„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

28 февруари 2025 година
број 197

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

Среќен 8-ми Март

СЗПМ

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

Одредени здруженијата домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри и на регионалните спортски натпревари

➡ стр. 2

За нов претседател на ОРО избрана Снежана Андова, а за заменик Стеван Ацески

➡ стр. 2

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПОДОБРА ЗДРАВСТВЕНА ЗАШТИТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 2
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

ИНТЕРВЈУ СО ПРОФ. Д-Р ДАНИЕЛ ПАВЛОВСКИ стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ЛОЗОВО стр. 8
ТРИБИНА стр. 9
КУЛТУРА стр. 10
МОЗАИК стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
ИНФО стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ПРАШАЊА ОДНОСНО БАРАЊА КОИ СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА ПРЕДЛАГА ДА СЕ РАЗГЛЕДААТ НА СЕДНИЦИ НА СОВЕТОТ ЗА СОЦИЈАЛНА СИГУРНОСТ

➡ стр. 3

Интегрално излагање на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова на „Блакцето на баба“

Почитувани присутни

Имам особена чест и задоволство да присуствувам на традиционалната манифестација „Блакцето на баба“ која манифестација се одржува по 30 пат. Ова е голем јубилеј кој заслужува почит, а јубилеите по дефиниција претставуваат ретроспектива, прослава, радост и музика.

Во оваа прилика го поздравувам Веле Алексоски, претседател на ЗП Велес и му го честитам реизборот за претседател. Голем поздрав и до сите вас. Заслужува да се изрази благодарност до пензионерките-активистки од ЗП Велес кои пред низа години ја започнале оваа манифестација, а потоа е издадено мало книжно издание „Блакцето на баба“ со рецепти од нашите мајки, баби и прабаби со слики на наши пензионерки што ги подготвувале. Јас тоа „книжуле“ со посебен пиетет го чувам во мојата кулинарска архива.

При тоа сакам да го изнесам и моето лично мислење дека делото „Блакцето на баба“ повикува на потреба од ново издание, кое ќе ни го зботати наследството, аманетите и топлата трпеза. Верувам дека тоа ќе се случи, бидејќи секој нов вкус е возбудливо патување низ нашата традиција.

На сите нас, присутни, тука, познато ни е дека македонската кујна е огледало на нашата душа, топла, искрена и исполнета со традиција која раскажува приказни за нашата земја кои се пренесуваат од генерација на генерација.

Секое блакце е творечка форма бидејќи приготвувањето на блакцето се претвора во чиста уметност каде што вкусовите и боите се поврзуваат во совршена симбиоза на нашата гастрономска традиција.

Одржувањето на „Блакцето на баба“ традицијата и сегашноста не се разединуваат туку се сплотуваат во едно, но „Блакцето на баба“ е со силна експресија на минатото, но и со нови креативни процеси да создаваме нови блакца, инспирирани од ДНК на Македонија.

Затоа, денес секое блакце што ќе го пробаме е симфонија на вкусови и приказни за заедништво и љубов.

На крајот благодарност на ЗП Велес кое е уникатно по организирањето на овој настан кој е надалеку прочуен. Ви пожелувам сè најубаво.

Ново животно поглавје со Пензионерскиот пакет на HALKBANK

➡ стр. 2

Услуга „Итно копче“ за пензионери и други изнемоштени и болни лица

➡ стр. 7

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
20 март
- Прилог за пензионери во „Коха“
28 март
„Пензионер плус“

Одбележани 153 години од раѓањето на македонскиот револуционер Гоце Делчев

На 04.02.2025 се одбележаа 153 години од раѓањето на македонскиот револуционер Гоце Делчев, визионерот, кој пред повеќе од еден век го разбра светот како поле за културен натпревар на народите. По тој повод делегации положија цвеќе во црквата „Св. Спас“, пред споменикот во Градскиот парк во Скопје, како и пред спомен – бистата во дворот на Ректоратот на Универзитетот „Гоце Делчев“ во Ново Село.

Централното чествување по повод раѓањето на великанот на македонското револуционерно дело и државност се одржа во дворот на црквата „Свети Спас“ во Скопје, каде што

цвеќе положија и се поклонија на гробот, претседателката Гордана Силјановска Давкова, премиерот Христијан Мицкоски, лидерот на опозицијата Венко Филипче, претставници на Собранието, делегации на други институции, на партии, граѓански здруженија. Чествување имаше и во повеќе градови во земјата, каде пред неговата биста беше положено цвеќе во знак на почит на великанот и визионер Гоце Делчев.

К. А.

Ново животно поглавје со Пензионерскиот пакет на HALKBANK

Пензионерските години се време за одмор, нови искуства и посветување на работите за кои секогаш сте ги посакувале, но можеби сте немале доволно време за нив. Финансиските грижи не треба да бидат дел од ова поглавје, па затоа Халкбанк го креираше Пензионерскиот пакет, сеопфатно решение кое Ви овозможува лесно и безгрижно управување со Вашите финансии. Со пониски надоместоци, дополнителни подароци и ексклузивни бенефиции, Пензионерскиот пакет е дизајниран да ги направи Вашите пензионерски денови попријатни и финансиски сигурни.

Пакетот вклучува бесплатна Mastercard дебитна картичка која овозможува лесен и сигурен пристап до Вашите средства без надомест за првата година, е–банкарство кое Ви овозможува управување со Вашите финансии онлајн каде и да сте и СМС известувања за ажурирања во реално време за секоја активност на Вашата сметка, исто така без дополнителен трошок во првата година. За оние кои претпочитаат традиционални банкарски услуги, сите интерни плаќања на шалтерите на Халкбанк се бесплатни. Покрај тоа, пакетот вклучува и ваучери за аптеки и маркети и персонализирани подароци кои го прават искуството уште попријатно.

Дополнително, исплатата на пензиите преку Халкбанк се врши навремено и без одложувања, пред секој први во месецот, со што корисниците на Пензионерскиот пакет први добиваат пристап до своите средства.

Пакетот е достапен за сите нови клиенти кои ќе ја примаат својата пензија преку Халкбанк, како и за постоечките клиенти–пензионери кои ќе потпишат изјава во некоја од филијалите на банката.

Со Пензионерскиот пакет, Халкбанк ја покажува својата грижа и посветеност кон пензионерите, овозможувајќи им финансиска стабилност и безгрижни денови. Посетете ги филијалите на Халкбанк или официјалната веб–страница www.halkbank.mk, за повеќе информации дознајте како да станете дел од Пензионерскиот пакет.

Во понатамошната соработка ќе има договорено и нови бенифити во интерес на пензионерите.

Седница на ОРО за солидарен фонд и членарина

За нов претседател на ОРО избрана е Снежана Андова

На 6.1.2024 година, на седницата на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина (ОРО) на предлог на претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за нов член на Одборот е избран Илија Ивановски, кој ја познава проблематиката на ПИО. За претседател на Одборот присутните ја избраа Снежана Андова економист со долгогодишно искуство и истакнат активист кој дава свој придонес во развојот на пензионерското организирање. Таа е избрана на местото на Ментор Ќоку, досегашен потпретседател на ИО на СЗПМ.

За нејзин заменик односно за потпретседател на ОРО е избран Стеван Ацески, правник по професија исто така активист во СЗПМ со искуство и знаење во работата на Сојузот. И двајцата се досегашни членови на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина. Во ова тело и понатаму останува за член Даница Петличкова како и претседателите на останатите сојузи на инвалидските пензионери во Македонија. Новоизбраниот претседател и заменик–претседател се заблагодарија на дадената доверба и ветија дека функцијата ќе ја извршуваат со задоволство и одговорност бидејќи работата на ова тело има посебна важност за пензионерите.

СЗПМ

Комисија за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ

Договорени здруженијата, домаќини на регионалните спортски натпревари

Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ одржа состанок на 20 февруари 2025 година која ја раководеше претседателот на комисијата Здравко Петковски а присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. На состанокот се истакна дека регионалните и Републичките спортски натпревари се најмасовните традиционални манифестации кои најдолго се одржуваат, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на кој масовно учествуваат голем број пензионери организирани во 53 здруженија членки на Сојузот.

Подготовките за одржување на спортските натпревари се во тек, а треба да завршат се до започнување на регионалните натпреварите. Домаќините на овие спортски манифестации организираат подготвителни состаноци на кои се регулираат задачите и обврските на организаторот и здруженијата учесници.

На седницата беа одредени здруженијата домаќини на регионалните спортски натпревари и тоа: **ЗП Бутел, ЗП ОВР, ЗП Крушево, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Велес, ЗП Злетово, ЗП Струмица, ЗП Кочани**. Датите на одржување на регионалните спортски натпревари дополнително ќе бидат објавени.

СЗПМ

Комисија за здравство и социјална политика при ИО на СЗПМ

Подобра здравствена заштита на пензионерите

Здравствената заштита на пензионерите е една од најважните цели на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Токму за таа цел се реализираат повеќе проекти и иницијативи, се потпишуваат Меморандуми за соработка со разни здравствени институции. Комисијата за здравство и социјална политика при ИО на СЗПМ, на 21 февруари 2025 година одржа седница со која раководеше претседателот на Комисијата д–р Стојанче Стефаноски. На почетокот на седницата присутните ги поздрави претседателката на Сојузот Станка Трајкова, а присуствуваше и секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска.

Потоа се дискутираше и се донесоа одлуки по прашања поврзани со здравјето и здравствената заштита на пензионерите. Присутните беа информирани дека барањето на Сојузот за ослободување од партиципација за болничко лекување на корисници на пензија до 25.000 денари е дискутирано на Советот за социјална сигурност и донесена е препорака тоа да биде до 23 000 ден. која ќе биде доставена до Владата.

На седницата беше донесена одлука за продолжување на проектот со Промедика – Систина Офталмологија, со потпишување на нов Меморанду, а на повидок е нов проект со „д–р Васка“ за физикална терапија со одреден попуст за пензионерите. Исто така беше поддржано да се обнови барањето од СЗПМ за проширување на позитивната листа на лекови и друго. И во иднина Сојузот ќе пронаоѓа нови проекти со цел за подобро здравје на луѓето од третата доба. Во тоа ќе бидат вклучени сите здруженија, членки на Сојузот.

СЗПМ

Пензионерите заслужуваат достоинствен живот

Познато е дека Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија и здруженијата на пензионери постојат повеќе години со единствена цел заштита на правата и интересите на пензионерите, вклучени во пензионерското организирање, затоа, секоја година во програмите на Сојузот и здруженијата значајно место зазема зачувување и одбрана на достоинството на возрасната личност. **Сега, ние пензионерите го имаме нашето време. Можеби, не можеме да направиме големи работи, но можеме да правиме мали значајни работи за НАС.** Со овој текст го креваме гласот и сакаме да го одбраниме нашето достоинство во сите пори на животот на една возрасна личност и тоа во: семејството, улицата, банките, амбулантите и др. Факт е дека постарите имаат и психофизички дефицит кој уште повеќе е причина за почитување и достоинствен однос кон постарите. Во овој текст посебно внимание ќе посветиме на случувањата при користењето на автобускиот превоз. Ако, често го користите јавниот превоз, а сигурно го користите, ќе слушнете разни приказни, а она што пензионерите ги мачи е како да дојдат до празно или отстапено столче во автобусот. Големата слика е дека младите се „наместиле“ во топлите столчиња, а нашите пензионери со од пазар наполнети кесички, за или враќање од мој термин, несигурно гледаат лево десно некоја помлада личност да му го отстапи заслуженото место. Меѓутоа, ништо од тоа. Младиот сопатник гледа преку прозорецот или во телефонот сè додека пензионерот не се откаже од барањето. Меѓутоа, кон барањето на пензионерот се приклучуваат и други помлади пензионери упатувајќи укор кон младите. Но, ништо од тоа, и „храбрата“ млада личност упатува погрдни зборови кон нејзиниот сопатник–пензионер кажувајќи му дека тој треба да си остане дома, да не се шета без некоја потреба, да не им смета на учениците и на студентите и на оние граѓани кои патуваат со автобус за да стигнат на работа.

Се поставува прашањето како да се избориме за заслужено место и тоа во автобуски превоз. Како да се дејствува да се подобрат нештата. Јас верувам дека во семејството, градинката и училиштето младите ги учат да ги почитуваат своите баби и дедовци и другите постари лица.

Но, сепак сведоци сме на поинаква практика. Возрасното лице не го зазема заслуженото место. Можеби добро би било во автобусот да има препораки да се отстапи место на возрасниот, на болниот, на бремената жена, на мајката со дете. Поставените столчиња во првиот дел на автобусот не го решаваат проблемот, бидејќи и нив ги узурпираат помладите.

Како и да е ние како Сојуз на здруженија на пензионерите на Македонија основна цел ни е да се грижиме за зачувување на достоинството на пензионерот како значајна уставна определба.

Зачудувачка е бруталноста и навредите кои се упатуваат кон пензионерите и ги осудуваме сите форми на омаловажување и вербални навреди врз старите лица. Ваков однос кон пензионерите е крајно неодговорен и непримерен. Иако таквите инциденти се исклучоци, сепак потребно е да се почитува личното достоинство на пензионерот. Но, понекогаш треба да се разбере и помладиот сопатник, кој можеби иако е млад има некој проблем, што значи дека секогаш може да се најде решение. Исто така, да се трудиме што повеќе да имаме меѓусебна генерациска поврзаност и секогаш да тргнеме од сопствените постапки, бидејќи се случува некогаш и ние возрасните да погрешиме. Затоа, секојдневно треба да ги преиспитуваме своите и постапките на другите и да дејствуваме во насока возрасното лице да го добие заслуженото место во сите сфери на општественото живеење.

Васил Пачемски

Седница по телефон

Одредени домаќините и датумите на 23-те регионални ревии

На 31.1.2025 година се одржа 22–та телефонска седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На седницата беше донесена одлука домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри кои ќе се одржат во 2025 година да бидат:

П Р Е Г Л Е Д
на одржување на ревиите на песни, музика и игри за 2025

Ре-гион	ЗП учесници во Ревијата по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Виница, Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево	**ЗП Берово** 10 април
2.	ЗП: Карпош, Ѓорче Петров, Тетово, Шуто Оризари, Бутел и Тафталиџе	**ЗП Ѓорче Петров** 7 мај
3.	ЗП: Кисела Вода, Воени пензионери, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и Илинден	**ЗП Сарај** 15 мај
4.	ЗП: Куманово, Крива Паланка, Чаир, Кратово, Центар – Скопје и Солидарност – Аеродром	**ЗП Крива Паланка** 30 април
5.	ЗП: Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Струмица, Радовиш и Конче, Ново Село и Лозово	**ЗП Лозово** 14 мај
6.	ЗП: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Валандово, Демир Капија и Дојран	**ЗП Кавадарци** 23 април
7.	ЗП: Демир Хисар, Битола, Прилеп, Ресен и Крушево	**ЗП Демир Хисар** 16 април
8.	ЗП: Охрид и Дебрца, Гостивар, Кичево, М. Брод, Вевчани, Струга, Дебар, Центар Жупа и Лабуништа	**ЗП Кичево** 21 мај

Сите здруженија имаат дадено согласност. На седницата беше донесена Одлука за доделување финансиски средства на домаќините на ревиите на песни, музика и игри во износ од 40.000 денари на секое здружение – домаќин на ревиите. Сојузот им испрати на сите здруженија материјали за успешно одржување на ревиите (образец, список на изворни македонски надродни песни), кои ќе допринесат за поквалитетно организирање и одржување на 23–те регионални ревии на песни, музика и игри.

Менка Темелковска

Сојуз на здруженија на пензионерите на Македонија

ПРАШАЊА ОДНОСНО БАРАЊА КОИ СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА ПРЕДЛАГА ДА СЕ РАЗГЛЕДААТ НА СЕДНИЦИ НА СОВЕТОТ ЗА СОЦИЈАЛНА СИГУРНОСТ

Согласно со членот 117–а од Законот за пензиското и инвалидското осигурување, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, предлага на седници на Советот за социјална сигурност да се разгледаат следните прашања односно барања и тоа:

1. Како прво и основно прашање кое предлага да се разгледа е барањето, усогласување на пензите да се врши два пати во годината и тоа од 1 јануари и од 1 јули во тековната година

Со усогласување на пензиите од 1 јануари и 1 јули во тековната година нема на пензионерите да им се скусуваат 4 месеци од тековното усогласување (за јануари, февруари, јули и август). Ова право тие го користеа до 2019 година и неосновани се аргументите дека пензиите треба да се усогласуваат од 1 март и 1 септември заради добивање податоци од Републичкиот завод за статистика, затоа што усогласувањето може да се исплати како разлика и тоа право им следува на 340 000 пензионери.

За да се оствари оваа цел треба да се измени законот за ПИОМ и правото да се утврди од 1 јануари и 1 јули.

2. Зголемување на лимитот на пензијата од 18.000 денари на 25.000 денари до кој износ пензионерите ќе се ослободени од болничка партиципација

Барањето е многу значајно бидејќи со зголемувањето на пензијата за 2.500 + 2.500 **денари** нема да има корисник на пензија што ќе користи болничка партиципација со што пензионерите со зголемување на пензиите за 5.000 денари не би требало да ги губат другите права кои до сега ги користеле. Советот да го следи реализирањето на ова право.

3. Истовремено функционирање на теренски лекар и подвижна аптека

Истовремено функционирање на теренски доктор и подвижна аптека целосно е оправдано бидејќи старото лице не треба да оди во град да ги набавува лековите. Доколку не функционираат истовремено тогаш заштитата на старото лице не е обезбедена.

4. Поведување Иницијатива за измена на Законот за задолжителни социјални придонеси, Фондот на ПИОМ да не плаќа придонес за здравствено осигурување на месечната исплата на пензиите

Сојузот смета дека Фондот треба да биде ослободен од обврската да плаќа придонес за здравствено осигурување од 13% затоа што пензионерите додека биле осигуреници плаќале задолжителен придонес за здравствено осигурување со право сега тие да ги користат здравствените услуги. Во денешни услови овој придонес на месечно ниво изнесува околу една милијарда и доколку Фондот на ПИОМ не го плаќа позитивно ќе се одрази на намалување на тековниот дефицит на Фондот.

5. Поведување Иницијатива за измена на Законот за здравствено осигурување и на дете на стар родител да му се обезбеди право да користи паричен надоместок

Се смета дека ова решение е во интерес и на поединецот и на општеството бидејќи возрасното лице одреден период ќе биде негувано од своите деца и ќе се спречи сместување на пензионерите во институции, што не е хумано и не е рационално.

6. Дополнување на Позитивната листа на лекови со предлози дадени од Комисијата за здравство и социјална политика на Сојузот

7. Изградба на државни старски домови и други форми и облици за социјално домување

Долги години пензионерите бараат изградба на државни старски домови со цени на сместување кои ќе одговараат на нивото на македонските пензии.

Познато е дека има голем број приватни домови но цените се високи за најголем број на пензионери, а пензионерите бараат **субвенционирање во тие цени**. Во спротивно, прашањето станува се посериозно бидејќи системски не се решени ниту социјалните сервиси, а исто така не постои интерес за изградба на старски домови од општините иако согласно со член 22 од Законот за локална самоуправа тие имаат непосредна надлежност да се грижат за пензионерската популација.

Сојузот предлага да се донесе од Владата **Национална програма за сите форми и облици за социјално домување на пензионерите,** со рокови, одговорни субјекти и извори на средства.

8. Решавање на прашањето за потребите од геријатриски простор

За сместување во геријатрија чекаат постојано голем број пензионери кое прашање е акутно и повикува на изнаоѓање на решенија. Има предлози во рамките на здравствените домови или напуштени пензионерски домови со кои стопанисува Фондот на ПИОМ (Социјален борец – Битола) да се решава ова значајно прашање.

9. Повторно воведување на климатско-бањска рекреација за пензионерите

Подолг период пензионерите го бараат ова право кое има превентивна улога и активна трета доба како и подобрување на материјалниот статус на пензионерите.

10. Барање од Фондот на ПИОМ за осигуреници кои се 3 или 5 години пред пензионирање да им се утврдат податоците во матична евиденција како готови за да се користат во постапката при донесување на решение за пензија

За да се оствари овој проект не се потребни законски измени туку внатрешна обврска на Фондот со предлог во постапката при утврдување на конечни податоци, по потреба, да учествува и осигуреникот. На овој начин рокот за донесување на решение ќе биде краток и ефикасен. Ова прашање може да се реши со сукцесивен опфат на филијалите на Фондот и ќе остане само да се утврдат податоците за идниот пензионер, за тековната година кога се остварува правото на пензија.

11. За подобрување на материјалниот статус на пензионерите се предлагаат еднократни давања пред празници (Нова година, Велигден и др.)

12. Поднесување на барање во Законот за здруженија и фондации да се утврди посебна глава за пензионерското организирање како специфични граѓански организации. Ова барање ќе биде целосно обработено и образложено од Правно–економскиот форум на Сојузот

13. До Социјалниот совет Сојузот ќе предложи и мерки за подобрување на финансиската состојба на Фондот со решенија во проширување на кругот на осигурениците не само по основ на класичен работен однос туку и по основ на имот и имотни права, лица кои работат, а немаат фирма и др.

Дел од прашањата произлегуваат од програмата за работа на СЗПМ за 2025 година. Предложените прашања кои ќе се разгледуваат пред Советот ќе се следат и пред органите и телата на Сојузот. За одделни прашања Сојузот ќе подготви соодветен материјал.

Доколку е потребно за одредени прашања Сојузот ќе подготви соодветни материјали, а ќе бидат доставени и нови прашања кои ќе бидат актуелни и потребни.

Скопје, 2025 година

Со почит,

Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ

ЗП Велес

30 години од манифестацијата „Блакцето на баба“

Оваа година Здружението на пензионери Велес одбележа 30 години од постоењето на Манифестацијата „Блакцето на баба“. На Манифестацијата учествуваа голем број на здруженија на пензионери членки на Сојузот, а се одржа во ресторанот „Кај Жика“ во Росоман.

На почетокот на Манифестацијата на присутните им се обрати претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски кој ги поздрави присутните со желба за убаво дружење кое треба да продолжи и во иднина. Потоа на присутните им се обрати и ги поздрави и претседателката на Активот на жени при ЗП Велес Благојка Настова. Таа им се заблагодари на вештите пензионерки кои ја збогатија трпезата со разновидни блакца.

Манифестацијата за отворена ја прогласи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова посакувајќи им на присутните убава забава и да се засладат од блакцата кои потекнуваат од разни краеви на нашата држава.

Пензионерките кои учествуваа на оваа манифестација добија и благодарници кои навистина ги заслужија!

Оваа манифестација ја збогати и потпретседателот на ЗП Куманово, Стојан Арсовски. Тој и се обрати на публиката со една своја „приказна“. Имено си ги врати спомените од детството, поточно од времето кога бил ученик во 5 одделение во училиштето во К'шње каде наставничка по македонски јазик му била Нада Алексоска – а сега таа како секретар на ЗП Велес беше присутна на манифестацијата. Покрај Стојан Арсовски со него беше и негова соученичка. Тие изразија голема благодарност до нивната некогашна наставничка која не го очекуваше тоа и беше исполнета со радост.

Исто така на овие средби се покажа и големата креативност на пензионерките, а пример за тоа беа меѓу другите колачињата на ЗП Пробиштип.

Овие средби порај дружењето имаат уште една димензија. Се среќаваат стари пријатели кои не се виделе со години, ученици со своите наставници и се создаваат нови познанства. Потоа се заврте орото, се пееја песни... Сите присутни беа задоволни од забавата и си ветија дружбата да продолжи и во иднина.

На крајот предлогот на претседателката Трајкова да биде издадена нова книга со рецепти и од сегашните баби, беше прифатен со аплауз.

Нада Алексоска

ЗП Кавадарци

Десет години дружење и соработка

Збратимените здруженија на пензионери од Кавадарци и Лесковац, Република Србија, десетгодишниот јубилеј од заедничката соработка, го крунисаа со концерт, во салата на домот на културата во Кавадарци. Долгогодишната соработка имаше придонес да се развие и негува големото пријателство помеѓу пензионерите од двете здруженија. Во овој контекст беа остварени многубројни средби во Кавадарци и Лесковац, кои секогаш завршуваа со песни и ора, при што го презентираа фолклорното богатство од поднебјето на двете општини.

Пред почетокот на дружењето, пред гостите од Лесковац и публиката присутна во салата, поздравен говор имаа претседателот на ЗП Кавадарци, Бранко Шемов и Весна Ѓорѓевиќ од ЗП Лесковац, разменувајќи си подароци и наздравувајќи за вечно пријателство. Беше испратена и порака до гостите од Лесковац, да се чувствуваат како дома, а на изведувачите од двете здруженија им посакаа убав настап и да покажат што можат пензионерите од третата доба, кога нешто се работи со љубов, свесни дека на тој начин, преку песна и оро ја искажуваат својата почит кон традицијата.

Програмата започна со настапот на пеачката група „Никола Бадев“ при ЗП Кавадарци, а поетесата Тодорка Андова гостите ги поздрави со нејзината песна, завршувајќи со пораката дека песната е лек за душата и дека тој лек денес им го подарува на сите присутни пензионери на концертот со желба да бидат здрави, среќни и весели.

Секако добар настап имаа гостите пензионери од Лесковац. Тие со голем елан и професионалност прикажаа убав сценски приказ на популарното дело од Борислав Станковиќ, „Коштана“. Со овој настап тие, преку глумата и песната од врањанскиот крај, ја упатија пораката дека младоста е една, а животот нема репризa. Останува жалоста за младоста, но и дека староста знае да биде убава и исполнета со песна и пријатни моменти што го красат животот.

Славењето продолжи во клубот на пензионерите, каде што во еден глас се играше и пееше на македонски и српски јазик. Се упатуваа и здравици за уште многу вакви пријателски средби. Понесена од убавата атмосфера, гостинката од ЗП Лесковац, Мирослава Добреновиќ, претседател на клубот на пријатели, наздравувајќи со чаша добро тиквешко вино рече: „Песната, играта и добриот збор не соедини, среќно и весело понатака“ На крајот по убаво поминатиот ден следуваше разделбата со заеднички посакувања од двете здруженија за уште поуспешна соработка и другарување во иднина.

Лилјана Илиева

ЗП Струга

Склучен договор за снабдување со огревно дрво

На првата седница на ИО за оваа календарска 2025 година, која се одржа на први февруари 2025 година, во просториите на ЗП Струга, на која беа присутни членовите на Надзорниот одбор, претседателите на ограноците и делегатот во Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Се донесе одлука да се склучи договор со „Национални шуми“, подрачна единица Струга, за снабдување на струшките пензионери со огревно дрво, со одложено плаќање на шест еднакви рати и со намалени цена за просторен метар, за онолку колку што изнесува одобрениот рабат.

Од страна на претседателот на ИО Милорад Трпоски, беше потенцирано дека „Македонски шуми“, подрачна единица Струга, се обврза, за навремено снабдување на пензионерите со квалитетно дрво. Интересот на пензионерите е голем.

Исто така на седницата, Надзорниот одбор поднесе извештај за финансиското работење на здружението за изминатата 2024, како и за Предлог–финансискиот план за 2025 година. Од страна на претседателот Трпоски, членовите беа запознаени и со Извештајот за работата на здружението, како и со Предлог–програмата за 2025 година. Се донесе одлука за одржување редовно годишно отчетно собрание, на кое ќе биде поднесен извештај за работата на Извршниот одбор и Предлог–програма за работа во наредната година и Предлог–финансиски план за 2025 година.

С. Кукунешоски

Интервју со Јелица Зафирова, претседател на ЗП Кочани

Остваривме завидни резултати на секое поле

Со цел да се направи пресек на реализираното од програмата за активности во изминатите 12 месеци на 2024 година, како појдовна основа за планирањата за тековната 2025 година, деновиве разговараме со Јелица Зафирова, претседател на ЗП Кочани.

● **Во кој правец се развива Здружението и како е организирано?**

– Нашите заложби во годината што измина беа во насока за подобрување на целокупната положба на пензионерите – членови на Здружението. На крајот на 2025 година евидентирани се над 9 000 пензионери во вкупно 15 ограноци, кои функционираат беспрекорно. Активни се пет клубови, од кои два во Кочани и по еден во Оризари и Чешиново–Облешево, во кои се одвиваат секојдневни активности. Ние настојуваме да допреме до секој пензионер за да можеме да ги разбереме заедничките и поединечните барања и потреби. И во таа насока дејствуваме постојано.

● **Колку успеавте да ја реализирате усвоената Програма?**

– Буквално се што имавме зацртано го реализиравме, а попатно презедовме и дополнителни активности на барање на нашите членови. Покрај вообичаеното снабдување со огревно дрво, обезбедивме парична помош за над 270 пензионери со најмали примања, од по 1.500 денари. Активот на жени продуцира извонредни активности. Посебно сме горди на постигнувањата во сферата на културата и спортот, кои ќе продолжиме да ги унапредуваме и негуваме и во иднина.

● **Со какви проблеми се соочивте во изминатата година?**

– Еден од најголемите проблеми кој се провлекува со години и потпорниот ѕид, надвиснат над просториите на здружението, кој е подложен на уривање и претставува потенцијална опасност. Поради тоа што не е соодветно решен, не можеме да извршиме реконструкција на кровот, што е причина за влага во канцелариите и ненормални услови за работа. Го актуализираме проблемот на локално и централно ниво и очекуваме во 2025 година да го решиме.

● **Што очекувате во текот на 2025 година?**

– Целосното спроведување на сите активности ни даде можност во 2025 година да дефинираме уште поамбициозна и содржајна програма, преку која ќе опфатиме што поширок круг на пензионери – наши членови, кои ќе имаат целосна поддршка за справување со секојдневните потреби и проблеми. И понатаму ќе бидеме иницијатори за изградба на Дом за стари лица во Кочани, бидејќи современиот начин на живеење ја наметнува неодложната потреба од истиот. Ќе се наметнуваме како силен партнер на општината и на општествената заедница за создавање услови за подобар живот за сите.

Лазо Димитров

ЗП Валандово

Активности на здружението

По повод Денот на старите лица, здружението додели пакети со прехранбени производи и средства за лична хигиена. Здружението неколку пати доделуваше пакети во 2024 година, а таа практика ќе продолжи и во 2025 според Програмата на здружението, со хуманитарни пакети за подобрување на здравјето и стандардот на пензионерите со ниски примања. Ова е традиционална активност на ЗП Валандово, со која се опфатени членови родени пред 1940 година од сите населени места, посакувајќи им добро здравје и долг живот.

Оваа активност се спроведува од активистките при Активот на пензионерки при ЗП Валандово, кои посетувајќи ги членовите, разговараат со нив за нивното здравје, состојбата во која живеат и за проблемите со кои се соочуваат. Од разговорите се гледа дека повеќето од тие пензионери се препуштени сами на себе, а нивните деца не се во земјата и за нив нема кој да се грижи. Некои од нив ја нагласуваат потребата од сместување во старски дом, но Општина Валандово нема изградено, па треба сериозно да се размислува на тој план.

Активистките во домовите на тие пензионери секогаш се пречекувани со насмевка, со раширени раце, а пага и по некоја солза радосница заради чувството дека не се заборавени од своето здружение. Упатените топли зборови од нашите активистки им ги топлат срцата и тие посакуваат почесто да има вакви посети, желни за внимание и некој да тропне на нивната врата.

Г. Михајлова

ЗП Ѓорче Петров

Тековни активности на здружението

● **Комисија за културно-забавен живот** – Игроорната и хорската група ги почнаа подготовките за што поуспешен настап на регионалната ревија на песни, музика и игри. Под раководство на кореографот Мирко Јаневски игроорките и игроорците ја вложуваат целосно својата активност за што подобро совладување на ората и песните при тоа придржувајќи се на препораките од страна на СЗПМ. Комисијата за културно–забавен живот одржа работен состанок на кој констатира дека се намалува бројот на игроорци поради објективни и субјективни причини. За таа цел донесе заклучок да се изготват соопштенија и да се достават до сите ограноци со цел да се придобијат нови членови кои имаат афинитети и желба за членување во игроорната група.

● **Комисија за Статут и правни прашања -** Исто така и Комисијата за Статут и правни прашања ја одржа првата седница во 2025 година. На седницата покрај останатото, беше донесена и Годишната програма за работа. Се раправаше и за поведување иницијатива за изменување и дополнување на Статутот на ЗП Ѓорче Петров, бидејќи во досегашната негова примена се констатира дека има повеќе недостатоци кои се јавуваат во неговата имплементација.

● **Комисија за здравство и социјала -** И оваа Комисија ја одржа својата прва седница во 2025 година на која исто така се донесе Годишна програма за работа. Покрај донесувањето на Програмата беа разгледани и поднесените барања од болни членови кои во согласност со Правилникот за доделување парична помош, тоа право го имаат. По разгледување на барањата Комисијата изготвува записник кој го доставува до ИО за донесување на конечна Одлука и исплата на одобрената парична помош на болните членови.

● **Актив на жени пензионерки -** На 8.2.2025 година Активот на жени пензионерки од разгранокот Волково по повод верскиот празник Атанасовден во клубот на пензионери во Волково организираа двочасовна забава со презентација на свои домашни бели печива, слатки и друг вид прехранбени производи. На забавата се одржа и базар а присутните (кои беа во голем број) ја имаа таа чест да си купат од разновидните производи. Оваа традиција во огранокот Волково се одржува за првпат, а истата ќе продолжи и во наредните години.

Љ. Ристов

ЗП Прилеп

Отчетна седница на Собранието

Неколку дена пред крајот на минатата година, најпрво Извршниот одбор, а потоа и Собранието ја одржаа отчетната седница за минатата година. Всушност ова

беше извештајна седница на комисиите при здружението.

Позитивно и со донесување на Одлука за прифаќање на извештаите на комисиите за здравство и социјала, одмор и рекреација, Комисијата за спорт, Активот на жени и Статутарно правната комисија, присутните на Собранието во 2024 година, на седницата која ја раководеше претседателот на Собранието, Димче Настоски, ја оценија работата на овие тела при ЗП Прилеп.

Во извештајот на Комисијата за здравство и социјала беше нагласено дека биле доделени повеќе од 2,5 милиони денари за бањско лекување, еднократна помош, како и ваучери за набавка на прехранбени пакети за Велигден и Божиќ од по 1.500 денари. Во извештајот на Комисијата за спорт и рекреација стои дека пензионерите спортисти на ЗП Прилеп, минатата година беа најдобри со нивните спортски настапи како на регионалните, но и на Пензионерската спортска олимпијада освојувајќи го преодниот пехар што сега ги краси витрините на Здружението. И, преку Комисијата за одмор и рекреација во минатата година беа реализирани два пикника на кои учествуваа околу 1 000 пензионери, беа организирани и 8 еднодневни екскурзии во Македонија и една во соседна Албанија. Овде секако треба да се спомене и позитивната и забележителна активност на Активот на жени кој успеа да организира и да учествува на повеќе манифестации во државата. А, во извештајот на Комисијата за култура, позитивно се оцени учеството на прилепското КУД „Пензионер“ на регионалните ревии на песни, музика и игри, културни манифестации организирани од СЗПМ. Собранието донесе Одлука, на спортистите кои освоија први

места да им се доделат награди од по 4.000 денари, за второ и трето место по 3.000 и 2.000 денари.

Собранието го донесе и усвои Финансискиот план на ЗП Прилеп за оваа 2025 година.

К. Р.

ЗП Лабуништа

Донесена Програмата за 2025

Извршниот одбор и Собранието при ЗП Лабуништа, ги одржаа првите редовни седници за оваа година, на кои се донесоа значајни одлуки, со претседателот на здружението и на ИО Лутвија Салоски.

По усвојувањето на дневниот ред од осум точки, претседателот поднесе информација за сработеното во текот на изминатата 2024 година. Најпрво беше разгледан Извештајот на планираните приходи и расходи за периодот од 1 јануари 2024 година до 31 декември 2024 година. По плодната дискусија на присутните членови се констатира дека посветено и домаќински се работело. Приходите и расходите се реализирани во рамките на планираното, според предвидениот финансиски план и со солидна добивка.

Собранието го донесе и финансискиот план за 2025 година. Претседателот на Собранието рече дека оваа година, средствата ќе бидат наменети за основните потреби на здружението, за учество на ревиите, спортските натпревари, за еднодневни и повеќе дневни екскурзии и традиционалното петдневно летување на пензионерите, за хуманитарна помош, за соработка со здруженијата и друго. Со програмата се предвидува и подобрување на стандард на пензионерите. Извештајот за одржаната 22 ревија на песни музика и игри, привлече внимание, кога прв пат ЗП Лабуништа беше домаќин, за која организација доби пофални зборови од сите претседатели на здруженијата учесници и претставниците на Сојузот.

Донесувањето на овие одлуки прво поминаа низ сите соодветни органи и тела како и пред Надзорната комисија и беа едногласно усвоени.

С. Кукунешоски

ЗП Кичево

Празнично празнување на пензионерите

Над 150 пензионерки и пензионери во просториите на клубот во пензионерскиот дом свечено ја прославија Новата 2025 година, а по неколку денови повторно во клубот на пензионерите ја прославија и Стара нова година позната како Василица. Оваа пензионерска свеченост ја организираа со сопствени средства самите пензионери во организација на Активот на пензионерки. Во прославата активно беше вклучена и комисијата за култура со претседателот Саве Димитриески, кој водеше го води музичкиот оркестар во пензионерското друштво во здружението.

На денот на Стара нова година, Василица, пензионерите набавија традиционално од питите со парички, а среќните добитници се обврзаа за догодина подобро да ја прослават Нова година.

Ваквото заедничко дружење многу ги зближува пензионерите во остварувањето на културните и спортските активности во текот на годината.

Д. Р.

ЗП Чаир

Активности на пензионерите

Во втората недела по Новата 2025 година, во клубот на пензионерите во Топанско Поле, се одржа состанок на Активот на пензионерки кој го раководеше претседателката, Љубица Лолевска. Активностите реализирани на пензионерките од ЗП Чаир во изминатата 2024 година и оние што ќе се реализираат во текот на месец февруари беше главната точка по која се расправаше. Беа наведени и анализирани и другите дејности реализирани во 2024 година. Претседателката Лолевска нагласи дека беше разубавен дворот пред просториите на клубот со цвеќиња. Посебно се задржа на посетата на Домот за стари лица „Илино" каде што на пензионерка која го славела роденденот и ја испеале роденденската честитка, разговарале со пензионерите, рецитирале поезија, пееле песни со членките на музичкиот состав и се дружеле. „Беше спроведена и хуманитарна активност на собирање доброволни парични средства и купување на различни прехранбени продукти за пензионерите со ниски месечни приходи. За таа прилика беа подготвени 20 пакети со основни прехранбени продукти, а секоја од нас, во групи, отиде до домовите на пензионерите и им ги предаде пакетите. Со своите рачни изработки, сувенири и различни украси за домови и објекти, беше организиран хуманитарен базар, а средствата беа вложени во солидарниот фонд на Активот на пензионерки", ни рекоа пензионерките.

Активистките пензионерки на ЗП Чаир присуствуваа на средба со градоначалникот на Општина Чаир Висар Ганиу, по повод верските празници и Новата 2025 година. На оваа средба беше претставена програмата за активностите во текот на 2025 година, вклучувајќи ги спортските натпревари, настапи на хорот и други активности.

На состанокот претседателката Љубица Лолевска информираше и за средбата со заменик–премиерот Изет Меџити и градоначалникот на Општина Чаир, Висар Ганиу, каде што покрај другото се разговараше и за проширување на просториите од клубот, по што барањето беше позитивно прифатено.

Мерита Абази

ЗП Кратово

Продолжува со реализација на програмата

Здружението на пензионери од Кратово од почетокот на 2025 година, продолжи со реализацијата на своите програмски активности. Редовна седница одржа Статутарната комисија при што ја разгледа и потврди донесените одлуки и решенија од извршните органи на ЗП Кратово. Активот на пензионерки при ЗП Кратово организираше дочек на православна Нова година за пензионерите од Кратово.

Извршниот одбор на својата прва седница во оваа година го разгледа финансискиот извештај на ЗП Кратово за 2024 година, како и финансискиот план за 2025 година. Донесе Одлука за времено финансирање и касов максимум, како и други одлуки за тековното работење на ЗП Кратово.

Комисијата за култура и ревии при ЗП Кратово донесе одлука за формирање на женска пејачка група, која ќе настапи на регионалните ревии од четвртиот регион. Беше предложено да се разгледа можноста за формирање на културно–уметничко друштво при ЗП Кратово.

Методи Мишевски

ЗП Гевгелија

Декемвриско-јануарски активности

На 27.12.2024 година се одржа последната седница на ИО и на Собранието на ЗП Гевгелија на која беа разгледани и усвоени Финансискиот извештај за работа за 2024 година, како и финансискиот план и Програмата за работа за 2025 година. На седницата беше констатирано дека во здружението се работело домаќински и одговорно.

Беше усвоена и Предлог–одлуката за одобрување финансиски средства за санирање на покривот на ресторанот на здружението. Се донесе и Одлука за финансиска помош на Сојузот на борците во Општина Гевгелија. Активот на пензионерките во ЗП Гевгелија по повод празникот Богојавление со поддршка на здружението додели хуманитарни пакети со прехранбени продукти на социјално загрозени пензионери. Исто така, беа посетени пензионери во сите рурални места и во градот. Големо е задоволството кога со скромен подарок ќе изнудиш насмевка на нечие лице.

На Активот на жени, им беше доделена благодарница за поддршката на лицата со интелектуална попреченост „Порака", за вклученост во активностите во здружението чиј претседател е Славица Пандова.

Пензионерките, членки на активот, секој понеделник имаат средба во клубот на здружението и вообичаено средбата почнува со физички вежби, песна и кажување вицеви, има и дискусии за активностите што следуваат како и за тоа кои комисии работат во здружението и како се трошат финансиските средства на здружението.

Денот на винарите група пензионери го поминаа на манастирот во село Стојаково каде што се дружеа и поминаа еден убав и незаборавен ден.

Јанка Узунова

ЗП Центар

Седумдесет и првиот роденден на ЗП Центар одбележан на пригоден начин

Неодамна во Здружението на пензионери Центар се одржа скромна свеченост на која беше одбележана 71–та годишнина од формирањето на Здружението. На свеченоста присутни беа членовите на Собранието на Здружението, на Извршниот одбор, активистите во ограноците и клубовите како и претставници на Црвениот крст на Општина Центар и Сојузот на борците.

На присутните им се обрати и ги поздрави претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски.

Од големиот број реализирани програмски задачи кои заслужуваат да бидат споменати во оваа пригода, Стефановски ги издвои проектите од областа на културата, поетските и филмските работилници, настапите на хорот „Елегија" на регионалните и на Републичката фолклорна ревија како и на Меѓународниот хорски фестивал во Куманово, но и на многу други културни настани во општината.

Претседателот Стефановски ги потенцираше и ги издвои и хуманитарните активности во изминатата година од јубилејот – 70 години до сега, како оној во паркот на Франкофонијата, хуманитарниот настан по повод Денот на ослободувањето на Скопје кога се собраа значајни средства за детската Клиника, аукција на слики за помош на Кара Селовска, пензионерка и многу други. ЗП Центар има реализирано и неколку работни средби со Здруженија од Републикава со кои остварува успешна соработка, учеството на регионалните и Републичката фолклорна и спортски ревија на кои беа постигнати завидни резултати. Во тој контекст беа издвоени шахистите од здружението кои го освоија првото место на Републичките спортски натпревари. За спортист на годината на здружението беше прогласена Лилјана Славевска од женската екипа за шах. На оваа свеченост на Лилјана Славевска и беше врачено признание, медалјон – Охрид од 19 век.

И бидејќи здружението Центар остварува долгогодишна успешна соработка со Црвениот крст, на општината во областа на здравствената и социјалната заштита на свеченоста на која се одбележа 71–та годишнина од формирањето на здружението, на Црвениот крст на Општина Центар и беше доделена и врачена благодарница.

Не може, а да не се спомене и плодната соработка што здружението ја реализира со Општината и особено со градоначалникот м–р Горан Герасимовски.

Била и останува основна грижа на ЗП Центар подобрувањето на животниот стандард на пензионерите од централното градско подрачје, особено на оние со ниски пензии, и секако соработката со здруженијата Кочани, Илинден, Гази Баба, Велес, Пробиштип, Бутел, Тетово, Кисела Вода и со други. Имаме сознание дека во тек се и постапките за соработка на Здружението околу изучувањето на пензионерите на англискиот јазик како и со Здружението на здравствените работници, во соработка со Општината.

Ц. Илиева

ЗП Охрид и Дебрца

Одржана седница на Собранието

На 24 декември 2024 година во ЗП Охрид и Дебрца, се одржа четвртата седница на Собранието во проширен состав, со која раководеше Ристо Трајкоски. Покрај членовите на Собранието присуствуваа и членови на повеќе органи и тела на здружението.

Согласно усвоениот дневен ред, седницата на Собранието беше поделена во два дела. Најпрво се усвои записникот од 3 седница на Собранието, беше дадена усна информација за позначајните активности во 2024 година од страна на Васил Маркоски претседател на Извршниот одбор и претседател на здружението, се усвои одлука за измена и дополнување на финансискиот план за 2024 година а се донесе програмата за работа и финансискиот план за 2025 година.

За донесувањето на програмата за работа за 2025 година, присутните членови на Собранието активно учествуваа со голем број нови предлози и дополнувања. Посебно беше потенцирана потребата за подобрување на стандардот на пензионерите и неопходната потреба за изградба на државен дом за стари лица, за зголемување на хуманитарната, социјалната и здравствената помош на пензионерите со ниски пензии, на стари, болни и изнемоштени пензионери и крводарители. Како актуелен проблем исто така се наметна и потребите за реновирање и заштита на домот на пензионери во Охрид.

Во свечениот дел, се честиташе новата 2025 година и се поделија разен рекламен новогодишен материјал на сите присутни на седницата.

Весела Ристеска

ЗП Гази Баба

Отворен клуб за активно стареење на пензионерите

За највозрасните граѓани, во присуство на градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стевковски, секретарот на ОО на Црвен крст Гази Баба Здравко Георгиевски и голем број пензионери и гости, здружението на пензионери Гази Баба, во населбата Маџари, отвори нов клуб за активно и здраво стареење на пензионерите, во соработка со Општина Гази Баба и ОО на Црвен крст Гази Баба. Клубот е сместен во зградата на старото кино во населбата Маџари. Највозрасната категорија граѓани од населбата Маџари сега имаат нов простор за подобрување на активниот и здрав начин на живот.

Отворајќи го новиот пензионерски клуб, претседателката на здружението на пензионери Гази Баба Стојна Тодоровска рече дека со отворањето на клубот, пензионерите во населбата Маџари добија свое ново катче за дружба. Тодоровска најави дека со отворањето на овој клуб, ЗП нем да застане, туку ќе настојува вакви клубови да отвори во најголем број урбани и рурални населени места.

– Мојата цел е Општината да се грижи за сите генерации на граѓани, создавајќи услови за подобар и поквалитетен живот, а тука посебно внимание имаат луѓето кои се наоѓаат во третата доба во животот кои се вложија во создавањето на самостојна и независна Македонија. Создадовме можност пензионерите од денес да имаат катче каде што за миг ќе ги напуштат своите секојдневни обврски и предизвици. Креиравме место во кое ќе имаат можност

да се дружат и рекреираат. Вложуваме во нивната благосостојба и социјална инклузија, помагајќи им да се чувствуваат активни и важни членови на заедницата, порача градоначалникот Бобан Стевковски.

В. П.

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
NLB Banka
VISA
1234 5678 9012 3456

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

Интервју со проф. д-р Даниел Павловски

Чест и задоволство е да се соработува со луѓето од третата доба

● Најнапред претставете им се на нашите читатели. Кој е Даниел Павловски?

– Јас сум Даниел Павловски, доктор по социјална работа и социјална

политика. Сите три циклуси на студии (додипломски, магистерски и докторски) ги имам завршено на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје. Во моментот сум редовен професор на Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје, Факултет за општествени науки, студиска програма за социјална работа и социјална политика. Исто така, сум и продекан за наука на факултетот за општествени науки.

Како резултат на мојот меѓународен ангажман и соработка со истражувачи од Велика Британија и Холандија во 2024 година, сум избран за Visiting Fellow на „The Open University“ во Milton Keynes, во Велика Британија.

Важно е да се истакне и мојата работа во Комисијата за лиценцирање на стручните работници во системот за социјална заштита во Република Северна Македонија каде што сум член од 2018 година.

● Вие сте еден од ретките млади луѓе кои активно соработувате со пензионерите односно со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Кажете ни Ве молам нешто за таа соработка.

– Имајќи предвид дека предмет на мојот професионален интерес се социјалните аспекти од животот на лицата на возраст над 65 години, континуирано следам што се случува во нашата држава а се однесува на оваа целна група. Како резултат на тоа, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, иако не е фокусиран само на лицата на возраст над 65 години туку на сите кои имаат статус на пензионер, се истакнува со своите активности и е пред сите останати организации од граѓанскиот сектор. Сојузот со бројот на здруженија кои се обединети во него, како и со бројот на лица кои членуваат во истиот, но уште повеќе со посветеност, сериозен и одговорен пристап на раководството и членовите претставува значаен и многу вреден ресурс кој треба да се искористи при истражување на состојбите, но и при креирање на мерките и политиките во државата. Од тие причини лично се обратив до претседателката на Сојузот, г-ѓа Станка Трајкова, за да иницирам меѓусебна соработка. Од страна на претседа-

телката и нејзиниот тим мојот предлог детално беше разгледан, по што заеднички се договоривме дека соработката треба да биде на сериозна и долгорочна основа, како резултат на што во 2024 година потпишавме и Меморандум за соработка помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Факултетот за социјални науки при Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје.

Веднаш по потпишување на Меморандумот следеше и првата заедничка активност, учество во меѓународниот проект City&Co. Овој проект се спроведува во Хаг (Холандија), Краков и Вроцлав (Полска), Букурешт (Романија) и Скопје (Република Северна Македонија).

Исто така, Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје, од 2025 година е регионален центар за проектот Age-friendly Western Balkan Countries, кој ќе се реализира под координација на Универзитетот за применети науки од Хаг, Холандија. Во овој проект учествуваат Холандија, Македонија, Косово, Албанија, Србија, Црна Гора, Босна и Херцеговина и Хрватска. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е наш партнер во овој проект кој ќе даде дополнителна вредност во постигнување на планираните цели. Секако дека ова се само дел од нашите заеднички активности кои се надевам дека во иднина ќе имаме можност и подетално да ги претставиме на читателите на весникот „Пензионер плус“ односно на Вашите читатели.

За мене претставува огромна чест и задоволство е да соработувам со луѓе во кои е акумулирано големо искуство и интелектуален потенцијал кој може да биде искористен во општеството. Ме фасцинира енергијата и мудроста на луѓето во третата доба кои благодарение на нашата соработката имав можност да ја видам присуствувајќи на дел од нивните активности.

● Неодамна излезе од печат Ваша книга чија содржина е посветена на популацијата од третата доба. Што Ве инспирираше да ја напишете оваа книга и што содржи во книгата што вреди да го издвоите?

– Книгата под наслов „Социјална геронтологија“ првенствено е наменета за студентите на студиската програма по социјална работа во рамки на која постои предмет со истиот наслов, но се разбира и за сите кои се заинтересирани за социјалните аспекти на староста. Во книгата се обработени теми кои се однесуваат на старите лица кои се претставени во следните поглавја:

1. Стареење и старост;
2. Демографско стареење;
3. Здраво и активно стареење;
4. Градови и заедници погодни за старите лица (Age-friendly);
5. Старите лица и технологијата;
6. Приходи;
7. Домување;
8. Миграции;
9. Социјална заштита;
10. Сервиси за социјални услуги на стари лица.

Целта на оваа книга е на едно место да бидат обработени главните социјални аспекти важни за старите лица, што претставува и главна мотивација за нејзиното создавање. Во однос на нејзината содржина сите поглавја се интересни и се надевам дека читателите на „Пензионер плус“ ќе имаат можност да прочитаат дел од нив во некој од наредните броеви, сепак имајќи го предвид брзиот развој на технологијата сметам дека делот старите лица и технологијата е доста актуелен и интересен. Исто така, од особена важност се и двата дела кои се меѓусебно поврзани и се однесуваат на социјалната заштита и

сервисите за социјални услуги за стари лица.

● Веројатно ќе продолжите и понатаму да соработувате со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кој има статус на институција од јавен интерес. Кажете ги Ве молам Вашите идеи и замисли на тој план.

– Во текот на 2025 година заеднички со Сојузот ќе работиме на испитување на перцепциите на лицата на возраст над 65 години кои живеат во градот Скопје, за тоа колку заедниците во кои живеат се приспособени на нивните секојдневни потреби. Врз основа на што ќе се креираат препораки на ниво на град Скопје и на ниво на секоја општина одделно. Исто така, бараме ресурси и можности за активности во делот на развој на софтверско решение за социјално мапирање на членовите на Сојузот, активности во делот на одржлив развој, урбано стареење, како и активно и здраво стареење. Со други зборови ќе има нови проекти во интерес на највозрасните.

● Врз база на Вашите истражувања и познавајќи го Вашиот ангажман на проблематиката на луѓето од третата доба, што им советувате на Сојузот, здруженијата и на секој пензионер како поединец за активно стареење?

– Сојузот и здруженијата имаат активности за своите членови во делот на здраво и активно стареење, но треба и понатаму да бараат нови начини и содржини со цел животот на пензионерите да биде што поквалитетен и посодржаен. На индивидуално ниво сметам дека секој поединец треба да си пронајде сопствен баланс на физичка и ментална (интелектуална) активност. Унифицираните програми даваат општи насоки и препораки кои се добри за најголемиот број луѓе, но истите треба да се приспособат кон здравствената состојба и интересите на секоја индивидуа одделно, како и кон условите и ресурсите кои му се на располагање.

Ви благодарам за отстапеното време!

Калина С. Андонова

Услуга „Итно копче“ за пензионери и други изнемоштени и болни лица

Општина Ѓорче Петров ја воведува услугата „Итно копче“, наменета за поддршка на лицата над 65 години што живеат сами, како и за другите изнемоштени и болни лица на нејзина територија. Услугата на 3.2.2025 година беше промовирана од градоначалникот на Општина Ѓорче Петров, Александар Стојкоски, кој истакна дека таа се спроведува во соработка со Црвениот крст на град Скопје и дека ќе им овозможи на корисниците да добијат итна помош со едноставно притискање на едно копче.

- Со воведувањето на „Итно копче“, ние, како општина, ја зајакнуваме грижата за најранливите категории граѓани. Секој оној што има потреба од помош ќе може да ја добие 24/7, со поддршка од обучени тимови. Оваа услуга ќе биде целосно бесплатна за корисниците од Општина Ѓорче Петров, бидејќи сите финансиски средства за нејзина реализација ги обезбедуваме ние - изјави Стојкоски.

Од Општината велат дека, преку оваа услуга, корисниците ќе имаат можност: да добијат итна поддршка во секој момент кога им е потребна; да бидат во контакт со стручни оператори, кои ќе им дадат насоки за понатамошно постапување; да добијат прва медицинска или психолошка помош, како и транспорт до соодветната здравствена установа, но имаат и бесплатно техничко одржување на аларм-уредот.

Сите жители на Општина Ѓорче Петров што живеат сами и имаат здравствени проблеми, можат да се пријават за услугата на телефонскиот број **076 212 329** или на email: **m.saraginov@opstinagpetrov.gov.mk.**

Во тек е јавниот повик за аплицирање за услугата „Итно копче“ во Општина Центар. Како што информираат од Општина Центар, со оваа нова услуга на повозрасните граѓани над 65 години им се обезбедува помош во итни ситуации, во домашни услови, достапна 24/7 во текот на целата година.

– На јавниот повик можат да се пријават жители над 65-годишна возраст со приоритет на лица кои живеат сами или со брачен другар, кој е со нарушена здравствена состојба. Корисниците коишто сакаат да се пријават треба да бидат со адреса на живеење во Општина Центар, да не надминуваат висина на пензија од 35.000 денари и лица кои немаат дијагностицирано деменција, поради тоа што уредот не е соодветен за лица со деменција и Алцхајмерова болест. **Оваа услуга е бесплатна и може да ја користи само еден член на семејството,** – посочуваат од општинската прес-служба.

Од општината појаснуваат и дека повозрасните жители може да аплицираат со пополнување барање за користење на услугата Итно копче кое се пополнува на апликација во канцеларијата на Црвениот крст, со копија од лична карта и со копија од чек од последна пензија. Сите документи, заинтересираните жители можат да ги достават во канцеларијата на Итно копче – **ул. „Славе Георгиевски Шнајдер“ бр. 5, секој работен ден од 08:00 до 16:00 часот.** Секоја достава на документи претходно се закажува на телефонскиот број 02/15330. Поради ограничен број на уреди, корисниците ќе се одбираат по принципот „прв дојден – прв услужен“.

Градоначалникот на Општина Центар, Горан Герасимовски посочува дека повозрасните центарци можат да добијат итна помош со едноставно притискање на копчето на уредот за комуникација, што се носи како приврзок во форма на нараквица или синџирче.

По активирањето на копчето, сигналот стигнува до Црвениот крст каде што одговорните лица стапуваат во контакт со корисникот на кого му треба брза помош, а потоа, во зависност од состојбата се испраќа тим на терен или се повикува итна помош.

К. С. А.

Појаснување за оние на кои не им е јасно

1. Главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ е Калина Сливовска – Андонова, а уредник е Васил Пачемски, а не е Станка Трајкова. Тоа го пишува во импресумот на секој број на весникот.

2. Во весникот „Пензионер плус“ број 196, никаде не пишува дека претседателката Станка Трајкова одлучила дека усогласувањето на пензиите од 1 септември 2025 да биде процентуално. Ова усогласување на пензиите е утврдено со Законот за измена и дополнување на Законот за ПИО, објавен во Службен весник на РСМ бр. 193 од 18.9.2024 година.

3. Како работи Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија објавено е на третата страница во весникот „Пензионер плус“ во број 196, каде што е објавен и записник од УЈП за извршената ревизија на барање на пензионерите кои не знаеја дека Сојузот работи според законите. **Во записникот е наведено дека во работата на СЗПМ нема неправилности во изминатите 5 години. Овој извештај е постиран и на ВЕБ-страницата на Сојузот. Покрај тоа на работата на Сојузот се врши контрола од надворешен независен ревизор заради статусот на Сојузот од јавен интерес.** Исто така, има написи и во 5 броеви на весникот „Пензионер плус“, каде се трошат парите од членарината и секој може да прочита.

4. Покачување на посмртната помош се одредува врз основа на анализи и факти според состојбите односно според бројот на нови пензионери и починати пензионери, врз база на податоци со кои располага Фондот на ПИОМ. Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, во која покрај членовите на СЗПМ членуваат и уште три членови од инвалидски сојузи на пензионери, ја одредува висината на посмртната помош.

5. Избор на органите и раководството на Сојузот се избираат на Собрание во кое членуваат претставници од 53 здруженија од сите градови во државата, членки на Сојузот, а не само од претставници на здруженија од Скопје.

6. Сојузот има отворена линија на која можат да се постават прашања и да се добијат одговори. Досега вакви прашања не се поставени. Пензионери кои кажуваат дека некои работи не им се јасни, а покажуваат голем интерес за пензионерскиот активизам можат да се обратат во здруженијата во кои членуваат и да дадат свој придонес во подобрување на пензионерското организирање. Впрочем, тоа е и вистинската локација каде што треба да се поставуваат сите прашања, како и за екскурзиите и друго.

СЗПМ

ЗП Лозово - лична карта

Здружение на пензионери Лозово
Ул. „Илинденска“ б.б. - Лозово
Тел. 071 370 - 661
e-mail: penzionwrilozovo@gmail.kom

Марија Моневска,
претседател на ИО, на ЗП Лозово

Според податоците, ЗП Лозово функционира од пред 24 години. Идејата за формирање на здружението била на неколкумина интелектуалци од Лозово. Во првите години на формирањето здружението дејствувало согласно со Законот за пензиско–инвалидско здравствено и социјално осигурување. По формирањето бил донесен и првиот Статут на здружението и другите правни акти. Ова здружение е едно од помалите и е со мешана меѓуетничка припадност бидејќи во него членуваат Македонци, Албанци, Роми, Власи и пензионери од другите етнички заедници и е за пример како дејствуваат во сите сфери на живеење и работење преку органите на здружението. Со одвојувањето од ЗП Свети Николе здружението е формирано и работи самостојно. Претседател на Извршниот одбор е Марија Моневска а претседател на Собранието на здружението е Фина Стојанова. Здружението е организирано на територијален принцип со 5 месни ограноци. Според статутот, Здружението на пензионери Лозово сега го сочинуваат: Собрание од 19 членови, како највисок орган на здружението, Извршен одбор од 9 членови. ЗП Лозово има одлична соработка со СЗПМ. Во своето чекорење секогаш се движело во нагорна линија и тоа како со зголемување на членството, така и со надградба на повеќе активности. Пензионерите, членови на ЗП Лозово, на еден или на друг начин, здружението го сметаат за свој втор дом. Во ова големо семејство има место за сите луѓе од третата доба без разлика на претходните работни обврски, на стручното образование, како и на националната, етничка и верска припадност. Од формирањето до денес, здружението има активна улога во сите случувања и претставува важен сегмент во збиднувањата во општината и пошироко. Покрај хуманитарната и паричната помош, согласно со мерките за заштита на пензионерите, од Владата и препораките на СЗПМ, ЗП Лозово 2019 година беше домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ. Во здружението често доаѓаат пензионерите да читаат весници, а преку „Пензионер плус“ се запознаваат и се информираат за активностите на здружијата и на СЗПМ. Во областа на спортот, учествуваа на регионалните спортски натпревари во седмиот регион и на Републичките спортски натпревари што се одржуваат во организација на Сојузот и имаат постигнато добри резултати. Секоја година се организира заеднички дочек на Стара Нова година и Осми март. Во рамките на проектот „Руралeн пензионер“ од активистите на здружението беа посетени пензионери од руралните средини. Повеќето од средствата се наменуваат за хуманитарни цели и помош на пензионери со ниски примања или болни. За одбележување е активноста на Активот на пензионерки кои се исклучително проактивни со нови мерки и предлози како да се грижат за пензионерите во услови на пандемија. Тие секоја година ја зголемуваат посетата на пензионерите од руралните средини за истите да видат дека здружението се грижи и за нив.

На 24 ноември 2024 Здружението на пензионери Лозово учествуваше со два зелника на манифестацијата „Марифет под вршник“ во Лозово. Манифестацијата се состоеше од настап на повеќе фолклорни ансамбли и печење под вршник на различни специјалитети. Целта на манифестацијата која треба да прерасне во традиционална е пренесување на рецептите на старите македонски јадења од прабаби, баби и мајки на помладите. Во дворот на Домот на културата „Кочо Рацин“ во Лозово, првпат се одржа манифестацијата со натпреварувачки карактер, што ја организира етногостилницата „Дијана“ во соработка со здружението на пензионери и Активот на жени во соработка со Општина Лозово. На манифестацијата на баници со сирење и зелник со праз и сирење кои беа испечени на жар под вршник, учествуваа две екипи на жени–пензионерки од Лозово и од жени претставнички на фирмата „Бисер Пром“ од Скопје. Истовремено на повеќе од десет огништа со жар под вршник се подготвуваше свинско месо со додатоци и компир, а учествуваа врвни домашни мајстори за месо под вршник од Лозово, Градско, Радовиш и од радовишко Злетово. Организатор на културниот дел беше КУД „Кочо Рацин“ од Лозово. На крајот подготвените јадења и сучените пити и месото ги пробаа претставниците на жири–комисијата и ги доделија дипломите на најдобрите мајстори на пити, зелници и месо под вршник. Присутните и гостите на манифестацијата имаа можност да ги пробаат специјално подготвените јадења под вршник и заеднички да уживаат во македонските кулинарски специјалитети и да се дружат. Осми март, ден на жената, Здружението на пензионери Лозово и Активот на жените Лозово, го одбележуваат „акцијашки“, организираат акција со тоа што садат садници во дворот на Домот на културата „Кочо Рацин“ во Лозово и во дворот на Здружението на пензионери Лозово. На акцијата се придружуваат и претставници од повеќе европски земји, дојдени во Лозово за проектот „Еразмус плус“. Своите активности пензионерите од ЗП Лозово ги реализираат преку облиците на дејствување, комисии и слично. Тие се вклучени во севкупниот општествен и културен живот во општината, во регионот, во Републиката и пошироко. Жените пензионерки учествуваат на многу манифестации како: Вешта жена, Компиријада, Зелникот на баба, Блакцето на баба, Бабина баница, во разни ТВ–емисии како Качамак и слично. Во изминатите години од областа на културата пензионерите од ЗП Лозово учествуваа и на повеќе прослави и средби.

Согласно со Меморандумот кој е потпишан меѓу Промедика офталмологија и СЗПМ на пензионерите, членови на ЗП Лозово, во просториите на здружението се вршеше мерење на очен притисок, мерење на шеќер во крвта и консултација со офталмолог. Се организираа повеќе средби, екскурзии и манифестации за пензионерите членови на здружението. Здружението организира и постојани прослави за дочек на Нова година, 8 Март, 20–ти септември, Денот на пензионерите, и е присутно во општинските културни настани, како и во други активности. За Денот на старите лица, Денот на инвалидите и други позначајни датуми, здружението во соработка со организацијата на Црвениот крст, доделува пакети за старите болни и изнемоштени, за инвалидски лица, врши посета на лица со над 90 или над 80–годишна возраст. ЗП Лозово соработува и со други здруженија, членки на СЗПМ, како и со институции поврзани со пензионерската популација како што се ОО на Црвениот крст и Центарот за социјални грижи. Здружението во соработка со Црвениот крст и други невладини асоцијации на локално ниво развива активности во повеќе сегменти, и тоа: вклучување на пензионерите во разни проекти за помош на стари лица, посета на истите и друго. По повод верскиот празник „Петковден“ здружението организира собир на кој учествуваат голем број пензионери од повеќе здруженија, членки на СЗПМ. На овие собири редовно настапува мешовитата пејачка група и оркестарот од здружението, кои покрај песните пред присутните презентираат и традиционални обичаи. Комисијата за културно–забавен живот организира посети на верски објекти и други екскурзии по избор на пензионерите низ Македонија, како и надвор од државата. ЗП Лозово го информира своето членство преку печатот, ТВ и весникот „Пензионер плус“ за работата во текот на програмската година. Како главна и приоритетна задача на ИО на ЗП Лозово со претседателката е подобрување на условите на пензионерите, отворање пензионерски клубови и подобрување на работните простории. Во иднина ќе се работи во збогатување на програмските активности на ЗП Лозово во сите области.

СЗПМ

Информации за солидарен фонд и членарина

Со последната одлука за солидарен фонд и членарина, висината на задршката од 1 јануари 2024 година изнесува 150 денари, а висината на исплатата на посмртната помош 35.000 денари.

Пензионерот додека ја користи пензијата издвојува за оваа намена секој месец средства во износ од 150 денари или годишно 1.800 денари. За да се покрие износот од 35.000 денари што сега се исплатува за посмртна помош, пензионерот ќе треба да издвојува, односно да ја користи пензијата 20 години и 10 месеци. (150 x 12 месеци = 1.800 денари годишно, помножено x 20 години = 34.200 денари + 800 денари за 5 месеци) за да се обезбедат 35.000 денари.

Висината на овие акумулирани средства зависат од приливот на нови пензионери и смртноста. Според анализа прави ПИОМ и врз основа на тоа ОРО ја одредува висината на посмртната помош. Тоа значи дека ветувањата на група пензионери дека таа ќе се зголеми на 50.000 денари ќе биде палиативна, односно нереална и не ќе се заснова на законско утврдени критериуми. Бидејќи овие средства се солидарни, на секое семејство за починат корисник на пензија му се исплатува еднаков износ на пензија од 35.000 денари, без разлика колку време ја користи пензијата. Така на пример, еден пензионер може да издвојува средства за посмртна помош само еден месец а да му се задржи износ од 150 денари, и ако почине после еден месец му се исплатува 35.000 денари.

Средствата од 30 денари на име членарина (27,5 за здруженијата и 2,5 за сојузите) што ги издвојува пензионерот, Регистрираната организација за солидарни средства ги распоредува до четирите сојузи, а сојузите до здруженијата на пензионери.

Здруженијата на пензионери ги распоредуваат средствата согласно со Одлуката за единствени критериуми за финансиско материјално работење на здруженијата и сојузите кои се утврдуваат во финансиските планови на здруженијата. Овие средства покрај за други намени се планираат и за социјални и солидарни намени. Висината на овие средства зависи од висината на средствата со кои располагаат здруженијата и од намената за која се доделува помошта. Висината на помошта на поединечно може да изнесува од 1.500 до 10.000 денари. За да се покријат овие средства пензионерот треба да издвојува околу 30 години, што значи дека додека ја користи пензијата не може да ја покрие помошта.

Овие примери се даваат за да се појасни дека користењето на 35.000 денари за посмртна помош е идна околност, односно не е познато кога осигурениот случај ќе настане.

Средствата за посмртна помош ги обезбедуваат самите пензионери, и тие се засновани на принципот на солидарност и заемност. Затоа на солидарниот фонд треба да се гледа долгорочно, тоа значи дека едни на други пензионери си помагаат односно на членовите на своите семејства.

Овие решенија се должат на предлозите на Сојузот и на здруженијата на пензионери, што ја зајакнува кредибилноста на здруженијата и сојузите, бидејќи не се помага само на сегашните туку и на идните пензионери и на пошироката заедни

СЗПМ

Потребни документи за посмртна помош на корисници на пензија

На корисник на пензија, со негова согласност, му се запира дел од пензијата за обезбедување на средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство.

Средствата за солидарен фонд – посмртна помош Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на РМ ги уплатува на посебна потсметка во рамките на трезорската сметка со назнака „**Средства за солидарен фонд - посмртна помош на корисници на пензија**“.

Постапката започнува со поднесување барање за исплата на посмртна помош (солидарен фонд) од страна на член на семејството или друго лице кое го извршило погребот на корисникот на пензија. Барањето се поднесува до подрачната единица на Стручната служба на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на РМ, според адресните податоци каде што се вршела исплатата на пензијата на корисникот на пензија до денот на смртта. Кон барањето се приложуваат и следните документи:

- **извод од матична книга на умрените;**
- **последен чек за пензиските примања на починатиот корисник;**
- **број на трансакциска сметка на наследникот, на која ќе бидат уплатени средствата и**
- **фактура за извршен погреб.**

ФПИОМ

Телевизиите се одличен медиум за проверка на дезинформациите

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

Имиња и фотографии на познати телевизиски уредници и новинари сè почесто се злоупотребуваат за ширење дезинформации. Креаторите на овие лажни содржини се обидуваат да ја искористат популарноста на јавните личности за да привлечат што повеќе читатели кои ќе поверуваат во измамата. Лажно интервју на министерката за финансии наводно дадено за Канал 5, гостување на познат доктор за телевизија Сител, креиран лажен профил на познат политичар, се последните во низата дезинформации кои беа разоткриени на социјалните мрежи.

Главната уредничка на информативната програма на ТВ Сител Славица Арсова вели дека лажните интервјуа и фалсификуваните профили се најчести форми на дезинформации што се шират преку интернет и социјалните мрежи.

„Целта на овие лажни интервјуа е манипулација на јавното мислење и создавање конфузија или недоверба меѓу граѓаните. Личностите од јавниот живот, особено политичарите и јавните личности се чести мети затоа што имаат влијание. Овие лажни информации се пласираат од различни групи, како што се: политички конкурентни, непознати извори или едноставно луѓе кои сакаат да го нарушат угледот на одредени личности и институции. Ова често се прави и од бизнис причини. Во Македонија имавме многубројни примери на злоупотреба на доктори, новинари, политичари за пласирање на одредени производи кои беа промовирани како препорачани и здрави токму од овие јавни личности, со злоупотреба на нивните имиња, фотографии и видеа. Препорака би била да не се верува слепо на еден извор, туку да се консултираат повеќе различни медиуми, со што се добива поширока и пообјективна слика. Традиционалните медиуми, како што е телевизијата, кои се најчест извор на информации за повозрасната публика можат да бидат одличен начин за проверка на точноста на нешто сензационалистичко коешто било објавено на интернет – ако таа вест подоцна не станала телевизиска или радио вест, тоа значи дека искусните новинари во редакциите ја провериле и оцениле дека не е вистинита“, вели Арсова.

За ширење дезинформации, злоупотребена беше и ТВ Канал 5. Таму работи новинарката Мирјана Мирчевска – Јовановиќ која редовно известува и ги анализира состојбите во здравството.

„Имаше неколку такви случаи во кои, на пример, неколку пати беше злоупотребено логото, знакот, симболот по кој се препознава телевизијата за измислени интервјуа со познати личности од јавниот живот кои всушност беа лажни. Имаше случаи и кога новинари и водители, со злоупотреба на нивниот препознатлив глас беа искористени за рекламирање на некакви надрилекови. Многу често, заедно со ликот на новинарот беа комбинирани и фотографија на доктор кој ужива авторитет, а кој наводно препорачува некаков лек. Во реалноста тоа не беше вистина и за таквите обиди за мамење ги алармиравме не само нашите гледачи, туку и надлежните органи, пред сè полицијата,“ вели Мирчевска. Таа потсетува и на случаите кога беа злоупотребени имињата на двајцата професори и еминентни доктори Никола Пановски и Драган Даниловски кои се појавуваа во лажна реклама во која наводно повикуваат да се купи некаков лек против паразити што го чистат организмот.

Професор Пановски тужеше и ги оствари своите права во судска постапка, но тоа не ги спречи дезинформациите и натаму да се шират. Тоа не е проблем само на Македонија, туку и на најголем дел на земјите од светот. Причина за тоа е фактот дека паралелно со едукацијата на граѓаните да ги препознаваат дезинформациите, се развиваат сè понови технолошки можности и идеи за креирање лажни содржини кои изгледаат веродостојно и се шират на социјалните мрежи или преку други канали за комуникација.

„Креаторите кои се решиле да се занимаваат и да шират лажни вести и манипулации, секогаш ќе најдат начин како да објават дезинформација. Единствена битка против ова зло на новото време е едукацијата. Секој што користи медиуми за информација треба да биде едуциран за да може да препознае кога станува збор за дезинформација. Исто така, многу е важно да се знае и дека ширењето невистини на социјалните мрежи, на интернет или на други средства за комуникација не е без последици и дека за таквото однесување, според законодавството се одговара пред надлежните судови“, вели Мирчевска – Јовановиќ.

Претпазливоста и натаму останува императив исто како и препораката – некаде прочитаната, слушнатата или видената вест да се провери и информациите да се црпат од повеќе различни извори, односно медиуми.

Иако има повеќе битки против дезинформациите кои се добиени, конечен триумф против нив сè уште е тешко да се оствари.

ИКС

Одговори на прашањата во текстот од авторот Мендо Димовски има во повеќе броеви на весникот „Пензионер плус“ (143, 146, 171, 176, 186, 187, 188, 189,191, 192, 194.....), а за одредени прашања и по неколку пати. Текстот е објавен во ист простор и на истата страна.

Мендо Димовски

КАКО ДО СЕГА?!

(Реакција на текстот под наслов „Ништо ново, сè по старо“ објавен во „Пензионер плус“ број 196 од 31 јануари 2025 година)

Досегашното дејствување на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија (СЗПМ) предводено од нелегално, нерегуларно, нелегитимно и манипулативно раководство на чело со претседателката со исти атрибути, наликува на приказната од владеението на претходната власт која спонтано и искрено настана и остана да се прераскажува како потсмев за нечесното, недомаќинско и коруптивно работење. Притиснат и збунет од јавното мислење, се уште неосудениот премиер на ТВ пренос во живо му се обраќа на најдоверливиот коалициски лидер и советник од ДУИ: Што ќе правиме и како ќе работиме понатаму пријателе?! Препредениот водач лежерно и лаконски му одговара: Како и до сега! Во превод тоа вака би можело да се преракаже: ќе лажеме, ќе крадеме, ќе јадеме, ќе пиеме и ќе уживаме!

За да не биде така во СЗПМ, од традиционални и патриотски побуди ја предупредив претседателката да се вразуми, да си ги признае грешките и да се повлече од функцијата, ако сака да сочува барем делче од достоинството што го имаше. Посебно образложение за ова со факти и аргументи дадов во колумната „Одбрана на лидерката на пензионерите“ што излезе неодамна во „Слободен печат“. Таа, наместо да ме послуша, му наредува на кутриот послушен и преплашен уредник да напише демант во весникот „Пензионер плус“ кој иако знаел што ќе го снајде, како сом ја загризал јадицата?! Така излезе „демантот“ „Ништо ново, сè по старо“. Сега немам време но и не сакам да ве оптоварувам со лагите, глупостите и небулозите што ги наведува дотичниот новинар. Тој наивко со извртување на вистината и користење тобожни архаизми на несоодветни места, прави заплеткана приказна која ни самиот не ја разбира, но главно да ја задоволи претседателката во одбрана на нејзината суета?! Во телефонски разговор ми призна дека навистина не знаел што да пишува, па морал нешто да кажува, да сее магла и „лидерката“ да ја залажува?! Затоа неговото „демантирање“ не е ниту негирање ниту промовирање на вистината. Пишувањето е испод секое ниво, дури и под сказните од земјата на чудата за залажување мали деца?! Најпосле е срамно и за објавување бидејќи повеќе го разорува авторитетот и подгризува разнишаното седиште на претседателката! Приказната е преполана со чуденки и буденки, сонувања апостоли, ангели и ѓаволи, небаре бајачки и гатачки ја пишувале. И толку за тоа.

Истиот автор, мој колега за жал, во една пригода ме прашуваше како се пишувале колумни и деманти. За волја на вистината, му објаснував, ама ништо не сфатил. Сепак сега пак ќе му повторам, но ќе се ставам во негова улога и наивно ќе ја прашувам претседателката: Добро, претседателке, ќе нашишам демант, но кажете ми што да демантирам?!

1. Дали навистина верувате и тврдите дека изборите се легални, легитимни и законски изведени, па ниту вие, ниту раководството чувствувате вина за таквото манипулативното доаѓање на чело на СЗПМ?! Секако, доколку тоа го признаете, дали ќе имате доблест да се самораспуштите?!

2. Каков бенефит оствари Сојузот на пензионерите со добивањето статус на организација од јавен интерес, наведите пример, а ако немате, признајте дека тоа ви беше некаков предизборен маркетинг?!

3. Детално одговорете како стојат работите со собирањето, распределбата и трошењето на членарината од пензионерите за да можам со факти да го демантирам наведувањето спротивни аргументи?!

4. Покажете ми документ со кој ќе потврдите дека

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери
Издавач: СЗПМ
Година XVIII – број 197
февруари 2025 година
БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

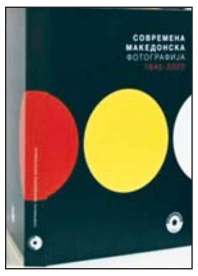
Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
Менка Темелковска
д-р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

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.

Промоција на монографијата „Современа македонска фотографија - Македонска фотографија 1945-2020“



На 30.1.2025 година, во Културно–информативниот центар во Скопје, Фото сојузот на Македонија ја промовираше монографијата „Современа македонска фотографија – Македонска фотографија 1945–2020“.

Ова капитално дело претставува прв интегрален пристап кон македонската фотографија, опфаќајќи речиси 80 години творештво на автори членови на Фото сојузот.

Промоцијата беше придружена со изложба на автентични дела од архивата на Фото сојузот, кои за прв пат беа претставени пред поширокота јавност. Меѓу изложените автори се истакнуваат имиња како Цветко Иванов, Благоја Дрнков, Кирил Билбиловски, Лазо Величковски, Ѓорѓи Гога Попов, Живко Јаневски, Благоја Бањански, Александар Цветиновски, Ацо Кондев, Владо и Лазо Плавевски, Билјана Јуруковска, Владимир Тодоров, Боро Рудиќ, Цветан Гавровски, Душан Доцевски, Валентин Малинов, Раде Луковиќ, Драги Неделчевски, голем дел од нив пензионери, но и автори од помладата генерација.

На промоцијата Ацо Кондев, еден од највозрасните истакнатите фотографи, изјави:

„За прв пат после 80 години имаме еден интегрален пристап кон македонската фотографија каде се изложени фотографии од преку 80 автори. Во книгата се застапени околу 160 дела. Ова е голем успех, не само на Фото сојузот на Македонија, туку и на сите фотографски творци.“

Тој се осврна и на значењето на фотографијата и рече:

„Фотографијата денес е еден од најважните медиуми во современиот свет, на неа се базираат сите нови медиуми, филм, телевизија, дигитал артот. Сè се базира на естетиката на фотографијата. Уништувајќи ја нејзе, се уништуваме самите себе и своето минато. Треба младите да ги едуцираме дека не се дрво без корен. Јас сум и благодарен на фотографијата, што во мојот живот многу убаво си поминав, шетајќи се во неа и со неа.“

Инаку, во предговорот на монографијата се истакнува дека таа е посветена на фотографијата и нејзиниот развој во Македонија, а помалку на авторите и нивните достигнувања.

Марика Дамјаноска

ЗП Виница

Концерт на пензионерите „Песна за мојот град“

Во организација на здружението на пензионери Виница и Комисијата за култура, а во соработка со Домот на култура „Тошо Арсов“, на 21 декември 2024 година во киносалата се одржа концерт, организиран настан за промоција на убавиот подарок од виничките пензионери, кои ја создадоа песната, химна на својот роден град Виница, „Виница гратче убаво“,

текст на Павлина Ангеловска, музика и аранжман на Христијан Каранфилов, вокал Ивана Наумова Каранфилов, песна со големо значење, во која со стилски фигури се постигнува посилна емоционалност и сликовитост. Пензионерските здруженија поканети на свеченоста ги проследија настапите на ЗП Кочани, пејачката група која понуди ѓердан од изворни песни, ЗП Куманово со драмската секција кои се претставија со дел од драмата „Ленче кумановче“ и монологот Митке од „Коштана“, а тука беше и настапот

на домаќините преку пејачката група и соло–настапи од пензионери. Вниманието на посетителите го сврте и хорот од ОУ „Славчо Стојменски“ од Виница и хорот при здружението на пензионери, кои беа вистински бисер на концертот со кој се направи една креација, совршена синергија, спој на мудроста, искуството и младешкиот дух со кој заеднички се исполнија две песни „Ој ти пиле“ и „Мајка на Марика думаше“. Многубројната публика имаше можност да го проследи и настапот на поетесата Љубица Трајчева од литературниот клуб „Искра“ од Штип, која се претстави со нејзина творба „Бисерен ѓердан“.

Впечатоците беа незаборавни, каде што на едно место се најдоа повеќе генерации и секој од нив се трудеше што по автентично да се претстави. Сцената блескаше од богатиот колорит на изворни носии, а надалеку одекнуваа звуците од музичката група при здружението на пензионери, придружени со преубавите гласови на изведувачите.

Павлина Ангеловска

ЗП Струга

Четириесет години пејачка група

Градот на мостовите, има голема музичка традиција, која беше прекината со расформирањето на групата „Струшки бисери“, со што беше создаден неколкугодишен вакуум во групното пеење.

Група ентузијасти поведоа иницијатива за формирање пејачка група „Распеани пензионери“ при ЗП Струга, под раководство на Елисавета Лазареска, која истовремено го формира и Активот на пензионерки при здружението. При реализирање на оваа идеја, се тргна од фактот дека повеќето пензионери претходно веќе биле членови на пејачката група „Струшки бисери“. За почетоците и четириесетгодишното постоење раскажува актуелната раководителка на групата Елисавета Лазареска.

– Со поттикнувањето на иницијативата за формирање пејачка група се пристапи со претходно опсежни подготовки. Најпрво беше формирана мешана пејачка група од седумнаесет пејачи. По официјалното започнување со работа, на репертоарот се најдоа стари македонски ретко слушани, по малку заборавени, народни песни посветени на градот Струга. Пензионерската пејачка група е единствена од ваков вид во градот. Редовно учествува на регионалните на републичките ревии на песни, музика и игри, каде што има забележано успешни настапи, – рече Лазареска.

Елисавета Лазареска, која и понатака останува како раководител на групата и претседателка на Активот на жени, истакна дека има голема поддршка од раководството на здружението, посебно од претседателот Милорад Трпоски, кој на разни начини ги стимулира членовите за нивно поголемо ангажирање.

Овој јубилеј на групата „Распеани пензионери“ се совпаѓа и со 78 години од формирањето на ЗП Струга.

С. Кукунешоски

Ратка Мицкова Николова, првата „креаторка“ во Свети Николе

Жената е единствена, неповторлива, синоним за нежност, истрајност, пожртвуваност, достојна за почит. Таа е столб во секое семејство, стои исправно и гордо на кормилото на животот. Жената е присутна во сите сфери на животот и е докажана на повеќе полиња.

Организацијата на жени на Општина Свети Николе во проектот „Жените од Свети Николе низ историјата“ издава книга во која ги опишува животите и успесите ги изнесува на светлината на денот. Во книгата се поместени жените кои направиле прв чекор во различни активности, професии и сфери од животот како доказ дека низ години, Свети Николе имало храбри, образовани и вешти жени.

Една од нив е и Ратка Мицкова Николова која во 1914 година, била првата жена шивачка во Свети Николе. Кај неа уште во школските денови се појавила љубов за креација на женска облека. Самата ги креирала моделите, одбирала материјали, додавала интересни модни детали за млади и за возрасни жени. Била креаторка на многу видни и познати жени во Свети Николе, но и во други градови во нашата земја. Креациите излегувале од длабочината на нејзината душа. Тие биле нејзин живот, низ кој чекорела.

„Мајка ми многу не сакаше и постојано ја покажуваше таа љубов кон мене. Секогаш ме насочуваше кон добри нешта. Денот го исполнуваше со планови. Беше прекрасна, хумана и креативна жена. На многу свои муштерии им подаруваше облека што сама ја креирала и сошила. И денес со љубов многу жени се сеќаваат на неа и на нејзините модели. Благодарение на неа и самата станав прва жена ликовен уметник во Свети Николе“, – раскажува со тага и гордост нејзината ќерка Тања.

Ратка била позната и по други благородни дела. Ја пружала раката на послабиот, учела од подобриот, радоста и тагата ја споделувала со пријателите, љубовта ја споделувала несебично. Желбата да помага била извор на нејзината голема енергија и борбата да истрае во животот.

Вукица Петрушева

Кон стихозбирката на Горан Несторовски „Вера, љубов, надеж“

Стихотворецот Горан Несторовски, сега пензионер ги доживеал детските години во Кичево. Дипломирал на Факултетот за безбедност во Скопје. Целиот работен век го минал во ОВР–МВР Кичево, како полициски службеник на повеќе работни места. Работел посебно и во организирањето настани од областа на културата, литературата, спортот, изработил и филм за Кичевскиот регион.

Уште како средношколец започнал со книжевно творештво, посебно по 2005 година. Во секој случај, иако работел интензивно во секторот на МВР, импулсот по перото го демнел во сите негови насоки. И влијанието на средината не го спречило неговото перо. Во случајов запирам врз неговата творечка индивидуалност, реално прифатена од наследената македонска традиција. Интересно е дека неговата последна стихозбирка открива познат наслов „Вера, љубов, надеж“, за секого препознатлив. Три препознатливи зборови, како срцевина проникната во Библијата, а и во секојдневниот тековен живот.

Во исповедната песна „Моите 50 години“ детскиот растеж го поистоветува со „рајска долина“, а останатите периоди се премрежија, Гордиеви јазли, за да продолжи во песната „Да заплачам не можам“. Стихозбирката содржи 56 песни, од кои 20 не преминуваат преку наследството од православното христијанство. Понапред споменатите песни се само вовед во споменатите 20. Еве, само неколку примери:

„Не е сама, со неа е нејзината рожба дар од Бога“ (Самохрана мајка)

„Струшки вечери на поезијата, при крајот на месец август, пред Св. Богородица“ (Пиво, вино и поезија).

„Охрид, балканскиот Ерусалим, населба Свети Стефан, хотел Парк“ (Наташа).

„Запали кандило, патот да го осветлиш“ (Последниот кичевски боем)...

Вера Стојчевска Антиќ

ЗП Карпош

Ние сме генерација гордост на нашата нација

Пензионерите во ЗП „Карпош“ секогаш се активни во границите на своите можности, колку им дозволува здравствената и физичката состојба. Тие се дружат, шетаат и рекреираат, бидејќи тоа е корисно и за интелектуалната и за физичката кондиција.

Во огранокот „Влае“ се организираат курсеви по англиски јазик за почетници, во огранокот „Тафталиџе“ 1, 2 и „Карпош“ 3,4 комплетирана е библиотека, со донирани книги од волонтери, а во огранокот „Карпош“ 1,2 се практикува читање на поезија и проза од творци–пензионери. Во тој контекст посебно треба да се истакне трудот на пензионерката Васка Гиновска, автор на творбата „Ние сме генерација, гордост на нашата нација“

Ние сме генерација,
гордост на нашата нација
Ние сме творци и темел на
ова наше денешно општество.
Иако сме изработени
и изморени, со побелена коса.
Сепак живееме полни со живот
и сè уште имаме многу должности.
Се радуваме и се дружиме,
заедно славиме и патуваме.
Ние сме битен фактор во општеството,
но, за жал во сенка,
но таа сенка го осветлува
патот на нашите наследници.
Рака до рака, рамо до рамо
потпора сме на младите
се радуваме и веселиме
кога сме заедно.
Секогаш сме подготвени
за помош, добар збор и мудар совет,
затоа сме генерација
гордост на нашата нација.

Сите наведени наши активности се патоказ како треба да дејствува едно пензионерско здружение. Секоја генерација на пензионери е карактеристична за своето време. На нашата генерација од трета доба приоритет и е другарството и довербата. Генерација која беше учена да си ја сака својата земја и генерација која немаше ништо, а имаше и има се.

Д. Јовановиќ

Нада Давчева активистка за пример

Разговорот со Надежда Давчева е со убав повод: се наближува 8 Март, Меѓународниот ден на жената. Нада Давчева е пензионерка, мајка, баба, жена која до година ќе наполни 90 години, а изгледа многу помладо за годините и покрај одредени здравствени проблеми. Секогаш е ведра и насмеана подготвена за разговор и другарување. Таква е Нада цел живот. Додека била помлада секогаш била многу активна на секој план и подготвена секому да помогне во границите на своите можности. За себе еве што раскажува:

– Како истакнат активист станав член на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што настојував да ја покажам мојата професионалност во работата на овој значаен орган на Сојузот на кој постојано се разгледуваа и третираа прашања од интерес на пензионерите.

Посебно се ангажирав како претседател на Активот на пензионерки во ЗП Чаир. Нашето здружение е мултиетничко, таков беше нашиот актив. Во него членуваа жени пензионерки од сите вери и нации, жени кои живеат на просторот на нашата општина. Но, делби и разделби немаше. Пеевме и славевме заедно и Бајрам и Велигден. Тука, би го споменала и моето пријатно, но истовремено и одговорно работење со хорот на Здружението. Јас не сум специјалист во оваа област, а немам ниту некое музичко образование, освен големиот ентузијазам и желбата да се зачуваат од заборав многу стари и убави песни. Кога се сака се е можно. Мислам дека успешно и сама го подготвував репертоарот и не случајно постојано не поканувaа да бидеме гости на многу пензионерски манифестации и во други здруженија низ нашата земја. Ја сакав работата со хорот, а и хористите не можеа без мене. Кога јас сум покрај нив тие се чувствуваа посигурни. Покрај тоа што пеевме и се дружевме нашиот актив имаше многу дејности. Посетувавме осамени и болни пензионери, но секогаш дејствувавме да се има поквалитетно активно стареење и подобрување на животот на пензионерите и на сите стари луѓе на ова подрачјето на нашата општина, но и пошироко.

Покрај тоа што бев општествено активна, отсекогаш, откако знам за себе, сакав да им помагам на луѓето. Сум им помагала на луѓето, бидејќи тоа ме исполнува со радост. Кога работев, пред пензионирањето, ако некому му беше потребна помош, јас бев тука да помогнам. Така беше и кога бев пензионерка. Да сакам и да помагам е моето животно мото. Понекогаш се доволни само топол збор и само едно ало, за да им покажете љубов и внимание на луѓето. Сега, по толку години, за мене голема сатисфакција и радост е кога сите ние имаме периоди кога се повлекуваме во себе и почнуваме да се осамуваме. Така беше и со мене, но тоа јас го надминав. Извесен период живеев заедно со една моја пријателка, исто така пензионерка. Се дружевме, си помагавме и ги делевме и трошоците. И верувајте, убаво ни беше и на двете, и на мене и на мојата „цимерка“. Ова им го препорачувам и на други пензионери како модел во кој можат подобро да живеат, и материјално и да не се сами. Сега веќе подолг период живеам во пензионерскиот дом „Лика Попова“. И тука ми е убаво. Живееме како едно семејство. Ме посетуваат и од здружението и ми носат редовно „Пензионер плус“. Се дружам со другите станарки. Пиеме кафе, си разговараме и си помагаме, тоа не одржува.

Калина С. Андонова

ЗП Карпош

Љупка Самарџиска пензионерка активистка

Зборот „пензионери“ е симбол за возрасните луѓе, но во исто време и симбол на искуство и знаење стекнато во изминатите години од животот, симболи кои го карактеризираат ЗП Карпош, од коешто се истакнува огранокот – Карпош 1, 2. Во овој огранок се држат луѓе со различни квалификации и работни искуства. Денес, благодарение на заложбата на пензионерскиот состав, овој огранок како една успешна фамилијарна целина, скоро секојдневно наоѓа повод за одбележување на одредени датуми значајни за некои пензионери. На состаноците се дружиме и прославуваме родендени, а посебно внимание се посветува на највозрасните. Една од нив со најдолг стаж во огранокот е и д-р Љупка Самарџиска, која својот живот го посветила на хуманоста, на здравјето на граѓаните, како доктор и сега како пензионер. Родена е на 23 јули 1933 година во Скопје. Дипломирала на медицински факултет во Скопје во 1958 година, а во 1968 година во Белград специјализирала за педијатар, како што работела се до пензионирањето во 1993 година. На нејзиниот роденден и бил врачен мал подарок беџ со изгравирана порака „Мајка кралица“. **Д. Ј.**

Калеидоскоп

Си игравме како мали со калеидоскопи. Како се вртат боите и формите, се пресекуваат и формираат нови и така во бескрај. Немавме телефони, компјутери и игравме надвор. Живеевме во социјализам и го пречекувавме Тито и штафетите ги носевме и одевме на слет и славевме социјалистички празници. Но, тие не останаа. Помина тоа време на напредок и прогрес на човекот и вера во трудот. Македонија се осамостои во тие времиња на премин. Се радувавме сите и многумина не можат и денденес да разберат, колку многу значи да имаш свое парче земја под сонцето. Ах, тоа наше сонце, тој наш прекрасен симбол. Еве тој на пример опстанал со векови. Затоа и зборуваме за вечните и минливите вредности.

Една од вечните вредности е празникот Сретение. Велат лингвистите дека именката среќа доаѓала од овој збор „сретение или срешта“. Па сега можеме да се задлабочиме, зошто всушност среќата е средба. Среќата е плод на заедништво. Комуникацијата е среќа. Сам не се ни јаде. Ама ете има и многу сами луѓе денес и тоа е мошне тажно. Треба да им помогнеме на сите сами да бидат среќни, да среќаваат добри луѓе. Мудреците пак, велат дека животот е уметност. Односно треба да се живее животот како една уметност. Уметноста на заедничарење и општење и на комуникација и е особено важна и вечна вредност.

Академикот Владета Јеротиќ велеше дека цивилизиран човек е оној кој може да разговара со друг човек со часови без да се налути или да го подигне тонот. Исто така, тој велеше, дека за да разговараш за некоја тема, треба да имаш неколку книги за темата прочитано. Во тој случај легитимно правиш муабет. Не „рекла – казала“. Негова мудрост е исто така, дека кога ќе ти направи некој нешто добро, не се обидувај нему да му возвратиш, туку направи добро на некој друг и така не го прекинувај ланецот на правење добро. Ми се допадна исто нешто што го чув пред некој ден: имено, треба да си така воспитан да можеш да ја примиш грижата од некој друг за тебе, или подарокот или некоја благонаклонетост, без бесомачно да се потрудиш веднаш да му возвратиш. Треба да негуваме култура на благост и милост и куртоазија. Да негуваме култура на среќа и на срешта. Ние го имаме тој вековен празник, нам не ни е сега ново запознавањето со комуникацијата.

Нам не сплотува симболот на златното сонце, без разлика колку краци има. Сонцето е симбол на вечноста, на убавината, на совршеноста, на заедништвото. Златото е симбол на снагата што доаѓа од вечноста. Сите ние сме под тоа сонце, под тоа небо украсено со сонце. Сите стоиме и постоиме за едното, за убавото, за вечното, за прекрасното. Сите нас не сјае и ни свети таа наша златна светлина. Затоа и комуницираме преку симболот, се здружуваме и живееме и затоа сме среќни или би требало да сме среќни, оти сме заедно. Технологиите не би требало да ни го одземат заедништвото и среќата, ни нам ни на нашите деца. Да се потрудиме за тоа.

Животот е како калеидоскоп. Ми се чини најдобро е така да се објасни, без усложнувања. Тој не е како социјалните мрежи, телевизијата или безличните социјални односи. Секој сам ја врти направата со своите животни решенија и постапки и си го гради. „Медиумот е пораката“ – вели теоретичарот на комуникологијата Маршал Меклуан. Какви медиуми користиме, за своите пораки? Знаемо е вечен медиум. А останатото?

Маја Белева

Nikoqirët e defileve rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës për vitin 2025

Më 31.1.2025 u mbajt mbledhja e 22-të telefonike e Bordit Ekzekutiv të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Mbledhjen e kryesonte Menka Temelkovska, sekretar i BE të LSHPM. Me këtë rast njëzëri u soll vendimi nikoqirë të defileve rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës që do të mbahen në vitin 2025 të jenë:

SHP Dellçevë, SHP Demir Hisar, SHP Gjorçe Petrov, SHP Kavadar, SHP Kriva Pallankë, SHP Llozovë, SHP Makedonski Brod dhe SHP Saraj. Të gjitha shoqatat e përzgjedhura janë pajtuar me vendimin.

U soll Vendimi për ndarjen e mjeteve financiare në vlerë prej 40.000 denarëve nikoqirëve të defileve rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës. Për garat sportive Bordi Ekzekutiv i emëroi kryetaren e LSHPM Stanka Trajkova dhe kryetarin e Komisionit për sport dhe rekreim të LSHPM Zdravko Petkovski të përcaktojnë nikoqirët dhe datat e mbajtjes së garave sportive për vitin 2025.

Menka Temelkovska

Mbledhje e BOR

Për kryetar të ri të Bordit të organizatës së regjistruar për fond solidar dhe antarësi u zgjodh Snezhana Andova, kurse për zëvendëskryetar Stevan Acevski

Në mbledhjen e Bordit të organizatës së regjistruar për fond solidar dhe antarësi (BOR) me propozim të kryetares së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë për kryetar të ri u zgjodh Snezhana Andova, ekonomiste me përvojë shumëvjeçare dhe aktiviste në zhvillimin e organizimit pensional. Ajo është zgjedhur në vendin e Mentor Qokut, nënkryetar i deritanishëm i BE të LSHPM.

Për zëvendës të saj, gjegjësisht nënkryetar i BOR u zgjodh Stevan Aceski, me profesion jurist dhe poashtu aktivist i LSHPM me përvojë dhe njohuri për punën e trupave dhe organeve të Lidhjes dhe organizimit pensional. Të dytë janë anëtarë të deritanishëm të Bordit të organizatës së regjistruar për fond solidar dhe anëtarësi. Për anëtar të ri të BOR u zgjodh Ilija Ivanovski, poashtu aktivist pensional me njohuri mbi punën e Sigurimit pensionalo-invalidor. Në këtë trup edhe më tej mbetet anëtare Danica Petliçkova.

Të posaemëruarit kryetare dhe zëvendësi i saj u falemnderuan për besimin e treguar dhe premtuan që funkcionin do ta kryejnë me kënaqësi dhe përgjegjësi pasi puna në këtë trup ka rëndësi të posaçme për pensionistët, anëtarë të LSHPM.

LSHPM

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë

Çështje ose kërkesa që LSHPM propozon të shqyrtohen në mbledhjen e Këshillit për siguri sociale

Konform nenit 117-a të Ligjit për sigurimin pensional dhe invalidor, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë propozon në mbledhjet e Këshillit për siguri sociale të shqyrtohen çështjet vijuese:

1. Si çështje e parë dhe themelore që duhet shqyrtuar është kërkesa që harmonizimi i pensioneve të bëhet dy herë në vjet edhe atë më 1 janar dhe 1 korrik.

2. Zmadhimi i limitit të pensionit prej 18.000 në 25.000 deri në cilin pensionistët janë të liruar nga participimi spitalor.

3. Funkcionim i përbashkët i mjekut terrenor dhe barnatores lëvizëse.

4. Ngritja e iniciativës për ndryshime të Ligjit për kontribute obligative sociale, Fondi i SPIM mos të pagojë kontribut për sigurim shëndetësor në pagesën mujore pensionale.

5. Ngritja e iniciativës për ndryshime të Ligjit për sigurim shëndetësor dhe fëmijës së prindit të moshuar t'i jepet e drejta të shfrytëzojë kompensim në të holla.

6. Plotësim i Listës pozitive të barnave edhe me propozime dhënë nga Komisioni për shëndetësi dhe politikë sociale të Lidhjes.

7. Ndërtim i shtëpive shtetërore të pleqve dhe të formave tjera të banimit social.

8. Zgjidhje e çështjeve lidhur me nevojën e hapësirës geriatrike.

9. Aplikim i sërishëm i rekreimit klimatiko-banjor për pensionistët.

10. Kërkesë nga Fondi i SPIM për të siguruarit që janë 3 ose 5 vjet para pensionimit t'u caktohen të dhënat nga evidenca amë si të gatshme për përdorim në procedurën e sjelljes së vendimit për pensionim.

11. Për përmirësimin e statusit material të pensionistëve propozohen pagesa të njëhershme para festave (Viti i ri, Pashkët, etj).

12. Dorëzimi i kërkesës në Ligjin për shoqata dhe fondacione të caktohet kapitull i veçantë për organizimin pensional si organizata specifike qytetare.

13. Lidhja do t'i propozojë Këshillit social masa për përmirësimin e gjendjes financiare të Fondit duke zgjeruar rrethin e të siguruarve jo vetëm në bazë të raportit klasik të punës, por edhe në sajë të pronës dhe marrëdhënieve pronësore, persona që punojnë e nuk kanë firma, etj.

Çështjet e propozuara për shyrtim para Këshillit përcillen dhe shqyrtohen prej organeve dhe trupave të Lidhjes. Për tema të caktuara Lidhja do të përpilojë material të nevojshëm.

Një pjesë e çështjeve do të patjetërsojnë ndryshime të ligjeve të caktuara, një pjesë kanë të bëjnë me Qeverinë, ndërsa në mënyrë plotësuese nga ana e Lidhjes do të kërkohet të shqyrtohen çështje të caktuara që do të imponohen me aktualitetin dhe peshën e vet.

Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM

"Buton urgjent" në komunat Gjorçe Petrov dhe Qendër

Komuna Gjorçe Petrov do ta aplikojë shërbimin "Buton urgjent" dedikuar mbështetjes së personave mbi 65 vjet që jetojnë vetë, si dhe për persona tjerë të rënduar nga gjendja shëndetësore në territorin e saj. Shërbimi më 3.2.2025 u promovua nga prefekti i Komunës Gjorçe Petrov, Aleksandar Stojkovski, i cili apostrofoi se do të realizohet në bashkëpunim me Kryqin e Kuq Shkup dhe do t'u mundësojë shfrytëzuesve të fitojnë ndihmë urgjente me shtypje të thjeshtë butoni.

Me aplikimin e "Butonit urgjent" ne si komunë e përforcojmë kujdesin për kategoritë më më të ndjeshme të qytetarëve. Secili që ka nevojë për ndihmë mund ta fitojë 24/7, me përkrahje të ekipeve të trajnuara. Ky shërbim do të jetë plotësisht falas për shfrytëzuesit e Komunës Gjorçe Petrov, pasi të gjitha mjetet financiare për realizimin e tij i sigurojmë ne - deklaroi Stojkovski.

Të gjithë banorët e Komunës Gjorçe Petrov të cilët jetojnë vetë ose kanë probleme shëndetësore, mund të paraqiten për shërbimin në numrin telefonik 076/212 329 ose në email: m.saraginov@opstinagpetrov.gov.mk

Në vijim e sipër është thirrja publike për aplikim për shërbimin "Buton urgjent" në Komunën Qendër. Siç informojnë nga Komuna Qendër, me këtë shërbim të ri personave të moshuar mbi 65 vjet u sigurohet ndihmë në raste urgjente, në kushte shtëpiake, me qasje 24/7 gjatë gjithë vitit.

Thirrjes publike mund t'u përgjigjen të gjithë banorët dhe banoret mbi 65 vjet nga Qendra, ndërsa prioritet do të kenë personat që jetojnë vetë ose me bashkëshort që është në gjendje të rënduar shëndetësore. Shfrytëzuesit që duan të paraqiten duhet të jenë me adresë banimi në Komunën Qendër, mos ta tejkalojnë lartësinë e pensionit mbi 35.000 denarë dhe persona të cilët nuk kanë demencion të diagnostifikuar, pasi pajisja nuk është e përshtatshme për pesonat me demencion dhe sëmundje të Alchajmerit. Ky shërbim është falas dhe mund ta shfrytëzojë vetëm një person i familjes, bën të ditur pres-qendra komunale.

Nga komuna sqarojnë se personat e moshuar mund të aplikojnë me plotësim të kërkesës për shfrytëzim të shërbimit "Butoni urgjent" e cili plotësohet gjatë kohës së aplikimit në zyrën e Kryqit të kuq, me kopje të letërnjoftimit dhe kopje të çekut të pensionit të fundit. Banorët e interesuar të gjitha dokumentet mund t'i dorëzojnë në zyrën e Butonit urgjent - rr."Sllave Georgievski Shnajder" nr.5, çdo ditë pune nga ora 08.00-16.00. Çdo dorëzim dokumenti paraprakisht prenotohet në numrin e telefonit 02/15330. Për shkak të numrit të kufizuar të pajisjeve, shfrytëzuesit do të përzgjidhen sipas parimit "i pari i ardhur - i pari i shërbyer".

Pas aktivizimit të butonit, sinjali arrin në Kryqin e kuq ku personat përgjegjës vendosin kontakt me shfrytëzuesit të cilit i duhet ndihmë urgjente, dhe më pas, varësisht nga gjendja dërgohet ekip në terren apo thërritet ndihma urgjente.

LSHPM

Bisedë me prof. Dr Daniell Pavllovski

Është nder dhe kënaqësi të bashkëpunohet me personat e moshës së tretë

Daniell Pavllovski është doktor i punës dhe politikës sociale. Momentalisht është profesor i rregulltë në Universitetin "Nënë Tereza" në Shkup, Fakulteti i shkencave shoqërore, programi studimor për punë dhe politikë sociale. Poashtu, është prodekan për shkencë në Fakultetin e shkencave shoqërore.

Si rezultat e angazhimit të tij ndërkombëtar dhe bashkëpunimit me hulumtues nga Britania e Madhe dhe Holanda në vitin 2024 u zgjodh për Visiting Fellow në "The Open University" në Milton Keynes në Britaninë e Madhe. Vlen të përmendet edhe puna e tij në Komisionin për licencim të bashkëpuntorëve-ekspertë në sistemin e mbrojtjes sociale në Maqedoninë e Veriut, ku është anëtar prej 2018. Ai është prej të rinjëve të rrallë që kanë pasur bashkëpunim aktiv me pensionistët, gjegjësisht me Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Ja çka na tha për këtë bashkëpunim.

Lidhja, anise nuk është i fokusuar vetëm te personat mbi 65 vjeç, por te të gjithë ata me status të pensionistit, shquhet për aktivitetet e veta dhe është më i gjitha organizatat tjera të sektorit qytetar. LSHPM me shoqatat që janë pjesë e saj, si dhe me numrin e personave që janë anëtarë, por ende më tepër me qasjen e përkushtuar, serioze dhe të përgjegjshme të kryesisë dhe anëtarëve paraqet resurs të rëndësishëm dhe shumë të çmuar që duhet shfrytëzuar gjatë hulumtimit të moshës së tretë, por edhe gjatë përpilimit të masave dhe politikave në vend. Nga këto shkaqe iu drejtova personalisht kryetares së Lidhjes, z-njës Stanka Trajkova, që të nxis bashkëpunim të ndërsjellë. Nga ana e kryetares dhe ekipit të saj propozimi im ishte detajisht i shqyrtuar, e më pas ramë në ujdi që bashkëpunimi të jetë serioz dhe afatgjatë dhe si rezultat i kësaj në vitin 2024 nënshkruam memorandum për bashkëpunim mes Lidhjes dhe Fakultetit të shkencave sociale të Universitetit "Nënë Tereza" në Shkup. Fill pas nënshkrimit të Memorandumit pasoi aktiviteti i parë i përbashkët, pjesëmarrja në projektin ndërkombëtar City&Co. Ky projekt realizohet në Hagë (Holandë), Krakov dhe Vrocllav (Poloni), Bukuresht (Rumani) dhe Shkup (Republika e Maqedonisë së Veriut).

Poashtu, Universiteti "Nënë Tereza" në Shkup, nga viti 2025 është qendër rajonale e projektit Age-friendly Western Balkan Countries, i cili do të implementohet në koordinim të Universitetit të shkencave aplikative nga Haga, Holandë. Në këtë projekt marrin pjesë Holanda, Maqedonia, Kosovë, Shqipëri, Serbi, Mali i Zi, Bosnja dhe Hercegovina dhe Kroacia. Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë është partneri ynë në këtë projekt që do të japë vlerë shtesë në arritjen e qëllimeve të planifikuara. Për mua është nder dhe kënaqësi e madhe të bashkëpunoj me njerëz të cilët kanë akumuluar përvojë të madhe dhe potencial intelektual që mund të jetë i shfrytëzueshëm në shoqëri. Më mrekullon energjia dhe mençuria e njerëzve të moshës së tretë që falë bashkëpunimit tonë kisha rastin ta shoh duke marrë pjesë në disa nga aktivitetet e tyre. Para pak kohësh doli nga shtypi libri im me përmbajtje kushtuar moshës së tretë me titull "Gerontologjia sociale" që u dedikohet para së gjithash studentëve të programit studimor për punë sociale, por edhe të gjithë të interesuarve për aspektet sociale të pleqërisë. Në libër janë shtjelluar tema të ndryshme lidhur me personat e moshuar.

Lidhjes dhe shoqatave që kanë aktivitete lidhur me plakjen e shëndoshë dhe aktive, u uroj edhe më tej të kërkojnë mënyra dhe përmbajtje të reja për përmirësimin e jetës së pensionistëve. Programet e unifikuara japin rekomandime të përgjithshme që janë të vlefshme për numrin më të madh të njerëzve, por ato duhen përshtatur me gjendjen shëndetësore dhe interesat e çdo individi, por edhe me kushtet dhe resurset që janë në dispozicion.

K. S. A.

SHP Tetovë

Programe ambicioze gjatë vitit 2025

Pas realizimit të suksesshëm të të gjitha aktiviteteve të parapara për vitin 2024, Shoqata e pensionistëve të Tetovës në fillim të këtij viti, organizoi mbledhjet e Këshillit ekzekutiv dhe të Kuvendit, si organe më të larta të shoqatës, në të cilat u shqyrtuan dhe miratuan Raporte mbi aktivitetet e realizuara dhe Programe pune, që duhet të realizohen gjatë këtij viti. Që në fillim të vitit, strukturat udhëheqëse të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, i kanë obliguar Organet dhe Trupat punues të Shoqatës, të hartojnë Programet e punës që duhet të realizohen gjatë vitit 2025. Në këtë drejtim, Komisionet dhe trupat tjerë punues kanë filluar me hartimin e Programeve, të cilat kësaj radhe janë më ambicioze si asnjëherë më parë. Përveç aktiviteteve tradicionale, që zhvillohen çdo vjet, këssaj radhe, për herë të parë përfshihen edhe disa aktivitete, të cilat kanë të bëjnë me moshat e treta dhe popullatën në përgjithësi. Këtu vlen të përmenden shënimi i 21 Marsit-Ditës së ekologjisë, shënimi i 7 Marsit-si Ditë e shkollës së parë shqipe si dhe aktivitete të tjera që do rezultojnë gjatë punës së përditshme të organizimit pensional. Bazuar në Vendimin e LSHPM për shpalljen e e këtij viti si Vit i Ekologjisë, Shoqata e pensionistëve të Tetovës, do të ndërmerr masa e aktivitete për shënimin sa më të denjë të 21 Marsit-si Ditë e parë e Pranverës dhe Ekologjisë. Për shënimin e kësaj dite të rëndësishme, me kohë do të sensibilizohen degët vendore të shoqatës dhe të gjitha strukturat tjera, me qëllim të organizimit të masivizimit të aktiviteteve me 21 Mars. Me këtë rast, përveç rregullimit të oborrit të Shtëpisë së pensionistëve, ambienteve të punës Brenda objektit, planifikohet që pensionistët të ndarë në grupe, të mbledhin mbeturina përreth tregut të qytetit të Tetovës dhe në disa rrugë të tjera frekuentuese. Qëllimi i këtij aktiviteti ka të bëjë me senzibilizimin e popullatës në përgjithësi dhe të rinjve në veçanti, për ngritjen e nivelit të ndërgjegjshmërisë për rruajtjen, mbrojtjen dhe kultivimin e ambientit të pastër jetësor. Shoqata e pensionistëve të Tetovës, edhe gjatë këtij viti do të merr pjesë në të gjitha aktivitetet që i organizon Lidhja e Shoqatave të Pensionistëve të Maqedonisë, ndërsa do të angazhohet edhe për organizimin dhe realizimin e të gjitha aktiviteteve programore që janë në kompetencë të Shoqatës. Pensionistët tetovar, gjithsesi do të marrin pjesë në Garat Sportive Rajonale dhe Republikane të pensionistëve që i organizon Lidhja e Shoqatave të Pensionistëve. Për këtë qëllim parapërgatitjet e skuadrave pjesëmarrëse do të fillojnë gjatë muajit të ardhshëm. Aktualisht punohet në freskimin dhe kompletimin e skuadrave sportive me pensionistë-sportistë më të rinj, nga të cilët mund të priten rezultate më të mira në gara. Në këtë drejtim, Komisioni për jetë kulturore e zbavitëse të pensionistëve është duke punuar aktivisht në hartimin e Programit të punës për këtë vit kalendarik. Gjithsesi Shoqata e pensionistëve tetovar do të marrë pjesë në takimet Revijale Rajonale dhe Republikane që i organizon LSHPM. Grupet e folklorit në gjuhën maqedonase dhe shqipe, i kanë filluar parapërgatitjet e tyre për pjesëmarrje në takimet revijale. Kësaj radhe, pensionistët tetovar do të prezantohen me Programe të reja kulturore, tek të cilat janë gërshetuar motive nga e kaluara jonë historike e kluturore. Si njëri ashtu edhe grupi tjetër, kanë marrë për obligim që në skenë të prezantojnë elemente nga e kaluara jonë, doket, zakonet, tradita e pasur kulturore, të veshur me kostume popullore dhe duke luajtur në instrumenta muzikor popullor që janë përdorur në të kaluarën. Edhe Komisionet tjera të Shoqatës si trupa ndihmës të saj, janë duke punuar në përpilimin e Programeve që do t'i realizojnë gjatë vitit.

M. Murseli

Загадениот воздух лошо влијае на нашето здравје

Градовите во земјава кои редовно се во друштво на најзагадените во светот, се соочуваат со криза на аерозагадување чии последици добиваат пандемски размери. Проблемот не опфаќа само еколошка димензија, туку истиот влијае и на здравјето на луѓето особено на најмалите и највозрасните. Загадениот воздух е една од главните причини за појава на респираторни заболувања, вклучувајќи го и развојот на карцином на белите дробови. Според статистиките, Македонија е на 10–тото место во светот по смртни случаи од рак на бели дробови.

Во 2022 година, Генералното собрание на Обединетите нации ја донесе претходно усвоената резолуција, прогласувајќи ја чистата здрава и одржлива животна средина за универзално човеково право. Со оваа резолуција се признава и она што е најважно за нас – чистиот воздух е основно право кое треба да биде заштитено и гарантирано за сите, но во тоа треба да се вклучиме на сите нивоа од државата до поединецот.

Факт е дека загадениот воздух е директно поврзан со болести на респираторниот систем и општото здравје, но покрај физичкото здравје, животот во загадена средина создава и психолошки притисок и анксиозност кај граѓаните, кои чувствуваат дека нивниот квалитет на живот е трајно нарушен.

Долгорочните решенија вклучуваат инвестирање, односно вложување во јавниот превоз, повеќе зелени површини и паркови и иницијативи за намалување на отпадот и промовирање на одржливоста. Тие се дел од еден поширок спектар на проблеми кои исто така се таложени со децении, а укажуваат на негрижата кон животната средина и лошото урбано планирање во градовите, како и ниско ниво на еколошката свест.

На кои болести најчесто влијае загадениот воздух на здравјето односно на човечкиот организам? Еве некои од нив:

- **Респираторни заболувања**: Астма, бронхитис, пневмонија, ХОББ и рак на белите дробови.
- **Срцеви заболувања**: Инфаркт, аритмии и хронична хипертензија.
- **Хроничен замор и оштетување на имунитетот**: Предизвикани од оксидативен стрес и намалена кислородна апсорпција.

Превентивни мерки за заштита од загаден воздух

- **Прочистувачи на воздух**: Намалете го изложувањето во затворени простории.
- **Маски**: Маски N95 нудат висока заштита од ПМ честичките.
- **Исхрана богата со антиоксиданти**: Помагаат во намалување на оксидативниот стрес.

Загадениот воздух е тивка закана што не можеме да ја игнорираме. Секој здив е важен. Некои работи не зависат од поединецот, но има и кои зависат. Сојузот на пензионери на Македонија ја прогласи 2025 година на година на зачувување на околината, на година во која со разни постери, рекламни материјали, брошури, предавања и работилници ќе се подигне свеста на највозрасните во здруженијата на пензионери и во Сојузот во целина.

К. С. А.

Како да се справите со промените на времето

Метеоропатија е низа од различни симптоми и реакции на нашиот организам на промените на времето. Временски фактори кои влијаат на нашиот организам се температурата, УВ зрачењето, влажноста, ветерот, притисокот, дожд и грмотевици како и ефектот на јонизација. Меѓу најранливите групи се средовечните луѓе, особено жените, но тоа може да му се случи секому – од бебиња до стари лица.

Колку оваа состојба ги погодува некои личности ни покажува и тоа дека во некои медитерански земји јужниот ветер е олеснувачки фактор за казнени дела, па затоа некогаш во Дубровничката република било забрането донесување на закони за време на југот. Метеоропатијата може да биде особено опасна за луѓе со потешки заболувања, бидејќи таа може сериозно да ја влоши здравствената состојба, па дури и да доведе до смрт. Симптомите од метеоропатијата се манифестираат обично 24–48 часа пред почетокот на временските промени, особено кај почувствителните луѓе, и вклучуваат депресија, главоболка, вртоглавица, физичка слабост, хипертензија, зголемена осетливост на болка во зглобовите и болка во мускулите, влошување на симптомите на постоечката болест, промени во расположението, нервоза, забрзано чукање на срцето и други. Оваа состојба обично трае еден ден – два, а потоа телото се стабилизира, а симптомите се исти, без оглед на возраста.

Постојат два вида на метеоропатија:

1. Примарна или основна метеоропатија се јавува кај здрави лица во форма на промени во расположението, телесна слабост или болка за време на промената на временските услови.

2. Секундарна метеоропатија – состојба кога некои веќе присутнаи болести (висок крвен притисок, срцеви и белодробни заболувања, воспалителни и дегенеративни заболувања на мускулно–коскено–зглобен состав) се влошуваат поради временските промени.

Предизвикувачи на метеоропатија:

Промени на временските услови предизвикуваат електромагнетни бранови кои влијаат врз хипоталамусот во мозокот и индиректно се зголемува лачењето на хормоните на стресот, намалувајќи го хормонот на среќа ендорфин, кој води до зголемена вознемиреност, раздразливост, главоболка и слични симптоми. Падот на атмосферскиот притисок ги стеснува крвните садови што предизвикува зголемување на крвниот притисок, додека порастот на атмосферски притисок ги проширува крвните садови и предизвикува пад на крвниот притисок. Сличен притисок се јавува и во коските и зглобовите, предизвикувајќи зголемување на болката во истите. Една од причините за создавање метеоропатија се смета и човечкото оддалечување од природата поради што доаѓа до послабо приспособување на временските промени.

Ако страдате од метеоропатија редовно следете ги биометеоролошките извештаи, така што ќе можете на време да се подготвите за промените на времето, но може да ви помогнат и различни растенија и билки. Еве некои од нив:

Родиолата – го намалува нивото на стрес, дејствувајќи истовремено смирувачки и стимулативно. Родиолата ја враќа физичката сила, го зајакнува памтењето и спречува чести промени на расположението. Делува благотворно при срцева слабост, аритмии и висок и низок крвен притисок. Мерејќи ги менталните способности кај луѓето кои земаат родиола, констатирано е дека таа ја зголемува работната ефикасност, го одложува заморот и го намалува нивото на исцрпеност. Се препорачува кај хроничен замор, депресија, несоница, главоболки, болки во мускулите, висок крвен притисок и раздразливост.

Лецитин – Лецитинот се препорачува за луѓе кои имаат болки во зглобовите, тешко се движат или се чувствителни на временските промени. Лецитинот, исто така, помага во подобрување на концентрацијата. Тој спречува и појава на деменција.

Сибирски женшен – го зајакнува и стимулира телото. Адаптогеното делување на екстрактот од сибирски женшен се покажал како корисен за метеоропатите. Неговите екстракти му помагаат на телото да се прилагоди на стрес. Ова растение се користи за подобрување на физичката кондиција, работните способности, ја зголемува општата отпорност на организмот, го зајакнува срцето, крвните садови и нервниот систем.

Билни чаеви – Ако страдате од метеоропатија секогаш при рака треба да имате чај од камилица, кучешки трн или лимета затоа што ја намалуваат нервозата, раздразливоста и напнатоста.

Препорачливо е да почнат да се пијат неколку дена пред почетокот на симптомите. Чај од валеријана е одличен избор за оние кои страдаат од несоница.

Во случаи на густа магла и висока заситеност со влага на воздухот, луѓето со хронични болести, особено со астма, треба да пијат чаеви кои ја подобруваат циркулацијата, како што се чајот од чили, гинко или ѓумбир. Покрај наведените додатоци во исхраната и чаеви, се препорачува земање магнезиум и витамин Б, како и почесто престојување на отворено и редовно вежбање.

Б. А.

ЗП Куманово

Старт со предавање: „Гастритис и чир на желудник и дванаестопалачно црево“

Комисијата за здравство при ЗК Куманово во рамките на својата програма годинава стартуваше со своето прво предавање.

Предавач беше д–р Миомир Панковски, кој воедно е и претседател на Комисијата за здравство и социјални прашања, интернист–специјалист, со богата лекарска кариера. Тој, пред присутните кумановски пензионери одржа предавање за гастритис и чир на желудник и дванаестопалачно црево, болест која е сè почесто застапена. Докторот исцрпно, разбирливо, и на непосреден начин презентираше детали за оваа болест на денешнината.

За гастритис–улкус на желудник, најчести симптоми се печење и болки помеѓу градите и стомакот. Хранопроводникот, дванаестопалачно и тенкото црево како заболување, е всушност, воспаление на слузницата. Причинителите се: стрес, слаба исхрана, умор, генетика, возраст или инфекција со лелико бактерија. Симптоми за овие заболувања се: болка, киселина, мачнина, повраќање и тегоби. За да се ублажат симптомите, не треба да се консумира луто, зачинето, топло, ладно и друго, а најчести лекови се ранитидин и омепрезол.

Најкорисно е да се почитуваат советите на вашиот лекар, редовно земање на препишаната терапија и редовна контрола и преземање на превентивни мерки.

Кумановските пензионери со големо внимание и леснотија го ислушаа и се започна со дискусија со докторот Панковски.

Овие едукативни предавања се за секоја почит и помош за здравјето во третата доба. Очекуваме и во иднина на вакви слични предавања од различни области со плодна соработка за нашето здравје.

Мирјана Стојчева

Мајката треба да се сака и себеси - Ерих Фром

1. Мајчинската љубов по својата природа е безусловна. Мајката го сака новороденчето не затоа што детето исполнило некаков специфичен услов или задоволило некакво специфично очекување, туку затоа што е нејзино дете.

2. Во идеален случај, мајчинската љубов не го спречува детето да порасне, не се обидува да ја искористи неговата беспомошност. Мајката треба да верува во животот, затоа не смее да е премногу вознемирена за да не го зарази и детето со својата мачнотија. Желбата за независност на детето и конечното одвојување од неа треба да бидат дел од нејзиниот живот.

3. Најочигледен пример за чувствителност кон друго човечко битие наоѓаме кај приемчивоста и чувствителноста на мајката кон нејзиното бебе. Извесни телесни промени, барања, вознемиреност, таа ги забележува пред тие отворено да се појават. Таа се буди кога бебето ќе се расплаче, додека друг, многу посилен звук не би ја разбудил. Сето тоа значи дека таа има чувство за животните манифестации на детето; таа не е вознемирена или загрижена, туку е во состојба на внимателна рамнотежа, приемчива за секоја позначајна комуникација што доаѓа од детето.

4. Да се верува во некоја личност, значи и да се има верба во можностите на другите. Најрудиментираниот облик на таа верба е вербата на мајката во новороденчето: дека ќе живее, ќе расте, ќе оди и ќе зборува.

5. Мајката не смее да биде само „добра мајка“, туку и среќна личност, но оваа цел многумина не ја постигнуваат. Не е ниту потребно да се зборува колку тоа влијае врз детето. Љубовта на мајката кон животот е исто така пренослива како и нејзиното чувство на мачнотија.

6. Токму поради алтруистичкиот, несебичен карактер, мајчинската љубов се смета за највисок облик на љубовта и најсветата од сите емоционални врски. Меѓутоа, изгледа дека мајчината љубов не доаѓа во целосен израз во љубовта кон бебето, туку во љубовта кон детето што расте.

7. Ниту еден објективен набљудувач на нашиот западен живот не може да се сомнева во тоа дека љубовта – братската љубов, мајчинската љубов, еротската љубов – е релативно ретка појава и дека нејзиното место го зазеле многу облици на псевдољубов кои, всушност, се облици на дезинтеграција на љубовта.

8. Дека љубовта содржи грижа, најочигледно е кај љубовта на мајката кон детето. Никакво уверување во нејзината љубов не би ни звучело искрено кога би виделе дека таа го занемарува своето бебе, дека не го храни редовно, дека не му обезбедува физичка удобност; но нејзината љубов остава впечаток врз нас ако ја видиме како се грижи за своето дете. Во тоа нема разлика дури ниту кај љубовта кон животните или цвеќињата. Кога некоја жена би ни рекла дека ги сака цвеќињата, а ние сме забележале дека не ги полева редовно, не би ѝ верувале на нејзината „љубов“. Љубовта е активна заинтересираност за животот и растењето на она што го сакаме. Така, каде што ја нема таа активна заинтересираност, нема ниту љубов.

9. Мајчинската љубов кон детето што расте, љубов која ништо не бара за себе, можеби е најтешко остварливиот облик на љубов, а многу лесно може да нè залаже поради леснотијата со која мајката може да го сака своето мало дете. Но, токму поради оваа тешкотија, жената како мајка може вистински да сака само ако воопшто може да сака; ако е способна да го сака својот сопруг, непознатите, сите човечки битија. Жената што не е способна да сака на овој начин може да биде посветена мајка додека е мало детето, но не и вистинска мајка ако не е подготвена да сака и по одвојувањето.

10. Ако некој има можност да го проучи влијанието на мајката што вистински се сака себеси, ќе може да забележи дека во стекнувањето искуства за тоа што се љубовта, радоста и среќата за детето нема ништо поважно отколку мајката што се сака и себеси.

Маја Белева

ЗП Кавадарци

Пензионерите го одбележаа празникот „Свети Трифун“

Здружението на инвалидски пензионери од Кавадарци и годинава беше организатор на прославата по повод празникот на лозарите „Свети Трифун“. На прославата присуствуваа пензионери од повеќе пензионерски здруженија и тоа: Богданци, Радовиш, Штип, Кочани, Виница, Пробиштип, Струмица, Ново Село, Кичево, Скопје, Велес и Неготино. На почетокот, како што е редот гостите пензионери ги поздрави и топло добредојде им посака претседателот на Здружението на инвалидските пензионери, Стојче Ристов. Тој не го криеше задоволството што и годинава на оваа манифестација која веќе стана традиционална, интересот на пензионерите е сè поголем и ги има во поголем број. На 14 февруари, традиционално се закројува виновата лоза и земјоделците винари се молат за богат род и берикет.

„Тиквешкиот крај има долга традиција. Најнапред уште во раните утрински часови, лозарите оделе на своите лозови насади, каде што го правеле ритуалот закројување со вино и ракија, при што се валкале по лозјето со желби тоа толку да роди што гроздовите од изобилие да се валкаат по земјата и да се тркалаат бурињата полни со вино и ракија. Потоа славењето продолжувало со веселба, со свирачи и песни, како што впрочем го правиме и денес со вас драги наши гости пензионери“ – рече претседателот Стојче Ристов, посакувајќи убаво другарување со желби сите да се здрави и со чаша вино „Свети Трифун“ да се слави.

За одбележување е и тоа што поголем број пензионери, гости од повеќе здруженија, при посетата на Кавадарци, имаа можност да го посетат и винскиот Музеј, лоциран во прекрасниот амбиент на градскиот парк. Дел од нив беа во посета на Музејот на вкусот и традицијата, каде што ги посетија спомен-собите на етномузикологот Васил Хаџиманов и доајенот на македонската народна песна Никола Бадев. Што се однесува пак до кавадаречките пензионери, тие во рамките на неделата на вино и традиција имаа можност да проследат повеќе културни и поетски настани и изложби посветени на „Свети Трифун“. Централната манифестација се одржа на градскиот плоштад, каде што во присуство на поголем број гости, а во организација на локалната самоуправа и градоначалникот Митко Јанчев, на импровизирана сцена се одржа традиционалното закројување на виновата лоза.

Лилјана Илиева

ЗП Солидарност Аеродром

Одбележан „Свети Трифун“ во огранокот Лисиче

Огранокот Лисиче при ЗП Солидарност Аеродром Скопје секоја година организира чествување на празникот „Свети Трифун“ како дамнешна традиција. По овој повод беа поканети членови на Извршниот одбор и повеќе пензионери. На почетокот на присутните им се обрати претседателот на клубот Лисиче, Киро Бошковски. Тој зборуваше за значењето на овој празник, почетоците на одбележувањето и им посака добро здравје на присутните и многу години да се среќаваат на овој ден. Притоа тој ги поздрави претседателот на ЗП Солидарност Аеродром, Никола Марковски, претседателот на Собранието, Тодор Тодоров, секретарот Мањојло Дамески како и претседателите на ограноците, на секциите и останати гости од здружението. И претседателот на ЗП Солидарност Аеродром – Никола Марковски ги поздрави присутните и им посака здравје на пензионерите, а на домаќините понатамошно успешно работење и дружење во огранокот Лисиче. Пофалби добија и активните пензионерки за својата умешност во подготвување закуска за присутните.

М. Мишковска

ЗП Свети Николе

Чествување на „Свети Трифун“

Свети Трифун е христијански светец од третиот век. Потекнува од провинцијата Фригија во Мала Азија. Заштитник е на градинарите, лозарите, ги чува посевите од разни штети и несреќи и ја најавува пролетта. Во неговата чест лозарите закројуваат неколку лози, а потоа го празнуваат празникот. Свети Трифун на иконите е претставен со сорче за режење на лози, или со наметка како чувар на гуски. Погубен е на 14–ти февруари во 250–тата година и тој ден е земен за негово чествување.

Во чест на „Свети Трифун“, Активот на жени од ЗП Свети Николе традиционално го одбележува празникот. Средбата на пензионерките е со забавен карактер. Присутните пензионерки, пред почетокот на забавата, со пригодни зборови и добри желби ги поздрави секретарот на ЗП Свети Николе Лидија Василева и претседателката на Активот на пензионерки Верица Смилевска.

На чествувањето и забавата присуствуваа околу 40 пензионерки на кои попладнето им беше исполнето со убаво дружење. На настанот се претстави пензионерката Милка Јованчева. Таа креира и изработува накит, и во оваа прилика имаше донесено дел од својата колекција. На голем број пензионерки им се допаднаа и се закитија со уникатни парчиња накит. Милка осмислувајќи си го времето, си обезбедува пристојна заработувачка, која не е голема, но е значајна за неа. Благодарна му е на здружението што и овозможи да ги покаже своите изработки. Нашето Здружение се грижи за своите членови во секоја прилика. Ваквите средби го продолжуваат процесот на активно стареење.

В. Петрушева

ЗП Штип

Турнир во шах и табла

Здружението за големите празници редовно организира натпревари во салонски спортови. По повод празникот „Свети Трифун“, денот на лозарите, на 12 февруари 2025 година во просториите на клубот на ЗП Штип, се организираше турнир во шах и табла.

– Интересот за учество беше голем, но бројот беше ограничен на 5 учесници од секој огранок, бидејќи учесниците во шах играа по 10 минути наизменично, секој со секого, – вели секретарот Димитар Јаковлев. Гордана Полазарова, одговорна за спорт, нагласи дека пензионерите во клубовите вежбаат секојдневно и беа избрани најдобрите за учество на турнирот. За успешно одвивање на турнирот судија беше познатиот Дончо Јорданов–Фишер, шах–мајстор од Македонија, сега пензионер, а помошник на судијата беше Блага Спиридонова.

Турнирот го отвори претседателот Ристо Нетков, кој ги поздрави присутните, им го честиташе празникот „Свети Трифун“, а на учесниците им посака фер натпревар и да победи најдобриот.

Победници во табла станаа: прво место со пехар и благодарница доби Делчо Кимов, второ место и благодарница доби Павле Стојанов. Првото местово во шах, благодарница и пехар го освои Андон Павлов, а второ место и благодарница освои Ангел Костадинов.

Благодарниците и пехарите ги додели претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, кој ја нагласи фер играта на учесниците.

Цвета Спасикова

Како да се одбраните од агресивно куче?

Во последно време сè почести се нападите на кучиња врз луѓе. Како што објаснуваат ветеринарите, кучињата многу ретко први напаѓаат човек дури и откако ќе се почувствуваат загрозени. Меѓутоа, во такви ситуации е тешко да се контролираат емоциите и однесувањето, а особено ако налетате на глутница скитници кои се чувствуваат моќни затоа што се во група. Како што објаснуваат професионалните тренери на кучиња, постојат неколку начини да се одбраните од напад на куче. Според нив, ако наидете на агресивно куче, без разлика дали тоа е скитник на кој случајно сте налетале на улица или куче на сопственик кое покажува агресивност, обидете се што помалку да паничите. Еве неколку совети:

1. Смиреност – Не паничете, не бегајте и не врескајте бидејќи тоа ќе биде дополнителен стимул за кучето. Наместо тоа, обидете се да останете смирени, што е тешко кога сте мета на агресивно куче. Не викајте, не мавтајте со рацете и не обидувајте се да го удрите со нога бидејќи тоа ќе го сфати како директна закана. Кучето кое напаѓа обично е збунето и исплашено.

2. Не го гледајте – Прекинете го контактот со очите, свртете се настрана од кучето, но гледајте го со вашиот периферен вид. На овој начин му давате до знаење дека не сте закана за него. Држете ги тупаниците блиску до телото.

3. Не трчајте – Не бегајте трчајќи од кучето освен ако не сте сигурни дека можете да му избегате. Иако првиот инстинкт е да бегате од опасноста, кучето ќе ве стигне дури и кога сте на велосипед, освен ако не сте добар велосипедист, но и тогаш ризикувате друга опасност – брзајќи да ве удри кола, да удрите пешак или нешто друго и да се повредите. Трчајте само ако сте многу блиску до автомобил каде што можете да се скриете и заштитите, под услов да сте сигурни дека ќе стигнете до автомобилот пред кучето.

4. Збунете го – Обидете се да му го одвлечете вниманието со фрлање предмети или храна, но што подалеку од вас. Ова може да го збуни кучето, да му го одвлече вниманието од вас и да ви даде време да се тргнете од него.

5. Наредби – Агресивно куче може да се смири со извикување силни наредби. Не гледајте го директно во очи, туку малку на страна и јасно извикувајте „Назад!“ или „Седни!“. На овој начин му давате до знаење дека сте доминантни и дека треба да се повлече. Откако кучето ќе ја почувствува вашата сила, ќе се исплаши и ќе си замине.

Д. М.

Како правилно да го „полните“ мобилниот телефон, за да не ја оштетите батеријата

Грешките при полнење на телефонот можат да го скратат животниот век на батеријата. За да го зачувате „здравјето“ на вашата батерија и да ја продолжите нејзината издржливост, следете ги овие совети.

1. Не полнете го телефонот кога батеријата е на 0%

● Една од најчестите грешки е да го полните телефонот кога батеријата е речиси празна. Ова може да има негативно влијание врз батеријата.

● Не треба да ја испразните батеријата до нула. Литиум–јонските батерии имаат ограничен број на циклуси на полнење, што значи дека премногу полнења од 0% до 100% може да ја скрати нивната долговечност, – објаснува Елоиз Тоблер, научник за паметни телефони.

2. Не оставајте го телефонот на полначот премногу долго

● Оставете го телефонот да се полни само додека не го достигне потребното ниво на батеријата, и избегнувајте го оставувањето на полначот преку ноќ.

● Ако го оставите телефонот да се полни до 100% преку ноќ, го изложувате на повисоки напони за подолг период, што може да ја оштети батеријата.

3. Полнете го телефонот делумно (помеѓу 20% и 80%)

● За да ја продолжите долговечноста на батеријата, научниците советуваат да се полни телефонот само до 80%, а да не дозволите да падне под 20%.

● Ова одржување на среден опсег на напон ќе го намали стресот на батеријата и ќе помогне во зачувување на нејзината издржливост.

4. Избегнувајте екстремни температури

● Изложеноста на вашиот мобилен телефон на екстремни температури (прегревање или премногу студ) може негативно да влијае на батеријата.

● Температурите над 35°C или под 0°C можат да предизвикаат трајни оштетувања на батеријата, што ја намалува нејзината издржливост.

Заклучок: За да ја продолжите животната доба на батеријата на вашиот мобилен телефон, избегнувајте ги овие вообичаени грешки при полнење. Одржувањето на батеријата помеѓу 20% и 80%, избегнувањето на полнење до 0% и 100%, како и ограничување на времето на полнење, ќе ги подобри перформансите и ќе ја продолжи долговечноста на вашиот уред.

И. Коцевска

Маиците на спортистите од 8-от регион

Сите пензионери, спортисти на натпреварите од осмиот регион беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои. На натпреварите учествуваа здруженијата: Берово, Делчево, Кочани, Пехчево, Македонска Каменица и Виница.

СЗПМ

Зошто грејпфрутот е „нуклеарно“ овошје?

Црвениот грејпфрут (Рио Стар), е најмногу одгледуваниот вид во Тексас, а од 1993 е и официјалната овошка на оваа држава. Неговото создавање има врска со – радијацијата.

Како и голем број популарни овошки денес, и црвените грејпфрути се природна мутација која некој ја открил а потоа почнал да ја култивира. Оригиналните овошки датираат од средината на 1920–тите, но триесетина години подоцна, интерес от за нив на чуден начин се споил со оној за тогаш новата атомска радијација. Во 1953, тогашниот претседател на САД, Двајт Д. Ајзенхауер, одржал говор во Обединетите нации под наслов „Атоми за мир“. Тој го отворил патот за обичните граѓани да користат нуклеарни материјали во нивните истражувања и експерименти. Во 1959, британската научничка и нуклеарен ентузијаст Мјуриел Хаурворт формирала „Атомски градинарски клуб“. Иако самата не била научничка, сепак ги промовирала најновите научни напредоци во различни полиња, па и атомската енергија. Таа самата успеала да создаде вид огромни кикиритки кои не само што биле физички поголеми од обичните, туку и многу побрзо растеле од нив. На членовите на спомнатото здружение им дистрибуирала озрачени семиња од патлиџани или цвеќиња, а истите ги праќала и во Европа. Интересно е што успеала да го убеди Ајнштајн да биде покровител на нејзиното здружение, а негов член можело да се стане ако се купи нејзината книга „Атомско градинарство“, како и одредено количество од спомнатите семиња. Инспирирани од идеите на атомското градинарство, многумина почнале да експериментираат со гама зраци. Во 1971 токму нивната употреба успеала да доведе до создавање на најцрвен грејпфрут на пазарот. Иако го дознавте ова сепак, не се плашете да јадете вакви овошки. Гама зрачењето е контролиран процес кој не го прави самото овошје радиоактивно.

К. А.

Врани

Едно од најновите истражувања покажува дека „птичји мозок“ сепак не треба да се сфати како навреда. Имено, утврдено е дека враните можат гласно да избројат до четири.

Истражувањето било спроведено од истражувачи од лабораторијата за физиологија на животните на германскиот Универзитет во Тубинген. Начинот на кој птиците ги препознаваат бројките и реагираат на нив е доста сличен со процесот што го користат луѓето. Овие наоди, објавени во научното списание „Сајнс“, го зголемуваат разбирањето за интелигенцијата на враните.

– Луѓето немаат монопол на способности како што се нумеричко расудување, апстракција, создавање алатки и планирање. Никој не треба да биде изненаден што враните се паметни – вели Хедер Вилијамс, професорка по биологија на Универзитетот во Масачусетс, која не била вклучена во истражувањето.

Способноста за броење во животинското царство не е ограничена само на враните. И шимпанзата можат да бројат и да ја разберат вредноста на бројките, слично како малите деца. Исто така, кога мажјак–жаба се додворува, тој ги брои повиците на другите мажјаци кои исто така се додворуваат. Научниците теоретизираат дека и мравките можат да ги бројат своите чекори.

Претходно се сметаше дека птиците и други животни носат моментални одлуки врз основа на стимули во нивните непосредни средини, теорија популаризирана од бихевиористот за животни од 20 век, Б. Ф. Скинер. Но, најновите истражувања даваат повеќе докази за способноста на враните да синтетизираат броеви за да произведат звук и сугерира дека вештината е во нивна контрола.

Истражувањето покажа дека враните не се само едноставни машини што не размислуваат, туку размислуваат однапред и имаат способност да комуницираат на структуриран однапред планиран начин.

Интелигенцијата на враните се проучува со децении. Јазикот на враните со децении ги збунува и научниците, со своите широко различни тонови и изрази.

М. Д.

Цитати за среќата

„Среќата е милозвучна симфонија која одекнува во нашите срца додека танцуваме со убавината на животот“. – Лудвиг ван Бетовен

„Среќата е лесен пердув што лежи на душата кога се чувствувате во хармонија со себе и со светот околу вас“. – Даглас Џеролд

„Среќата е како меур од сапуница што лебди во воздухот, доволно долго за да го привлече нашето внимание и да не насмее пред да исчезнеме“. – Сара Бан Бретнах

„Среќата е магичен клуч кој ги отвора вратите за радост и спокојство, потсетувајќи нè дека убавината на животот лежи во малите моменти“. – Непознат автор

„Среќата е прекрасна книга што се открива страница по страница, носејќи нè на патување низ емоциите и искуствата на животот“. – Хелен Келер

„Среќата е лесен пердув што се потпира на душата и ја тера да пее слатка мелодија на благодарност и љубов“. – Платон

„Среќата е букет диви цвеќиња, откорнати со љубов од градината на животот“. – Непознат автор

„Среќата е далечна ѕвезда што свети на небото на нашето срце, нè води на патот кон мирот и исполнувањето“. – Непознат автор

„Среќата е прогонувачка музика која танцува во нашата душа, создавајќи симфонија на радост и чудо“. – Лудвиг ван Бетовен

„Среќата е прозорец кон светот, кој ни овозможува да ја цениме неговата убавина и да ги прифатиме бесконечните можности што ни се достапни“. – Ралф Валдо Емерсон

„Среќата е каскада од емоции што се влеваат во нашите срца, носејќи нè во симфонија од смеа и солзи“. – Непознат автор

„Среќата е празно платно што можеме да го насликаме со нашите мисли, постапки и благодарност“. – Непознат автор

„Среќата е минливо чувство што се создава кога сончев зрак ќе се лизне низ темните облаци“. – Халил Џибран

„Среќата не е дестинација, туку патување. Тоа е збир од сите мали моменти на радост, благодарност и љубов што ги доживуваме во текот на нашите животи“. – Непознат автор

„Среќата е прочистувачки оган што ни ја загрева душата, ослободувајќи нè од сè што нè тежи“. – Непознат автор

„Среќата е компас што не води на нашиот пат, покажувајќи ни ги изборите што ќе ни донесат најмногу радост и исполнување“. – Непознат автор

Подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР

пензионер плус	виктор иго	меана	▽	спортска сал во санантонио / ампер	град во сад	показна заменка	пензионер плус	вид папагал	спортски израз	електрон					
тркалање							вид ткаенина / мерка за хартија								
хрватска нафтена индустрија				престилка / античка азиска држава						сврзник					
пензионер плус	шаховска фигура (мн)	наследен имот (мн) / две сог ласки													
вид житно растение						ампер / град во чад		американски артист	пензионер плус	музички знак за повторување	француски моден креатор	унгарски шахист гула	вид детско возило	беседници	првак
казнен удар во фудбалот									планина во македонија / граници на финкција						
обем		кит убиец / член на академија					ит. фудбалер, да виде / домакин								
народен магазин (мн.)					америк. кошаркар (фотос) / реден број										безвреден
самогласка и самогласка			машко име / фр. градител андре							англиски физичар френсис / ангстрем					
пензионер плус	речен рибар / кислород					"светско море" / босанска пејачка						езеро во с.америка / село во радовишко			
река во франција				чешки сликар јазеф / град во бразил						рус.физичар владимир / град во гана					
пензионер плус	познат филмски композит. / народни танци													ампер / машко име	
обвивка					инд. за мотори од раковица / коњ				криво-верец / две согласки						
церемонијал, обред							апетит (разг.) / волт						предлог / гаус		
англиска мерка за површина				руски драмски режисер георгиј											

Решение: а, валање, асе, ина, утаре, мајорати, просо, а, индирект, бистра, о, орка, оливарес, нами, Денис Скот, ик, Јоаким. Естон, алас, океан, ири, оде, манес, линик, енио мориконе, а, омот, имт, еретик, ритуал, пиштав, во, акр, тавстаногов.

Хумор

Докторот му вика на Рамче:
– Рамче, вие имате фобија!
– Немам докторе, ама брат ми има октавија!

* * *

Докторе, жена ми ја боли грлото и го изгуби гласот, што да правам?
– Уживај човеку, уживај!

* * *

Трпано, кога ќе умрам, ќе плачеш ли?
– Ќе плачам Трпе, знаеш дека за секоја ситница плачам.

* * *

Почнал некој цариник и оди кај Свети Петар и го прашуваат:
– Сакате да одите во рајот или во пеколот?
– Па, јас би сакал некаде измеѓу, ако може на граница.

* * *

Сега пред малку, еден човек седеше во паркот со телефонот во рака и слушалките во уши. Бев убеден дека слуша музика, се додека после 20 минути не рече:
– Љубов, може ли јас нешто да кажам?

* * *

Цветко го сопира полиција и му вика:
– Господине, ќе мора да правиме алкотест.
Цветко возбудено му враќа:
– Каков алкохол ќе тестираме?

* * *

Трпе ги собрал жена му, комшивката и шваллерката и им вика:
– Жени, криза е, ќе има отпуштања!

* * *

Трпе, што ќе ми подариш за 8–март?
– Ништо.
– Можеш барем да ми кажеш дека сум убава...
– Е тоа за 1–ви април Трпано!

* * *

Во македонска болница има две дијагнози:
– Ништо не ти е!
– Што си чекал до сеа?

* * *

Трпана оди кај Трпе кој се наоѓа во затвор. Потоа оди кај началникот:
– Дали може на маж ми да му најдете некоја полесна работа?
– Госпоѓо, од лепење на марки на писмата нема полесно...
– Чудно, мене ми се пожали дека копа подземен тунел...

* * *

Полицаец и приоѓа на жена што вади пари од банкомат:
– Колата паркирана на пешачки, ваша ли е?
– Да.
– Извадете плус 50 евра...

* * *

Поминува Трпе преку Камен мост и гледа како еден се спрема да скокне во Вардар:
– Немој да скокаш, долу има многу школки!
– Не се плашам јас од школки.
Скокнал и после 5 минути излегува целиот со крв и го прашува Трпе:
– Какви се тие школки на дното?
Трпе:
– Па има две од фиќо и една од лада...

* * *

Трпе се враќа мртов пијан. Трпана со висок тон:
– Пак се врати мртов пијан, а?
– Те молам ќути, доволно сум казнет што те гледам дупло.

* * *

– Ало братучед, разбрав жена ти ја слупала колата. Да не е повредена?
– Уште не е. Се заклучила во бањата...

ЗП Тетово

Амбициозна програма за 2025

По успешно окончување на сите предвидени активности за 2024 година, здружението на пензионери на Тетово на почетокот на оваа година организира седница на Извршниот совет и Собранието на која се разгледаа и усвоија Извештаите за реализираните активности, како и Планот за работа за оваа година.

Од почетокот на годинава, Комисиите и другите работни тела започнаа со подготовка на Програмите за работа кои се поамбициозни од кога и да е. Покрај традиционалните, се предвидуваат и нови активности поврзани со третата доба.

Согласно Одлуката на СЗПМ за прогласување на оваа година за Година на екологија, ЗП Тетово со локалните ограноци и другите структури ќе организираат активности за достојно одбележување на 21 Март – Ден на екологијата и Прв ден на пролетта. Во оваа пригода, освен уредување на дворот на Домот на пензионерите и работните простории во објектот, се предвидува групи пензионери да собираат отпадоци околу градскиот пазар и некои фреквентни улици во близина. Акцијава е насочена кон сензибилизирање на населението, со акцент врз младите и подигнување на свеста за животната околина.

Здружението ќе продолжи со учество во активностите на СЗПМ и секако ќе се приклучи на Регионалните и Републички спортските игри, затоа во тек е освежување на спортските екипи со помлади пензионери–спортисти со цел постигнување на што подобри натпреварувачки резултати. Тренинзите на екипите ќе почнат наредниот месец.

Здружението ќе учествува и на Регионалните и Републички ревијални средби во организација на СЗПМ.

Согласно насоките на Комисијата за културно–забавен живот на здружението, фолклорните групи на македонски и албански јазик започнаа со подготовките за настап со нова културна програма со преплет на мотиви од културно–историското наследство. И двете групи, облечени во народни носии и свирејќи на музички инструменти кои се користеле во минатото, ќе ги претстават богатствата на културната традиција, вклучително преданијата и обичајите.

И другите Комисии на здружението како нејзини помошни тела, работат на изработка на Програмите што ќе се имепентираат годинава.

М. Мурсели

Неуморниот професор, истражувач и иноватор Васил Механџиски

Големо задоволство е да се разговара со пензионираниот професор од Берово Васил Механџиски. Неуморниот професор досега има реализирано голем број интересни проекти со своите ученици на кои се добивани највисоки признанија и награди, како професор, но и потоа како пензионер, а многу идеи чекаат реализација.

Васил Механџиски е роден 1949 година во с. Русиново Берово каде што заврши основно образование, гимназија во Берово, а дипломирал на Природно математичкиот факултет група физика – применета физика каде што се здобива со диплома дипломиран инженер по физика. По дипломирањето се вработува во Фабриката за самолепливи ленти „Белема“ во Берово, а по полагање додатни испити се стекнува со звањето дипломиран професор по физика и се вработува во ЦСО „Ацо Русковски“ каде што работи од 1995 до 2013 година, кога заминува во пензија. Додека работи во училиштето, на државните натпревари како ментор за школата на млади истражувачи и пронаоѓачи, редовно освојува награди со што младите натпреварувачи се стекнуваат со стипендии. Поради оваа активност и на натпреварот по астрономија и астрофизика од 300 натпреварувачи професорот Механџиски како ментор освојува 1 и 2 место и пет трети места за што од тогашната амбасадорка на САД во Македонија Џилијен Миловановиќ, покровител на натпреварот, добива награда „Златна статуетка на Кирил и Методиј“ и е прогласен за најдобар ментор во средното образование во нашата држава, а Институтот по физика го наградува да учествува на Европскиот симпозиум во Охрид. Механџиски учествувал на уште десет вакви симпозиуми каде што се стекнал со многу теоретски и практични знаења. Со учество на 30 проекти се стекнал со диплома „Најдобар ментор во државата за млади истражувачи“, а натпреварувачите се здобиле со 60 стипендии.

Во 2013 година станува пензионер, но продолжува да се занимава со проекти со примена на физиката во научно технолошките процеси, во научно медицинскиот развој и примена на физиката во екологијата. Според теоријата на Никола Тесла кој рекол „лековите се околу нас, треба да ги откриеме и да ги користиме, бидејќи се речиси без пари“, професорот Механџиски почнува да го проучува животот на повеќе генијални физичари и ги прифаќа нивните совети за активно користење на сите природни ресурси.

– Дојдов до идеја да направам мини ботаничка градина со лековити билки, кои ги заштитувам од радиоактивни и кисели дождови. Ги одгледувам во здрава еколошка средина каде што нема издувни гасови. Така станав и нутриционист и со естерификација правам етерични масла од модра смрека, лаванда, жалфија, рузмарин и други лековити билки кои ги употребувам за правење масти за лекување на ревма, ишијас, рахитис, а правам и лекови за здрава, цврста и сјајна кожа и лекување на брчки, – раскажува неуморниот професор Механџиски кој има уште многу наградени проекти со кои може да се гордее. Ќе спомeнеме само некои:

На Балканскиот натпревар за истражувачи, пронаоѓачи и иноватори одржан во 2024 година во Велес под покровителство на Претседателката на РСМ Гордана Силјановска – Давкова, Васил Механџиски учествува со проектот „Физикалната терапија со високофреквентни струи добиени со Теслин трансформатор“. Овие струи немаат штетни последици за човекот и се користат само за негово лекување и излекување. Со топлината од Теслиниот трансформатор се добива зголемување на температурата на кожата, се отвораат порите со што се зголемува присуството на кислород во капиларната крв, се зголемува активниот транспорт на супстанциите со кои се хранат гладните болни клетки. Некои од нив заздравуваат, со што се зголемува биопотенцијалот кој е потребен за заштита на кардиоваскуларниот систем. На натпреварот од 89 натпреварувачи Васил Механџиски освојува прво место и златен медал.

Во 2023 година учествува на Балканскиот натпревар заедно со м–р Славчо Николов од Пробиштип и професорот Драги Костадинов од Берово, каде што со проект според теоријата на Галилео Галилеј кој рекол дека „ако се ослободите од земјиното привлекување, движењето е вечно“ го освојуваат 2 место. Неуморниот професор има уште идеи и има намера на нив да работи во иднина, проекти кои ќе бидат од голема корист за идните генерации во повеќе области. Неуморниот професор во пензија е уште еден доказ дека годините се само бројка.

А. Кацарски

ЗП Македонски Брод – Интервју со Венко Ристески, претседател на ЗП Македонски Брод

Со скромните средства здружението редовно ги извршува основните функции

Почитуван претседателе, на почетокот кажете нешто од Вашата биографија и за должностите кои ги имате во здружението?

– Роден сум во с. Латово во 1957 година, Општина Македонски Брод, а живеам во Македонски Брод. Високото образование го стекнав во Скопје и Битола. Во 2012 се пензионирав како началник на ОВР Македонски Брод. По моето пензионирање се вклучив како активен член во ЗП Македонски Брод. Прво бев претседател на Статутарната комисија, а потоа и за член на ИО. Во март 2023 година бев избран за претседател на здружението.

Кои беа причините да ја прифатите оваа пензионерска одговорна функција?

– Јас лично сметав дека еден мандат од 4 години можам да го посветам работно во здружението, со цел да се ангажирам во остварување на правата на пензионерите. Работните обврски ги извршувам согласно со Статутот, Програмата за работа и Финансискиот план на здружението.

Кога е формирано Здружението?

– ЗП Македонски Брод е формирано на 5 јануари 1964 година. Денес функционира со 6 месни организации, а вкупно брои околу 1 400 членови. Ги има сите органи и комисии и тоа како и другите здруженија членки на СЗПМ

Кои активности се реализирани во време на Вашето претседателствување?

– Основен приход за функционирање е членарината на членовите од здружението. Со тоа скромните средства, редовно се извршуваат основните функции предвидени во Програмата за работа. Имаме пензионерскиот клуб, каде слободното време пензионерите го поминуваат. Минатата година бевме домаќини на регионалните спортски натпревари. Организиравме новогодишна хуманитарна акција за социјално загрозени пензионери, бесплатни лекарски прегледи и друго.

Кои се приоритетите за кои ќе се ангажирате во иднина?

– Во тек е формирање на библиотека и пензионерски литературен клуб. Работиме и на уредување на дворниот простор каде пензионерите се рекреираат.

Каква е Вашата соработка со СЗПМ и со други здруженија, со локалната самоуправа и со невладините организации?

– Соработката со СЗПМ е добра. Секогаш сме во координација за реализирање на заедничките активности. Со Општината исто така имаме релативно добра соработка, а со други здруженија со соседните Кичево, Прилеп, Охрид и Дебрца и Струга. Од невладиниот сектор најдобра соработка имаме со ЕД Треска од Македонски Брод и заедно учествуваме во изведување еколошки акции во градот.

За крај, која порака ќе им ги испратите на членовите од Вашето здружение?

– Да се почитуваат едни со други, да ги почитуваат органите кои се избрани од нивна страна, Статутот и програмските определби. Да нема делби, да бидат единствени во своите барања. Да бидат среќни и да ги служи здравје за подолг живот.

Рате Савев

Корисноста на линијата „Ало, пензионерски прашања“

Воведување на бесплатната линија 02 3213 227 „Ало пензионерски прашања“, го оправдува своето постоење. Како што е познато линијата е отворена во вторник и во четврток од 10 до 12 часот. На линијата се јавуваат пензионери со барање на информации, на совети или само да си го кажат своето мислење за да биде пренесено до раководството на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Прашањата можат да се поделат во четири групи.

Првата група ги содржи најчесто следните прашања: кога ќе биде исплатена пензијата, ќе има ли и оваа година упатување на климатско – бањска рекреација, кои документи се потребни за сместување во старски или пензионерски дом, кои документи се потребни за исплата на посмртна помош и друго. Покрај сегашните се јавуваат и идните пензионери кои прашуваат како да дознаат колкав им е стажот или кои документи треба да ги подготват за заминување во пензија.

Втората група прашања кои се доста чести, се прашања од здравствената заштита, превентива и лекување. Се поставуваат прашања поврзани со здравствени проблеми и бараат совет за ако може да не одат кај својот матичен лекар, особено кога е ладно или многу топло. Некогаш се јавуваат и да го проверат своето мислење или она што им го кажал лекарот бидејќи знаат дека од другата страна се лекари со искуство кои беа претставени во весникот „Пензионер плус“ во еден од претходните броеви. Исто така бараат и совети за исхрана, дури споделуваат и свои искуства во врска со хронични болести поврзани со луѓето од третата доба. Некои од тие што се јавуваат, ја фалат и страницата за здравје во весникот „Пензионер плус“ и велат дека редовно ја читаат.

Во третата група обично се оние кои критикуваат сè и сешто. Тоа се луѓе кои критикуваат и се лути за сè: за ниските пензии, за поскапувањето, за немање термини во „Мој термин“, за нередовниот автобуски превоз..., но упатуваат критики и кон Сојузот и раководствата на здруженијата, кон државните институции и друго.

Четвртата група се оние кои сакаат само со некој да поразговараат и да си го разубават денот, бидејќи знаат дека некој ќе ги сослуша со внимание. На сите кои се јавуваат им одговараме според нашите знаења и искуство особено на оние поврзани со здравјето бидејќи сите тројца што одговараме сме лекари. За другите ги советуваме повторно да се јават за одговор или ги упатуваме каде можат да добијат одговор.

Д-р Снежана Макревска

Сè уште активен и во третата доба

Уште една година и ќе почне да ја троши деветата десетка од својот живот. И тоа не е она што е интересно за овој возрасен господин! Мендо Алин секое утре ќе го сретнете на една од автобуските станици од населбата Топанско Поле како стрпливо чека автобус околу 7 и 30. Секогаш е дотеран, среден. Кога ќе стаса љубезно ги поздравува веќе дојдените чекачи, комшии. На моето прашањето што е по националност вели: Македонец сум, стар скопјанец, инаку сум Турчин.

Кој е Мендо Алин?

Мендо Алин по професија е бербер. Дуќанот во кој и ден–денес работи иако годините се напластиле, се наоѓа во Старата скопска чаршија, една од најголемите што за време на „турско“ била изградена надвор од Турција, а која вели дека била поделена на повеќе делови според она што се работело во чаршијата. Имало калајџиски дел, јорганџиски, ковачки, кожуварски, бојаџиски, кујунџиски, дел со продавачи на овошје и зеленчук, со продавачи на ситнурии, на леблебија... Имало во неа и многу џамии. Дуќанот во кој денес работи Мендо го држат цели 75 години. Мендо нема каде не работел: во цела бивша Југославија, но и во повеќе земји од северна Африка. За него пишувало во многу весници. Зборува македонски, турски, албански, ромски, српски..., многу јазици.

– Мора. Работата тоа го бара. Во берберницата доаѓаат луѓе од сите нации и вери. Берберите некогаш не беа само бербери. Беа и сунетчии, вадеа заби, лекуваа косопад, пуштаа крв со пијавици. Пијавици сум одел да збирам и јас. Сега ги нема затоа што нема шамак во околината на Скопје. Тие се посебни пијавици, шарени, – се сеќава Мендо. Се сеќавам и јас. Некогаш во околината на Скопје имаше и штркови, крекаа жаби, се слушаа и песнопојни птици... особено во сега елитната скопска населба „Ново Лисиче“. Некогаш таму беше мочуриште. Имаше и бавчи. Сега таму има само згради. И Топаана не е што беше. Некогаш весела населба, сега не е таква. Нема свадби по три–четири денови на кои играат сите, нема народ распослан на килимчиња на калето за Ѓурѓовден, ниту има колони на арабаџиски коли кои одат кон некој од манастирите на Илинден, особено кон манастирот „Свети Илија“.

Сега дека некој ти е комшија дознаваш додека чекаш автобус. Се чудиш дека некој живее во твојот влез или во соседната зграда, а никогаш не си го видел. Дознаваш дека комшивката што живее над тебе починала, а не си разбрала. Страшно беше кога чекавме автобус по еден и еден и полчас, но барем се запознавме и кои сме и каде кој живее, што работи. Но, да се вратиме на Мендо.

– Имам четири деца. Сите се учени и успешни луѓе со највисоки титули: магистри, доктори на науки, научници, лекари. Живеат во разни земји растурени по светот. И внуците ми се учени луѓе. Јас сум берберин. Тоа е убав занает. Порано немаше интернет, мобилни телефони, социјални мрежи. Првите вести се дознаваа во берберница. Потоа се споделуваа. Имаше и поголема почит меѓу луѓето. Сега сè е поинаку. Стасав. Догледаше. – вели Мендо и се симнува на автобуската станица кај Бит Пазар. Со брзање оди кон дуќанот во Чаршијата за да не задоцни и да го отвори на време, како што е ред.

Калина С. Андонова