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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 октомври 2024 година
број 194

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

СРЕДБИТЕ И УЧЕСТВОТО НА ФЕСТИВАЛОТ

ВО ЉУБЉАНА ИМААТ ПОВЕЌЕКРАТНО ЗНАЧЕЊЕ

➡ стр. 3

Деманти и реакции на здруженијата и поединци

➡ стр. 9

Средба со пензионерите во ЗП Гази Баба

➡ стр. 5

Донесени заклучоци за надминување на одредени дезинформации; за достоинството на Сојузот и здруженијата треба да дејствува и да се бори секој поединец

➡ стр. 2

Вработувањето на пензионери во компанијата „Веро“ наиде на добар одзив. Сојузот препорачува тоа да го прифатат и други компании во Скопје и Републиката

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

ОДБЕЛЕЖАН 20 СЕПТЕМВРИ ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА И 1-ви ОКТОМВРИ МЕЃУНАРОДНИОТ ДЕН НА СТАРИ ЛИЦА стр. 7

ПИН-ОТ ЗА БАНКАРСКАТА КАРТИЧКА НЕ ГО ЧИТАЈТЕ ПРЕД БАНКОМАТ стр. 8

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП БОГДАНЦИ стр. 10

МОЗАИК стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВЈЕ стр. 13

ИНФО стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

УСПЕСИ НА КРАТОВСКИТЕ ТАМБУРАШИ - ПЕНЗИОНЕРИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
17 октомври
- Прилог за пензионери во „Коха“
25 октомври
„Пензионер плус“

Седница на Извршен одбор на СЗПМ

За надминување на одредени дезинформации и за достоинството на Сојузот и здруженијата треба да дејствува и да се бори секој член на сите нивоа

Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 7.10.2024 година ја одржа 18–тата седница на која беа разгледани прашањата поврзани со актуелните состојби во пензионерското организирање. На оваа тема седница одржа и Правно–економскиот форум на Извршниот одбор на СЗПМ. На почетокот излагање за актуелните состојби во пензионерското организирање имаше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова.

По нејзиното аргументирано и аналитичко излагање имаше дискусија во која учествуваа речиси сите членови на Извршниот одбор на Сојузот. Дискусиите беа исцрпни и во нив се констатираше дека не станува збор за некоја масовна појава на протести од пензионерите, туку станува збор за мали групи на луѓе, кои мнозинство ниту ги поддржува ниту им дава некакво значење. Сепак не треба да се остане индиферентен и треба да се преземе она што може. Јавноста треба да ја знае вистината ио треба јавноста и пензионерите да бидат запознаени со сите работи што се случуваат.

Потоа беа донесе следните

КОНСТАТАЦИИ И ЗАКЛУЧОЦИ

1. Функционирањето на пензионерското организирање се одвива во специфични и отежнати услови предизвикани од актуелните состојби (пред и постизбори) како и протестите на група – поединци пензионери кои шират обвинувања за неправилно и незаконито работење на Сојузот и здруженијата на пензионери со наводи за злоупотреба на средствата од членарината како и барање за давање посебни изјави за делот од пензијата што се одвојува за посмртната помош и членарината, како и оставка на претседателот на Сојузот, односно промена на сите раководства и по здруженијата, со цел да се заменат со „нови и чесни луѓе".

2. Извршниот одбор овие обвинувања и барања ги оценува како неосновани и невистинити бидејќи се работи за легално избрани органи во Сојузот и здруженијата на пензионери, а доколку некаде постоеле пропусти Сојузот секогаш упатувал на подигнување на соодветни постапки за заштита на правата.

3. Протестите на група пензионери – поединци главно се случуваат во Свети Николе и Прилеп на кои се ветувало добивање значајни позиции во Сојузот и во здруженијата на пензионери како и соодветна материјална и политичка поддршка. Според „незванични" информации, на водачите, им се исплатувал извесен надоместок, а по одржување на протестите се одвивале ресторански седенки.

4. Извршниот одбор изразува загриженост и поради фактот што во групата пензионери во Прилеп се приклучувал и пратеник кој ги поддржува и поттикнува пензионерите што е крајно недозволиво кога се работи за граѓанска организација.

5. Сојузот и здруженијата на пензионери како граѓански организации само бараат слободен простор за дејствување и да бидат тампон меѓу власта и граѓанинот во остварувањето на своите права и обврски.

6. Пензионерите што протестираат си ги остваруваат сите права во здруженијата, а доколку не се уплатува членарина не постои правен основ пензионерот да користи каков било бенефит од здружението, бидејќи не е легитимен член во здружението.

7. Извршниот одбор оценува дека загрижувачка околност е што одделни пензионери што протестираат нанесуваат навреди, вознемиреност и закани на претседателите и нивните семејства.

8. Извршниот одбор оценува дека е потребна поголема застапеност на Сојузот и на здруженијата на пензионери на медиумите со цел информирање за нивната работа, особено за користење на средствата од членарината.

9. По наводите за злоупотреба на средствата од членарината Извршниот одбор истакнува дека и Сојузот и здруженијата на пензионери се правни субјекти кои покрај отчетот пред органите во Сојузот и во здруженијата на пензионери одговараат и пред државните органи во делокругот на нивните надлежности кога се работи за граѓански организации.

10. По наводите за реформи во СЗПМ и во здруженијата на пензионери Извршниот одбор истакнува дека организациската поставеност е во согласност со Законот за здруженија и фондации и нивните статути, кој модел се поддржува и **дали треба ние како сегашна генерација на пензионери да го нарушиме - обезвредниме односно растуриме пензионерското организирање кое како област успешно функционира околу 78 години.** Ова е затоа што покрај активностите во здруженијата на пензионери (социјални, солидарни и обезбедување на активно стареење) и исплатата на посмртната помош, несомнено е дека се обезбедува и социјален мир во државата. Затоа, голема е одговорноста на секој поединец вклучен во пензионерското организирање да придонесува во интерес на сите пензионери, над личните интереси.

11. Во услови на протести здруженијата на пензионери покажаа сериозен однос како граѓански организации, бидејќи легитимно и организирано не се приклучија кон протестите. Тие работеа во интерес на пензионерите без да внесуваат немир и збунетост кај пензионерите во непречено остварување на нивните активности. Но, факт е дека секојдневните протести пред вратата на некои здруженија на пензионери истите ги дефокусираат во извршување на своите редовни работи.

12. По прашањето на избори Извршниот одбор оценува дека тие се одвиваат согласно со статутите и другите акти на Сојузот и на здруженијата и тоа на секои 4 години. На изборите се испитува подобноста односно кредибилитетот, компетентноста и угледот, услови кои се битни за избор на одредено лице на значајна функција. **Пензионерите што протестираат може да се вклучат во редовните постапки кога се спроведуваат во здруженијата и во Сојузот**.

13. Подигнатите барања за издвојување на изјаснувањето на пензионерите посебно за посмртната помош и посебно за членарината, Извршниот одбор оценува и констатира дека солидарниот фонд во изминатиот долгогодишен период успешно функционира на општо задоволство на сите корисници на пензија. Солидарниот фонд (посмртна помош и членарина) отсекогаш претставувале една целина и откако постои солидарниот фонд пензионерот се изјаснувал со една изјава и за посмртна помош и за членарина и од тие причини така е креиран и образецот при поднесување барање за пензија и во делот на лични изјаснувања пензионерот со „да" или „не" се изјаснува за членство во здружение на пензионери и во солидарен фонд. Посмртната помош и членарина е една целина, бидејќи средствата за посмртна помош се лични средства и со нив можат да управуваат само претставници – пензионери преку Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, составена од 4–те сојузи. **Преку уплатата на членарина се обезбедува управување и со средствата за посмртна помош, бидејќи тие се лични средства и се користат само за исплата на посмртнина на членовите на семејството на починат пензионер.**

*** **За поблиско информирање за солидарниот фонд во прилог е материјалот насловен како: „Солидарниот фонд како организирана пензионерска солидарност", составен дел на точката 10 од овој материјал.**

14. Овие Констатации и Заклучоци да се доставаат до здруженијата на пензионери и да се разгледаат на нивните органи и потоа да се достави соодветна информација на Сојузот.

15. Покрај активноста од точката 11 на овие Констатации и Заклучоци, Извршниот одбор на Сојузот предлага и непосредни средби со претседателите на здруженијата на пензионери за изнаоѓање решенија со кои ќе се надмине предизвикот и на мирен и достоинствен начин да се унапреди пензионерското организирање, без "контра" протести кои не се во интерес на пензионерите.

16. По одржување на средбите со претседателите Извршниот одбор предлага на ниво на 53-те здруженија да се донесе ЗАЕДНИЧКИ ЗАКЛУЧОК за актуелните состојби во пензионерското организирање и истиот да биде објавен во весникот „Пензионер плус".

Заклучоците едногласно беа усвоени.

СЗПМ

IN MEMORIAM

м-р Илија Адамоски,

Претседател на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија

На 11 октомври 2024 година, големиот празник на македонскиот народ и на сите кои живеат во нашата земја, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија изгуби голем активист, соработник, човек, пријател, другар... Почина м–р Илија Адамоски. Смртта го затекна на една од најважните функции во Сојузот, Претседател на Собранието на СЗПМ.

М–р Илија Адамоски како долгогодишен активен член во органите и телата на своето матично здружение на пензионери во Прилеп и во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во март месец 2023 година беше повторно избран на функцијата Претседател на Собранието на СЗПМ, бидејќи тој како стручњак и пензионерски активист добро ги познава состојбите и нормативни акти во Сојузот и на здруженијата и „де јуре" и „де факто".

По професија м–р Адамоски беше легалист и се трудеше секогаш да дејствува според законите во интерес на пензионерите, бидејќи целиот работен век бил во тесна врска со пензионерската проблематика како вработен во ПИОМ.

Како Претседател на Собранието на Сојузот, м–р Адамоски особено се залагаше за донесување на посебен Закон за пензионерското организирање, како и за законско и исправно работење на Сојузот и здруженијата, членки на Сојузот.

Исто така, како Претседател на Собранието се залагаше, години наназад, за ослободување на пензионерите од сите видови партиципации во областа на здравственото осигурување и подобра здравствена заштита, за укинување на партиципацијата за секундарната и терцијарната здравствена заштита (ерга омнес) за сите пензионери или до одредена висина на пензиите да се наплаќа партиципација и болничко лекување, а над таа граница на висината на пензијата, пензионерот да ја плаќа само разликата; при лекување во приватното здравство пензионерот да ја плаќа само разликата меѓу јавното и приватното здравство; се залагаше за проширување на позитивната листа на лекови, отворање на пензионерски државни домови и друго.

Како претседател на највисокиот орган на СЗПМ секогаш се трудеше и ангажираше за подобар и подостоинствен живот на луѓето од третата доба преку активности кои се во интерес, како што велеше „неговото величество пензионерот!"

М–р Илија Адамоски беше во секој поглед активист и човек за пример и почит.

Нека му е вечна слава и спомен!

СЗПМ

Средбите и учеството на фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана имаат повеќекратно значење

Интернационалниот фестивал „Трета животна доба“ се одржа од 30.9.2024 до 2.10.2024 година во Цанкаревиот дом во Љубљана, Република Словенија. Фестивалот се одржува веќе 23 години по повод 1 октомври, Меѓународниот ден на старите лица. На фестивалот оваа година во Љубљана, присуствуваше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, која во Љубљана се сретна со видни личности поврзани со организацијата на овој престижен фестивал и со Претседателката на Сојузот на пензионери на Словенија Јан Зденка и нејзините соработници.

На средбата со претставниците од Македонија и Словенија, двете страни се запознаа меѓусебно со нивните активности и начинот на организирање на пензионерскиот живот во нивните земји. Исто така, разменија искуства и сознанија кои ќе ги применат во своите сојузи, а беше договорено соработката да продолжи во интерес на пензионерите. На средбата е договорена и возвратна средба во Скопје, на иницијатива на Претседателката на Сојузот на пензионери на Словенија Јан Зденка, каде што таа ќе се запознае со интересни и битни проекти во СЗПМ, кои кај нив ги нема. Идејата Претседателката Јан Зденка да го посети нашиот Сојуз беше прифатена со задоволство.

Покрај оваа средба Претседателката Трајкова заедно со своите соработници имаше средба и со Власта Низдорфер, Претседателка на Програмскиот совет на фестивалот.

Во врска со престојот на фестивалот, Претседателката Трајкова меѓу другото изјави:

„Средбите и учеството на нашите здруженија на пензионери од Ѓорче Петров од Скопје и Македонска Каменица имаат повеќекратно значење. Општ заклучок е дека ние таму бевме вистински амбасадори на нашата земја и претставници кои достојно ги претставивме македонските пензионери и нивната почит кон традицијата и нашето богато културно наследство, на што сме особено горди. На фестивалот учествуваа две здруженија од Македонија, ЗП Ѓорче Петров и ЗП Македонска Каменица, кои со своите програмски настапи на регионалните и републичката ревија со квалитетно, креативно презентирање на нашето богато фолклорно и песнопојно музичко творештво добија можност да учествуваат оваа година на фестивалот во Љубљана со поддршка на СЗПМ“.

Во триесетминутниот настап на отворена сцена учесниците, музичарите, солистите и фолклористите со позитивна енергија, со самоуверена емоција ги испеаја песните и ги изиграа ората со кореографиите со жива ритмичка динамика.

На фестивалот ЗП Ѓорче Петров се претстави со многу талентиран и успешен пејач кој со својот милозвучен глас ја пренесе позитивната топла емоција и пораката на песната „Стојне ле Стојне“ и песната „Дано Данице ресенска убавице“ и го потврди својот креативен потенцијал со поддршка на музиката, а паралелно со играше фолклорно кореографска симболика. Во продолжение на сценскиот настап и оригиналната народна носија, игроорците го играа орото „Црногорка“ со разиграни кореографски елементи – фигури на клекнување со завртување и виртуелни машки пируети за на крајот да завршат со „Колено чекори“.

Сценскиот настап на ЗП Македонска Каменица беше со изворната песна „Ој Месечино“, која ја испеа „Женско трио“ со силен вокален тоналитет. Двата машки солисти ги испеаја песните „Садила Јана ранбел босилок“ и „Кичичице бујна ливадо“ во придружба на кавал и тапан. Како круна во фолклорната изворна изведба беше орото „Копачка – фатени за појас“, кое заради оригиналноста е заштитено од УНЕСКО како трајна фолклорна вредност.

Настапите на двете здруженија беа наградени со силни аплаузи на публиката. Како кулминација, креативната интерпретација на песната „Среде Скопје Вардар тече“ ја поттикна публиката да се вклучи во развиорените оро и знаме и со нескриен восхит се далеку познатата песна „Македонско девојче“.

СЗПМ

ЗП на ОВР на РМ

Посета на Прилеп, на Музејот за тутун и на манастирот Зрзе

На 28 септември 2024 година во раните утрински часови над педесетина пензионери од нашето Здружение со автобус се упативме кон Прилеп, градот познат по тутунот и мермерот, по Итар Пејо и неговите шеги, по Крали Марко и Марковите кули, познат по вкусната скара и богатиот пазар. Многу има за посетување и разгледување, но ние овојпат решивме посетата главно да ја насочиме кон Музејот за тутун и на манастирот Зрзе.

Најпрвин се упативме кон Музејот за тутун, единствен на балканот, а по големината и значењето втор во Европа од ваков тип. Не пречека кустосот на музејот, ни посака топло добредојде и веднаш ја започна интересната приказна за надалеку познатиот музеј за тутун.

Музејот го основал д-р Бошко Бабиќ заедно со Тадеуш Полак во 1972 година, а заслужен е и за неговиот развиток и собирањето на бројни и значајни експонати од целиот свет врзани со тутунот. Музејот опфаќа експонати од сите аспекти за работата и производството на тутунот, начинот и помагалата за консумирање на истиот, развојот и навиките за пушење и шмркање.

Бројните витрини ги красат над 4200 ретки и скапи експонати, како пури, лулиња, чибуци, наргилиња, табакери, запалки, бројни опаковки и видови на цигари низ годините, преку кои се запознавме со развојот на производството, навиките за пушењето и шмркањето на тутунот, но и другите придобивки од истиот, проследени со интересни приказни. Интересен е податокот дека само пет посто од целокупното производство на тутунот се користи за пушење, а се' останато се користи во фармацевтската индустрија и козметиката, како и за производство на парфеми.

Овој музеј поседува ексклузивни експонати, од кои дел биле прикажувани и на светските изложби од ваков тип. Како попознати експонати се: Султанското луле од Крим, чибукот на Романов, лулето на надвојводата Фердинанд, чибукот на Кралицата Ана, чибукот на Али Кучук, табакери од вториот поход на Кристофер Колумбо, лулето од 1700 година на Сер Рајли кој го формирал првиот пушачки клуб во Европа, лулето на нашиот Петре Прличко и многу други.

По два часа исполнети со интересните прикази за тутунот, се упативме кон селото Зрзе за да го посетиме познатиот манастир Преображение, или попознат како Зрзе. Истиот се наоѓа на надморска височина од 1000 метри, на самиот врв од Даутица, опколен со дабова шума, а пред него како на дланка е распослана прекрасната Пелагонија.

Автобусот не однесе до каде што можеше, а дел од патот пешачевме. Патот беше напорен, но желбата да стигнеме до целта не нѐ напушташе. Кога стигнавме во преубавиот манастир, и влеговме во манастирскиот комплекс едноставно останавме без зборови од убавината која не опкружи. Добредојде ни посака еден од монасите кој воедно ни ја раскажа и вековната историја на истиот. Манастирот бил изграден во 14-тиот век од монахот Герман, а го живописале браќата митрополити и сликари Јован и Макариј. Во прекрасно уредениот двор домаќините не послужија со домашен локум, направен од нивните вредни раце, на нас пензионерите тоа ни беше потребно, ладна вода, благо, чист воздух и прекрасна околина. Во доцните попладневни часови пристигнавме во центарот на Прилеп. Тука ги вкусивме нивните специјалитети. Потоа прошетавме по плоштадот, старата чаршија и пазарот и веќе беше време за тргнување. На пат кон Скопје иако уморни, доброто расположение не нѐ напушташе, па го поминавме со песни, смеа и шеги.

Соња Смилеска

ЗП Пробиштип

10 000 пензионери на пикник во Лесново

Во организација на Здружението на пензионерите од Пробиштип на 21 септември, според верскиот календар Мала Богородица, во Лесново, пробиштипско, се одржа традиционалниот пикник на зелено на пензионерите. Годинава е забележана рекордна присутност од над 10 илјади пензионери од 36 здруженија од Македонија.

Сместено во прегратките на Осоговските Планини, опколено со лескова, борова и букова шума, од над 1 000 метри надморска височина, Лесново е вистинско место за одмор и рекреација богато со културни и природни убавини, заедно со убавините на Лесновскиот манастир. Манастирот располага со многу уникатен и прекрасен фрескоживопис на кој се воодушевуваат и оние кои се чести посетители. Интересни легенди се поврзани за овој манастир и за преубавиот иконостас. Тука е и добрата организација на Здружението на пензионерите од Пробиштип, чие раководство не дозволуваше нешто да недостасува.

Покрај пикникот на зелено, во зградата на некогашното училиште се одржа и работна средба со претседателите и членовите на претседателствата од сите 36 здруженија. На работната средба присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

На присутните на средбата им се обрати и ги поздрави претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев, кој откако им посака добредојде на сите гости, со најубави желби за добро здравје и понатамошна соработка, направи пресек на реализираните активности на здружението, а ги истакна и планираните активности до крајот на годината. Тој посебно се наврати на соработката со локалната самоуправа, со градоначалникот Драган Анастасов од кого здружението има секогаш поддршка.

Воедно, чествувајќи им го големиот христијански празник Мала Богородица, зборуваше и за значењето на ваквите средби преку кои се разменуваат искуства и се градат нови пријателства.

Градоначалникот Драган Анастасов, не го криеше задоволството дека на овие настани може многу да се научи, дека средбите се преубави, а говореше и за соработката. Присутните ги поздрави и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која од свое име и од име на Сојузот упати искрени поздрави од сите пензионери со најубави желби за добро здравје, воедно порача секогаш вака да се дружат бидејќи тоа им го продолжува животот.

На средбата присуствуваше и делегацијата од соседна Бугарија предводена од Васко Сираков кој се заблагодари за поканата, ја пофали организацијата и на сите им посака добро здравје. Членките од активот на пензионерки при ЗП Пробиштип, ги послужија гостите со специјалитети од пробиштипскиот крај. Средбата продолжи до доцните попладневни часови.

М. Здравковска

ЗП Македонски Брод

Еднодневно пензионерско другарување за паметење

Стотина пензионери од ЗП Македонски Брод на 19 септември 2024 година изведоа еднодневна екскурзија. Утрото во 6 часот два автобуси со песна, смеа и шеги тргнаа за Албанија во посета на два града, Елбасан и Тирана. Попатните одмори исто така беа забавни за пензионерите. Пристигнувањето во Тирана беше воодушевувачки зашто голем број за прв пат го посетуваат градот. Туристичкиот водич со преминот на границата кај Кафасан ни ја раскажуваше историјата на Албанија. Во Тирана се посетија христијанската црква и џамијата кои се наоѓаат во градот. Слободното време што го овозможи туристичкиот водич пензионерите

направија прошетка низ градот се до враќањето. По враќањето попатно беше посетен и градот Елбасан со двочасовна прошетка. Задоволни пензионерите при разделбата кога пристигнаа во Македонски Брод изразија желба во есенскиот период да се организира уште една екскурзија зашто убавото дружење треба да се повтори.

Рате Савев

ЗП Демир Хисар

Есенски екскурзии

Преубавиот манастир „Трескавец“, под карпите на Златоврв, беше домаќин на 95 демирхисарски пензионери кои беа во посета на овој духовен храм, да ја видат старата, којзнае колку годишна црква „Успение на пресвета Богородица“.

Манастирот „Трескавец“ е еден од најубавите манастири во нашата држава и значаен монашки и духовен центар на Охридската архиепископија. Манастирот е составен дел од историското и духовното минато на Прилеп, но и составен и неразделен дел на селаните од селата Присад, Дупјачани и Небрегово.

Пензионерите во Трескавец, најпрвин ги поздрави претседателот на ЗП Демир Хисар, Кирило Блажевски кој истакна дека многу се радува што за првпат се организира екскурзија во овој, сега веќе возобновен и реновиран духовен храм. Свои објаснувања за историјатот на манастирот имаше и домаќинот на оваа пензионерска посета, монахот од манастирот.

После вдахновението на манастирскиот мир, демирхисарските пензионери имаа можност да го разгледаат градот Прилеп каде што ги посетија сите негови културно–историски знаменитости.

Долго време ќе им остане во пријатно сеќавање оваа екскурзија, а задоволството на пензионерите беше големо.

Демирхисарските пензионери беа на екскурзија и во Охрид.

Зоран Стевановски

ЗП Солидарност – Аеродром

Учество во европска недела на мобилност

ЗП Солидарност – Аеродром на покана на Општина Аеродром се приклучи кон настанот „Европска недела на мобилност“ на ден 20.09.2024 год. Иницијативата на Европската комисија за одржлива урбана мобилност започнала уште во далечната 2002 година. Во неа се приклучени повеќе од 1013 градови и 32 држави. Општина Аеродром во соработка со ГОУ–ГРИН Скопје, Здружение за одржлив развој и заштита на животната средина ја одбележа европската недела на мобилност. Со тоа Општина Аеродром се вбројува во огромното семејство на одржливи градови во Европа.

Во текот на „Европската недела на мобилност“ и темата „Споделен јавен простор“, Општина Аеродром и ГОУ – ГРИН понудија дневна агенда. Преку неа јавниот простор се

искористи на поинаков начин. Се работи за организирани настани каде жителите на општината од сите возрасти се дружеа и беа носители на граѓанска свест за важноста на одржливиот транспорт и безбедност на патот. Во приодот на „Европска недела на мобилност“ Општина Аеродром се организираше во знакот на урбаната мобилност заедно со ЗП Солидарност – Аеродром, основните училишта и градинките. Преку дневната агенда јавниот простор се претвори во еден вид училишна улица. Учениците од околните училишта се приклучија кон играта на отворено со тегнење јаже, игра со ластик, возење велосипед и тротинет, играње на одбојка, шаховски натпревар и др. Се приклучија и најмалите дечиња од градинките што припаѓаат на оваа општина со свои песнички. ЗП Солидарност – Аеродром се приклучи кон дневната агенда, на јавниот простор се играше кошарка, се фрлаше пикадо, се играше шах и др. Настанот заврши со порака за добро здравје и одржување здрава животна средина од страна на градоначалникот на Општина Аеродром.

М. Мишковска

ЗП Свети Николе

Работилница за заштита од дезинформации

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и здруженијата на пензионерите, негови членки, имаат секогаш различни активности со цел подобрување и подобар квалитет на животот на луѓето во третата животна доба. Неодамна раководството на ЗП

Свети Николе, со Институтот за комуникациски студии (ИКС) организираше работилница за препознавање на лажни информации. Работилницата во рамките на проектот „Користи факти“ е поддржан од Британската амбасада во Скопје.

На работилницата присуствуваа голем број пензионери кои со внимание ги следеа и учествуваа во едукативните излагања на новинарката од телевизија Канал 5 Мирјана Мирческа и Јасмина Миронски, предавач на Институтот. Тие ја запознаа слушателите како да препознаат лажни информации и како од истите да се заштитат.

Проектната менаџерка во институтот Лејла Шабан меѓу другото, на работилницата изјави: „Пензионерите се посебно ранлива категорија подложна на дезинформации, па оттука голема е потребата медиумски да се едуцираат за да препознаат и како да се заштитат од дезинформации кои од ден на ден ги има се повеќе последните неколку години. ИКС преку проектот 'Користи факти' започна да работи со пензионерите, на зајакнување на нивните вештини за препознавање на медиумски манипулации и онлајн–измами. Ги учат дека е важно да внимаваат што споделуваат за да не стануваат и самите извор на лажни информации. Работилницата за пензионери во Свети Николе е само една од низа работилници коишто ИКС ги реализира со здруженија членки на СЗПМ. Освен работилници ИКС работи на различни истражувања, едукативни ресурси, медиумски содржини како видеа и текстови кои помагаат во подобрување на медиумската писменост кај пензионерите. Овие активности имаат цел пензионерите да стекнат доверба во своите способности за критичко размислување кога станува збор за информациите што ги примаат преку медиумите“.

Работилницата беше успешно одржана и целта е постигната. На многу пензионери оваа едукативна средба им овозможи да се справуваат и да препознаваат невистини изнесени во електронските медиуми и почнаа да проверуваат, а не само да веруваат.

В. Петрушева

ЗП Кичево

Еднодневна екскурзија до манастирот Лешок

Деновиве над 50 пензионери од ЗП Кичево го посетија манастирскиот комплекс во селото Лешок, Тетовско. Најнапред пензио-

нерите ја посетија познатата „Шарена Џамија“ во Тетово.

Потоа пензионерите се упатија кај манастирскиот комплекс Лешок каде навистина направија прав одмор. Најнапред ја посетија црквата „Св. Атанасија“ каде запалија свеќи за здравје, а потоа ја посетија средновековната црква „Св. Богородица“.

Во дворното место на црквата „Св. Атанасија“ е гробот на македонскиот преродбеник „Св. Кирил Пејчиновиќ – Тетоец“. Тоа за пензионерите од ЗП Кичево беше потврда дека тој учел заедно со Јоаким Крчоски во познатиот кичевски манастир „Св. Богородица Пречиста“, кој манастир бил школа за црковни учители во западна Македонија. Кирил Пејчиновиќ останал да твори во тетовскиот крај, а додека Јоаким Крчоски заедно со своето семејство се преселиле во Крива Паланка, каде како владика работел во познатиот „Осоговски манастир“.

Д. Р.

ЗП Валандово

Одбележан 40-годишен јубилеј

Пензионерите од ЗП Валандово на скромен и достоинствен начин ја одбележаа годишнината од основањето на Здружението. На јубилејната средба беше присутна Претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, градоначалникот на Општина Валандово, Перо Костадинов, претседателите на здруженијата од повеќе градови, членовите на собранието на здружението и на комисиите, пензионерите спортисти кои учествувале на Републичките спортски игри низ годините и освоиле први места, членовите на музичката група, претставници на организации и друштва со кои соработува Здружението и кои донирале одредени производи во изминатиот период и други.

Претседателката на ЗП Валандово, Горица Михајлова им се обрати на присутните со исцрпен и соодветен за големиот јубилеј реферат, во кој зборуваше за формирањето и развојот на Здружението, за преземените градежни и инвестициски работи, како и за резултатите во делот на програмските задачи и активности. Таа ги спомна сите претходни претседатели, и луѓето кои дале свој придонес во пензионерските спортски активности и во културно-забавниот живот. Од областа на социјално-хуманитарните активности, таа истакна дека за изминатите пет години посетени се околу 700 пензионери на кои им се донирани пакети со прехранбени производи, а доделени се и еднократни парични помошти од околу 215.000 денари на 54 лица.

По излагањето на претседателката Михајлова, на присутните им се обрати и ги поздрави Претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова. Потоа беа доделени благодарници на Претседателката на СЗПМ Трајкова и на градоначалникот на општината, Перо Костадинов за долгогодишната плодна соработка, како и на организации и фирми кои несебично го помагаат здружението.

Исто така, беа доделени и повеќе признанија на пензионери кои учествувале во пензионерските републички спортски игри и освоиле први места. Од областа на културно-забавниот живот доделени се признанија на 4 пензионери од првиот состав на музичката група формирана пред повеќе од 20 години.

На крајот средбата заврши со заедничка дружба. **Г. М.**

ЗП Гази Баба

Средба со пензионерите

На 1 октомври 2024 година, во просториите на здружението на пензионери Гази Баба, Премиерот Христијан Мицкоски оствари средба со пензионерите. На средбата присуствуваа и министерката за финансии Гордана Димитриеска-Кочоска, министерот за социјална политика, демографија и млади Фатмир Лимани, неговиот заменик-министер Ѓоко Велковски, пратениците Жаклина Пешевска, Дијана Илиевска и Зоран Коцевски, како и градоначалникот на Општина Гази Баба, Бобан Стефковски.

На присутните прва им се обрати и им посака добредојде претседателката на ЗП Гази Баба Стојна Тодоровска, заблагодарувајќи им на високите гости што одговорија на поканата и за присуството на оваа пензионерска средба. Претседателката Тодоровска во името на 14 000 пензионери, членови на ЗП Гази Баба, на Премиерот Мицкоски во знак на благодарност му врачи Плакета за грижата на Владата во подобрувањето на животниот стандард на пензионерите во Македонија.

Потоа на присутните им се обратија градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стефковски и министрите Гордана Димитриеска - Кочоска и Фатмир Лимани.

По нив обраќање имаше Премиерот Христијан Мицкоски, кој меѓу другото истакна:

– Вашите среќни и задоволни лица се потврда дека на овој миројубив народ малку му треба да биде среќен, а нашата среќа е кога ве гледаме вас среќни. Ве молам вака да ве гледаме и во иднина. Тоа што денес го гледам на вашите лица за нас претставува инспирација да продолжиме да работиме уште понапорно за во периодот којшто следи да овозможиме уште поголеми пензии, да овозможиме уште поголема перспектива за сите со цел да ги задржиме овде вашите внуци, синови и ќерки бидејќи нема поголема мака од тоа кога вашите најблиски поради немање перспектива и разочарување ја напуштаат својата држава, својата татковина, – рече Претседателот на Владата, Христијан Мицкоски.

Во продолжение на своето обраќање на средбата, Премиерот Мицкоски, истакна и дека продолжуваат да работат посветено за доброто на сите граѓани, вклучително и на пензионерите. Тој се осврна и на проширување на позитивната листа на лекови, кои се многу битни за сите, а особено за возрасната популација, и додаде:

– Од постигнатото во врска со пензионерите сум задоволен, но секогаш може да биде подобро. Постигнатото е резултат на нашето вредно и макотрпно работење. Во месеците и годините коишто следат имаме многу позитивни изненадувања. Вашата насмевка е наша награда за сето тоа што го правевме досега, а јас ве уверувам и ви давам збор дека ќе продолжиме истото да го правиме за вас и во иднина, бидејќи вие тоа го заслужувате. Да сте ми живи и здрави, Бог да ни ја благослови Македонија и да се гледаме за убави работи, – истакна на крајот од своето обраќање на средбата Премиерот Христијан Мицкоски. **В. Пачемски**

ЗП Гевгелија

Пензионерите со желба да нема делба

На 28.9.2024 година Активот на жените пензионерки со поддршка на раководството на ЗП Гевгелија организираше средба со активите од четири здруженија и тоа: Дојран, Богданци, Валандово и Гевгелија. Околу 90 пензионери се собраа на Кожуф Планина поточно на локалитетот „Смрдлива вода". Општинската организација на планинарите овозможи пред планинарскиот дом, под дебелите сенки на липите, да се сместат сите пензионери и да уживаат на убавото време и чистиот воздух.

На средбата претседателот на ЗП Гевгелија Мите Попов, ги поздрави присутните и им посака добредојде и убава дружба. Потоа присутните ги поздрави претседателката на активот при ЗП Гевгелија која меѓу другото рече:

„Ние пензионерите имаме желба меѓу нас да нема делба, да се почитуваме, да не се навредуваме".

Во рамките на средбата беше посетена црквата „Св. Илија" и објектот на ЗП Гевгелија каде што одмораат и се рекреираат пензионери од повеќе градови. Звукот на гитарата на Миле Пелев и на хармоникашот Илија создадоа пријатна и весела атмосфера. Вредните пензионерки понудија кулинарски специјалитети, а домаќинот Благоја Ѓоргиев со помошничката Цветанка го приготвија вкусното гравче. Задоволството од оваа дружба беше големо и пензионерите посакаа ваквите дружби да ги има што почесто, затоа што тие им го продолжуваат животот.

Јанка Узунова

ЗП Сарај

Соработката со Црвениот крст, за почит

Како и секое здружение на пензионери, така и ЗП Сарај, во својата годишна програма за работа покрај другите активности предвидува и остварува соработка со: СЗПМ каде што е членка, со сродни здруженија, локалната самоуправа, приватниот бизнис-сектор, со Црвениот крст и др. Со сите соработката е на ниво. Ја одвојуваме соработката со Црвениот крст која заслужува почит.

На 23.3.2016 година, ЗП Сарај, во соработка со Црвениот крст на град Скопје, отвори клуб за пензионери, просторија која ја даде Основното училиште „Дитурија" Сарај, кое со помош на дарители организирани од Црвен крст се реновираше и комплетираше со потребниот инвентар. Овој клуб се користи од двата субјекта: ЗП Сарај како клуб – Дневен центар, и Црвен крст како Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови. И двата субјекта соработуваат на најдобар можен начин.

Членовите на здружението во клубот се рекреираат, пијат кафе и чај, се дружат, играат шах, домино, карти, читаат весници, а повремено се организира музика со чифтелија и кавали.

Во клубот – Дневниот центар, од страна на Црвениот крст се ангажирани три медицински сестри од овој крај од кои едната одговорна, додека две за работа на терен. Секој почеток на месецот заеднички се прави програма за активностите кои треба да се остваруваат во текот на месецот. Секој прв вторник во месецот, во дневниот центар, на членството по нивно барање им мерат притисокот и шеќер во крвта.

Од страна на медицинските сестри, по нивните домови се посетуваат месечно по 60 лица (секој еднаш во седмицата), лица, кои се осамени, изнемоштени и болни и им се дава помош во домашни услови. Повеќето од овие лица се пензионери на трудот или семејни пензионери – членови на здружението. При нивната посета, им мерат шеќер во крвта, притисок, разговараат со нив, им даваат совети за храна, по потреба прават физички вежби, а на тие кои имаат мали пензии, им доделуваат и лекови според пропишаната терапија од лекар специјалист.

Освен оваа многу важна работа на помош во домашни услови, Црвениот крст реализира и многу други активности корисни за пензионерите како:

Повремено во клубот – Дневниот центар се организираат предавања од доктори специјалисти, корисни информации соодветни за третата доба и др. Со такви предавања, членовите на здружението учествуваат и во Дневниот центар на Црвениот крст во Даре Џамбаз – Скопје.

Екипа на доктори од Промедика – Офталмологија – Скопје, во клубот – Дневниот центар Сарај, вршат и контрола на видот и притисокот на очите.

Со учениците кои учат за фризери во училиштето Димитар Влахов – Скопје, во клубот се организира шишање и уредување на фризурите кај пензионерите и пензионерките.

За пензионерите со ниски пензии, повремено за време на Нова година и празникот Бајрам, се доделуваат пакети со прехранбени артикли и хигиенски средства.

Активот на жените при ЗП Сарај, во клубот организира креативни работилници каде што се прави тарана за социјално загрозените семејства.

Членовите на Здружението и на Активот на жените учествуваат во заеднички активности организирани од Црвениот крст, како прошетка во природа заедно со други членови од другите дневни центри на градот – Скопје.

Ова се само некои активности за соработката со Црвениот крст кои заслужуваат почит и благодарност од членовите на здружението Сарај и пошироко.

Баки Бакиу

ЗП Кочани

Пензионерите учествуваа на „Деновите на кочанскиот ориз"

Членовите на фолклорната група при Здружението на пензионери Кочани, и годинава учествуваа на манифестацијата „Денови на кочанскиот ориз", за да им ги пренесат на помладите традициите и обичаите поврзани со оваа стратешка култура која со векови се одгледува во котлината помеѓу Осоговските Планини и Плачковица. Облечени во автентични народни носии, со српови во рака и со жетварски песни, вредните пензионери ги зажнеаја првите класје, кои подоцна беа собрани и врзани во снопје, за да се однесат на гумно за вршидба. Највозрасниот меѓу нив, чичко Боро, крена здравица и благослови, за успешна и берикетна жетва, а потоа од сите грла одекна препознатливата двогласна песна на жетварките и жетварите.

Кочанските пензионери ги натоварија снопјата на традиционално накитената запрега со коњ, а кога стигнаа следени од музиката од гајда, кемане и тапан, на подготвеното гумно, го извршија и чинот на вршидба, со кружни движења на коњот околу стожерот, кој со копитата ги одвојуваше зрната оризова арпа од класјето. Потоа следуваше веењето, односно одвојувањето на арпата од сламата и собирањето во традиционални садови од земја или во вреќи.

Учеството на кочанските пензионери на „Деновите на оризот" го следеа бројни делегации од амбасади, претставници на министерства и љубопитни граѓани, кои имаа можност да каснат од традиционалните жетварски јадења, баници, зелници, погача и други домашни специјалитети. **Лазо Димитров**

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

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

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

NLB Banka

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

PHARMAVITAL

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

OLIGOSEL

ПРИРОДЕН АНТИОКСИДАНТ - ЗА ЗАШТИТА НА КЛЕТКИТЕ

ВИТАМИНИ
А, Ц, Е + СЕЛЕН + ЦИНК

A C Se E Zn

Одбележани 20 септември Денот на пензионерите на Македонија и 1 октомври Меѓународниот ден на стари лица

На 20 септември 2024 година по повод Денот на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одржа свечена седница на која беа објавени и прогласени петте најактивни ограноци од здруженијата на пензионери членки на Сојузот за „2023–2024 година на огранокот“. По повод Денот на пензионерите на Македонија, здруженијата на пензионери спроведуваа и низа хуманитарни активности, посета на пензионерите во пензионерските домови, дружење и други дејности.

Во тој контекст, во просториите на Здружението на пензионери од **Струга**, во пријатен амбиент и пригодна програма, во присуство на членови на Собранието, на Извршниот одбор, на претседателите на ограноците и комисиите, хористите, спортистите, членовите на Активот на пензионерките, делегатот на Собранието и Извршниот одбор при СЗПМ и гости од збратименото здружение на пензионери Крушево, на претставници од здруженијата на Лабуништа, на Вевчани, од локалната самоуправа и претставници од Сојузот на борци Струга, достоинствено и свечено го прослави 20 септември Денот на пензионерите.

ЗП Штип одржаа средба по повод 20 септември Денот на пензионерите на Македонија. Оваа 2024 година раководството на ЗП Штип, реши масовно со дружење и забава да се прослави Денот на пензионерите со домаќини и гости. На средбата зборуваше Ристе Нетков, претседател на Здружението на пензионери Штип, кој најпрво ги поздрави гостите од **Македонска Каменица, Гази Баба - Скопје, од огранокот Градско, Велес**, со кои има развиено блиска соработка. Домаќините се потрудија за пријатна атмосфера со убава музика и пријателска дружба.

Трета година по ред во пресрет на Денот на пензионерите на Македонија 20 септември, **ЗП Крива Паланка** организираше мемоThere's ријален турнир во чест на пензионерите кои придонеле во играта на шахот и постигнале забележителни резултати. Турнирот се одвиваше во клубот на пензионери за дневен престој. Присутни на турнирот беа претседателот на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски и претседателот на Собранието Веселин Стојановски. Претседателот Давидовски им го честиташе празникот, им посака добро здравје и долг живот.

ЗП Гази Баба, во пријатен амбиент во присуство на членови на Извршниот одбор, претседателите на ограноците, хористите, спортистите, членовите на Активот на пензионерки и гости од збратимените здруженија на пензионери, го прослави 20 септември Денот на пензионерите. Гостите најпрво ги поздрави претседателката на ЗП Гази Баба Стојна Тодоровска, која во воведниот збор им посака добредојде на присутните и пријатно дружење. Одбележувањето на 20 септември Денот на пензионерите беше заокружено со доделување благодарници на спортисти и хористи. Тодоровска им се заблагодари, оценувајќи ја годината на спортски и културен план за повеќе од успешна, прикажувајќи го здружението во одлична светлина.

ЗП Кисела Вода, беше организатор на средбата на која учествуваа здруженијата **Солидарност – Аеродром**, **Илинден и Воените пензионери**, заедно го прославија 20 септември Денот на пензионерите на Македонија. На свеченоста присуствуваше и градоначалникот на Општина Кисела Вода Орце Ѓорѓиевски.

Во просториите на клубот на пензионерите при **ЗП Кичево**, на свечен начин беше одбележан 20 септември Денот на пензионерите од Македонија. На одбележувањето присуствуваа над 80 пензионери, а за значењето на овој ден говореше претседателот на здружението Душан Ристоски, кој покрај честитките по повод празникот до сите пензионери во Здружението, напомна дека овој ден се одбележува уште од 1986 година, најнапред секои десет година, а во последниве години Сојузот на пензионерите на Македонија овој ден го одбележува секоја година. Свеченоста започна со литературно читање на творби од пензионерите творци при Здружението.

ЗП Тетово, со низа активности го одбележи 1–ви Октомври Меѓународен ден на стари лица. По тој повод претседателот на ЗП Тетово, Селвер Мемети, одржа состанок со претседателите на месните ограноци, на кој се дискутираше за значењето на Меѓународниот ден на стари лица. На први октомври, во седиштето на ЗП Тетово, екипа од тетовската лабораторија „Био–Лаб“, вршеше анализа на крвна слика на пензионерите. Исто така докторот Павле Спасеновски вршеше бесплатни прегледи на сите стари лица. По повод Први октомври, во ЗП Тетово престојуваше екипа од штедилницата „Свеж Кеш“, која доделуваше скромни подароци на пензионерите.

И годинава **ЗП Свети Николе** го одбележа 1–ви Октомври Меѓународен ден на стари лица. Во клубот на пензионери се одржа средба со Црвениот крст од општина по повод 1–ви октомври. Претседателот на Црвениот крст д–р Љупчо Арсовски со екипа средношколки волонтерки на пензионери им мереа неколку параметри кои ја покажуваат нивната здравствена состојба и ги советуваше за превенција и лекување. Активот на жени по повод Денот на стари лица организираше пригодна свеченост во клубот на пензионерите. Присутните пензионерки најпрво ги поздрави претседател на здружението Штерјо Ѓеоргиев. Во чест на денешниот ден активистки го посетија Стојан Тодевски, познат по прекарот Столе снагата. Тој е пензионер веќе 24 години. Со задоволство и радост влегува по пензионерските води. Глума му е во крвта. Како млад станува артист на аматерскиот театар сцена 71 при Културен дом во Св. Николе. Активно глуми 50 години, остварува многу значајни улоги.

На 28 септември 2024 година Активот на пензионерки со поддршка на раководството на **ЗП Гевгелија** организира средба со активи на пензионерки од четири здруженија и тоа **Дојран, Богданци, Валандово и Гевгелија**. Околу 90 пензионери се собраа на Кожуф планина поточно на локалитетот Смрдлива вода. Општинската организација на планинарите овозможи пред планинарскиот дом, да се сместат сите пензионери и да уживаат на убавото време и чистиот воздух. Најпрво претседателот на ЗП Гевгелија Мите Попов ги поздрави сите пензионери им посака добредојде и убава дружба. Потоа претседателката на активот на жени при ЗП Гевгелија ги поздрави и нагласи: ние пензионерите имаме желба меѓу нас да нема делба, да се почитуваме, да не се навредуваме.

ЗП **Радовиш и Конче** во рамките на Европската недела на мобилност 2024 се вклучи во акцијата „Заживување на старото корзо во Радовиш“. Пензионерите се собираа во паркот на младите за оттаму да прошетаат низ трасата на старото корзо во Радовиш. При тоа потсетувајќи се на младите години, кога на корзото се остваруваа многу средби и се раѓаа симпатии кои завршуваат и со брак.

ЗП Валандово по повод Денот на стари лица 1–ви Октомври на повеќе свои членови родени пред 1940 година им додели пакети со прехранбени и хигиенски производи.

Од дописниците

10 години од потпишувањето на Спогодбата за збратимување

Одбележување на 10–годишнината од потпишување на Спогодбата за збратимување помеѓу ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје и ЗП Охрид и Дебрца – Охрид се одржа на 15.10. 2024 година. Славното Крушево е местото на заедничката средба на која присуствуваа претседателите на двете здруженија, Никола Марковски и Васил Марковски како и поранешниот претседател на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчевски, секретарите на здруженијата, претседателите и членовите на надзорните одбори, претседателите и членовите на одборите на ограноците, претседатели и членови на комисиите на ИО, претседатели на активите на секциите и др.

На присутните прв им се обрати претседателот на ЗП Солидарност Аеродром. Тој нагласи дека во 2014 година беше потпишана Спогодба за збратимување помеѓу ЗП Солидарност Аеродром Скопје и ЗП Охрид Дебрца од страна на тогашните претседатели Димитрија Богатиноски и Ѓорѓи Трпчески со цел воспоставување и продлабочување на поблиска и поефикасна соработка.

– Од тогаш па до денес се реализирани многубројни активности кои оставаат печат на нашето постоење и пензионерско организирање. Според утврдената годишна програма реализирани се прашања за пензионерски проблеми од областа на здравството и социјалната заштита, заедничко одбележување на различни настани, одржување на заеднички состаноци на ИО и друго. Како резултат на успешно реализирање на програмските цели претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Маркоски информира за можноста за создавање на богата и содржајна монографија. – Во понатамошното обраќање претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Маркоски нагласи дека средбата на збратимените здруженија се одржува на Мечкин камен во Крушево каде се одвивале најголемите и најкрвавите борби на Илинденското востание 1903.

Во своето обраќање претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Васил Марковски истакна дека ваквите средби на успешна соработка треба да продолжат во поголем обем и почесто.

Поранешниот претседател на ЗП Охрид и Дебрца – Охрид, Ѓорѓи Трпчески на присутните им се обрати со евоцирање на спомени од потпишувањето на Спогодбата за збратимување и текот на реализацијата на планираното кое му причинува големо задоволство. Поради големата соработка предлага двете здруженија на пензионери во периодот кој следи да настапуваат како Братски здруженија.

Со свој реферат за Илинденското востание настапи претседателката на Историска секција Руса Трајковска.

На крајот од заедничката средба Јован Мазгански претседател на секцијата Љубители на книгата прочита свои стихови за Илинден и Мечкин камен. Присутните беа информирани со агендата за активности на денот и беа посетени терените за старт во параглајдерството, манастирот Св. Преображение, месноста Гумење, споменикот на Илинден и Македониумот, спомен куќата на Тоше Проески и друго.

Не изостана и заедничкото фотографирање. Ваквите активности ќе следат и понатака на задоволство на сите. **Марија Мишкоска**

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

Пин-от за банкарската картичка не го читајте пред банкомат

Дали сте забележале пензионери кои пред да подигнат пари од банкомат, го проверуваат својот ПИН – код напишан на ливче? Ќе ја стават картичката во банкомат, а потоа го пребаруваат паричникот или претураат по џебовите. Откако ќе го најдат ливчето со кодот и ќе го прочитаат, извлекуваат пари. ИТ експертот Борис Ристовски нагласува дека оваа грешка може да ги чини скапо, зашто така им олеснуваат на измамниците кои може да се во редот зад нив, лесно да стасаат до четирите „тајни“ бројки, а потоа и до нивните пари. Заштитата на ПИН–кодот за банкарските картички е првиот чекор за безбедно електронското банкарство. Освен ПИН – кодови, Ристовски советува во тефтерчиња или на ливчиња да не се запишуваат ниту лозинки од социјални мрежи.

Покрај запишувањето лозинки на ливчиња, друга грешка која најчесто ја прават повозрасните е користењето иста лозинка и за електронското банкарство и за социјалните мрежи односно Фејсбук.

Ако ливчето се изгуби, а лозинката се заборави, како што и се случило на пензионерката Вања, не само што запира онлајн дружењето со пријателките, туку се блокира пристапот и до електронската пошта и до електронската сметка.

Користењето иста лозинка може да има и посериозни последици. Иако на прв поглед е поприфатливо, се помни само една лозинка, тоа не е добра идеја. Со пробивање на единствената лозинка измамниците добиваат пристап до сите ваши картички и лични податоци, а вие ќе бидете материјално оштетени и со украдени податоци.

Пензионерите треба да се внимателни и со користењето на бесконтактните банкарски картички, со кои се плаќа (до сума од 2.000 денари) без да се внесе ПИН код, туку со доближување на картичката до платежниот терминал. Ристовски вели дека „доколку пензионерите не ја заштитат својата бесконтактна платежна картичка, лесно може да настане злоупотреба“.

Една од главните грижи е ризикот од неовластени плаќања, со скенирање на картичката без ваше знаење. Измамниците ова го прават преку специјализирани уреди за пресретнување и кражба на информациите од картичката кога се во непосредна близина. За да се спречат вакви злоупотреби, Ристовски препорачува употреба на паричници со специјална заштита коишто ќе ги блокираат неовластените пристапи до банкарските картичка.

Пензионерите се „мета“ и на фишинг–измамите, кои функционираат преку лажни мејлови кои само изгледаат како да доаѓаат од некоја државна институција, како на пример од УЈП. Од граѓаните се бара, наводно, ажурирање на податоците и ако се фатат за мамката, со само еден клик ги пренасочува кон друга веб–страница каде измамникот лесно стигнува до личните податоци кои потоа ги краде, ги продава и ги злоупотребува.

„Пензионерите треба да знаат дека никој не ги наведува или присилува да ги менуваат податоците ниту да ги ажурираат преку е–пошта и затоа на вакви пораки не треба да одговараат“, порачува Ристовски.

Ниту една категорија граѓани, ни помлади ни возрасни не се целосно заштитени од злоупотреби на интернет, но тоа не треба да биде причина да се напушти дигитализација кога таа носи големи придобивки и за возрасните граѓани.

„Во денешно време, секој може да биде цел на измами на Интернет. Затоа, пензионерите не треба да се оддалечат од дигиталниот свет, туку треба да бидат многу внимателни. Интернет измамите стануваат сè пософистицирани и понекогаш е тешко да се препознаат и од луѓето и од дигиталните алатки за заштита. Важно е пензионерите да научат како да се заштитат, бидејќи измамниците често таргетираат луѓе кои не се доволно информирани за онлајн безбедноста“, заклучува Ристовски.

ИКС

Вистини и заблуди за нарцизмот

На почетокот мораме да направиме јасна дистинкција меѓу она што личноста со нарцисоидни карактеристики чувствува за себе и она што навистина се случува. Тој чувствува дека е посебен, единствен, перфектен, брилијантен, семоќен, сезнаен, но вистината е дека само тој е вљубен во себе и е маѓепсан, заведен од самиот себеси. Тоа чувство е слично на она кога првпат ќе се заљубите во некого и не ги гледате неговите недостатоци, лошите страни, туку само позитивните нешта низ розови очила. Кај ваквата личност тоа е константно чувство. Ова самољубие (како што по грешка се нарекува), ги прикрива и ги компензира длабоките чувства на инфериорност, дури садистичка самомораза. Тој постојано се преиспитува, дали неговиот живот е совршен? Има нереални, грандиозни очекувања од себе, но никогаш не може да биде толку брилијантен колку што самиот од себе очекува. Без оглед на неговите достигнувања и успеси, тој секогаш чувствува дека потфрлил, дека е измамник, инфериорен и дури се мрази себеси. За да ги потисне овие негативни чувства, нарцисот уште на рана возраст создава и измислува нешто што се нарекува „лажно јас“. Тоа „лажно јас“ е сè што тој би сакал да биде, а не е. „Лажното јас“ знае сè, па не можете на таквата личност ништо да и кажувате, таа е секогаш во право. „Лажното јас“ е брилијантно, перфектно – сè што тој не е. Присвојувајќи го „лажното јас“ и потиснувајќи го вистинското јас, нарцисот привремено се ослободува од чувствата на инфериорност, но тука почнува проблемот затоа што тој знае дека „лажното јас“ е – лажно и дека постои голем јаз меѓу вистинското и лажното јас. Како да се покрие тој јаз, Сем Вакнин во едно свое интервју го нарекува „јаз на грандиозност“? Како да се компензира јазот меѓу изјавите за божествени моќи и реалноста за која нарцисоидната личност е сосема свесна?

Интересно е тоа што кога се зборува за нарцизмот се користат главно заменки од машкиот род. Зошто? Според статистиките, 75% од луѓето дијагностицирани со ова нарушување се мажи, а само 25% се жени. Станува збор за главно машко нарушување на личноста. Генерално, целата наша цивилизација и култура ги поттикнуваат ваквите особини и однесувања во вид на: натпреварувачки дух, амбициозност, безмилосност, недостиг на емпатија итн. – особини што мошне изразено се манифестираат во некои сфери како што е на пример бизнисот и сл., каде што мажите се доминантни. Има психолошки, но и социолошко-културни компоненти кои го поддржуваат, поттикнуваат и охрабруваат нарцизмот.

Како се создава ваква личност? Нарцисот обично е пораснат покрај дисфункционални и насилни родители кои правеле тој да се чувствува безвреден ако не ги исполнува очекувањата. Според Сем Вакнин, Македонците не знаат речиси ништо за ова нарушување, но не само Македонците, туку и добар дел од светот. Вакvoто нарушување на личноста ННЛ првпат се појавува во дијагностичкиот прирачник кој претставува еден вид библија на психијатрите во 1980–тите, и како таков е нов феномен и за експертите. **Кои се проблемите со кои се соочуваат луѓето кои живеат со вакви личности или се во нивна непосредна близина?** - Нарцисот е склон кон тоа да ве изолира од вашите социјални контакти, од вашето семејство, да ве направи зависен, и потоа да оди наоколу и да ви го валка името. Тој ќе ги убеди наоколу дека вие сте виновни, проблематични, нестабилни... и дека тој е жртва која мора да ве трпи. Тие се мошне добри манипулатори. Тој е неспособен да сочувствува, неспособен да даде реална поддршка. Тој постојано игра улога на Господ, учител и слично. Што и да прави, како и да се манифестира, секогаш, по правило, е насилен.

Кои се најчестите грешки што луѓето ги прават во поглед на вакви личности? - Луѓето сакаат да веруваат дека другите луѓе во основа се добри и не можат да поверуваат дека нарцисите се како роботи: бесчувствителни, манипулативни машини и надвор од досегот на нивното човечко искуство. Според Сем Вакнин постојат два вида нарциси – **церебрални и соматски**. **Церебралните** се хранат користејќи го својот интелект, интелектуалните достигнувања, за да предизвикаат обожавање, восхит, внимание од луѓето. **Соматските** го користат своето тело, атрактивноста, за да привлечат внимание. Тие се освојувачи и се сексуално хиперактивни. Сите нарциси располагаат со многу деликатни техники и се многу непредвидливи и нестабилни и тоа целно. Честопати воведуваат трети луѓе во врската со цел да ја дестабилизираат. Нарцисот како партнер може да воведе трета личност во романтичната врска или пак мајката да го злоупотреби детето против таткото. Нарцисите никогаш не можат да имаат функционална врска со кого било: ниту со партнерот, децата, колегите, подредените, надредените луѓето, генерално. Тие функционираат како што би функционирала високософистицирана форма на вештачка интелигенција. Како што би функционирале роботите во 26 век. Затоа и ги сметаат дека се луѓе кои не се овде на земјата и се нешто најслично со вонземјаните!

Подготвила Маја Белева

ЗП Прилеп

Вонредна седница

По одржаната средба на групата пензионери на први октомври во Централниот клуб на ЗП Прилеп, кога искажаа благодарност до Владата за зголемувањето на пензиите од по 2.500 денари, реагираше прилепското Здружение со одржување на проширена седница на Собранието, Извршниот одбор и сите претседатели на ограноците на ЗП Прилеп.

На седницата овие органи на регуларно регистрираното пензионерско здружение на околу 14 500 пензионери од Прилепска, Долненска и Кривогаштанска општина беа донесени и одредени заклучоци, со кои се реагира на начинот на влегување во клубот на ЗП Прилеп. Меѓу другото пензионерските органи одлучија во иднина да не им се дозволува на ненајавени групи пензионери да вршат политички пропаганди за статусот на пензионерите и нивните права, како што всушност беше во соодветниот случај.

Од оваа седница произлезе и осуда на присуството на пратеникот Петар Ристески од ВМРО–ДПМНЕ на собирот, на нелегалното здружение на пензионери. Во заклучоците се бара да се почитува куќниот ред на ЗП Прилеп со невнесување алкохол и да не се користи клубот и просториите на другите ограноци на ЗП Прилеп за партиско–пропаганди интереси и цели. Исто така, беше заклучено, да се ангажира адвокат кој ќе го испита постоењето на ова паралелно здружение кое се јавува не само во Прилеп, ами и пошироко во повеќе градови во Македонија. Се задолжи претседателот на ЗП Прилеп да ангажира редар–пензионер за почитување на куќниот ред во клубот на ЗП Прилеп.

Овие заклучоци се доставени до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, претседателите на ограноците, до локалните медиуми, весниците „Зенит“ и „Пензионер плус“, како и до дописниците на националните телевизии од Прилеп и некои интернет–портали.

К. Р.

ЗП Струга

Значајна седница на ИО

На 13 октомври 2024 година во просториите на Здружението, се одржа редовната седница на ИО на која присуствуваа и претседа-

телите на струшките ограноци. На почетокот од седницата претседателот Милорад Трпоски, кој ја водеше седницата ги покани присутните со едно минутно молчење да му оддадат почит на починатиот Претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски.

Потоа седницата продолжи по дневниот ред, за којшто претседателот Трпоски во кратки црти ги информираше присутните за активностите на Здружението во изминатиот период, помеѓу две седници на ИО. Осврнувајќи се на одржаната Регионалната ревија на песна, музика и игри, како и на 28. Републички спортски натпревари, каде што ЗП Струга освои две први места: мажи – кошарка и жени шутирање на пенали на мали голчиња и се закитија со злато. Се донесе Одлука на двете победнички екипи да им се додели парична награда.

На седницата беше донесена Одлука за измени и доплнување на одлуката за утврдување на единствени критериуми за матерјално-финасиско работење на Здружението, со која се препорачува да се исплаќа само дневница на член на Здружението овластено од претседателот.

Потоа, претседателот ги информираше присутните за раздвижeноста на одредени групи „незадоволни“ пензионери.

Стојан Кукунешоски

ЗП Бутел

Дружењето е важно за пензионерите

По повод големиот верски празник Преображение, здружението организираше еднодневна екскурзија до Крушево за да му оддадат почит на музичкиот великан Тодор Проевски Тоше. Беше посетено неговото вечно почивалиште и музејот, при што пензионерите се потсетија на неговите музички и хуманитарни дела.

Годинава ЗП Бутел организираше еднодневна екскурзија до Власинско Езеро – Р Србија. На покана на ЗП Пробиштип, пензионерите го посетија Лесновскиот манастир кај Злетово по повод 21 септември верскиот празник Мала Богородица. По покана од ЗП Тетово, педесетина пензионери учествуваа на традиционалната „Мултиетничка средба“. А по покана на ЗП Македонски Брод се изведе екскурзија и посета на „Костенијада 2024“.

Активот на пензионерки при ЗП Бутел, ја избра Нада Манасиева за нова претседателка на Активот која успешно го одржа првиот состанок и нагласи дека вредно и одговорно ќе работи на подобрување на статусот на жените пензионерки.

Комисијата за здравство и социјална заштита при здружението, редовно ги посетува старите, изнемоштени и болни членови на ЗП Бутел. Во овој период на годината има доделено околу 100.000,00 денари за еднократна помош, за набавка на лекови или хируршки зафати. Редовната успешна соработка со Црвениот крст од Општина Чаир продолжува и во иднина.

Љубица Петрушевска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVII – број 194
октомври 2024 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова
(претседател)
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **vesnik@szpm.org.mk**

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

По повод написите и случувањата во некои градови за протестите на мали групи на незадоволни пензионери, повеќе здруженија и поединци пензионери се јавија со свои деманти и реакции. Објавуваме само дел од нив:

ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ БИТОЛА

ул. Булевар 1-ви Мај 268, 7000 Битола • тел. 047 236 036
• e-mail: zdr_napenzioneribt@t.mk

До Сојуз на здруженија на пензионери РСМакедонија
Скопје

ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ
Бр. 0302 - 272
17. 09 2024 год.
Битола

Предмет: Известување

Ве известуваме дека Здружението на пензионери од Битола немаше делегирано легитимни преставници на собирот кој го организираше група на пензионери во Св. Николе.

Здружение на пензионери Битола
Претседателка
Даница Петличкова

До
СЗПМ СКОПЈЕ

ПРЕДМЕТ: ИЗВЕСТУВАЊЕ

ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ НА ОПШТИНА ПРОБИШТИП ГО ИЗВЕСТУВА СЗПМ ДЕКА НЕ ДАВА ПОДРШКА НА ТАКА НАРЕЧЕНИОТ ИНИЦИЈАТИВЕН ОДБОР КОЈ ПРЕВЗЕМА НЕОСНОВАНИ, ТЕНДЕНЦИОЗНИ АКТИВНОСТИ СО ЦЕЛ ЗА СМЕНА НА РАКОВОДСТВОТО НА СЗПМ КОЕ Е ИЗБРАНО ВО ЛЕГАЛНА И ЛЕГИТИМНА ПОСТАПКА ВО СКЛАД СО СТАТУТОТ НА СЗПМ.

ЗП ПРОБИШТИП
ПРЕТСЕДАТЕЛ
МАНАСИЈЕВСКИ ГРУИЦА

ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНЕРИ ПРИЛЕП

Бр.-0306-79/1

17.09.2024 год.

ПРИЛЕП

До

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Скопје

ПРЕДМЕТ: ИЗВЕСТУВАЊЕ

Ве известуваме дека Здружението на пензионери од Прилеп немаше делегирано легитимни преставници на собирот кој го организираше група на пензионери во Св.Николе .

Здружение на пензионери Прилеп
Претседател
Славко Трајкоски

ДЕМАНТ од Здружение на пензионери Свети Николе

Здружението на пензионери од Општина Свети Николе, не зеде учество и се оградува од протестите кои се одвиваат пред здружението. Протестите се од мала група пензионери предводени од иницијативен одбор, чиј координатор е пензионерот Трајче Станојков. Учесниците на протестите се пензионери кои не успеале да ја остварат својата доминација во здружението, поради што шират невистини, лаги и го оцрнуваат СЗПМ и претседателката Станка Трајкова.

Нашето здружение дава целосна поддршка на раководството на СЗПМ и претседателката Станка Трајкова. Секогаш сме подготвени за соработка со СЗПМ и со други здруженија во земјата, во интерес на пензионерите.

Погрешни локации, или?...

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија 2023 и 2024 година ги прогласи за години на огранокот. Тоа би значело, преведено на „пензионерскиот“ јазик, сѐ што има да се каже, да се реагира, било тоа да е позитивно или негативно, независно за кого се однесува би требало според статутарните одредби и се разбира нормалните културни однесувања, да е, се чини да се почне токму од оваа прва и почетна ќелија на пензионерското организирање. Токму таму е местото за реакција и за укажување на некои грешки, недоследности и сѐ што треба да се искаже, се разбира во демократски дух, ако него воопшто и го има. Пензионерите се организирани на тој начин, што најпрво зависно од местото на живеење припаѓаат на одредени ограноци. Тие, членовите на ограноците од своите редови избираат свои претставници, зависно од бројот на членовите од соодветниот огранок, во Собранието на Здружението на пензионери. Овие веќе избрани делегати избираат членови на Извршниот одбор на Собранието. Таму на седниците на ИО и на седниците на Собранието се „кршат“ сите копја и се донесуваат одлуки што се предлагаат токму од срединие на пензионерите каде што членуваат избраните. Тоа е парламентарниот начин на организирање на пензионерите, односно одбори, или собранија и се разбира понатаму на СЗПМ. Зошто ова? Затоа што пак делегатите избрани од членството во ограноците преку собранијата на здруженијата, избираат делегати за Собранието, а и за другите тела на сега веќе на големо напаѓаниот Сојуз на здруженијата на пензионерите на Македонија. И? Мислам, дека треба да се почне токму од ограноците да се реагира таму и оттаму да се искажат сите аномалии ако се смета дека ги има во СЗПМ и преку своите делегати, редоследно и како што е статутарно одредено да се бара тоа што сега се бара. Да се разбереме, не сум да не се реагира. И, јас сум за зголемување на ниските пензиски примања. На секого во ова време на секојдневно покачување на цените на сите производи му недостигаат пари. Оти, пензиите се ниски, споредено со она што ни се случува секојдневно на пазарот. Тие се ниски и нема место за полемика околу нивните висини. Но, зошто тоа не се прави онака како што е редот и организирано. Зошто сега вака, како што се чини ова несогласување и улично, дури и недолично однесување на пензионерите кои треба да им бидат пример на помладите, се разбира за нивно натамошно однесување и градење на општеството кое како што велат го изградиле до овој степен. И, тоа е вистина, не може да им се забележи дека тие го минале својот работен век, каде што им се задржувале средства за пензиско и здравствено осигурување. Велиме пазарните цени отидоа вишно небо. Ги критикуваме пазарџиите дека многу ги кренаа цените. А, не е ли пазарно однесување сума од пет илјади денари линеарно покачување на сите пензии. Да, во секоја нивна реакција пензионерите укажуваат и како репер го имаат зголемувањето на оние фамозни 78 отсто, на функционерите. Секако дека треба да се реагира и да не се молчи. Секако дека треба да се изнајдат средства и да се зголемат ниските пензии, ако не и оние другите. Но, нека сето тоа биде по некој редослед. А, за редот по кој би требало да се оди се кажа кој, не треба да се заборави дека и СЗПМ прави напори и се ангажира преку институциите да изнајде решение за овој и те како важен проблем на пензионерите. Тука не треба да се заборави и на ангажираноста на телата и органите на здруженијата воопшто преку кои исто така се врши притисок за изнаоѓање на решение. Не е решението во заканувачките укажувања на некои учесници на протестите на улица.

К. Ристески, ЗП Прилеп

Реагирање на дописник на весникот „Пензионер плус“ од Крива Паланка

Чувствувам потреба да се обратам на недоброинформираните и незапознаени со вистината за солидарниот фонд и членарината. Директно се обраќам кон почитувачите пензионери кои изнесуваат невистини. Јас како дописник на весникот „Пензионер плус“ и претседател на Комисијата за информирање во ЗП Крива Паланка, располагам со вистински и реални факти и тврдам дека добро информираниот пензионер не само што е корисен за матичното здружение на пензионери и на СЗПМ, туку исто толку е корисен и за државата. Го пишувам ова објаснување со цел пензионерите да не дозволуваат да ги заведуваат неколкумина пензионери.

При самото одење во пензија подносителот–пензионер потпишува доброволно „Барање“ за пензија, кој истовремено потпишува и „Изјавата“ за запирање средства за солидарен фонд–посмртна помош и членарина кои се во една изјава, со што тој веднаш може да ги ужива правата и поволностите што ги дава СЗПМ и матичното здружение на пензионери. Ако не потпише тој ги губи овие поволности. Задршката за членарината во моментот е 30 денари, а за солидарниот фонд се одбива 140 денари.

Со потпишување на „Изјавата“ пензионерот може да добива помош, може да учествува на спортски игри, ревии на песни, музика и игри, на пикник–средби и други активности во организација на СЗПМ и здруженијата на пензионери кои се организираат со цел пензионерите да имаат активна старост. Овие активности Сојузот ги спроведува веќе 78 години од своето постоење, додека солидарниот фонд постои 68 години. Солидарниот фонд пензионерите сами го формирале со цел да им помогнат на членовите на починат пензионер, додека со членарината СЗПМ и здруженијата на пензионери ги развиваат погоре наведените пензионерски активности кои се добредојдени за пензионерите. Со закон за пензиско и инвалидско осигурување објавен во Службен весник на РМ се уредува оваа област.

Б. Стојчевска

Извадок од седницата на ИО на ЗП Струга

На 13 октомври 2024 година во просториите на Здружението, се одржа редовната седница на ИО на која присуствуваа и претседателите на струшките ограноци.

Најголем интерес на седницата привлече првата точка од дневниот ред, што претседателот на долго и на широко ги информираше присутните за раздвиженоста на групи пензионери „незадоволни“ од работата на СЗПМ и ги посочи здруженијата кои во изминатиот период протестираа. Тој потенцираше дека ЗП Струга не им дава поддршка на таквите девијантни појави и лажни вести, кои се пласираат. За таа цел ИО на крајот од седницата ги донесе следните заклучоци и констатации:

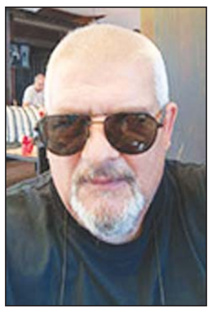
1. Недозволено е во просториите на ЗП Струга, а поготово во клубот да се вршат пропаганди за статусот на пензионерите и нивните права.
2. Непримерно е однесувањето на одредени групации од поодделни здруженија во насока свиењање на раководните структури во Сојузот и во членките на Сојузот.
3. Да се почитува редот во пензионерскиот клуб и наменски да се користи.
4. Доколку се забележат активности спротивни на работата на здружението, претседателот да алармира пред сѐ да се заштити работата на клубот.
5. Заклучоците да се доставаат до СЗПМ, до претседателите на ограноците и до весникот „Пензионер плус“.

С. Кукунешоски

ЗП Богданци - лична карта

Здружение на пензионери Богданци
ул. Маршал Тито бр. 111 - Богданци
Тел. 034 221 113
e-mail: ozp.bogdanci@gmail.com

Васил Туранов
претседател на ИО и на ЗП Богданци



Здружението е формирано на 25 јули1998 година и на истиот ден е поднесена пријава за запишување во Централниот регистар. Здружението има четири ограноци: Богданци, Стојаково, Ѓавото и Селемлија. Од сите ограноци има претставници во Собранието и во ИО на здружението. Собранието има 15 членови, а ИО има 7 члена. Во составот на ЗП Богданци делува и Актив на пензионерки. Од областа на културата здружението учествува редовно на Регионалните ревии на песни, музика и игра, како и на други фолклорни манифестации. Пензионерите редовно се присутни на пикниците на зелено низ цела држава. Согласно програмата секоја година се организираат екскурзии и тоа: пролетна и есенска со партиципација од здружението. Во рамките на културно–забавниот живот се организираат посети на театарски претстави во кои учествуваат пензионери, членови на здружението и друго. Хуманоста кон најзагрозените е присутна преку доделување на парична помош и пакети со основни артикли во вредност според можностите на здружението. Здружение на пензионери од Богданци редовно учествува на регионалните и републичките пензионерски спортски активности согласно со Програмата на СЗПМ. Претседател на ЗП Богданци е Васил Туранов. Здружението нема свој пензионерски клуб. Канцеларијата и просторијата за активности се во сопственост на Фондот на ПИОМ.

Главни програмски определби на ЗП Богданци во периодот 2020–2023 година ќе се одвиваат во насока на заштита на правата на пензионерите, остварување поквалитетна здравствена заштита, координирано унапредување на културните и спортските активности, хуманитарните активности, како и учество на пензионерски дружења од најразлична природа. Здружението ќе се грижи за поквалитетен живот на пензионерите во соработка со СЗПМ, локалната самоуправа и други институции поврзани со возрасната популација, согласно со Статутот на Здружението преку: ● Организирање и следење на пензионерските спортски активности во општината, регионот и државата, согласно со правилникот за спорт на СЗПМ; ● Организирање на културно–забавниот живот преку настапи на регионални и републички манифестации, согласно со правилникот на СЗПМ за ревиите на песни, музика и игри, како и преку организирање и учество и на други фолклорни, уметнички манифестации; ● Организирање одмори, екскурзии, бањско и климатско лекување и доделување еднократна помош на болни и пензионери со ниски примања и помагање на материјално загрозените пензионери преку парична и друга помош; ● Отворање пензионерски клубови за дневен престој, дружење и разонода на пензионерите; ● Соработка со локалната самоуправа за помош и заштита на стари, болни и изнемоштени лица; ● Одбележување на државните и религиозните празници, прослава на Денот на пензионерите 20–ти септември и друго; ● Активности за соработка со други здруженија; ● Редовно информирање на пензионерите преку „Пензионер плус“, како и преку локални и национални печатени и електронски медиуми и Веб страница на СЗПМ итн. ● Едукација на членството преку предавања за здравствена заштита, исхрана и друго поврзано со луѓето од трета доба и друго. По потреба Програмата ќе се дополнува според потребите на ЗП – Богданци. Со годишната програма се предвидува и ќе се реализираат активностите од областа на пензионерското организирање, извршувањето на активностите на Здружението и соработката со останатите здруженија, членки на СЗПМ. Во реализацијата на Програмата ќе учествуваат сите комисии и работни тела на Собранието на Здружението на пензионери Богданци. Основните принципи врз основа на кои се заснова оваа програма односно активноста на здружението на пензионери е слободно искажување и давање мислење за прашања од интерес на корисниците на пензија, поведување иницијативи, активно учество во градење и креирање на начинот на работење на Здружението.

ЗП одлично соработува со СЗПМ каде што активно учествува и дава свој придонес во работата преку своите делегати во повеќе органи и тела на најголемата масовна мултиетничка невладина организација, како и со други организации кои се занимаваат со проблематика поврзана со пензионерската популација. ЗП Богданци учествува на сите активности што се во организација на Сојузот. Претседател на Извршниот одбор и на здружението е Васил Туранов, претседавач на Собранието е Александар Туркаш, а претседател на Активот на пензионерки е Ѓурѓа Мачукова. Собранието го сочинуваат 15, Извршниот одбор 7 членови, а Надзорниот одбор, Статутарно–правната комисија, Комисијата за социјална и здравствена заштита, Комисијата за спорт, Комисија за култура и рекреација, Комисија за попис, и Активот на пензионерки, бројат по три членови. Здружението има четири ограноци.

ЗП Богданци, беше домаќин на регионалните пензионерски средби „Ревија на песни, музика и игри“ каде учествуваа здруженија од централна и јужна Македонија. Успешната организација и настап на средбата уште еднаш го потврдија гостопримството на граѓаните од југот. Песната привлече бројна публика и млади и постари, кои уживаа во ритамот на тамбурите, виолините, хармониките и песната од грлата на пензионерите.

Сите заедно домаќини, гости и учесници во настанот, а се разбира и присутните во салата направија денот да биде незаборавен. Ова е настапот на домаќините, ЗП од Богданци со пејачка група и оркестар. Во салата на Домот на култура „Бранд Петрушев“ во Богданци имаше многу публика од гостите учесници, но и од градот домаќин, Богданци и околината. и сите заедно уживаа во песнопојноста на пензионерите и изборот на староградски народни песни, песни од нивната младост.

Дваесетти јуни, 2024 година Богданци беше домаќин на 28–ми регионални спортски натпревари на југоисточниот регион. На овие спортски натпревари учествуваа здруженијата на пензионери од Велес, Кавадарци, Неготино, Демир Капија, Гевгелија, Валандово, Дојран и домаќинот од Богданци. На почетокот натпреварувачите беа поздравени од претседателот на ЗП Богданци Васил Туранов, градоначалникот на Општината Блаже Шапов и претставникот од СЗПМ Менка Темелковска.

Натпреварите, течеа мирно, спортски, со една единствена желба да се постигнат што подобри резултати. Средбата заврши во Дојран, каде беа доделени признанија за постигнатите резултати. Најдобри, со шест први места, беа пензионерите на ЗП Кавадарци, со пет први места ЗП Велес, со по три први места ЗП Богданци и ЗП Гевгелија, а ЗП Дојран, Валандово, Дојран и Демир Капија со по едно прво место.

На 27–те републички спортски натпревари 2023 година, Сузана Мандалова освои 2 место во дисциплината домино, а Марија Каракамишева 3 место во дисциплината фрлање ѓуле.

Домот на културата „Иван Мазов Климе“ во Кавадарци беше место каде пензионерите од 11 здруженија од Македонија во најдобро светло ги покажаа своите вокални способности пеејќи ги староградските изворни народни песни. Манифестацијата „Пензионерите пеат 2012“ се одржува веќе деветта година по ред во Кавадарци, а оваа година е во пресрет на 20–ти септември, Денот на пензионерите. На оваа средба учествуваше и пејачката група од ЗП Богданци.

СЗПМ

Гостивар – Тетово

80 години од погромот во Беличица

Борци, пензионери, припадници на АРМ, членови на семејства, гости – заеднички одбележана годишнина од трагедијата.

На 19 септември 1944 година, селото Беличица, што се наоѓа во прегратките на планината Бистра, во мавровскиот крај, било нападнато од големи фашистички банди и од домашни издајници поттикнати од окупаторските сили. Притоа, селото било запалено и до темел се изгорени 37 куќи, во нерамноправната борба се убиени 21 припадник на Третиот тетовски партизански одред и 17 жени, деца и старци од Беличица. Некои од нив биле живи фрлени во запалените куќи и плевни. Овој погром во Беличица, на 19 септември 2024 година, на 80-годишнината, одбележан е на пригоден начин во организација на боречката организација од Гостивар и во присуство на роднини на убиените, на припадници на Одборот на бранители од Тетово, на АРМ, како и борци, пензионери и граѓани од неколку соседни градови и од СЗБ Штрпце (Косово).

Пригодно обраќање на присутните одржа Ратко Гиноски, претседател на боречката организација и на продолжувачите на боречките традиции од Гостивар. Учесниците на настанот положија букети свежи цвеќиња на споменикот кај Трница и на спомен-белегот во селото Беличица.

Припадниците на Третиот тетовски партизански одред, вкупно 35, на пат за Караорман за учество во завршните борби за ослободување, во утринските часови биле пречекани и во шестчасовната борба, решително застанале да го бранат селото, иако само 13 од нив биле вооружени, а другите не само што не биле наоружани, туку и со никакво искуство во војување. Решени докрај да го бранат селото, групата што успеала да се извлече по спалувањето на Беличица, повторно се вратила и ги изненадила напаѓачите, злосторниците и паликуќите, кои панично побегнале, оставајќи зад себе пустош и лелеци. Карактеристично и крволочно е фрлањето живи во огнот на мештанката Сара Богучевска и нејзините две внуки, на младата и убава селанка Калина Јовановска и други. Од припадниците на Третиот тетовски партизански одред, своите млади животи ги оставија народните херои Тодор Циповски – Мерџан и Ѓоце Стојчевски – Амбарче, а убиени се и седуммина партизани од тетовското село Брвеница. Спомен-белезите што се поставени во Беличица и Трница, потсетуваат на црнилата на окупацијата, ѕверствата на непријателот и предавниците, но и гордоста и слободољубивоста на Беличица и на уште дваесетина други села што ја имаа судбината да бидат запалени и докрај пеплосани од германските, италијанските и бугарските фашистички окупатори и нивните домашни слуги.

Познатиот македонски поет и писател, кој и самиот потекнува од овие краеви Матеја Матевски, на настанот во Беличица, на спомен-белегот ги посвети овие редови:

Појдовте млади и нежни
во виорот на времето
сенката ви ја чува
кротката земја на Бистра
но големото време ја меша
вашата вишна непокора
со нашата љубов и болка.

Гојко Ефтоски

ЗП Куманово

Активности

По повод 1 октомври „Меѓународниот ден на старите лица“ Здружението на пензионери Куманово на 3.10.2024 година, ги посетија и со пригодна програма со учество на членови на Здружението од пејачката и драмската секција ги израдуваа и развеселија корисниците на услугите во Домот за стари „Зафир Сајто“ Куманово.

Претседателот на ЗП Куманово Ристо Бошков ги поздрави старите лица кои престојуваа во оваа установа посакувајќи им добро здравје и убави денови нагласувајќи дека ваквите средби во иднина ќе бидат уште почести.

На 29.9.2024 година, се одржаа „15-тите Бајловски средби“.

Настанот беше одржан под покровителство на Општина Старо Нагоричане во организација на Здружението „Козјачија во срцето“, кое е пример за чување на традицијата, кога на едно место се среќаваат фолклорот, игрите и музиката. На оваа манифестација како и претходните години така и оваа беше поканета и Здружението на пензионерите Куманово.

Солисти, пејачи и дуети при клубот „Ѓоко Симоновски“ како и монологот изведен од член од драмската секција при ЗП Куманово од драмата „Кафанче куде Станче“ придонесоа во збогатување на расположението на многубројните посетители. Не изостанаа да бидат видени и вкусени бајловските пити.

Еднократна помош

Извршниот одбор при Здружението на пензионери Куманово одржа седница на која го усвои Правилникот за критериумите за доделување еднократна финансиска поддршка на корисници на пензија, членови на Здружението, која се однесува на лица со возраст над 75 години со специфични болести кои не подлежат на финансиска помош согласно со Правилникот за еднократна парична помош.

Финансиската поддршка се доделува врз основа на предвидените средства за хуманитарни цели, а во согласност со Финансискиот план за 2024 година.

КРИТЕРИУМИ И ПОТРЕБНА ДОКУМЕНТАЦИЈА:

- заклучно со 31.12.2024 година лицата да навршиле 75-годишна старост (доказ, копија од лична карта);
- пензијата да не поминува износ од 18.000 денари до септември или 20.500 денари во октомври 2024 година (доказ, чек од пензија со трансакциска сметка);
- да приложат соодветна медицинска документација (извештај за заболување и терапија);
- да не биле корисници на еднократна помош во минатата година.
- Барањата со комплетна документација да бидат доставувани до претседателите на ограноците, во наредниот период, освен до претседателите може да се достават и во Здружението, најдоцна до 30.10. 2024 година, од 9:00 до 11:00 часот.

По истите ќе одлучува посебна Комисија и средствата ќе бидат префрлени на трансакциска сметка на корисникот на пензија – член на ЗП Куманово.

Росица Митиќ

Mbledhje e Bordit ekzekutiv të LSHPM

Për tejkalimin e dezinformatave dhe për dinjitetin e Lidhjes dhe shoqatave duhet të veprojë dhe të luftojë secili person

Bordi ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë më 8.10.2024 mbajti mbledhjen e 18-të ku u shqyrtuan çështje lidhur me gjendjen aktuale të organizimit pensional. Në këtë temë, seancë u mbajt edhe Forumi juridiko-ekonomik i Bordit ekzekutiv të LSHPM. Në fillim të mbledhjes për gjendjen aktuale në organizimin pensional mbajti fjalë Kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova.

Pas fjalimit të saj të argumentuar dhe analitik kishte diskutim ku morrën pjesë thuaja të gjithë anëtarët e Bordit ekzekutiv të Lidhjes.

PJESË E KONSTATIMEVE DHE KONKLUZIONEVE

Në fokus të vëmendjes ishin rrethanat e shkaktuara nga gjendjet aktuale (para dhe pas zgjedhjeve), si dhe protestat e grupit - individë pensionistë që përhapin akuza për punën joligjshme të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve me akuza për keqpërdorim të mjeteve nga anëtarsia, kërkesë për deklarata të veçanta për pjesën e pensionit që ndahet për ndihmën postmortore dhe anëtarsinë, si dhe kërkesë për dorëheqje të kryetares së Lidhjes, respektivisht ndërrim të të gjithë udhëheqësive edhe nëpër shoqata, me qëllim që të zëvendësohen me "njerëz të rinj dhe të ndershëm".

Bordi ekzekutiv këto akuza dhe kërkesa i vlerësoi si të pabaza dhe të pavërteta për shkak se bëhet fjalë për organe legalisht të zgjedhura të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve, e nëse dikund ka pasur lëshime Lidhja përherë ka apeluar në ngritje të procedurave përkatëse për mbrotjen e të drejtave.

Protestat e grupit të pensionistëve - individë kryesisht ndodhin në Sv. Nikole dhe Prilep, dhe atyre u janë premtuar pozita të rëndësishme në Lidhjen dhe SHP, si dhe përkrahje e caktuar materiale dhe politike. Sipas informatave "jozyrtare", udhëheqësve u është dhënë kompensim i caktuar, kurse pas mbajtjes së protestave janë bërë ndeja në restorante.

Bordi ekzekutiv shpreh brengosje edhe për faktin se grupit të pensionistëve në Prilep është bashkangjitur edhe deputeti i cili i përkrah dhe i nxit pensionistët që është e palejuar kur bëhet fjalë për organizatë qytetare.

Lidhja dhe shoqatat e pensionistëve si organizata qytetare vetëm kërkojnë hapësirë të lirë për veprim dhe për të qenë tampon ndërmjet pushtetit dhe qytetarit në jetësimin e të drejtave dhe obligimeve të tij.

Pensionistët që protestojnë i realizojnë të gjitha të drejtat në Shoqata, kurse nëse nuk pagohet anëtarsia nuk ka bazë ligjore pensionisti të gëzojë çfarëdo benefiti nga shoqata, për shkak se nuk është anëtar legjitim i shoqatës.

Bordi ekzekutiv vlerëson se rrethanë brengosëse është fakti se pensionistë të caktuar që protestojnë u shkaktojnë fyerje, shqetësime dhe u kërcënime kryetarëve dhe familjeve të tyre.

Bordi ekzekutiv është i mendimit se nevojitet prezantim më i madh në media i Lidhjes dhe shoqatave me qëllim të informimit për punën e tyre, respektivisht për shfrytëzimin e mjeteve nga anëtarsia.

Pas akuzave për keqpërdorimin e mjeteve të anëtarsisë, Bordi ekzekutiv thekson se edhe Lidhja edhe SHP janë subjekte juridike të cilët përveç llogaridhënies para organeve të Lidhjes dhe SHP përgjigjen edhe para organeve shtetërore.

Në kushte të protestave Shoqatat e pensionistëve treguan qëndrim serioz si organizata qytetare, pasi në mënyre legjitime dhe të organizuar nuk iu bashkangjitën protestave. Ata punonin në interes të pensionistëve pa futur shqetësim dhe hutim tek pensionistët në mbarëvajtjen e aktiviteteve të tyre. Por, qëndron fakti se protestat e çdoditshme para dyerëve të disa SHP i defokusojnë ato nga realizimi i detyrave të rregullta.

Në raport me kërkesat e parashtruara për deklarim të pensionistëve veçmas për ndihmën postmortore dhe veçmas për anëtarsimin, Bordi ekzekutiv vlerëson dhe konstaton se Fondi solidar në periudhën e kaluar shumëvjeçare funkcionon me sukses për të mirën e të gjithë shfrytëzuesëve të pensionit. Fondi solidar (ndihma postmortore dhe anëtarsia) përherë kanë përbërë një tërësi dhe qëkur ekziston ai, pensionisti është deklaruar me një deklaratë edhe për ndihmën postmortore edhe për anëtarsinë, dhe për këtë shkak ashtu është dizajnuar edhe formulari për dorëzimin e kërkesës për pension dhe në pjesën e deklarimeve personale pensionisti me "po" ose "jo" deklarohet për anëtarsi në Shoqatën e pensionistëve dhe Fondin solidar. **Përmes pagesës së anëtarsisë mundësohet udhëheqje edhe me mjetet per ndihmë postmortore, pasi ato janë mjete personale dhe shfrytëzohen vetëm për pagesën e ndihmës familjeve të pensionistit të ndjerë.**

LSHPM

Takimet dhe pjesëmarrja në festivalin "Mosha e tretë e jetës" në Lubljanë me rëndësi të shumëfishtë

Festivali ndërkombëtar "Mosha e tretë e jetës" u mbajt nga 30.9.2004 deri 2.10.2024 në Shtëpinë e Cankarit në Lubljanë, Republika e Sllovenisë. Ky festival mbahet për të 23-tën herë me rradhë për nder të Një tetorit, Ditës ndërkombëtare të personave të moshuar. Sivjet në festivalin në Lubljanë ishte e pravishme Kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve në Maqedoni Stanka Trajkova, e cila u takua me personalitete të njohura lidhur me organizimin e këtij festivali prestigjioz dhe me Kryetaren e Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë Jan Zdenka dhe bashkëpuntorët e saj.

Në takimin me përfaqësuesit e Maqedonisë dhe Sllovenisë, të dyja palët u njohtuan reciprokisht për aktivitetet e tyre dhe mënyrën e organizimit të jetës pensionale në vendet e veta. Poashtu, shkëmbyen përvoja dhe njohuri që do t'i zbatojnë në Lidhjet e tyre dhe u arrit marrëveshje bashkëpunimi të vazhdojë në interes të pensionistëve. Në takim me iniciativë të Kryetares së Lidhjes së shoqatave në Slloveni Jan Zdenka u arrit marrëveshje për takim në Shkup ku ajo do të njohtohet me projekte të rëndësishme dhe interesante të LSHPM e të cilët ata nuk i kanë. Idea që Kryetarja Jan Zdenka t'a vizitojë Lidhjen tonë u prit me kënaqësi. Përveç këtij takimi, Kryetarja Trajkova me bashkëpuntorët e saj kishte takim edhe me Vllasta Nizdorfer, Kryetare e Këshillit programor të festivalit. Lidhur me qëndrimin në festival, Kryetarja Trajkova mes tjerash deklaroi:

"Takimet dhe pjesëmarrja e shoqatave tona të pensionistëve nga Gjorçe Petrovi i Shkupit dhe Makedonska Kamenicëskanë domethënie të shumëfishtë. Konkluzion i përgjithshëm është se atje ishim ambasadorë të vërtetë të vendit tonë dhe reprezentë që denjësisht përfaqësuam pensionistët maqedonas dhe respektin e tyre për traditën dhe trashëgiminë tonë të pasur kulturore, për çka jemi posaçërisht krenarë. Të dyja shoqatat me paraqitjet e veta folklorike dhe muzikore të nivelit të lartë në defiletë rajonale dhe republikane fituan mundësinë të marrin pjesë këtë vit në festivalin në Lubljanë me përkrahje të LSHPM.

Në festival SHP Gjorçe Petrov u prezantua me këngëtar shumë të talentuar dhe të suksesshëm i cili me zërin e tij melodik e përcolli emocionin pozitiv dhe porosinë e këngëve "Stojne le Stojne" dhe "Dano Danicë bukuroshe prespane", duke dëshmuar potencialin e vet kreativ. Në vazhdën e paraqitjes skenike, me veshje origjinale popullore dhe elemente të hareshme koreografike, valltarët e luajtën vallen "Malaziasja".

Paraqitja skenike e SHP Makedonska Kamenicë nisi me këngën burimore "Moj hënë" që e interpretoi "Trio femërore". Dy solistët meshkuj kënduan këngët "Paska mbjellë Jana borzilok" dhe "Manushaqe, livadh i bujshëm" shoqëruar nga fyelli dhe daullet. Si kurorë e prezantimit burimor folklorik ishte vallja "Kopacka - të kapur në valle" e cila shkaku i origjinalitetit është e mbrojtur nga UNESKO si vlerë e përhershme folklorike. Kulminacioni u arrit me intepretimin kreativ të këngës "Mes Shkupi rrjedh Vardari" e cila e nxiti publikun t'i bashkangjitet vallesdhe flamurit të valvitur dhe me ngazëllim këndohej kënga e mirënjohur "Makedonsko devojçe".

LSHPM

SHP Saraj

Bashkëpunimi me Kryqin e kuq, për respekt

Sikurse edhe çdo shoqatë, po ashtu edhe Shoqata e pensionistëve Saraj, në Programin e saj për punë parasheh bashkëpunim me: LSDHPM ku edhe është anëtare, me shoqata tjera simotra, me vetëqeverisjen lokale, me sektorin e biznesit privat, me Kryqin e kuq etj. Me të gjitha bashkëpunimi është në nivel. Kësaj here veçojmë bashkëpunimin me Kryqin e kuq i cili meriton respekt.

Më 23.03.2016, Shoqata e pensionistëve Saraj, në bashkëpunim me Kryqi e kuq të R. Maqedonisë së Veriut - Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit, hapi klubin e parë për pensionistët, lokal të cilin na e liroi Shkolla fillore "Dituria" në Saraj, të cilën përmes donatorëve e rinovoi dhe e kompletoi me pajisje të duhura Kryqi i kuq. Ky klub, shfrytëzohet nga dy subjektet: Shoqatën e pensionistëve Saraj si Klub dhe Kryqin e kuq si Qendra ditore për persona të moshuar dhe qendra për ofrim të ndihmës në kushte shtëpiake. Që të dy subjektet bashkëpunojnë në mënyrën më të mirë të mundshme.

Anëtarët e Shoqatës së pensionistëve qëndrojnë në klub si vend për rekreacion dhe relaksim, shërbehen me kafe dhe çaj, shoqërohen, argëtohen duke luajtur shah, domino, letra, lexojnë gazetën, herë pas here organizohet muzikë me çifteli dhe kavalle.

Në klub - Qendrën ditore, nga ana e Kryqit të kuq, janë të angazhuara tri motra të medicinës nga kjo anë, njëra prej tyre përgjegjëse ndërkaq dy tjerat për punë në teren. Çdo fillim të muajit, të dy subjektet bashkërisht bëjnë Program për aktivitete që do të realizohen brenda muajit. Motrat e medicinës, secilën të martë të parë të muajit në klub, për anëtarët e shoqatës organizojnë matjen e tensionit dhe sheqerit në gjak

Nga motrat e medicinës, 60 persona të vetmuar, shëndetlig, të sëmurë, vizitohen nëpër shtëpitë e tyre - secili nga një herë në javë, me ç'rast ju jepet ndihmë në kushte shtëpiake. Shumica e tyre janë anëtarë të shoqatës si pensionistë të punës ose familjarë. Gjatë vizitës së tyre, ju matet tensioni dhe sheqeri në gjak, bisedojnë me ata, ju japin këshilla për ushqimin, sipas nevojës bëjnë edhe ushtrime fizike, ndërkaq për ato të cilët kanë pensione të ulëta, ju ndajnë ilaçe sipas rekomandimeve të mjekut specialist.

Përveç kësaj pune të mrekullueshme të ndihmës nëpër shtëpi, Kryqi i kuq bën edhe shumë aktivitete tjera të dobishme për pensionistët si:

Kohë pas kohe në klub - Qendrën ditore, organizon ligjërata nga mjek specialist që kanë të bëjnë me shëndetin, informimin - të përshtatshme për moshën e tretë. Në ligjërata të tilla, anëtarët e shoqatës marrin pjesë edhe në Qendrën ditore të Kryqit të kuq në Dare në Xhambaz - Shkup.

Ekip mjekësh nga Promedika - Oftalmologjia - Shkup, në Klub - Qendrën ditore Saraj, kanë kontrolluar shikimin dhe tensionin në sytë.

Me nxënësit të cilët mësojnë zanatin floktar dhe parukere në shkollën Dimitar Vllahov në Shkup, në Klub kanë organizuar qethjen dhe rregullimin e flokëve të pensionistëve dhe pensionisteve.

Për pensionistët me pensione të ulëta, herë pas here, me rastin e Vitit të Ri dhe festës së Bajramit, ju ndanë pako me material ushqimor dhe higjenik.

Aktivi i grave pranë Shoqatës së pensionistëve Saraj, në klub ka organizuar punëtori kreative në njërën nga të cilat ka përgatitur taranë të cilën ua ka dërguar familjeve të rasteve sociale.

Anëtarët e Shoqatës dhe të Aktivit të grave, marrin pjesë në aktivitete të përbashkëta të organizuara nga Kryqi i kuq, si shëtitje në natyrë, bashkërisht me anëtarë të qendrave tjera të qytetit - Shkup.

Ishin këto vetëm disa aktivitete që flasin për bashkëpunimin me Kryqin e kuq të cilat meritojnë falënderim nga anëtarët e Shoqatës së pensionistëve Saraj dhe më gjerë.

Baki Bakiu

SHP Kumanovë

Ndihmë e njëhershme

Bordi ekzekutiv i Shoqatës së pensionistëve - Kumanovë mbajti mbledhje në të cilën e aprovoi Rregulloren për kriteret e ndarjes së përkrahjes së njëhershme financiare për pensionistët anëtarë të Shoqatës që përfshin personat mbi 75 vjeç me sëmundje specifike të cilëve nuk u është dedikuar ndihmë financiare sipas Rregullores për ndihmë të njëhershme financiare.

Ndihma financiare ndahet në bazë të mjeteve të parapara për qëllime humanitare dhe në përputhje me Planin financiar për 2024.

KRITERET DHE DOKUMENTACIONI I NEVOJSHËM

- personat të kenë mbushur 75 vjet deri 31.12.2024 (dëshmi: kopje e letërnjoftimit);
- pensioni të mos kalojë vlerën prej 18.000 denarë deri në shtator ose 20.500 denarë në tetor 2024 (dëshmi: çeku i pensionit me llogarinë transakciale);
- të dorëzojnë dokumentacion adekuat shëndetësor (raport për sëmundje dhe terapi);
- të mos kenë qenë shfrytëzues të ndihmës së njëhershme financiare vitin e kaluar.
- Kërkesat me dokumentacion të kompletuar ishin dorëzuar te Kryetarët e degëve, në periudhën e ardhshme përveç te kryetarët mund të dorëzohen edhe në Shoqatë, më së voni deri 30.10.2024 në kohën prej ora 9-11.

Lidhur me kërkesat do të vendos Komision i veçantë dhe mjetet do të lëshohen në llogarinë transakciale të shfrytëzuesit të pensionit - anëtar i SHP Kumanovë.

Rosica Mitiq

6 симптоми дека имате дефицит на витамин Д во вашето тело

Витаминот Д, кој често се нарекува сончев витамин, е важен за телото да апсорбира калциум и фосфор, но помага и за одржување на здравјето на коските, забите и мускулите. Витаминот го добиваме од Сонцето, но факт е дека повозрасните се помалку го изложуваат своето тело на сонцето од разнoразни причини.

Меѓутоа, доколку не се внесува доволно во организмот преку храна или суплементи, телото покажува јасни симптоми на кои треба да се обрне внимание. Еве 6 најчести симптоми кои укажуваат на недостаток на витамин Д во организмот.

Зголемување на телесната тежина – Недостатокот на витамин Д може да го отежне слабеењето и да влијае на зголемувањето на телесната тежина, пишува Health Shots. Ниското ниво на овој витамин може да ја наруши способноста на телото да согорува масноти, што доведува до зголемување на телесната тежина и тешкотии при слабеење.

Летаргија – Ако речиси цело време се чувствувате уморно и тромо, можеби тоа не е поради недостаток на сон. Летаргијата, дефинирана како состојба на замор и исцрпеност, може да биде предизвикана од недостаток на витамин Д, што го отежнува извршувањето на нормалните дневни активности и зголемената потрошувачка на енергија.

Промени во расположението – Оние луѓе кои не можат да ги разберат причините за наглите промени во расположението треба да го проверат нивото на витамин Д. Ниското ниво на овој витамин е поврзано со нарушувања на расположението како депресија и анксиозност.

Мускулна слабост – Можеби сте забележале дека се обидувате да вежбате, но се борите да ги завршите вежбите. Ова може да се должи на недоволно количество на витамин Д. Овој витамин е од суштинско значење за функцијата на мускулите, а без него може да почувствувате невообичаена мускулна слабост, а во некои случаи и грчеви.

Болка во коските – Честите или постојани болки во коските, особено во долниот дел на грбот, колковите и нозете, може да укажуваат на недостаток на витамин Д во телото. Овој витамин е клучен за апсорпцијата на калциумот, а ако нивото на витамин Д е ниско, коските можат да станат тенки, кршливи и склони кон чести болки.

Често имате проблеми со инфекции – Почестите настинки се исто така вообичаен симптом на недостаток на витамин Д. Овој витамин е клучен за одржување на имунитетот, а ниските нивоа можат да ве направат подложни на инфекции и болести.

М. Д.

Детоксикација на умот

Ако сакате да го подобрите вашиот фокус, јасноста со која го гледате светот, најдобриот начин да го постигнете тоа е да направите детоксикација на вашиот ум, да се поврзете со другите, да вежбате доследност и да прифатите предизвици. Друга значајна работа е да го препознаете фактот дека успехот доаѓа од мирна, урамнотежена и среќна состојба на умот, а не од нешто што можете да го постигнете со тоа што секогаш сте под стрес и вознемирени. Но, како да бидете посмирени во животот, со такви бурни и предизвикувачки секојдневни рутини? Ви претставуваме неколку практични техники за ефикасна детоксикација на вашиот ум и постигнување среќен, мирен и оптимистичен став во животот. Овие моќни техники се преземени од јапонската филозофија и се користеле уште од античко време за да се постигне крајна цел: живеење исполнет и значаен живот.

„Шинрин-јоку“ – „Шинрин–јоку“ значи шумско капење. Станува збор за освежувачка техника за постигнување голема ментална јасност и задоволство во животот. Вклучува поминување долго време во природни еколошки средини, особено шумски области, за целосно да се потопите во природата. При оваа техника едноставно треба да се фокусирате на мирисите, звуците и глетките на природата додека постојано се ослободувате од секојдневниот стрес.

„Зазен“ – „Зазен“ на јапонски значи седечка медитација. Оваа техника вклучува седење во удобна, но остра положба, со фокус на вашето дишење, додека нежно и постојано го оддалечувате вашиот ум од сите работи што можат да ви го одземат вниманието, како и од негативните мисли и преголеми емоции. Оваа едноставна техника може да се покаже како неизмерно корисна за да бидете присутни во моментот, оставајќи го зад себе менталниот неред, негативните емоции и непотребните грижи и стрес.

„Кинсуги“ – Ова е едноставна, но ефикасна техника за детоксикација на вашиот ум и значи прифаќање на несовршеноста. Оваа јапонска уметност вклучува поправање на скршената керамика со скапоцености како сребро, злато или платина. Тоа е симбол на убавината во несовршеноста која ве охрабрува да ги прифатите вашите несовршености и да ги доживувате предизвиците како можност за раст.

„Кајзен“ – Техниката наречена „кајзен“ значи да се напредува за постојано подобрување во животот. Спроведувањето мали, но постојани промени во вашиот секојдневен живот може значително да помогне во намалувањето на чувствата што ве преплавуваат. Оваа практика може да вклучи поставување мали цели или усвојување нови навики кои ги зголемуваат ефикасноста и благосостојбата.

„Ваби-саби“ – Ова е јапонска филозофија која ја нагласува важноста да се слави убавината на едноставноста. Оваа филозофија ги цени уникатните квалитети на нештата, како и недостатоците како прекрасен дел од животот. Со вклучување на ваби–саби во вашиот живот, можете ефективно да создадете мирен, хармоничен и избалансиран простор и средина, промовирајќи чувство на тишина и спокојство во животот.

Д. М.

Консумирањето антиинфламаторни прехранбени продукти го намалува ризикот за деменција

Една нова студија го нагласува можното влијание на исхраната врз здравјето на мозокот, откривајќи дека редовното консумирање антиинфламаторна храна може да го намали ризикот од деменција за импресивни 31%.

Ова откритие ја нагласува критичната врска помеѓу она што го јадеме и здравјето на нашиот мозок како што стареeме. Исхраната богата со овошје, зеленчук, интегрални житарки и здрави масти не само што се бори против воспалението, туку и ја поддржува когнитивната функција преку подобрување на протокот на крв, намалување на оксидативниот стрес и негување на мозочните клетки.

Студијата, објавена во списанието JAMA Network Open, наведува дека ова е забележано дури и кај луѓе на кои веќе им биле дијагностицирани кардиометаболни состојби како што се дијабетес тип 2, срцеви заболувања или мозочен удар.

Иако студијата е набљудувачка и не може да утврди причина и последица, скенирањето на мозокот на учесниците кои следеле антиинфламаторна диета открило значително пониски нивоа на биомаркери поврзани со невродегенерација и васкуларни повреди.

Воспалителната исхрана обично вклучува храна која поттикнува воспаление во телото, како што се преработеното месо, рафинираните јаглеродни хидрати, засладените грицки и храната богата со нездрави масти како што се транс мастите и заситените масти.

Спротивно на тоа, антиинфламаторната диета ја нагласува целата храна богата со хранливи материи која помага да се намали воспалението. Ова вклучува многу овошје, зеленчук, цели зрна, јаткасти плодови, семиња и здрави масти како оние што се наоѓаат во маслиновото масло и масната риба. Овие прехранбени продукти се богати со антиоксиданти, влакна и есенцијални хранливи материи кои го поддржуваат целокупното здравје и се борат со воспаление на клеточно ниво.

Покрај изборот на исхрана, одредени животни навики можат да придонесат и за хронично воспаление. Намалено движење, хроничен стрес, слаб квалитет на сон и пушење се воспалителни фактори на животниот стил кои можат да ги влошат ефектите од нездравата исхрана.

Л. М.

Делови од интервју со Татјана Чениговскаја, специјалист во невронаука и психолингвистика (II дел)

Во што е разликата во читањето на научната и уметничката литература за мозокот?

– Во она, каква цел ќе поставите. Ако тоа не е филозофска книга, туку некое потехничко нешто, тогаш мојата цел е да разјаснам: што човекот правел, на кој начин и како да го постигнам тоа. Технички – ова е релативно лесна задача. Во уметничката литература има големо количество слоеви. Ние не читаме заради сижето! Тоа, што сега го прават многумина: размисли, резимеа, кој ја убил старицата (се мисли на книгата „Злосторство и казна“ од Ф. М. Достоевски – заб. на прев.). Ако е само сижето – тоа не е Достоевски, не е Толстој и не се сите тие гении. Тие не пишувале заради сижето. Како пример: јас гледам многу филмови од разни години за Шерлок Холмс. Секако не поради тоа што јас не го знам сижето, јас тоа одамна сум го воспримила. Мене ми е интересно, како дејствува херојот – како тие говорат, како одат, како мислат, како разговараат. Имам значи друга задача и таа е сложена. Тоа не е проста работа. И сето тоа потполно се однесува кон книгата.

Мене ме поразува, што луѓето се такви суштества, кои за разлика со другите соседи на планетите, живеат во голема мера во втора реалност, како во реален свет. Откако се појавивме на светот, ние почнавме да создаваме уметнички дела, а тие играат за нас голема улога. Ние повеќе се грижиме за хероите на романот, отколку за она што се случува во реалноста.

А кога веќе зборувам за мозокот – можам со сигурност да кажам, дека нему му е сеедно: дали тој реално го доживува тоа или си спомнува или воопшто си измислува. Таа поразувачка мисла не ја кажав јас, туку И. Сеченов кон крајот на 19 век. Тогаш немало томографи, кои сега можат да фиксираат мои силни внатрешни доживувања кога се сеќавам на што било. Сега пак, тие ја фиксираат таквата мозочна активност, како тоа да се случува во моментот.

На таков начин се развива мозокот – со читање на убави книги. Или со нешто аналогно на пример, во разговори со умни луѓе. Интелектот се развива (ќе кажам на прост технички начин) – со помош на преработка на интелектуалната информација, која дошла во вашиот мозок на каков било начин. Тоа може да биде филм, танец, разговор, што ви е згодно. Но, книгата, конечно е главниот игрорец, да не повторуваме! Нема ништо поважно во нашата цивилизација. Нека не е од хартија, туку во вид на пиксели но, сепак тоа е книга. Иако мојот избор е едноззначен.

● ***Може ли да се набљудува работата на мозокот на човекот одвоено од свесноста, умот? Дали мозокот ги создава мислите? Или тоа го прави свеста?***

– Тука одговорот е прост: некој не знае, што ја прави свеста. Не му верувајте на оној, кој вели дека го знае тоа. Нема конвенција за тоа, што ние ќе сметаме дека е свесност. Има огромен опсег на мислења за таа тема! Некои луѓе сметаат, дека сознанието е природно на сѐ живо. Во тој случај и на амебата. Но, многу е едноставно. А ако ние говориме, дека свеста е многу сложено нешто – треба да признаеме, дека поголемиот дел од луѓето не владеат со неа. Индиректно можам вака да одговорам. Немаме докази, дека свеста може да се појави на некое друго место, освен во мозокот.

Науката има потреба од докази, и засега ништо не навестува, дека тие ќе се појават. Науката всушност подразбира повторување на појавата, проверливост и статистичка достоверност. Постојат илјадници „сведоштва“ од уметници и поети, кои само што не се одрекуваат од своето авторство (станува збор за тоа дека свеста лебди некаде во вселената)... Постои сурово многу сведоштва, кои говорат – јас се разбудив ноќта, нешто како да напишав, а на листот хартија генијална стихотворба.

Што е тоа? Тешко е да се каже. На научен начин би одговорила вака – секакви откритија и таквите состојби на интелектуални и уметнички пробиви, се случуваат во некаква магла, не во јасна состојба. Доколку ти не го контролираш тоа, се појавува чувство, дека "јас само го запишав", како некој друг да го прави тоа.

А кој е авторот? Тоа е сложено прашање. Токму без никаква мистика! Немам предвид за самовили но, метафорично... Да, таа се појавила и водела. Раката сама по себе ништо не прави. Ако мозокот не го нареди тоа. Домаќинот во оваа приказна е – еден, тоа е мозокот. А тој навистина не дозволува да се дојде до неговите тајни.

Подготвила: М. Б.

Може да си помогнете со силно кашлање

Инфарктот е една од најчестите причини за ненадејна смрт. Главната причина за тоа е што луѓето не обрнуваат внимание на предупредувачките сигнали кои телото им ги испраќа, мислејќи дека тоа не е ништо сериозно. Повеќето луѓе се беспомошни кога имаат срцев удар. Личноста чие срце чука неправилно и престанува да работи има само 10 секунди пред да ја изгуби свеста.

Сепак, лесно можете да си помогнете со силно и континуирано кашлање. Длабоко вдишувајте секој пат пред да кашлате. Кашлицата мора да биде длабока и продолжена, како кога искашлувате секрет. Мора да го повторувате дишењето и кашлањето на секои две секунди без да престанете додека не пристигне помошта или додека не почувствувате дека вашето срце повторно чука во редовен ритам.

Длабокото дишење внесува кислород во белите дробови, а движењата предизвикани од кашлањето вршат притисок врз срцето и ја одржуваат циркулацијата. Притисокот врз срцето помага да се врати нормалниот ритам. На овој начин жртвите од срцев удар навреме можат да стигнат до болница и да го преживеат нападот.

Б. А.

10 000 смртни случаи годишно во ЕУ заради неактивност

Многу луѓе кои живеат во Европската Унија не вежбаат доволно, што доведува до повеќе од 10 000 предвремени смртни случаи годишно, соопшти Организацијата за економска соработка и развој (ОЕЦД).

Повеќе од една третина од жителите на ЕУ не го достигнуваат нивото на вежбање препорачано од Светската здравствена организација (СЗО) од 150 минути умерено до енергично вежбање неделно, објави ОЕЦД. Доколку европските граѓани го следеа советот на СЗО, не само што ќе се спречат повеќе од 10 000 предвремени смртни случаи, туку просечниот животен век во ЕУ би можел да се зголеми, соопшти организацијата.

Редовното вежбање е една од најважните работи што човек може да ги направи и за умот и за телото, според ОЕЦД. Вежбањето може да спречи дијабетес и одредени видови на рак, меѓу другите болести. Студијата покажала дека 3,5 милиони случаи на депресија и 3,8 милиони случаи на кардиоваскуларни болести би можеле да се спречат до 2050 година доколку луѓето вежбаат 150 минути неделно. Утврдено е дека само 40 отсто од луѓето редовно вежбаат, со големи разлики меѓу земјите. Додека две третини од возрасните Финци вежбаат редовно, оваа бројка се намалува на 20 проценти во другите земји.

Жените вежбаат помалку од мажите, а тоа е особено видливо кај помладите возрасни групи. Околу 73 отсто од мажите на возраст од 15 до 24 години вежбаат најмалку еднаш неделно, во споредба со само 58 отсто од жените, а слично е кај возрасните жители во ЕУ.

И. К.

Благодарница за Дончо Марков

Дончо Марков, член на ЗП Пробиштип и член на Извршниот одбор на СЗПМ е добитник на благодарница од Општина Рудозем Р Бугарија, за неговата улога во градење на добри односи меѓу градовите и неговиот придонес за зацврстување на соработката која ќе продолжи и во иднина во духот на пријателство.

Благодарницата на Дончо Марков во име на Општината и во негово лично име му ја врачил градоначалникот на градот Рудозем, Недко Кулевски.

К. С. А.

ЗП Македонски Брод

Нова стихозбирка „Животописи“

Стихозбирката „Животописи“ во два дела со поднаслов „Од Овче Поле до Порече“ излезе годинава во издание на „Македоника литера“ во Скопје, чиј автор е актуелниот дописник на нашиот весник „Пензионер плус“, Рате Савев од Македонски Брод.

Стихозбирката содржи 97 песни со различни мотиви. Како што забележува рецензентот поетската книга „Животописи“ го претставуваат нејзиниот автор во континуитет повеќе од педесет години како хроничар и на својот живот и на своето време. На својевиден начин поетот Рате Савев својот живот го преточил во лирика. Тоа го потврдува и самиот поет во својата биографија: „Јас низ поезијата зборувам за животот, радоста, тагата, семејството, пријателите, за татковината, за згодите и незгодите низ времињата“.

Треба да спомeнеме дека новата стихозбирка е четврта поетска книга на Савев, кој смело чекори во осмата деценија од својот живот. Како пензионер во 2020 година тој ги објави стихозбирките „Дедовите внучиња“ и „Подземна тишина“, а во 2021 година ја објави стихозбирката „Песна на песната“.

В. Дрвошанов

ФОТО ВЕСТ

Мајстор за сувенири

Еден од активните пензионери членови на ЗП Ѓорче Петров е претседателот на разгранокот Ѓорче Петров, пензионерот Бранко Хаџиев. Тој покрај што е активен во организирање на животот во разгранокот, има и уште една „функција“. Хаџиевски изработува и разни сувенири и тоа: мозаик на стаклени шишиња, украсни моливи, бутими, ѓердани, пагурчиња, муштикли и други разни видови сувенири.

Како што раскажува Хаџиев, занаетот го научил од неговиот татко Борис кој исто така изработувал сувенири. Бранко од својата осумгодишна возраст почнал да го учи занаетот, најпрво помагајќи му на татко му, а потоа почнал и сам да изработува сувенири. Сега на седумдесет и четиригодишна возраст Бранко сè уште ги изработува сувенирите и е вистински мајстор во занаетот. Бидејќи добро го усоврши.

Бранко Хаџиев занаетот го пренел и на неговите внуки Теона и Тијана кои уште како ученички во прво одделение почнале да го учат занаетот и да изработуваат сувенири. Тие и ден-денешен продолжиле со изработка на сувенирите со знаењето кое го стекнале од нивниот дедо. Инаку Банко Хаџиев е роден во 1948 година во село Куклиш, Струмичко. По завршување на Виша економска школа на факултетот во Прилеп се вработува во МВР, поточно во СВР Скопје, каде што го поминал целиот работен век. Пред 23 години се пензионирал и досега е активен член во ЗП Ѓорче Петров.

Љубинко Ристов

Маиците на спортистите од петтиот регион

Сите пензионери, спортисти на натпреварите од петтиот регион беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои. На натпреварите учествуваа здруженијата: Велес, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Демир Капија, Дојран, Валандово и Богданци.

СЗПМ

ЗП Пехчево

Малешево пее и танцува

Здружението на пензионери на Општина Берово со оркестарот и хорот, пејачката група на Здружението на пензионери на Општина Пехчево, имаа забележителен настап на 19. меѓународен фолклорен фестивал „Малешево пее и танцува“ во Микрево, Општина Струмјани во Р Бугарија.

Меѓународниот фестивал по 19. пат ги собра ансамблите на народни песни и игри, вокални групи и хорови на народни песни и индивидуални исполнители и инструменталисти. На сцената се претставија голем број учесници од Р Бугарија и меѓународни учесници од Италија, Украина, Црна Гора, Србија, Малта и Македонија.

Низ сите години од постоењето, фестивалот го зачувува и популаризира фолклорното богатство не само на Малешевијата и Бугарија, но и на народите на Балканот, и секоја година ги шири своите граници и прима се повеќе исполнители од различни точки на планетата земја. „Малешево пее и танцува“се претвора во мост на пријателство, преминувајќи ги границите на државите со песни и игри, емоции скриени во срцата на голем број ентузијасти. Трите фестивалски дена се вистински празник, претставени со многу емоции, незаборавни средби и многу нови пријателства.

А. Кацарски

Совети за правилно користење продолжни кабли

Продолжните кабли се корисни и вршат голема работа но...

Пожарникарите вообичаено предупредуваат да не се преоптоваруваат продолжените кабли – честа грешка во домот. Ако на пр. телевизор, компјутер и светилка се вклучени на една плочка, дополнително вклучување на климауредот може да доведе до пожар. Затоа, повеќето производители на клима–уреди препорачуваат директно приклучување на негвиот кабел во ѕиден штекер, а не во продолжен кабел, пишува порталот „Н–1“. Следат уште неколку совети за заштита и претпазливост...

1. Редовно проверување на продолжениот кабел и сите кабли вклучени во него. Избегнувајте прекумерно свиткување на продолжениот кабел за да се избегне оштетување. Доколку кабелот е оштетен, треба да се замени.

2. Сите кабли и приклучоци се држат подалеку од поголеми потрошувачи на струја (фрижидер, замрзнувач, шпорет), оставајќи така доволно простор околу уредот, заради спречување на прегревање. Секогаш исклучувајте ги уредите што не се во употреба.

3. Не оставајте ги полначите за лаптоп и телефон приклучени со денови во

продолжен кабел, бидејќи и тие може да се прегреат и да предизвикаат пожар.

4. Не користете ги оштетените приклучоци на продолжениот кабел.

5. Чувајте го продолжениот кабел подалеку од директна сончева светлина и извори на топлина (на пр. шпорет).

6. Продолжниот кабел треба да биде со соодветна должина. Ако е премногу краток, може да биде под големо оптоварување, па и на тој начин да се предизвика прегревање.

Пет апарати за домаќинство кои не треба да се приклучуваат во продолжен кабел!

Без разлика колку штекери има вашиот дом, понекогаш се чини дека нема доволно и дека секогаш ни недостига дополнителен, токму кога ни е најпотребен. Тогаш пристигнуваат продолжните кабли за прва помош. Овие корисни адаптери може да се видат речиси во секоја куќа и се совршени, на пример, за полнење телефон или за светилка што сте ја „поставиле“ во аголот на дневната соба. Сепак, тие се, така да се каже, електрични апарати кои не трошат многу струја бидејќи сами по себе не се силни. Затоа има и оние апарати за домаќинство кои не треба да се приклучуваат на продолжен кабел – затоа што може да биде многу опасно. Овие апарати треба да бидат на посебни приклучоци што може да се контролираат со прекинувач на главниот панел. Ова се следните пет уреди.

Машина за перење и фрижидер – Точно е дека колку е поголем уредот, толку е помалку пожелно да се прикачи на продолжен кабел, пишува „Домови и градини“. Ова ги вклучува машината за перење и фрижидерот и секогаш треба да бидат директно поврзани со приклучокот.

Шпорет – На овој тежок домашен апарат му треба многу повеќе енергија отколку што може да обезбеди продолжен кабел, па за да избегнете преоптоварување и предизвикување пожар, најдобро е да го избегнете ова сценарио. Доколку ја реновирате кујната, почекајте електричарот да ви даде совет каде да го поставите штекерот.

Грејачи на простор – Ова значи климатизерот, ТА шпоретот и радијаторите за масло и многу е важно тие да се приклучат директно во штекерот за да се избегнат преоптоварувања.

Продолжни кабли – Да, никогаш не треба да прикачувате нов на продолжен кабел ако ви треба поголема должина на кабел за да стигнете до одреден уред. Ова дефинитивно ќе го зголеми ризикот од преоптоварување со надминување на максималната моќност и со тоа предизвикување пожар.

Мали кујнски апарати – Мислиме и на некои поголеми апарати, не само на мали: фритези, миксери, микробранови и слично, но советот е да ги закачите директно на штекерот во ѕидот. И покрај нивната мала големина, тие сè уште бараат значителна моќ за темелно да ја зготват храната, што ги прави моќник на продолжен кабел. Дури и ако не го користите долго време, не ризикувајте да го приклучите во продолжен кабел.

Л. М.

12 работи кои треба веднаш да се исфрлат од дома

Во секоја куќа има работи што треба што поскоро да се фрлат бидејќи привлекуваат само проблеми. За да се спречи енергетскиот вампиризам, според фенг шуи, 12 работи треба веднаш да се исфрлат од дома. Енергетскиот вампиризам е карактеристичен за многу предмети во домаќинството, а во 99 проценти од случаите луѓето едноставно не разбираат зошто не спијат добро, зошто не се чувствуваат добро, зошто имаат главоболки, зошто ги мачат неуспеси. Негативните работи дури можат да предизвикаат раздор меѓу родителите и децата, браќата и сестрите.

1. Стари чевли: Ова особено се однесува на домашните влечки. Тие акумулираат негативна енергија, која не дозволува позитивната енергија нормално да циркулира низ куќата.

2. Печатени фотографии со дефекти: Фрлете ги старите фотографии што не ја пренесуваат правилно сликата. Не ризикувајте ја сегашноста заради минатото.

3. Подароци од луѓе што не ви се допаѓаат: Ако сте добиле подарок од личност што ви предизвикува негативност, тогаш таквото нешто дефинитивно ќе ви ја црпи енергијата вам и на вашите најблиски додека не се ослободите од него.

4. Предмети на починати луѓе: Ова важи за сè – фотографии, предмети, облека. Сè што му припаѓало на човек што повеќе не е на овој свет подобро е да се фрли или да се продаде. За другите луѓе во други домови овие предмети нема да имаат негативен ефект.

5. Стари метли и партали: Старите метли носат само неволја. Ослободете се од нив, како и од искинатите и претерано валкани ткаенини.

6. Празни шишиња и стари весници: Хартијата и стаклото се најдобрите спроводници на негативноста, важат за најопасното ѓубре. Старите списанија и весници се многу лоши придружници во вашиот живот.

7. Растенија со игли и боцки: Кактусите, розите, калинките, сите растенија што имаат боцки или трње се живи блокатори на позитивната енергија, која доаѓа низ прозорецот. Ако сакате да имате кактус, тогаш ставете го до компјутерот или телевизорот, но само еден, не повеќе.

8. Скршени уреди: Фрлете ги мобилните телефони со скршени екрани или гаџети што не работат.

9. Скршени огледала: Не само во фенг шуи, скршеното огледало се смета за лош, негативен предмет. Експертите за биоенергија велат дека привлекуваат проблеми. Изворните учења тврдат дека скршеното огледало ја искривува позитивната енергија и ја претвора во темна енергија.

10. Скршени садови: Ефектот е сличен на скршено огледало. Една стара кинеска поговорка вели „пукнатина во тенџере е пукнатина во сè“.

11. Ползавци: Ова е друг вид растение што експертите за фенг шуи го класифицираат како опасно. Растенијата што ползат го спречуваат човекот да размислува нормално и го искривува неговиот поглед на светот. Таквите растенија стануваат извор на сомнеж. На луѓето им е потешко да се вклучат во интелектуална работа во просторија со такво растение.

12. Нечист под и прашина: Валканиот под е многу лош знак во источните култури. Нечистотијата на подот привлекува сиромаштија и ја уништува среќата со пари. Прашината го одложува обновувањето на енергијата, а ѓубрето не треба да се акумулира под никакви околности. Конкретно, не смеете да чувате вреќи за ѓубре во близина на влезната врата – ниту надвор, ниту внатре.

Б. А.

Одумира занаетот смоларење

На 4 октомври 2024 година во Домот на културата во Македонски Брод пред бројни посетители од различна возраст се претстави документарниот филм „Смолата – традиција и лек“, по изработениот проект на Милена Стојческа, а финансиран од Министерството за култура и туризам. Најпрво се доби голем број на информација за смоларењето, а потоа и примената на смолата како лек. Меѓу другото беше истакнато: „Смоларењето како занает се споменува уште во времето на Галско–римските војни. Во поречкиот регион е најкарактеристично за жителите од село Требовље. Во фабриката или на „белење“ на бор работеле само 23 работници. Смолата се исцедува од стеблата на црниот бор на тој начин што се прави засек – „жива рана“. Со специјален алат се лупи кората на површина од околу две дланки сѐ до белата дрвна маса. Потоа со смоларска секира во облик на кука попречно се прави прорез до сржта на стеблото во форма на кружен полумесечина, се става парче лим во форма на чешмиче, а под него клинец на кој се прицврстува печено земјено лонче во кое се собира смолата. За да се наполни еден сад со смола од 250 грама потребни се 15–тина дена. Кога смолата ќе прекипи смоларите организирале акции за нејзино истресување во специјални канти и се носи на доработка. Од смолата се произведува карактеристична течност наречена НЕФТ која се употребува како народен лек за лекување на ревматични заболувања, рани и слично. Од остатоците на боровите дрвја се произведува катран којшто исто има лековити својства.“

За жал денес само семејството Китаноски се занимава со оваа дејност. Со искажувањето на пензионерот Радован Китаноски дека оваа работа е тешка иако добро се заработува нема кој да ја наследи. Тој настојува на својот син и на неговите внуци да го остави смоларењето како традиција.

Рате Савев

Занимливи податоци за медот

Медот е идеален извор на енергија и природна е и лесно сварлива храна благодарение на тоа што во составот има 37 минерали и витамини. Меѓу нив се: B1, B3, B6, B12, A, K, E, фолна киселина, органски киселини, ароматични материи, зрна фитохормони, алкалоиди, колоиди, растителни антибиотици и други корисни супстанции.

Мед и прополис користеле и во дамнешните времиња старите Грци, Римјани и Египќани, а се знае и дека мексиканските и централноамериканските Индијанци биле искусни пчелари уште пред Колумбо. Денес овие природни пчелини производи исто така се многу ценети поради своите терапевтски својства зашто спречуваат инфекции, го обновуваат ткивото и ги заздравуваат раните, ги стимулираат епителните клетки на регенерација, имаат и бактериски својства, го намалуваат настанувањето на штетните радикали и многу друго.

Важно е да знаеме и како да го препознаеме вистинскиот мед. Го препознаваме по тоа што тој се кристализира, а на температура од 40 степени повторно станува течен.

Покрај горенаведените состојки во медот постојат и живи ензими кои во контакт со метална лажица умираат. Затоа медот најдобро се јаде со дрвена лажица. Исто така медот содржи супстанција која му помага на мозокот подобро да функционира.

Медот е една од ретките прехранбени производи на светот која сама може да го одржи човечкиот живот. Само една лажица мед е доволна за 24 часа живот.

Телата на големите цареви се закопувале во златни сандаци и биле премачкани со мед за да се спречи нивното распаѓање.

Пчелата живее помалку од 40 дена, за тоа време посетува најмалку 1 000 цветови, а произведува помалку од една лажица мед.

На една од првите монети во светот симболот бил пчела.

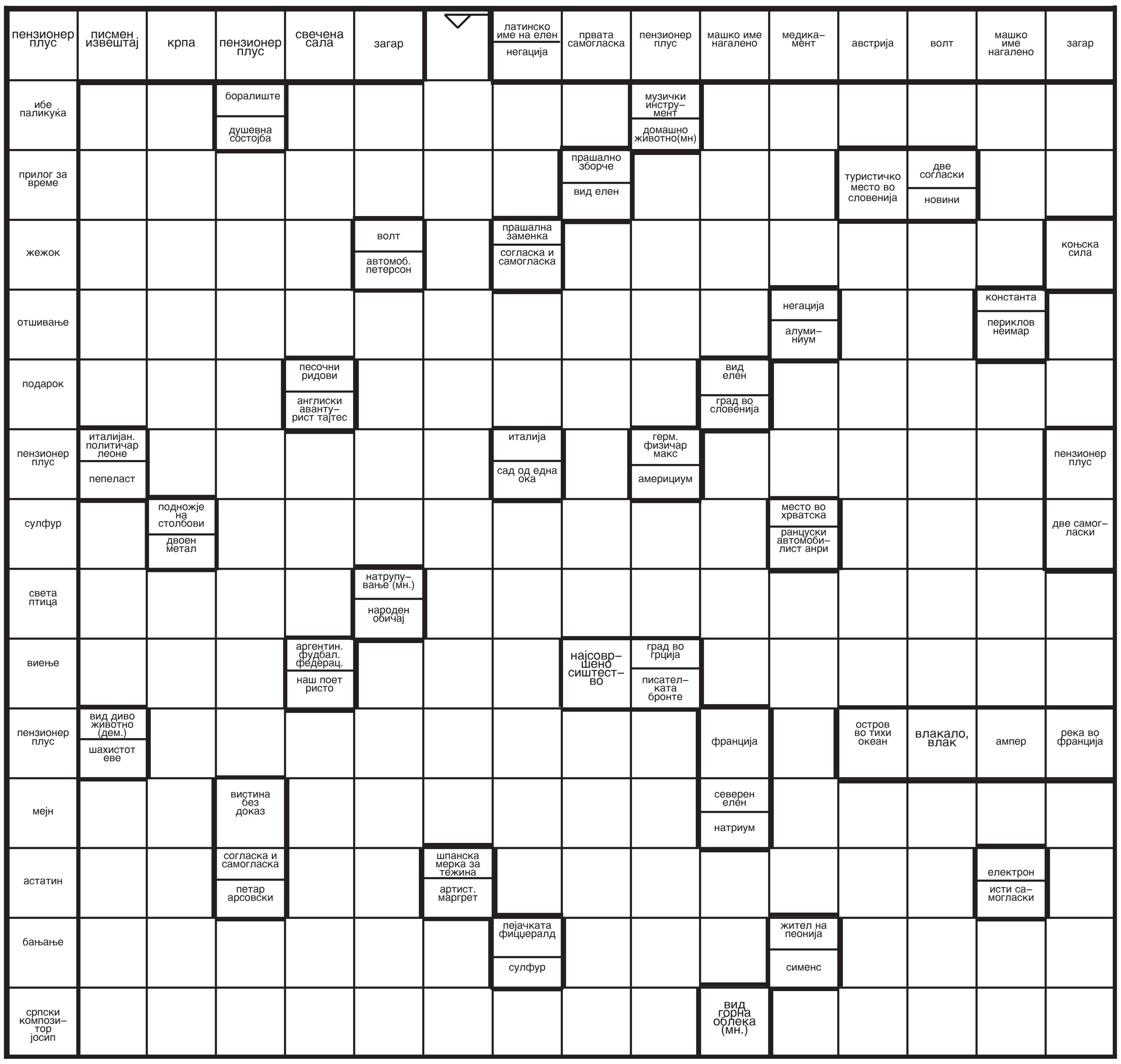
Ц. Илиева

Силата на благодарноста

1. Силата на едноставното „благодарам“ не се открива само во зборовите туку и во намерата зад нив – Роберт Колиар.
2. Благодарноста е лесно перце, кое лета на танцот на ветрот и плете невидливи врски на благодарност помеѓу нашата душа и светот околу нас – Јохан Волфганг Гете.
3. Најмалечката усилба, најскромната благодарност може да го озари животот на човекот и да го насочи кон пошироки хоризонти – Џон Бинијан.
4. Кога зборовите „благодарам“ ќе се сронат од нашите усни, тие создаваат пат кон срцето на Вселената, разбудувајќи ја нејзината бескрајна добронамерност – Антоан де Сент Егзипери.
5. Благодарноста е моќен дух, кој ги гаси пламените на егоизмот и запалува свештен оган во нашите срца – Џон Хенри Цует.
6. Едно просто „благодарам“ е клучот, кој ги отклучува вратите на среќата и дарува лавина од благослови – Мастер Екхарт.
7. Кога изразуваме благодарност, ние создаваме процеп во карпите на рамнодушноста и неблагодарноста, давајќи на душата нова перспектива – Вилјам Артур Ворд.
8. Благодарноста нема граници, оти расте со секој акт на давање и ги надминува ѕидовите на секојдневната рутина – Ети Хилесум.
9. Благодарноста е светлината, која го осветлува нашиот пат, дозволувајќи ни да ги видиме чудесијата, скриени во секој темен агол на нашето постоење – Мелди Бијти.
10. Самокажувањето на зборот „благодарам“ ги отвора вратите на една бескрајна историја, каде што секоја страница е исполнета со магијата на малите нешта во животот – Клод Штајнер.
11. Во секое „благодарам“ се крие ветувањето за кревка, но многу важна врска помеѓу човечките суштества, врска, која ги надминува времето и пространството – Халил Џубран.
12. Благодарноста е хорот, кој ги издига нашите гласови, за да пееме заедно на сцената на животот, создавајќи неспоредлива со ништо друго хармонија – Марсел Пруст.
13. Кажувањето на „благодарам“ е како да дадеме скапоцен подарок, украс од љубов, кое ги гушка луѓето околу нас и ги стоплува – Мадлен Тиен.
14. Зборот „благодарам“ е како сончевите зраци, кои ги пробиваат темните облаци на неблагодарноста, осветлувајќи ни го патот кон полнотата – Руми.
15. Благодарноста е тивка молитва, која ја допира душата на оној кој ја кажува и ја потхранува вселената како цело – Франсиско де Миранда.
16. Кога кажуваме „благодарам“, ние фрламе гатанка во срцето на Вселената, предизвикувајќи каскади од ехо на грижа – Херман Хесе.

Подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР



Решение: Ил. Арена, клавир, задутре, кое, лт, врел, в, колкаво, отпарување, не, к, дар, осари, аксис, леоне, и, планк, с, стилобат, рит, ибис, акумулации, виј, афа, јанина, мајмунче, ф, ме, аксиом, ирвас, ат, ча, квинтал, е, капење, ела, пеон, славенски, сакоа.

Хумор

Постојат 2 вида на арамии:
1. Аматер: – Парите или животот!!!
2. Професионалец: – Потпиши се тука, тука и тука...

* * *

Трпе му вели на Цветко:
– Паметна жена знае кога да заќути!
– Знае ама не може.

* * *

– Ало тато, пукна гумата, не знам што да правам! Му ѕвонам на дечко ми не се јавува!!
– Резервата каде ти е?
– И тој не се јавува!!!

* * *

Вратија се муж од Авганистан и проверуе дали га варала жена.
– Сине, беше ли некој чичко док не беше ја туј?
– Не, тато.
– А чоколаду даде ли ти?
– Даде...

* * *

Бабата:
– Зете кога ќе умрам сакам да ме кремирате.
– Ама сѐ уште немаме крематориум.
– Е добро де, ќе чекам!

* * *

Трпе го прашува Цветко:
– Сакаш жени што се нервозни?
– Не.
– А жени кои ’рчат додека спијат.
– Бог да чува!
– Е па што тогаш и се пушташ на жена ми!?

* * *

– Имате ли образование?
– Не.
– А искуство?
– Не.
– А желба за работа?
– Не.
– А што имате?
– Партиска книшка!
– Па што не кажеш. Примен сте!

* * *

Се враќа Трпана од работа видно растревожена и му се жали на Трпе:
– Директорот ми се пушташе денес ветувајќи ми нови чизми!
– Какви чизми ма?!
– Еве овие...

* * *

Трпе ја прашува Трпана:
– Жено, кој ти е овој што на секоја објава ти става срце?
– А, па тоа ми е кардиологот.

* * *

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

* * *

Трпана му ѕвони на Трпе:
– Не сум нешто добро, мислам дека имам температура!
– Одма доаѓам, што да ти земам?
– Златна нараквица.

* * *

Трпе оди на доктор и докторот го прашува:
– Колку килограми си бил најтежок до сега?
– 90 кила докторе.
– А најмалку?
– 3 кила и 800 грама, кога сум се родил, ама тоа било пред 70 години.

Рибарот свирач

Некој рибар многу убаво свирел на флејта. Така еден ден застанал на брегот и почнал да свири мислејќи дека кога ќе слушат рибите сите ќе нарипаат во мрежата. Свирел, свирел, ама мрежата останала празна.

Видел–невидел, престанал да свири и ја фрлил мрежата во водата за да фати некоја рипка.

Кога ја извлекол мрежата на брегот рибите во мрежата се препелкале и рипкале.

– Чудни некои риби сега играат, а кога им свирев нигде ги немаше!

ЗП Кавадарци

Пензионерска рок-приказна

Кавадаречките пензионери кои чекорат во седмата, па и осмата деценија од својот живот, имаа можност да се вратат во деновите на својата младост. Тоа им го овозможи манифестацијата „60 години рок–музика во Кавадарци“. Организацијата е на Домот на културата и локалната самоуправа. Ова одбележување ги собра сите љубители на рок–музиката од почетокот на 60–тите години од минатиот век, кога во градот на грозјето и виното, Кавадарци, се формираа првите групи и токму сегашните пензионери беа тие што секогаш беа редовни посетители на настапите на првите формирани рок–групи „Анонимни“ и „Младост“.

На овој рок спектакл, во прекрасниот амбиент на градскиот парк и винската куќа, сите посетители без разлика на годините се чувствуваа млади, посебно пензионерите кои тогаш беа млади и полетни, а сега во поодминати години, но млади во духот. Се потсетија на нивните први игранки, што се одржуваа во салата на ДТВ Партизан, слушајќи ги изведбите на членовите на групите „Анонимни“ и „Младост“.

Во разговорот со гитаристот и основач на групата „Анонимни“, Љупчо Малинков, сега пензионер во осмата деценија од животот, се наврати на нивните живи настапи, како што рече одржувањето на матинеа. Овде доаѓале не само млади од Кавадарци, но и од други градови. Со свирката на „Анонимни“, се родија и повеќе симпатии и првите љубовни занеси, кои сведочат на едно време минато. Со својата свирка „Анонимни“ секогаш ќе останат во спомените на генерацијата млади кавадарчани од 60–тите години на минатиот век.

Многу популарен меѓу младите во тоа време, па и до ден–денес е пејачот на групата „Младост“, Ристо Стојанов Амиго. Тогашните млади сè уште ги паметат неговите интерпретации. И тој не го криеше задоволството што е дел од овој рок–спектакл, раскажувајќи ни дека неговата песна „Едно срце јас имам“, бил принуден да ја исполнува и по неколку пати во иста вечер. И членот на групата „Младост“, Ристо Вешков, со големо задоволство се наврати на нивните настапи, пред сè на таканаречените „Гитаријади“. Навистина убави сеќавања исполнети со емоции за она што се случувало пред 60, па и повеќе години, исполнети со безгрижност и младешка занесеност, сеќавање на еден убав период на оние кои во тоа време млади и полетни, а сега старци со ведар дух.

Л. Илиева

ЗП Кратово

Успеси на Кратовските тамбураши - пензионери

Кратовските тамбураши, кои ги сочинуваат исклучително пензионери, продолжуваат со своите успеси. Тие ја негуваат културната и музичката традиција на Кратово и Републиката. Многу често се гости на повеќе телевизиски медиуми.

Оваа година Кратовските тамбураши ја добија „6–то септемвриска награда на Општина Кратово за особен придонес во промоција на културата и уметноста“. Само еден ден по добивањето на ова признание, на 7.9.2024 година, Кратовските тамбураши го освоија првото место за оркестри на 17–от меѓународен фестивал на шлагери и староградски песни „Пеј срце“ во Ќустендил, Р Бугарија. Потребно е да се напомне дека оваа престижна награда Кратовските тамбураши ја освоија при мошне голема конкуренција од голем број учесници од Бугарија, Македонија и Србија.

Треба да се забележи дека иако Кратовските тамбураши–пензионери освојуваат републички, меѓународни и светски награди (Светски тамбурашки фестивал „Тамбурица фест“, Петроварадин, Р Србија), не сме биле одбрани да учествуваме на пензионерските Републички ревии на песни, музика и игри, со образложение дека членовите на групата се професионалци.

Со целосна одговорност тврдам дека составот го сочинуваат двајца технолози во пензија, наставник по физичко воспитување во пензија, скулптор во пензија, механичар во пензија, дипломиран економист во пензија и лекар, ниту еден не е професионалец! Единствена вистина е што овие пензионери се аматери кои се мошне талентирани и вљубени во музиката и имаат професионален однос при своите настапи.

Ќе истакнам и еден коментар на еден член на Комисијата за културата при СЗПМ: „не може човек да вклучи телевизор, а вие да не сте во програма на некој ТВ–канал“. Се прашувам дали тоа е заслуга на квалитетот или тоа ги прави членовите професионалци?!

Методи Мишевски

„Струшка народна проза“ - книга која релаксира и опушта

Понекогаш читањето како омилена активност може да се прави и додека се одморате, или подобро кажано, активност за одмор од прекумерен замор за време на рутинска работа. Читањето може да биде двојно задоволство кога го познаваме и авторот на книгата, кој и дал структура и состав на книгата! И покрај високите температури, животот во градот се развива со мноштво активности, нудејќи различни уметнички содржини за сите возрасти. За љубителите на литературната уметност како освежителен здив дојде промоцијата на книгата на проф. Ресул Бектеши насловена „Струшка народна проза“. Предметната книга е збирка од бајки, приказни, легенди, анегдоти, фразеологија и поговорки кои наликуваат на густа шума, каде што дрвјата се наредени во совршена хармонија, кои фасцинираат со нивната убавина, како да сме во зелена сезона. Во оваа книга секоја приказна, легенда или друг дел изваден од богатството на богаташот ве води да патувате во одредено време на одредено место како и вие да сте учесник во тој настан. Личностите (субјектите) на деловите се обичните луѓе и нивните судбини како што се сиромашните, селаните, односно обичните луѓе, а пред нив агите, кралевите итн. Со еден збор, избраните делови, собрани од показатели на различни возрасти и во различни места и времиња, ја содржат витализацијата на жив организам кој ги поттикнува и издигнува длабоките идилни чувства на животот. Во зависност од настанот за кој се зборува во приказната, легендата или бајката, јазикот што се користи или жаргонот, ја прават поавтентична и попривлечна. При читањето се добива впечаток дека телепатски разговараме со непознат старец (личност), кој пренесува спомени од настани од минатото.

Стилот во кој се напишани расказите (деловите) кои се пренесени од други, ја отсликува неуморната работа на авторот. Во легендата: „Бракот на Ага Имер“ се запознаваме со личноста, храброста и лојалноста, силниот карактер на Ага Имер, кој уште првата брачна ноќ бил принуден да го напушти семејството и да се приклучи на војската. Откако ќе се поздрави со мајка си и со сопругата, тој заминува во војска и поминува девет години во занданите на кралот. По девет години, тој гледа сон и паѓа во депресија, пие и повеќе не е среќен. Тоа го забележала кралската ќерка, па откако го добила ветувањето од Ага Имер дека ќе се врати за три дена, го пуштила да оди кај семејството. Ага Имер отишол дома, се поздравил со мајка си, си ја вратил невестата дома и се вратил назад кај кралот да му служи на затворот. Овде се гледа институционалната вредност на дадениот збор вера – како наша висока национална вредност. Ова е моќна порака за заштита на моралното достоинство. Во оваа книга има многу приказни кои, читајќи ги во нашата имагинација, ја враќаат хармонијата помеѓу она што го мислиме и реалноста. Секоја приказна има посебен редослед. За да се разбере уметничката и литературната вредност на оваа книга, повеќе од потребно е да се прочитаат цели делови, бидејќи тие опуштаат, го ослободуваат умот од заморот на секојдневната работа. Така делото „Струшка народна проза“ станува големо дело на раскази!

Муамет Борова, проф. во пензија

ЗП Тетово

Желино меѓу 5 најактивни ограноци

По повод 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија, во седиштето на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија се избраа локални ограноци на пензионери кои се истакнале со своите активности. Меѓу 5 одбрани ограноци е номинирано и локалниот огранок на Желино во рамки на ЗП Тетово, чии членови се горди со одлуката на Сојузот, искажувајќи спремност во иднина да работат уште поинтензивно во реализација на активностите на пензиското организирање.

„Се чувствувам горд што огранокот на пензионери во Желино е номинирано за најактивен огранок во рамки на ЗП Тетово. Ова претставува привилегија и задоволство, но и обврска во иднина уште попосветено да им приоѓаме на активностите на пензиското организирање во нашиот огранок“, изјави за „Пензионер плус“ Муедин Усеини, член на Собранието и Извршниот одбор на ЗП Тетово, огранок Желино.

Локалниот огранок на пензионерите во Желино во текот на целиот повеќегодишен период се докажал преку пензионерските активности во овој дел на Полог. Во недостиг на пензионерски клуб, состаноците и другите активности пензионерите ги реализираа во просторија на Општина Желино, благодарение на разбирањето на општинското раководство. Речиси на сите седници присуствуваат општински советници, а понекогаш и самиот градоначалник. Оваа соработка овозможува пензионерите од овој крај да ги реализираат сите активности предвидени за тековната година. Во зависност од темите што се обработуваат, огранокот во Желино организира заеднички состаноци со огранокот на Групчин, подвлекува истакнатиот активист на пензионерското организирање, Муедин Усеини.

Може да се рече дека огранокот во Желино остварува одлична соработка со Здружението на пензионери на Тетово и нејзиното раководство. Благодарение на оваа соработка се реализира целосно заемно информирање за сите активности. Членството се информира за сè што се спроведува од страна на Здружението, како на пример доделување на еднократна парична помош, организирање на екскурзиите во земјата и надвор од неа, културни и спортски активности, итн.

М. Мурсели

ЗП Охрид и Дебрца

Портрет на авторот Димитрие Стојкоски-Лепи

Димитрија Стојкоски–Лепи е роден 8.6.1939 год. во с. Белчишта Општина Дебрца живее во Охрид, завршил Економски факултет, а сега е пензионер кој е долгогодишен и успешен активист и активен член во разни органи и тела на здружението Охрид и Дебрца. Во моментов е претседател на Надзорниот одбор во ЗП Охрид и Дебрца.

Пред пензионирањето Стојкоски бил активен спортски работник и дал голем придонес во развојот и афирмацијата на спортот, а посебно на фудбалот, каде што бил судија, делегат и спортски активист кој дејствувал во рамките на општините Охрид и Дебрца, во Македонија и пошироко. За неговите активности е добитник на разни признанија дипломи, благодарници и други заслужени награди од разни органи, сојузи, институции, субјекти и друго. Покрај ваквите активности Стојкоски бил активен и на полето на творењето и издавањето на свои книжевни дела. Досега во неговиот плоден живот е автор на 10 книги од областа на спортот, автобиографии, монографии и друго. Еве некои од нив и тоа:

– 25 години од формирањето на Општинскиот фудбалски сојуз Охрид, 2002 година.
– 30 години Општински фудбалски сојуз и Западен фудбалски сојуз 2006 година.
– 85 години од фудбалскиот клуб Охрид (1921 – 2006), 2007 година.
– Автобиографија 1 дел – 2008 година.
– Автобиографија 2 дел – 2009 година.
– 90 години фудбал во Охрид (2021 – 2011), 2012 година.
– Автобиографија 3 дел – 2013 година.
– Монографија за средби на генерација од Средното економско училиште „Мите Богоески“ во Охрид по повод 50 години од генерацијата (1958 – 1962), 2014 година.
– 40 години Општински фудбалски сојуз и судење во Охрид (1976 – 2001), 2026 година.
– Автобиографија 4 дел под наслов „Прозорец кон светот“, 2019 година.

Авторот и покрај големиот број веќе создадени книжевни 10 дела продолжува и понатаму да твори и сега е во фаза на подготовка на нова 11 книга под наслов „Монографија“ која очекува да ја заврши, издаде и промовира во текот на 2025 година.

Ние членовите од ЗП Охрид и Дебрца Охрид на авторот Димитар Стојкоски–Лепи за досегашното негово творештво и активност во здружението многу му благодариме.

Весела Ристеска