токму на вашиот возраст.

4. **Одржувајте ги социјалните врски** – Науката и повеќевековното искуство утврдиле дека луѓето се социјални суштства. Затоа, одржувајте ги вашите социјални врски и во староста. Познатиот психолог Бандура нагласил: „За да успеат, на луѓето им треба чувство на самоефикасност, да се борат заедно со издржливоста за да се срнат со неизбежните пречки и нееднаквости на животот“. И ништо не гради издржливост како силна социјална мрежа. Одржување блиски врски со семејството, поминување време со пријателите, присуство на настани во заедницата, дури и само разговор со вашиот сосед преку оградата – овие социјални ангажмани може значително да ја подобрят вашата среќа кога стареете.

5. **Научете да оставате сè да тече...** Ова наизглед е понекогаш контраинтуитивна мисла – среќата не е да стекнете, туку да се ослободите. Знам дека звучи контрадикторно. Честопати сме научени да се држиме, да се бориме, никогаш да не се откажуваме. Но, вистината е дека по-

тојат работи во животот без кои би биле посрекни. Психологот Карл Роцер еднаш рекол: „Необичниот парадокс е дека кога ќе се прифатам себеси таков што сум, тогаш можам да се променам“.

6. **Вежбајте самочувство.** Како што старееме, лесно е да станеме наш најсиров критичар. Може да се задржиме на грешките од минатото или да се грижиме за иднината. Но, едно нешто што треба да запомниме – моктата на самочувство. Сочувството кон себе вклучува да се однесуваме кон себе со истата љубезност и разбирање што би му ги уплатиле на добар пријател. Наместо да бидеме груби или осудувачки, можеме да си понудиме зборови на утеша и охрабрување. Никој не е совшен.

7. **Продолжете да учите!** Иако со учењето сме завршиле одамна, тоа не значи дека треба да престанеме да сознаваме нови работи, да учиме нови рецепти, да стекнеме нови хобија. Зошто да губите време постојано докажувајќи колку сте одлични, кога би можеле да станете подобри? Овој цитат преземен од психологот Карол Двек совршено ја доловува суштината на доживотното учење. „Не станува збор за докажување нешто некому. Станува збор за личен раст, љубопитност и радост на откривањето.“

8. **Прифатете ја несовршеноста.** Живееме во свет што постојано нè турка да се стремиме кон совершенство. Но, еве една нефильтрирана вистина – совершенството е илузija. Обидувањето да направите сè совршено, само ви предизвикува да се чувствуваате фрустрирано и несрекно кога работите не одат според планираното.

9. **Прифатете ја осаменоста.** Тоа не значи да се затворите херметички! Идејата е во наоѓање рамнотежа и да се научите да ги цените моментите на осаменост. Карл Јунг, влијателниот психолог, ја истакнал важноста на осаменоста кога рекол: „Осаменоста не доаѓа од тоа што нема луѓе околу нас, туку од тоа што не можеме да им ги пренесеме работите што се чинат важни за нас или од држето до одредени ставови што другите ги сметаат за недозволиви“. Со возраста често доаѓа да подлабоко разбирање за себе. Одвојувајте малку време за себе секој ден. Уживајте тивко во шолја чај или едноставно седете во тишина.

10. Смејте се сè постојчо! Мислам дека има вистина во старата изрека – смеата е најдобриот лек. Смеата е мокен противотов за стрес, болка и конфликт. Може да ги олесни вашите товари, да инспирира надеж и да ве поврзе со другите. Вградувањето на хуморот и смеата во секојдневниот живот може значително да ги подобри вашето расположение и целокупната благосостојба. Значи, без разлика дали тоа е преку смешен филм, шеги со пријателите или дури и смеене на сопствените грешки – погрижете се често да се смеете.

И да заклучиме, старењето може да носи свои предизвици, но исто така дава можности за зголемена среќа и исполнетост. Со вклучување на овие дневни навики во вашиот живот, можете да стараеете со благодат и да уживаате во позадовolen, мирен и среќен живот.

Од интернет



2 ПЕНЗИИ ВО ПЛУС!

Дозволено пречекорување
до 2 пензии!

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

HALKBANK
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

ЗП Пробиштип

Рекордна посета на „Зелникот на баба“

В организација на Општина Пробиштип на 23 март 2024 година, на градскиот плоштад се одржа 11-тата манифестија „Зелникот на баба“. Нејзината цел е да ги зачуваме традициите на нашите баби и мајки за да ги пренесеме на младите генерации. Манифестијата „Зелникот на баба“ стана обележје на Пробиштип по кое градот е препознатлив не само во Македонија туку и надвор од нашите граници. Меѓу 20-те градови од Македонија, имаше наптревувачки од Босилеград, Р Србија и пет невладини организации од Пробиштип кои, исто така, учест-



Македонија и од соседна Србија.

По разговорот со главниот организатор на оваа средба, Радослав Илиевски, раководител на одделението за јавни дејности при Општина



вува со зелници и други специјалисти. Но, покрај учесниците беа дојдени и многу посетители и гости од соседна Бугарија и Србија. На годишната манифестија имаше околу 200 учесници од многу градови во

Пробиштип, ни рече:
– Бројот на подготвените зелници, бројот на учесниците како и бројот на посетителите ги надмина нашите очекувања. Среќни сме што за 11 години єдна општинска манифестија

за една година стана регионална, потоа републичка, а со учество на гостите од Србија можеме да очекуваме да стане и меѓународна. Среќни сме што успеваме овој стар специјалитет на нашите мајки и баби да го презентираме пред помладите генерации кои веќе покажуваат интерес за негова изработка. Токму затоа годинава организираме едукативна работилница и за среќа интересот кај младите беше голем.

Од домаќините на самото место, пред очите на посетителите се подготвува зелникот. Манифестијата имаше повеќе содржини, покрај едукативната работилница, се одржа и наптревар во брзо сукање. Подготвените производи се продаваат, а собранныите средства, околу 103 илјади денари беа со хуманитарна цел. Во забавниот дел учествуваат членовите на КУД „Весели пензионери“ при ЗП Пробиштип. На крајот се доделија награди за најубаво аранжирана етномаса, што им припадна на учесниците од Конче, а за маса од која се собрани најмногу средства, наградата им припадна на пензионерките од Пробиштип.

– Хуманост, едукација, забава и награди ја одбележаа годишната манифестија „Зелникот на баба“, а посебна радост претставуваше задоволството и среќата на учесниците и гостите, – ни рече на крај Радослав Илиевски. **М. Здравковска**

ЗП Велес

29-та средба на „Блакцето на баба“

На 14 март, годинава по 29 пат, Здружението на пензионери Велес ја одржа манифестијата „Блакцето на баба“. Манифестијата се одржа во ресторантот „Кај Жика“ во прекрасниот Росоман.

„Блакцето на баба“ за првпат беше одржано 1994 година, благодарение на идејата на нашите пензионерки кои со својот ентузијазам и несебично ангажирање придонесоа да му се

несе нешто што ние сме го наследиле од нашите баби за да не се заборави и да остане за вечни времиња како што е веќи нашата Македонија.

На манифестијата најнапред им се обрати и ги поздрави пензионерите, претседателот на ЗП Велес д-р Веле Алексоски, а потоа за отворена манифестијата ја прогласи м-р Илија Адамовски, претседател на Собранието на СЗПМ.

И оваа година се почувствува вкусот на „Блакцето на баба“ за којшто многу придонесоа вредните пензионерки од активите на пензионерките од здруженијата од нашата држава.

Претседателката на Активот на жени од Велес, Благојка Настова, ги поздрави претседателите на активите на жени и им додели благодарници за несебичното залагање за подготвотка на преубавите „блакца“.

Манифестијата продолжува со песни и ора и ветување дека вакви средби ќе им почесто, по разни поводи, за да не се запре дружбата на членките на пензионерите од сите здруженија од СЗПМ.

Нада Алексоска



даде смисла на постоењето на Активот на жени, да се зачува традицијата, наша македонска, за да не се изгубат корените.

Со оваа манифестија се сака на помладите генерации да им се пре-

деца без родители. Исто така обезбедуваат и топол оброк два дена во неделата за бездомници.

Во органот Цветан Димов се спроведе испитување на витамини со електролити од страна на стручно медицинско лице. Секој пензионер со ова витаминско мерење дозна кој витамин му недостасува.

Во органот Бирарија, претседателот на ЗП Кисела Вода Момчило Петровиќ, претседателот на Собрание Спасо Илиев и претседателите од сите органоци на ЗП Кисела Вода го прославија отворањето на новите простории на органот Бирарија. Со одлука на Извршиот одбор, просториите се купени и се во сопственост на ЗП Кисела Вода.

Г. Ангелковска

ЗП Кисела Вода

Реализација на програмските активности на ограноците

Сите 12 ограноци во ЗП Кисела Вода имаат своя програма за работа. Со несебично и посветено залагање на претседателите на ограноците се исполнуваат целите од програмите за работа. Неуморните пензионери, овој пролетен период реализираа беззброј активности.

Во огранокот Кисела Вода се одржа предавање на тема: „Здравје и здравствени проблеми

ми на пензионерите“, како и мерење шекер во крв и крвен притисок.

Покрај другите активности, се оствари и едно прекрасно меѓуопштинско дружење со пензионерите од Општина Илинден. Од пречекот и дружењето од домаќинот на здружението на пензионери Илинден, Васе Ѓорѓиевски, гостите беа презадоволни.



Во пресрет на Денот на солидарноста, огранокот Цветан Димов организираше хуманитарна акција во доделување храна, а се одржа во домот „Мајка Тереза“ во Кисела Вода, дом за

7. регион - домаќин Битола: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Први запеја и заиграа

На 17 април запеја и заиграа здруженијата на пензионерите од седмиот регион во кој членуваат здруженијата: ЗП Прилеп, ЗП Демир Хисар, ЗП Крушево и ЗП Битола како домаќин на 22. регионална ревија на песни, музика и игри, прва од осумте, кои и претходат на завршната Републичка ревија на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2024 година, која ќе се одржи на 8 јуни во Скопје.

Во убава и свечена атмосфера прва на присутните им се обрти претседателката на најголемото здружение на пензионери, членка на Сојузот, Даница Петличкова. Таа ги поздрави пристапите, им посака добредојде, а меѓу другото рече:

– На денешната музичка манифестија ќе слушнеме песни кои се вистински празник на народниот мелос, ќе потврдиме и покажеме дека ги негуваме македонската етнотрадиција, музикото творештво од нашата културна ризница и секако ќе потсетиме дека фолклорот ја шири љубовта, обединува иближува и дека кога се пее и игра годините не се важни.

Ние пензионерите ги чуваме песните од заборав пренесувачки ги на идните поколенија. Песната никогаш не се заборава ако се пее со душа и срце. Битола е еден од највеќе градови на Балканот и пошироко, опеан е во над 500 народни и забавни песни кои и ден-денес се пеат на сејакаде низ целиот свет.

Како и секогаш инспиративно излагање имаше претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Таа во своето обраќање до пристапите рече:

– Почитувани пензионери, почитувана претседателка Петличкова, почитувани претседатели на ЗП Демир Хисар, ЗП Прилеп, ЗП Ресен и ЗП Крушево.

Денес, домаќин на оваа 22. регионална ревија на песни, музика и игри е ЗП Битола, здружение кое успешно е раководено од претседателка жена, која се грижи за своето членство практикувајќи традиционални и нови активности за да му го олесни и разубави животот.

Регионалните ревии како музичко движење, односно музички



ЗП Демир Хисар



ЗП Крушево



ЗП Прилеп



ЗП Демир Хисар



Доделување благодарници

караван, денес започна од Битола, а последната ревија ќе заврши на 21.5.2024 година во Скопје, каде што домаќин е ЗП Солидарност – Аеродром. Ревиите се вклопуваат во мудрата мисла „има работи кои можеш ТИ да ги направиш, а јас не, има работи кои можеш да ги направам јас, а ТИ не, но нашите регионални ревии на песни, музика и игри ги правиме сите ЗАЕДНО и затоа спостнуваат цели 22 години што е, се разбира, за почит“.

Почитувани, и денес ќе слушнеме песни и музика, ќе видиме убави ора, можеби и некој првпат ќе бидат изведени, со желба секој да се претстави во најдобро светло, со цел да добие можност за учество на Републиката ревија. Затоа со радост, наслевка и љубов подарете ни убав ден кој долго, долго ќе го паметиме.

На сите учесници им пожелувам успешно да се претстават и јас силно ги охрабрувам и поддржувам и ќе ги потпневувам со нив нивните песни. За отворена ја прогласувам Регионалната ревија на песни, музика и игри од седмиот регион за отворена.

По нејзиното обраќање први настапија пензионерите од ЗП Прилеп со нивното културно-уметничко друштво „Пензионер“, кое исполнува три македонски песни. По нив на сцената настапи-

ја со две многу убави машки ора и една песна, пензионерите од ЗП Демир Хисар облечени во народни носии.

Како и вообичаено со влашка и македонска песна, и крушевско оро се претстави ЗП Крушево. И на крајот настапија домаќините ЗП Битола со три македонски песни кои ги испеа пејачката група „Сирма Војвода“

За успешен настап сите четири здруженија добија благодарници, а им ги врачи Илија Илиевски член на Комисија за културно-забавен живот при СЗПМ.

Петар Ставрев