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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 април 2025 година
број 199

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

ЧЕСТИТ 1. МАЈ - ДЕНОТ НА ТРУДОТ

СЗПМ

Според независниот ревизор финансиските извештаи ја прикажуваат работата на Сојузот реално и објективно

➡ стр. 3

ГОДИШНО СОБРАНИЕ НА СЗПМ

Нов проект на СЗПМ

Физикална терапија и рехабилитација по поволни услови за пензионери

➡ стр. 2

Акценти од годишниот Извештај за работата на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија за 2024 година

➡ стр. 4

Започнаа најмасовните пензионерски активности на здруженијата на пензионери

Одржана 23. регионална ревија на песни, музика и игри од 7. регион – домаќин ЗП Демир Хисар

➡ стр. 9

И пензионерите во акција за пошумување

➡ стр. 14

Ревизија Чулева
Иван Агоски 17/2-1
1000, Скопје

Тел:+389 2 3094 014
office@revizijaculeva.com.mk
www.revizijaculeva.com.mk

ИЗВЕШТАЈ НА НЕЗАВИСНИОТ РЕВИЗОР

До раководството на
СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
(Продолжение)

Мислење
Според наше мислење, финансиските извештаи ја прикажуваат реално и објективно, во сите материјални аспекти, финансиската позиција на СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА на 31 декември, 2024 година, како и финансискиот резултат за годината што тогаш завршува, во согласност со македонската сметководствената регулатива што се применува, Закон за сметководство на непрофитните организации и Правилникот за непрофитни организации.

Обрнување на внимание
Сојузот ги води и подготвува своите финансиски извештаи врз основ на модифицирано евидентирање на деловните промени и трансакции, во согласност со Законот за сметководство на не-профитните организации („Службен весник на Република Македонија“ бр. 24/03 со пратечките измени) и Правилникот за не-профитни организации („Службен весник на Република Македонија“ бр.42/03 со пратечките измени.) Според одредбите на овој Закон, Сојузот е обврзан да подготви и поднесе основни финансиски извештаи, што се состојат од Извештај за финансиска позиција, Извештај за приходи и расходи и белешки кон финансиските извештаи. Согласно наведеното, Сојузот нема обврска да подготвува Извештај за готовинските текови.

ТП РЕВИЗИЈА ЧУЛЕВА-Скопје
Соња Чулева, Управител

Соња Чулева, Овластен ревизор

Sonja Chuleva Digitally signed by Sonja Chuleva
Date: 2025.03.24 14:08:55 +01'00'

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

БАНКИТЕ НУДАТ КРЕДИТИ ЗА ПЕНЗИОНЕРИ СО ХИПОТЕКА ИЛИ СО ОСИГУРУВАЊЕ, ЗАДОЛЖУВАЊЕТО Е ЗА ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ И ЗА ПОМОШ НА ДЕЦАТА стр. 2
ГОДИШНО СОБРАНИЕ НА СЗПМ стр. 3
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 5 и 6
ТРАДИЦИИТЕ - ПАТОКАЗ КОН ИДНИНАТА стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ДОЈРАН стр. 10
МОЗАИК стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
ИНВАЛИДСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ ИМААТ ПОВЕЌЕ ПРОБЛЕМИ стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
22 мај
- Прилог за пензионери во „Коха“
30 мај
„Пензионер плус“

Банките нудат кредити за пензионери со хипотека или со осигурување, задолжувањето е за подобро здравје и за помош на децата

Во последните години, како што се качува просечната возраст во Македонија, банките ја покачија максимално прифатливата возраст за кредитирање на 75, односно 78 години.

Пензионерите во земјава посегнуваат по кредити само кога мораат, а најчесто за да си обезбедат некоја неопходна здравствена услуга, да му помогнат на член од семејството или да обноват некој апарат за домаќинство. Банките нудат разни видови кредити за сениорите, почнувајќи од станбените, па сè до потрошувачките, а висината зависи од типот на кредитот и од видот на обезбедување. Во последните години, како што се качува просечната возраст во Македонија, банките ја покачија максимално прифатливата возраст на 75, односно 78 години. Тоа е добро, вели за „Слободен печат“ Станка Трајкова, претседателка на Сојузот на Здруженија на пензионери на Македонија, но нивните членови се жалат дека банкарските услови се ригорозни, а провизиите се високи за да може да посегнат по каков било вид позајмици.

– Познат ви е стандардот на македонските пензионери. Тие едвај преживуваат и кога се задолжуваат тоа најчесто го прават за да платат за некоја здравствена интервенција или услуга, но и да им помогнат на своите деца. Но, банкарските кредити не се за секого, провизиите, но и ратите се високи. Ако се согласите на траен налог за враќање на ратата, некогаш ќе ви земат речиси половина од пензијата – додава Трајкова.

Од Комерцијална банка АД Скопје за „Слободен печат“ информираат дека нудат повеќе можности за кредитирање пензионери, при што висината на кредитот зависи од типот на кредитот и од видот на обезбедување.

– Станбениот кредит што е достапен за пензионерите има најниски каматни стапки споредено со ненаменските кредити и за него е потребно обезбедување со хипотека. Кај потрошувачките кредити за пензионери, Банката нуди опција со и без животно осигурување, по избор на клиентот. Во однос на возрасната граница, таа се применува за сите клиенти, односно на тековната возраст се додава рокот на кредитот и тој не треба да ја надмине максималната возраст прифатлива за крајниот рок на отплата. Како и во светот, така и во земјава кредиторите одредуваат максималната возраст прифатлива за крајниот рок на отплата, која најчесто се движи во рамките на статистичките податоци за просечната возраст во конкретната држава. Во последните години, по покачување на просечната возраст во Македонија, Комерцијална банка кај одредени производи (станбен кредит и пензионерски кредит со осигурување) ја покачи оваа граница на 75 години. Имајќи ја предвид суштината на кредитниот процес, кој се заснова на оцена на кредитниот ризик, одредувањето на максимално прифатлива возраст за кредитирање е само еден од факторите што влијаат врз формирањето на условите за кредитниот производ – велат од КБ.

И од НЛБ банка, за нашиот весник додаваат дека пензионерите претставуваат важен дел од нашето општество и нивната финансиска стабилност е од клучно значење. Поради тоа НЛБ банка овозможува специјализирани кредитни услуги што ги задоволуваат нивните потреби со фокус на флексибилноста и достапноста.

– Нудиме кредити со приспособени услови, какви што се пониски каматни стапки, подолг период на отплата и едноставна процедура за аплицирање. Според тековните политики и процедури на Банката, максимална возраст до која се одобруваат кредитни изложености на пензионерите што се примателни на пензија на НЛБ банка е 78 години до целосна отплата на кредитот – информираат од оваа банка.

И пензионерите се решаваат за брзи кредити

Поради неможноста да ги исполнат условите за банкарски кредит, дел од пензионерите се решаваат да земат брз кредит, но многу често може да бидат злоупотребени нивните податоци, открива претседателката на СЗПМ.

– Многу често зборуваме на оваа тема, одржуваме советувања и работилници за да укажеме на потенцијалните ризици од користењето на брзите кредити. Ги поучуваме да не одат сами и секогаш да бидат во придружба на помладо лице од нивното семејство, кое се разбира во проблематиката. Постојано зборуваме дека треба да внимаваат што потпишуваат, но да не ги даваат лесно своите податоци, оти потоа се соочуваат со тужби за ненамирени рати и извршители, кои може да им ја земат пензијата – додава Трајкова.

Соња Кириџиевска (Слободен печат)

НОВ ПРОЕКТ НА СЗПМ ВО ИНТЕРЕС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

Физикална терапија и рехабилитација по поволни услови за пензионери

На 4.4.2025 година во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа средба со прим. д-р Василка Поповска, сопственичка на ПЗУ Специјалистичка ординација за физикална терапија и медицинска рехабилитација „Д-р Васка“ Скопје. На средбата од страна на Сојузот присуствуваа Станка Трајкова, Претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, секретарот на

ИО на СЗПМ Менка Темелковска, претседателот на Комисијата за здравство и социјална политика при ИО на СЗПМ д-р Стојанче Стефаноски и претседателите на ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Тафталиџе ДДД.

На состанокот Претседателката Трајкова потенцираше дека Сојузот се грижи за здравјето на своето членство, но и за подобрување на нивниот материјален статус, дека средбата е во интерес на пензионерите и е во рамките на Програмата на Сојузот за 2025 година и дека оваа соработка ги содржи и двата елемента.

Прим. д-р Василка Поповска, ги објасни благодатите на физикалната терапија и медицинска рехабилитација што ги нуди ПЗУ Специјалистичка ординација за физикална терапија и медицинска рехабилитација „Д-р Васка“ Скопје. На состанокот беше специјалистичкиот преглед за користење на физикална терапија и медицинска рехабилитација да изнесува 500 денари, но ако се продолжи со терапија прегледот не се наплаќа.

- дневниот третман на физикална терапија изнесува 500 денари.
- физикалната терапија опфаќа: ласер, ултразвук, тенс, магнет, дијадинамик и криотерапија (ладење со мраз) – согласно со здравствената состојба на пензионерот.
- третманот со физикалните терапии се изведува од 7 до 10 дена, а за потешки случаи може да трае и подолго, во консултација со лекар специјалист.
- третманот ќе се реализира од 12–20 часот секој ден од понеделник до петок.
- терапиите се достапни во текот на цела година, а може да се прават според условите на овој Меморандум 2 пати во текот на годината.
- за користење на физикална терапија пензионерот треба да ги приложи следните документи:

✓ потврда дека е член на здружение на пензионери, членка на СЗПМ;

✓ медицинска документација која ја има (не е потребен упат од лекар специјалист).

Доколку пациентот има осигурување преку осигурителна компанија, ординацијата „Д-р Васка“ дава комплетна документација со фискална сметка за поврат на финансиските средства за извршениот третман.

За третман со физикална терапија предност имаат пензионерите од ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Тафталиџе и ЗП Карпош, поради близината на ординацијата, а услугите можат да ги користат и пензионерите од останатите здруженија на пензионери членки на СЗПМ од Скопје. Исто така беше договорено дека здруженијата на пензионери треба да ги известат своите пензионери за услугите што ги дава „Д-р Васка“, преку ограноците со писмени известувања на повеќе места на подрачјето на Здружението. Извештај за направените услуги и дадените потврди за терапија ќе дава „Д-р Васка“ и претседателите на здруженијата до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и тоа на секои три месеци.

СЗПМ

ЗП ТЕТОВО

Тесна соработка помеѓу локалните ограноци и здружението

Успесите на пензионерското организирање на здруженијата на пензионери без сомнение зависат од соработката што здружението ја развива со локалните ограноци.

Здружението на пензионери на Тетово составен е од 22 локални ограноци, од кои 7 во градот и 8 во руралните средини. Во изминатиот период, благодарение на плодната соработка меѓу здружението и ограноците постигнати се евидентни резултати во реализација на годишните програми на здружението. На овој план, сегментот на заемно информирање е вткаено во работата цело време и благодарение на информирањето во непрекидна низа се координираат активностите во пензионерското организирање на здружението. За планираните и успешно спроведените активности, локалните ограноци навремено се информирани писмено и преку непосредни контакти, така што претседателите и советите на ограноците беа во тек со сите активности. За работата што ја вршат, претседателите на локалните ограноци земаат паричен надоместок.

Раководството на Здружението на пензионери на Тетово, пред некое време, во своето седиште оствари работна средба со сите 22 претседатели на локалните ограноци. Тие, на оваа средба, сеопфатно беа информирани со програмите за работа кои треба да се спроведат во текот на оваа календарска година. На овој план се наметна потребата од конкретен ангажман на ограноците за целосно реализирање на работните програми поврзани со спортските натпревари на пензионерите, одржувањето на ревијалните средби, на екскурзиите на пензионерите, итн.

На оваа средба нашироко беше расправано и за прашањето на информирањето. Што се однесува на овој сегмент на пензионерската активност беше речено дека Здружението на пензионери навремено и сеопфатно ги информирало претседателите на ограноците за сите активности што се спроведувале. Информирањето е по писмен пат, но и преку непосредни контакти. Овој начин на информирање ќе се запази и во наредниот период со цел, преку ограноците, поширокото членство да биде во тек со секоја активност.

Раде Јовановски, претседател на огранокот во Челопек, на оваа средба му се заблагодари на раководството на ЗП Тетово за транспарентноста на тесната соработка со локалните ограноци. „Благодарение на оваа соработка успеавме да ги реализираме сите планирани активности“, подвлече Јовановски. Давајќи им безрезервна поддршка на челниците на Здружението, тој се надева дека оваа соработка ќе продолжи и во наредниот период, „бидејќи сме должни да ги информираме и поддржиме од секој аспект пензионерите, членови на нашето здружение“, изјави, меѓу другото, Раде Јовановски.

Авдиљ Исљами, претседател на огранокот на Шипковица, исто така изрази благодарност до раководството на здружението за севкупното информирање во врска со сите активности што се спроведуваат. „Како рурален огранок што ги опфаќа селата на планинскиот реон на Шара, напати се појавуваат тешкотии во контактите и во информирањето на членството од овие краишта, но сепак успеваме навремено да го информираме членството за сè што се презема во здружението“, – подвлече Исљами.

М. Мурсели

ЕКО-АКТИВНОСТИ

Сојузот им препорача на своите членови да се вклучат во две еко-акции

Како што е познато Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија 2025 година ја прогласи за година на еколошки активности на пензионерите. Во рамките на овој проект се преземаат активности во повеќе здруженија самостојно и здружено, но и на покана на одредени еколошки друштва и организации.

Така Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија им препорача на своите 53 здруженија, членки на Сојузот, да се вклучат во активностите на здруженијата за заштита на животната средина – **Еко Логик** кое во текот на април 2025 година, организира серија еко-работилници за заедничко учење и дискусија на теми:

- Потрошувачката и штедењето на енергија и вода;
- Управување со отпад;
- Активна/еколошка мобилност;
- Намалување на јаглеродниот отпечаток;
- Паметно купување и храна.

Еко-работилниците се наменети за различни категории граѓани меѓу кои и пензионери. На една работилница присуствуваат до 30 учесници. Еко-работилниците имаат цел да поттикнат размена на мислења и идеи на посочените теми, промена на навиките кај луѓето и поголема вклученост на пензионерите во локални еко-активности, акции и промени, вклучително и активности на граѓански еко-научници.

Исто така, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ќе го поддржи и најголемиот еколошки настан во нашата земја, кој ќе го организира компанијата „Мен енд Маунтен ДОО“ (МаМ). Проектот носи назив GENERALKA WEEKEND (Генералка викенд).

ГЕНЕРАЛКА ВИКЕНД е национален настан што се случува во секој втор викенд од мај и собира волонтери, невладини организации, компании, здруженија, комунални претпријатија и други јавни претпријатија, спортски клубови, пензионерски клубови, училишта и градинки во 81 општина за да излезат и да ја исчистат нивната директна околина и да го селектираат собраниот отпад на: пластика, хартија и мешан отпад.

Од 2021 до сега над 44 000 волонтери чистеа на повеќе од 3 000 локации во 81 општина, во исто време и собраа повеќе од 1 000 000 кг отпад.

Овој настан што започнал во 2021 година на 30-тиот роденден на Македонија има цел да се исчисти нашата земја до 2031 година, до нејзиниот 40-ти роденден. Според одговорите во медиумите ГЕНЕРАЛКА ВИКЕНД е вториот најголем национален настан во 2024 година и ова ја покажува огромната желба на народот да го собере отпадот од минатото и да го рециклира во зелена иднина за идните генерации во нашата земја.

Оваа година е 5-тата по ред јубилејна ГЕНЕРАЛКА ВИКЕНД и компанијата ги кани сите институции и здруженија, да земат учество на 9 мај 2025, и да излезат на половина час до час и да го исчистат од отпад делот околу седиштето на здружението или на локации по нивен избор, заедно со останатите 20 000 волонтери низ целата земја.

Сојузот на здруженијата на пензионерите со задоволство ќе ја поддржи оваа акција.

СЗПМ

ГОДИШНО СОБРАНИЕ НА СЗПМ

Според независниот ревизор финансиските извештаи ја прикажуваат работата на Сојузот реално и објективно

На 8.4.2025 година Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија ја одржа седницата на своето годишно собрание. На истата која ја раководеше највозрасниот член на Собранието Здравко Петковски како претседавач, присуствуваа претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски и претседателот на Советот за социјална сигурност при Министерството за социјална политика, демографија и

млади на РСМ и Правно-економскиот форум при СЗПМ Фиданчо Стоев. Седницата започна со едноминутно молчење за починатите во пожарот во Кочани.

Потоа присутните ги поздрави и им се обрати претставничка на Халкбанк, Фросина Герасимовска, која концизно и конкретно на присутните им го објасни ПЕНЗИпакетот за пензионери на банката и рече:

– Почитувани пензионери, мотото на Халкбанк е „Важни се луѓето", а меѓу нив сте и вие. Во рамките на тоа е и ПЕНЗИпакетот за пензионери кои ги нуди следните бенефити:

- бесплатна мастеркард дебитна картичка
- бесплатно е-банкарство
- бесплатни СМС известувања
- плаќање интерни налози на шалтерите на Халкбанк без провизија

Пензионерскиот пакет има и дополнителни бенефиции: подигнување и исплатата на пензиите навремено и без одложување пред секој први во месецот, со што корисниците на Пензионерскиот пакет први добиваат пристап до своите средства, потоа ваучери за аптеки и маркети и други подароци.

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 пензионерски денови. На поставените неколку прашања во врска со пензионерскиот пакет им беше одговорено, а потоа претставниците на Халкбанк на присутните им поделија рекламен материјал за пензионерскиот пакет и ваучер - подарок од 1.000 ден во чест на Велигденските празници.

По излагањето на претставниците на Халкбанка, седницата продолжи да работи според вообичаениот ред на работа. Најпрво беше усвоен дневниот ред за кој имаше предлог за дополнување со уште една точка. Истата беше дадена на гласање и едногласно не беше усвоен за дополнување на дневниот ред.

Потоа на предлог на верификационата комисија им престана членството на Ментор Коку, Веле Алексов и Олга Новачева, а членството им беше верификувано на Ремзи Реџеп, Веле Алексов и Олга Новачева.

Извештајот за работа на Сојузот за 2024 година го елабораше Претседателката на Сојузот Станка Трајкова која меѓу другото рече:

– Почитувани членови на Собранието,

Извештајот за работа на СЗПМ дава целосна слика за активностите што се одвивале во текот на 2024 година и тоа во остварување на целите и задачите утврдени со Статутот на Сојузот и Програмата во којашто се преточени тие цели и задачи за 2024 година. Оваа година бев присутна на две годишни собранија, бидејќи и ова Собрание е отчетно, бев во ЗП Сарај и ЗП Ѓорче Петров. Овие две здруженија, а верувам и останатите сериозно си ја сфатиле работата во однос на сликовито прикажување на сите извршени задачи во текот на 2024 година. А она што ми остави посебен впечаток беше дека тие имаа и критички осврт по одделни области во дејствувањето на нивното здружение. Тоа за мене беше инпут да обрнам многу поголемо внимание на Извештајот на Сојузот, покрај тоа што сите извештаи прво даваат само информации за онаа што е направено, меѓутоа има и место и простор некаде да се допрат и некои слабости коишто би требало во иднина да се надминат.

Оваа 2024 година, беше карактеристична по неколку значајни аспекти.

Прво: СЗПМ и здруженијата во 2024 година работеа во година кога имаше динамични процеси и беа ставени во улога да ја бранат организациската поставеност на Сојузот и на здруженијата бидејќи имаше мислења дека ќе се правеле реформи во Сојузот и во здруженијата и заради тоа Сојузот побара од здруженијата писмени изјаснувања, дали го поддржуваат сегашниот модел на организирање на Сојузот и на здруженијата. И врз основа на тие извештаи беа направени неколку работни средби, за конечно да се донесе заклучок, дека сите здруженија едногласно се изјаснија дека го поддржуваат сегашниот модел и дека ние како пензионери стоиме зад ова пензионерско организирање коешто функционира повеќе од 78 години. Врз основа на тие мислења беа подготвени и заклучоци од ИО на Сојузот кои беа доставени до надлежните органи, матичното министерство, Владата, Фондот за здравствено осигурување и Фондот за пензиското и инвалидското осигурување.

Второ: Во 2024 година беше атакуван и нападнат со предлози во еден дел и солидарниот фонд. Се бараше за солидарниот фонд да се потпишуваат две изјави, а не една. Тука морам да кажам дека сите здруженија имаа идентично мислење дека кога се остварува правото на пензија треба да се потпишува една изјава, бидејќи преку членарината се обезбедува и управување со средствата на посмртната помош, затоа што тие се лични средства и со нив не може да управува ниту фондот ниту кој било друг државен орган, освен самите пензионери.

Трето: Во оваа 2024 година бевме критикувани дека не сме доволно транспарентни, дека доволно не ги информираме своите членови, и дека ги трошиме парите од членарината за екскурзии, за бели чаршафи, а не на функционални активности.

Четврто: Оваа 2024 година, во процедура беа ставени два закона коишто се од интерес за пензионерите: законот за работното ангажирање на корисниците на пензија и закон за

измени и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, по кои како Сојуз немавме можност директно да се произнесеме, меѓутоа најдовме начини како да го кажеме своето мислење. Нашето мислење го кажавме преку медиумите и до Советот за социјална сигурност, каде што е претседател нашиот претседател на Правно-економскиот форум Фиданчо Стоев. И таму, со другите два члена ја поттурнавме работата за измени и дополнувања на законот за усогласување на пензиите од 1 јануари и од 1 јули и да ни се исплатува зголемувањето на пензиите за 12 месеци, а не како досега од 1 март и од 1 септември. Ова барање го доставивме до Собранието, до Владата и до Министерството за социјална политика, демографија и млади. Радува фактот што Премиерот, во врска со овој амандман за усогласување на пензиите и за болничката партиципација изразил желба, да се сретне со раководството во Сојузот, каде што ќе ги отвориме овие клучни прашања за кои јас верувам дека во иднина ќе бидат позитивно решени.

Петто: За 2024 година значајно е склучување Меморандум за соработка со Сојузот на здруженијата од Србија, што навистина покажува еден сериозен однос на овие два сојуза. Колегите од Белград предлагаат со дел од членови на двата сојуза да се одржи заедничка седница во знак на пријателство и соработка. На повидок е, исто така, но е и реална поканата од Сојузот на пензионерите од Љубљана од Словенија, коишто го поканувaат Сојузот на Меѓугенерациска средба која ќе се одржи на 11 и 12 јули 2025 година, на која ќе се расправа за многу значајни прашања, а ние не би смееле да отсуствуваме, бидејќи имаме со што да се пофалиме, а исто така тие во дневниот ред што ни го доставија, бараат, ние да кажеме со кои проблеми се соочуваме, да дадеме наши предлози и мислења и друго. Во таа насока, е подготвен и Меморандум за соработка, кој верувам доколку и тие дојдат да ни бидат гости ќе биде потпишан во догледно време.

Не знам дали ги допрев сите значајни карактеристични моменти во оваа 2024 година, но ќе кажам дека СЗПМ и здруженијата на пензионерите во оваа динамична година покажаа голема зрелост во унапредување на пензионерското организирање. Значи не поткленкаа на негативните влијанија, туку напротив, покажаа дека се сериозни граѓански субјекти и сите заедно со Сојузот работеа во интерес на корисниците на пензија.

Што се однесува до другите точки во материјалот ќе кажам само неколку дополнувања што ги направи ИО.

ИО оцени дека во делот на регионалните ревии треба да се дополни воедно треба да се менува возрасната структура на пензионерите на тие музички манифестации, бидејќи тоа се одразува и на кореографијата и не ја одразува автентичноста на нашиот фолклор. Тука мора да се обрне малку поголемо внимание во иднина. Радува фактот што во некои здруженија има голем интерес за вклучување и на помлади членови и голем е интересот во овие традиционални активности.

Во делот на спортот имаше укажувања и реагирања од одделни здруженија во однос на работата на судиите. Имаше оправдани реакции, затоа предвидовме семинар за судиите пред одржување на Републичките спортски игри, што е и обврска предвидена со правната рамка во правилникот за спорт и рекреација.

Во делот на материјалната поддршка што ја обезбедува Сојузот на помалите здруженија, мораме да признаеме како критика дека не сме подготвиле целосен извештај за наменско искористување на тие средства. Не дека нашите здруженија не ги искористиле, но треба да има и еден таков извештај.

Во 2024 година заради реакциите што ги имавме од здруженија кои повеќе години не учествувале на републичката ревија за песни, музика и игри, одржавме работна средба со тие здруженија. Тоа беше многу корисна работна средба, на која тие дадоа многу добри предлози.

Во 2024 година првпат Сојузот воведе практика, по предлог на едно здружение на работни средби во Сојузот да ги повикуваме претседателите на здруженијата, но и претседателите на ограноците, од кои еден дел од нив првпат дојдоа во Сојузот.

Можам само да кажам дека Извештајот е преамбициозен. Имаше предлог на ИО да скрати и е скратен. На крајот само да ве информирам дека со ова зголемување на пензиите просечната пензија достигна 26.211 денари, најниската 18.192 која ја користат најголем број пензионери, а пензија во просечната плата изнесува 60%, тоа е навистина мерило за вредноста на пензијата во пензискиот систем.

Извештајот за работата на телата и органите на Сојузот на здруженијата на пензионерите ќе биде испратен и до сите здруженија. Акценти од Извештајот ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус" и на веб-страницата на Сојузот.

Финансиски извештај на Сојузот за деловната 2024 година со Извештај на Надзорниот одбор го образложи Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ и рече:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2024 година оствари:

Вкупни приходи од 9.759.487 денари од кои од членарина се: 92,9% од вкупните приходи и други приходи 7,1%.

Вкупните расходи се реализирани средства во износ од 9.055.738 денари и тоа за следните намени:

За Функционални расходи 4.830.108 денари со учество од 53,3% во однос на вкупните приходи.

За Интелектуални трошоци 1.736.854 денари со учество од 22,2% и

За Тековни расходи 2.421776 денари со учество од 26,7%, како и Капитални расходи во износ од 67.000 со учество од 0,8%.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2024 година **оствари позитивен финансиски резултат во износ од 703.749 денари** што е резултат на економично и рационално работење на Сојузот, а тоа го потврди и Извештајот на Надзорниот одбор кој го образложи претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски. **Во прилог и доказ за позитивното и законското работење е и мислењето дадено од независниот ревизор на барање на Сојузот како организација со статус од јавен интерес кое го изготви независниот ревизор ТП РЕВИЗИЈА ЧУЛЕВА - Скопје.**

Образложението беше заедничко, но гласањето и усвојувањето на документите поединечно. Потоа беше донесена одлука за усвојување на Годишната сметка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и распоредување на нето-вишокот на приходи за 2024 година. **СЗПМ**

Акценти од годишниот Извештај за работата на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија за 2024 година

Една од најзначајните задачи на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е развојот и унапредувањето на Сојузот како највисок облик на пензионерско организирање, која е најбројна асоцијација во земјата, со постојано воведување нови форми и содржини, со зачувување на животниот стандард на пензионерите. Сојузот ги обединува здруженијата и ги презентира правата и интересите на пензионерите. Во Извештајот за работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2024 година се содржани сеопфатни податоци и образложенија за остварување на функциите на Сојузот, за кои се дава анализа и кратко образложение, статистички податоци за бројот на корисниците на пензија и просечни пензии, финансиско работење на Сојузот како и критички осврт за сработеното со насока за унапредување на истите. 2024 година беше прогласена како година на „огранокот“ при што беа пет ограноци прогласени за најдобри, а посебен акцент беше дадена на социјално–хуманитарната дејност. Во 2024 година Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија презеде повеќе активности за подобрување на животниот стандард на пензионерите. Во таа насока Сојузот оствари соработка со одделни релевантни општествени чинители за донесување на значајни одлуки во интерес на пензионерите. Во 2024 година во Сојузот се изработија повеќе проекти и се следеше остварувањето на правата на пензионерите и инвалидското осигурување. Сојузот следејќи ги економските движења и влијанието врз животниот стандард на корисниците на пензија и предложи до Владата нова методологија за усогласување на пензиите. Согласно со законската регулатива Сојузот предлага унапредување на формулата за усогласување на пензиите и тоа да се врши од 1 јануари и од 1 јули во тековната година.

Согласно со Правилникот за учество во обезбедување финансиски средства на здруженија на пензионери, СЗПМ учествува во обезбедување на финансиските средства на здруженијата на пензионери кои се домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри и домаќини на спортските натпревари. За оваа намена во 2024 година Сојузот додели 40.000 денари на секое здружение или вкупно 640.000 денари. На здруженијата на пензионери Ѓорче Петров и Македонска Каменица се доделени по 20.000 денари за учество на фестивалот „Трета животна доба“ во Љубљана, а на Здружението на пензионери ОВР Скопје се доделени 15.000 денари како кодомаќин за организирање на републичките спортски игри. Исто така на неколку помали здруженија на пензионери како поддршка им беа доделени средства за изградба или адаптација на клубови, работни простории или за одбележување значајни настани.

Со цел поттикнување на издавачката дејност и творештвото, а заради исполнување на развојот и творештвото во третата животна доба, чување и афирмирање на материјалното, духовното и културното наследство, СЗПМ и ова 2024 година објави оглас за финансиска поддршка на издавачката дејност и творештво. На огласот се јавија 19 кандидати од кои Сојузот даде поддршка на 14 автори, согласно со утврдените критериуми со Правилникот за таа цел.

И во оваа 2024 година Сојузот ги одржа осумте регионални ревии на песни, музика и игри и Републичката ревија на песни, музика и игри. Ревиите се одржаа од 17 април 2024 година до 21 мај 2024 година. На ревиите имаше и други содржини од ризницата на нашиот богат национален фолклор. Регионалните ревии беа можност да се сретнат претставници на пензионерите од повеќе здруженија и во специфични услови да излезат од своите домови и да ја остварат мисијата за зачувување на нашиот национален фолклор и традиција. По завршувањето на фолклорните регионални ревии на песни, музика и игри се одржа 14 републичка фолклорна ревија на песни, музика и игри на 8 јуни 2024 година, во Скопје во сала на домот на АРМ. На Републичката ревија претседателката на Сојузот Станка Трајкова го прочита поздравното писмо од претседателката Гордана Сиљановска Давкова. И овој пат пензионерите се претставија со убави македонски, албански, влашки и ромски песни проследени од народни изворни инструменти, повеќето облечени во убави народни носии од своите региони. За успешноста на ревиите посебно се ангажира Комисијата за културно–забавен живот, а учествуваше и во подготовките. По завршувањето на Републичката ревија ИО при Сојузот ги одбра ЗП Ѓорче Петров и ЗП Македонска Каменица за учество на интернационалниот фестивалот „Трета животна доба“ кој се одржа од 30 септември 2024 година до 2 октомври 2024 година во Цанкаревиот дом во Љубљана, Република Словенија. Овој фестивал е најголем фестивал од овој тип во Европа на кој пензионерите во културната програма се претставуваат со настапи на своите групи.

Регионалните спортски натпревари во оваа 2024 година се одржаа во осум региони, на кои учествуваа сите 53 здруженија на пензионери со рекорден број на натпреварувачи од кои 1 038 во машка и 600 натпреварувачки во женска конкуренција. Учесниците се натпреваруваа во сите 11 спортски дисциплини во 22 категории предвидени со правилникот за спортски игри на СЗПМ. Во оваа година на 10 септември 2024 година се одржаа по 28–ми пат Републичките спортски натпревари во Скопје во комплексот „Њу стар“ а организатор на овие најмасовни активности беше Сојузот. На Републичката ревија од 53 здруженија се пласираа 44 здруженија со вкупно 371 натпреварувач од кои 224 во машка и 147 натпреварувачки во женска конкуренција. Спортските натпревари оваа година беа под покровителство на Министерството за социјална политика, демографија и млади, а во име на Министерството државниот секретар Фатмир Сабриу ги поздрави присутните и ги прогласи натпреварите за отворени. По завршувањето на натпреварите беа прогласени натпреварувачите кои освоија прво, второ и трето место. Пехарот го освои ЗП Прилеп кој имаше најдобри резултати.

За унапредување на спортските дисциплини за 2025 година, се планира одржување на семинар за судиите пред одржување на Републичките спортски натпревари, што е во согласност со Правилникот за спорт.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија континуирано се грижи за подобро здравје, поквалитетен и достоинствен живот на пензионерите и за нивно здраво стареење. За остварување на овие цели Сојузот и во 2024 година достави барање до Министерството за здравство за подобрување на здравствената заштита и здравственото осигурување на пензионерите.

Од почетокот на годината Сојузот, преку Комисијата за здравство и социјална политика инсистираше да продолжат прегледите од специјалисти кардиолози од клиниката „Жан Митрев“ и беше во постојан контакт и преговори со менаџментот на специјализираната болница за очни болести „Промедика офталмологија“, која во меѓувреме се спои со „Систина офталмологија“ и специјализирани офталмолози вршеа консултативни прегледи за болести на очите и мереа очен притисок на пензионерите во здруженијата на пензионери во Скопје.

„Промедика“ даде можност пензионерите да плаќаат за преглед од офталмолог 30% од редовната цена и значително пониска цена за операција на катаракта во зависност од квалитетот на леќата што ќе ја избере пензионерот.

Од септември 2024 година специјалисти од „Промедика – Систина офталмологија“ секоја недела посетуваа по четири здруженија во Републиката и вршеа мерење на очниот притисок и даваа совети за операција од катаракта.

Барањата на Сојузот за проширување на позитивната листа со нови поквалитетни лекови се реализира во текот на август 2024 година со Одлука на Фондот за здравствено осигурување. Сојузот ја поздравува ова одлука, но бара и понатаму да се проширува листата на нови посовремени лекови за потребите на лицата од третата доба со што би се овозможило здраво стареење и подобар живот.

Врз основа на евиденцијата и статистичките податоци на Сојузот најголем број членови, членки на здруженија има Сојузот 302 035 членови, додека трите сојузи на здруженијата со корисници на инвалидска пензија имаат 21 603 членови. Во рамките на здруженијата, членки на Сојузот, најголем број членови имаат здруженијата Битола, Куманово, Прилеп, Тетово, Кисела Вода, Гази Баба и Струмица. Просечната пензија исплатена во декември 2024 година изнесува 23.785 денари, која во споредба за декември 2023 година во износ од 20.195 денари е зголемена за 17,7%. Меѓутоа, Сојузот и понатаму ќе се ангажира за унапредување на формулата за усогласување на пензиите од 1 јануари и од 1 јули во тековната година.

Во надлежност на Регистрираната организација е распределба на средства по основ на членарина и ажурирање на евиденцијата на членството. Регистрираната организација ја следи состојбата со исплатата на средствата за солидарен фонд за починати корисници на пензија, а административната работа ја врши Стручната служба на СЗПМ. Согласно со одлуката на сојузите, односно на Одборот на Регистрираната организација висината на посмртната помош изнесува 35.000 денари, а задршката за солидарен фонд – посмртна помош 130 денари, поради зголемената смртност на пензионерите поврзана со состојбата со ковид пандемијата, беше донесена и времена одлука за зголемување на задршката за посмртна помош која изнесува 140 денари. Регистрираната организација води евиденција за членството, според податоци добиени од Фондот.

Со Финансискиот план на Сојузот за 2024 година, за остварување на програмските цели утврдени со Програмата за работа за 2024 година, со средствата остварени од членарина и други приходи, Сојузот во 2024 година оствари вкупни приходи во износ од 9.759.487 денари. Вкупните остварени приходи во 2024 година во однос на планираните средства со Финансискиот план изнесуваат 97,4%, а во однос на остварените приходи во 2023 година се повисоки за 3,4%. Главен и основен приход на средствата на Сојузот се приходите од членарина кои се остварени во износ од 9.064.266 денари, додека од сите другите приходи се остварени 695.221 денари. Вкупните расходи на Сојузот во 2024 година изнесуваат 9.055.783 денари, вкупните расходи се однесуваат на функционални расходи во износ од 4.830.108 денари. Во 2024 година, Сојузот со остварените вкупни приходи во износ од 9.759.487 денари ги изврши вкупните расходи во износ од 9.055.783 денари и оствари вишок на приходи од 703.749 денари. Позитивниот финансиски резултат во работењето на Сојузот, укажува на фактот дека рационално се трошени средствата за остварување на целите и задачите, предвидени со Програмата за работа на Сојузот за 2024 година и се движеле во рамките на Финансискиот план за 2024 година.

Во 2024 година, Сојузот посвети посебно внимание на информирањето со цел задоволување на барањата на корисниците на пензија заради нивно информирање за постигнатите резултати и тековните активности на Сојузот и на здруженијата. Во 2024 година беа одбележани сите поголеми и позначајни активности, иницијативи и проекти на Сојузот и 53–те здруженија на пензионери, членки на Сојузот, главно преку весникот „Пензионер плус“ и весникот „КОХА“, Веб–страницата на Сојузот, емисијата „Трета доба“ и написите во електронски и печатени медиуми. Во весникот има голем број информации од здруженијата преку многубројна дописничка мрежа. А тоа значи многу повеќе написи од секојдневието, за активностите и збиднувањата во здружението, ограноците, клубовите и секциите. Преку написите и фотографиите ќе се најдат, препознаат пензионери и ќе се верификува нивниот придонес за подигање на квалитетот на активностите во нивната средина.

Со информациите ќе се влијае позитивно на околината, ќе се предизвикуваат нови стремежи кај пензионерите во здруженијата. „Пензионер плус“ е врска помеѓу здруженијата, пензионерите и Сојузот и со тоа ќе имаат подобар увид и познавање на прашањата, интересите и квалитетот на живеење на пензионерите.

Весникот „Пензионер плус“ излегуваше во тираж од 6 000 примероци, а одзивот за содржините е позитивен. Информирањето на пензионерите и јавноста во земјата, но и надвор од границите на Република Македонија, беше и преку Веб–страницата на СЗПМ. Во 2024 година редовно работеше бесплатната линија „Ало, пензионерски прашања“.

Седниците на органите и телата на СЗПМ во 2024 година беа планирани врз основа на Програмата за работа на Сојузот, актуелните потреби и прашања кои ги активираа здруженијата и членовите на соодветните органи и тела. Собранието на Сојузот во 2024 година одржа две седници. Извршниот одбор на Сојузот во текот на 2024 година одржа десет седници. Надзорниот одбор на СЗПМ во 2024 година својата активност ја насочи во остварување на Програмата за работа на Надзорниот одбор како и други теми кои беа актуелни во извештајната година. Надзорниот одбор имa цел да обезбеди законско, економично, рационално и наменско користење и располагање со средствата и да се овозможи непречено да се реализираат програмските цели и задачи утврдени со програмата на Собранието на СЗПМ. Седниците на комисиите и другите работни тела се одржуваа според нивната Програма по потреба или по барање на претседателите на тие тела.

Во 2024 година активностите на здруженијата на пензионери, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија главно беа насочени во реализација на активностите за учество на регионалните ревии на песни, музика и игри, спортските натпревари, хуманитарните активности, реновирање на работните простории, клубови, доделување еднократна парична помош на пензионери со ниски примања и болни и снабдување со огревно дрво. Во 2024 година здруженијата на пензионери беа и домаќини на работни средби на Сојузот со здруженија на пензионерки на кои се раскраваше за прашања од интерес на здруженијата на пензионери и Сојузот.

Во 2024 година продолжија протестите на одредени групи–поединци пензионери кои шират обвинувања за неправилно и незаконско работење на Сојузот и здруженијата на пензионери со наводи за злоупотреба на средствата од членарината, како и барање за давање посебни изјави за делот од пензијата што се одвојува за посмртна помош и членарина, како и оставка на претседателот на Сојузот, промена на сите раководства и по здруженијата, со цел да се заменат со „нови и чесни луѓе“. Односно одделување на членарината од посмртната помош со посебно изјаснување на пензионерите за согласност за задршка на средствата за солидарен фонд и посебно за членарина. Со овие барања всушност се прават обиди за разбивање на сегашниот модел на пензионерското организирање кое успешно функционира повеќе од 77 години, врз основа на принципите на солидарност за остварување на активностите за одвивање на животот за луѓето од третата доба. Зад овие протести организирани од поединци и групи се кријат лични интереси и амбиции за нивно ангажирање во постојните здруженија, кај кои постои авторитет. Донесените констатации и заклучоци по заклучок на Извршниот одбор беа доставени до здруженијата на пензионери за да се разгледаат преку нивните органи и потоа да се достави соодветна информација до Сојузот. По заклучок на Извршниот одбор се направија и непосредни средби на Сојузот со здруженијата на пензионери кои се одржаа во Битола, Скопје и Струмица. По овие одржани средби на ниво на 53–те здруженија и добиени нивни писмени информации, Извршниот одбор на Сојузот донесе заедничко усогласено мислење, активностите во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2024 година се остваруваа согласно со Програмата за работа за 2024 година, со Статутот и другите општи акти.

КОНСТАТАЦИИ И ЗАКЛУЧОЦИ ОД ИО НА СЗПМ

1. Активностите во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2024 година се остваруваа согласно со Програмата за работа за 2024 година, со Статутот и другите општи акти.
2. Во 2024 година залоѓка на Сојузот беше подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија преку заштита на стекнатото право и редовно усогласување на пензиите како и преземање мерки надвор од пензискиот систем.
3. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2024 година поднесе барање до Министерството за социјална, демографија и млади, усогласувањето на пензиите наместо на 1 март и 1 септември, да биде од 1 јануари и 1 јули секоја година, поради тоа што се кратат 4 месеци од тековното усогласување на пензиите.
4. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како вршител на административните работи за Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина постигна значителни резултати во уточнување на податоците на членовите во здруженијата на пензионерите. Исто така, Сојузот ја следеше работата на Регистрираната организација за солидарен фонд (посмртна помош и членарина) и ги поддржа решенијата, дел од пензијата за посмртна помош да изнесува 140 денари а износот на посмртна помош 35.000 денари.
5. Се донесе пречистен текст на Статутот на СЗПМ и Одлука за изменување и дополнување на Одлуката за единствени мерила и критериуми за материјално–финансиското работење на здруженијата на пензионери и Сојузот со која е утврдена општа рамка за користење на средствата од членарина и друг вид приходи.
6. Финансиското работење на Сојузот со статус од јавен интерес во 2024 година беше согледано покрај од Надзорниот одбор на Сојузот и од независна ревизорска куќа со што се потврди правилната примена.
7. Во 2024 година работењето на Сојузот беше предмет на разгледување и од Регионалната дирекција – Скопје, Даночен инспекторат која потврди дека неправилности и незаконитости во пресметувањето на данокот на личен доход по други основи не се утврдени.
8. Покрај реализираните иницијативи и предлози во 2024 година, Сојузот во 2025 година ќе ги следи сè уште нереализираните барања од областа на пензиското и инвалидско осигурување, здравственото осигурување и здравствената заштита како и инклузија на корисниците на пензија во сите текови на општествениот живот.
9. Во наредниот период работењето на Сојузот треба да биде како и досега транспарентно со правилно и целосно информирање на пензионерите.

СЗПМ

ЗП ВИНИЦА

Незаборавна културно-рекреативна екскурзија

Од 27.3.2025 до 30.3.2025 година ЗП Виница за 46 пензионери организираше културно–рекреативна екскурзија со цел запознавање со историските, културните и туристичките знаменитости на градовите: Прага, Дрезден и Братислава.

Во рамките на оваа екскурзија беа посетени повеќе културно–историски знаменитости најпрво во Прага каде што беа посетени: Прашкиот замок, Карловиот мост, Стариот градски плоштад, Астрономскиот часовник и Влтава. Со знаменитостите пензионерите ги запозна локален туристички водич. Посетата беше збогатена и со слободно време за индивидуални прошетки и уживање во локалните гастрономски специјалитети, карактеристични за регионот.

Втор град кој го посетија пензионерите беше Дрезден. Во Дрезден беше посетен музејот „Zvinger“, Црквата на Богородица „FRAUENKIRCHE“, како и стариот дел од градот.

Според планот за оваа културно-рекреативна екскурзија беше посетена и Братислава, главниот град на Словачка. Во Братислава пензионерите го разгледаа Старият град, го посетија Братиславскиот замок и катедралата Св. Мартин. Беше организиран и заеднички ручек на кој пензионерите го вкусија словачкиот национален специјалитет: печена свинска коленица со пиво.

Целата екскурзија помина пред сè во добра организација, дружење со песна и смеа. Со оваа културно-туристичка авантура и по втор пат се докажа дека годините не се пречка за пријатни дружења и патувања, како дел од пензионерското активно стареење.

Од екскурзијата, пензионерите задоволни, изразија желба да бидат организирани уште вакви дружења и посети кои им ги разубавуваат пензионерските денови.

Павлина Ангеловска

ЗП КАРПОШ

Солидарност за почит

Здружението на пензионери Карпош – Скопје на 20 март 2025 година, одржа вонредна седница по барање на претседателот на Здружението, воедно и претседател на Собранието, Јован Гиновски. На истата присуствуваа сите членови на Извршниот одбор и претседателите на сите седум огранoци, со една единствена точка на дневниот ред: оддавање почит на починатите во трагичниот пожар во дискотеката „Пулс“ во Кочани.

Седницата започна со едноминутна тишина – молк во знак на почит кон загинатите млади деца во пожарот што се случи на 16.3.2025 година во дискотеката. Загинаа 61 момчиња и девојчиња, а се повредени 196 млади луѓе. Од тој ден настапи страотна тишина во цела Македонија, која ги живееше најтажните денови во својата понова историја. На седницата претседателот Јован Гиновски истакна:

– Во овие моменти на голема болка и тага, не постојат зборови и парични средства што можат да ги намалат тагата и страдањата, но можеме сепак да помогнеме кога е најпотребно, во рамките на нашите можности. Македонија е завиена во црно. Секој од нас чувствува длабока тага и болка за трагично загинатите млади животи. Нашите молитви се со семејствата на починатите и со повредените, за да заздрават што е можно побрзо. Никогаш и никаде да не се повтори ваква трагедија.

Се одлучи да биде донирана еднократна парична помош во висина од едномесечен надомест за ангажираните пензионери од комплетното раководство, вклучувајќи и една дневница на членовите од Собранието на ЗП Карпош.

Присутните пензионери едногласно подигнаа рака и одлучија да се додели еднократна помош во висина од 134.000,00 денари за настраданите од пожарот.

Пензионерите од ЗП Карпош, секогаш биле и ќе бидат солидарни, а ова е апел и до останатите пензионерски здруженија, членки на Сојузот, да се приклучат во помошта на семејствата од Кочани за настраданите и повредените млади лица.

Душан Јовановиќ

ЗП БЕРОВО

Домаќинско работење во 2024

Согласно со Статутот на ЗП од Општина Берово, се одржа годишното собрание на здружението. Седницата ја водеше претседателот на здружението Гоце Здравковски. По усвоениот дневен ред и усвоениот записник од претходната седница на Собранието, беше разгледан годишниот извештај за работата на Извршниот одбор на здружението и неговите органи и тела во 2024 година.

На состаноците ИО ја следел финансиската состојба на сметката и на членството. Здружението учествува на регионалните спортски игри во Пехчево. Носител на културно–забавниот живот е оркестарот и пејачката група кои учествуваа на регионалната и Републичката музичка ревија, на Божиќната прослава, и во емисијата „Мерак меана“. Традиционално учествува на Петровденските средби кои се одржуваат во с. Ратево, меѓународниот фестивал „Малешево пее и танцува“ во Микрево Р Бугарија, Меѓународен фестивал на шлагерни песни „Пеј срце“ во Ќустендил Р Бугарија. Претставници на здружението учествуваат и на повеќе настани во организација на здруженија во државата. Извршена е поправка на парниот котел во домот со сопствени средства во висина од 160.000 денари. Истакната е добрата соработка со Општина Берово и градоначалникот Звонко Пекевски, здруженијата во регионот и пошироко. Беше разгледана и завршната сметка за 2024 година и по отворената дискусија истата беше усвоена. Во извештајот на НО е истакнато дека извршните органи на ЗП во извештајната 2024 година домаќински располагале со финансиските средства и законски прописи. Беше разгледана и Програмата за работа на ЗП за 2025 година. Здружението активностите во 2025 година ќе ги насочи кон редовно следење на состојбата со жиро–сметката за редовно работење, организирање настапи на спортски натпревари и музички ревии, обезбедување на бесплатни прегледи во соработка со СЗПМ, партиципација во трошоци за стационарно лекување според правилникот, отворање на нови клубови на пензионери во с. Русиново и с. Владимирово. И во наредниот период ќе продолжи соработката со локалната самоуправа, стручните служби на подрачните единици на ПИОМ и Црвен крст. Во тековната година со сопствени средства и донации ќе се заокружи соларниот систем во Пензионерскиот дом со вградување и на фотоволтаици заради намалување на трошоците во работењето. Со обезбедување на средства од спонзори ќе се вгради лифт во домот и ќе се изврши замена на столаријата.

А. Кацарски

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Во 2024 постигнати позитивни резултати

Здружението на пензионери Свети Николе на 11.3.2025 година ја одржа својата отчетна седница која ја раководеше претседател на Собранието Штерјо Георгиев. На истата беа присутни 21 делегат од вкупно 23, како и членови на Надзорниот одбор. Беа разгледани и усвоени Извештајот за работа и Финансискиот извештај за 2024 година, и Програмата за работа и Финансискиот план за 2025 година. Во врска со остварените успеси и програмски задачи, претседателот Георгиев истакна дека сите програмски активности се остварени во рамките на расположливите средства и дека секогаш се водела сметка за домаќинско, економично и работење според законот. Тој на делегатите им го образложи Извештајот за финансиското и материјално работење на Здружението за 2024. Според извештајот финансиските резултати се остварени со вишок на приходи од 195.881,00 денари, кои се пренесуваат во наредната година. Усвоена е и Годишната завршна сметка за 2024 година. На седницата беа верифицирани и мандатите на новиот член на Собранието од огранoците на с. Ерџелија, с. Мустафино и с. Кадрифаково, Делчо Димитриев, и на членот на ИО Ванчо Насков, на местото на Благоја Миланов кој даде оставка. Претседателот ги запозна членовите за набавка и навремено доставување огревно дрво на членовите на ЗП Свети Николе. Секретарот на Здружението Лидија Василева го образложи Извештајот за работата на органите и телата на здружението за 2024 година, по што беше усвоен. На седницата учество со свои дискусии и предлози зедоа повеќе членови на Собранието. **В. П.**

ЗП КРИВА ПАЛАНКА

Отчетна седница на Собранието

Собранието на Здружението на пензионери на Крива Паланка на 27.2.2025 ја одржа својата седница која ја раководеше претседателот на Собранието Веселин Стојановски. Извештајот за работа на Извршниот одбор, го презентираше претседателот на ИО Трајче Давидовски. По дискусијата се констатира дека планираните активности со Програмата за 2024 година се реализирани успешно. Тоа се потврдува и со Финансискиот извештај за работа на здружението со приходите и расходите за 2024 година кој го презентираше книговодителката Даница Илиевска. Со мнозинство гласови беа усвоени Извештајот за работа на ИО и неговите органи и тела, како и Финансискиот извештај со приходи и расходи за 2024 година.

Со мнозинство гласови беше усвоена и завршната сметка за 2024 година како и одлуката за истата која претходно со другите документи беше разгледана и усвоена на НО, заедно со препораките во 2025 година, повеќе да се штеди и по повод јубилејот на здружението да се издаде монографија. Програмата за работа на здружението за 2025 година ја образложи Давидовски. По расправата се донесе заклучок дека Програмата е отворена и може да се надополнува. Во продолжение беше разгледан и Финансискиот извештај со приходи и расходи за 2025 година. Со некои измени беше усвоен Финансискиот план со дадените приходи и расходи за 2025 година со мнозинство гласови на присутните делегати, како и Програмата за работа на Здружението за 2025 година. Едногласно од присутните беше усвоено учеството во 2025 година на спортските игри, како и учество на ревиите на песни, музика и игри кои се во организација на СЗПМ. Со мнозинство гласови од присутните беа усвоени и извештаите за работа на статутарната комисија и на НО. Со двотретинско мнозинство од вкупниот број на членови на Собранието беше донесена Одлука за промена на називот на здружението во Централен регистар од ЗП Крива Паланка во ЗП Крива Паланка и Ранковце. **Б. Стојчевска**

ЗП ЛОЗОВО

Едукативна работилница

Со пензионерите од ЗП Лозово се одржа едукативна работилница. Едукатор на работилницата „Стрес кај стари лица, како да ја олесниме староста“, беше д–р Сузана Јовановска Илиева, специјалист по семејна медицина. Работилницата беше многу поучна за пензионерите со многу примери кои треба да се применат за надминување на стресот во секојдневието. Слајдовите, низ кои не водеше докторката, во прекрасна атмосфера и нејзиниот професионален пристап, со мотото „Ајде да зборуваме за стресот“, се овозможи сите да се чувствуваат релаксирано.

Пензионерите слушаа и учеа како да се справат со последиците на стресот кои ги носи секојдневното живеење. Работилницата беше интерактивна, во непосреден разговор прашуваа, докторката им одговараше на прашањата, кажуваа лични примери.

Нека работилницата ни биде потсетник за она што треба да го знаеме за нашето здравје и да го примениме. **М. Моневска**

ЗП КОЧАНИ

Изгласаните извештаи и програми - потврда на успешното работење

Во атмосфера на болка и тага, делегатите на Собранието на Здружението на пензионери на Општина Кочани, во кое членуваат и пензионерите од општините Зрновци и Чешиново–Облешево, со едноминутно молчење им оддадоа почит на загинатите млади сограѓани во пожарот во дискотеката „Пулс“, искажувајќи преку претседателката Јелица Зафирова длабока жал и сочувство до семејствата и сите засегнати од трагедијата. Делегатите донесоа едногласна одлука Здружението да издвои 250.000 денари помош за семејствата на настраданите и повредените, средства во кои влегуваат и дневниците на делегатите.

–Тешко е да се живее во Кочани, па и пошироко, по трагедијата во Дискотеката „Пулс“. Буквално сите сме потресени до дното на душата и сочувствуваме со нашите сограѓани за ненадоместливите загуби во семејствата. Нашите членови на Собранието одлучија да се откажат од дневниците и заедно со средствата од Здружението, да ги донираме на семејствата на настраданите, – рече претседателката на ЗП Кочани, Јелица Зафирова.

За третата редовна седница на Собранието, со која претседаваше највозрасниот член д–р Мирко Анакиевски, во отсуство на претседателот Ѓорѓи Серафимов, беше предложен дневен ред од 13 точки, а делегатите ја усвоија и точката за Извештајот на делегатот на ЗП Кочани во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Ацо Стојанов, која како 14–та точка беше едногласно изгласана.

Потоа беше усвоен и деловникот за работа, како и Извештајот од пописната комисија за изминатата 2024 година. Без дискусија поминаа и Извештајот на Надзорниот одбор за финансиското работење, Извештајот по програмата, како и Годишната сметка за минатата година, кои беа усвоени без забелешки. Делегатите ги усвоија Програмата за работа и Финансискиот план на Здружението за 2025 година.

– Едногласно ги усвоивме најзначајните документи за работењето во изминатата година, како и програмите и плановите за тековната 2025 година. Притоа, морам да нагласам дека Извршниот одбор и Собранието одлучија годинава да ги откажеме сите манифестации, како културни, така и спортски, бидејќи траумите од несреќата уште долго ќе ги чувствуваме и носиме во себе, – истакна Јелица Зафирова.

Лазо Димитров

ЗП ПЕХЧЕВО

Отчет за сработеното

Собранието на Здружението на пензионери на Општина Пехчево ја одржа својата редовна седница на која беше разгледан финансискиот резултат за 2024 година, Извештајот за работата, а беше усвоена и Предлог–програмата за работа на Здружението за 2025 година,

На седницата на Собранието, и претходеа две седници на Извршниот одбор. На првата седница на дневен ред беше разгледување на Финансискиот извештај од работењето на здружението од 1 јануари до 31 декември 2024 година, разгледување на Финансискиот план за 2025 година, одредување на надоместокот за работата на пејачката група и разгледување на барањата за зголемување на месечниот надоместок. На вториот состанок на ИО на дневен ред беа Финансиските извештај за работењето на Здружението за периодот од 1 јануари до 31 декември 2024 година, активностите на здружението во 2024 година и Програмата за работа за 2025 година. Собранието на седницата најпрво го разгледа работењето на Здружението во 2024 година, преку резултатите од завршната сметка. Беше разгледан и усвоен и Извештајот од Надзорниот одбор на здружението. Во Извештајот за работата на здружението се дадени сите негови активности во 2024 година.

Според Програмата за планираните активности во 2025 година ќе се води грижа за правата на пензионерите, здравственото и социјалното осигурување, прибирање донации за пензионери со ниски пензии, посредување за набавка на прехранбени производи со одложено плаќање, организирање бесплатни здравствени прегледи, организирање екскурзии, учество на

регионалните спортски игри и регионалната ревија на песни, музика и игри и друго. Од Општина Пехчево ќе се бара обезбедување повеќенаменски простор, а во соработка со Црвениот крст да се отвори канцеларија во Пехчево и ќе се подигне иницијатива со Општина Пехчево за организирање пикник на „Равна Река“.

А. Кацарски

ЗП ПРИЛЕП

Извештаите прифатени на сите нивоа

На почетокот од месец април годинава Собранието на Здружението на пензионерите од Општина Прилеп ја одржа осмата по ред седница на која беа донесени повеќе важни и значајни одлуки. Најпрво делегатите и претседателите на комисиите им оддадоа почит со едноминутно молчење на починатите во катастрофалната несреќа во Кочани и на починатиот претседател на Статутарната комисија, Борче Ристески. Со седницата на собранието, која беше и отчетна ја раководеше претседателот на Собранието, Димче Настоски.

По расправа во деветнаесетте ограноци на ЗП Прилеп и општините Кривогаштани и Долнени, делегатите на Собранието го прифатија Извештајот за работата на здружението во минатите дванаесет месеци. Секако овој извештај за работата на ЗП Прилеп беше на тема на собирите на ограноците по месните заедници. Оценка е дека прилепското здружение на пензионери минатата година реализира низа активности кои го вбројуваат во редот на подобрите здружение во СЗПМ во Македонија. За неговите активности е пишувано на повеќе наврати, сепак треба да се каже дека и на средбите во ограноците, а и на седницата на Собранието присутните го прифатија Извештајот за работата на минатата година. Беше речено дека се работело домаќински и во интерес на пензионерите. Пред сè, во еднократната финансиска помош за пензионерите со ниски примања, а потоа и за оние на кои им била најпотребна лекарска и бањска интервенција. Делегатите на седницата ја усвоија и завршната сметка на ЗП при што според Надзорниот одбор Здружението работело мошне домаќински.

Треба да се истакне дека Собранието на ЗП Прилеп по несреќата што се случи во Кочани одлучи да оддели од сметката на ЗП 50 илјади денари, а посебно ќе се одделат доброволно и средства и по ограноците. На местото претседател на Статутарната комисија при ЗП Прилеп, беше именувана Стевка Николоска.

К. Ристески

ЗДРУЖЕНИЕ НА ПЕНЗИОНИРАНИТЕ РАБОТНИЦИ НА ОРГАНИТЕ ЗА ВНАТРЕШНИ РАБОТИ НА РМ - СКОПЈЕ

Усвоени важни документи

На 26.3.2025 година во просториите на ЗП на ОВР Скопје се одржа третата седница на Собранието на Здружението, која ја раководеше претседателот на здружението Никола Златески.

По усвојување на дневниот ред и Записникот од претходната седница Собранието започна со работа по точките од дневниот ред.

Беа разгледани и усвоени Годишната завршна сметка за 2024 година, Финансискиот извештај на приходи и расходи за 2024 година, а претседа-

телот на Надзорниот одбор го прочита Извештајот на Надзорниот одбор за 2024 година, при што беше констатирано дека здружението работело домаќински и покажало позитивни резултати.

Присутните се согласија дека Здружението во текот на 2024 година работело вредно и било доста активно во рамките на своите можности. Постигнати се добри резултати и остварени се сите предвидени активности во интерес на членовите на здружението.

На седницата беа разгледани и усвоени и Финансискиот план на приходи и расходи за 2025 година и Програмата за работа на Здружението за 2025 година.

Беше донесена и одлука за престанок на член на Надзорниот одбор (поради смрт) и беше донесена одлука за избор нов член на Надзорниот одбор.

Имаше и дискусии на кои беа давани разни предлози за идните активности кои би требало да бидат застапени во текот на 2025 година, како на хуманитарен план така и активности од областа на спортот, забавата и културата, со цел квалитетно и активно дружење и активно стареење на членовите на Здружението.

Зора Талеска-Арсовска

ЗП ВЕВЧАНИ

Програмата и финансискиот како минатогодишните

На 14 март 2025 година во клубот на пензионери во Вевчани, Собранието на ЗП Вевчани ја одржа својата редовна седница која ја

раководеше претседателот на Собранието Јован Лазороски. Најнапред тој ги поздрави присутните, а потоа претседателот на Извршниот одбор Витомир Костојчиноски ги истакна активностите и постигањата на здружението во 2024 година. Анализирајќи ги резултатите, како и оцената на Надзорниот одбор за материјално–финансиското работење, Костојчиноски констатираше дека во 2024 година, домаќински се работело и рационално и наменски се трошеле скромните финансиски средства.

– Со постигнатите успеси во сите области на дејствување Здружението стана меѓу активните членки на Сојузот, иако брои 400 членови дружењето е за пример, како што е и одличната соработката со СЗПМ, со локалната самоуправа во населбата Вевчани и со други здруженија од опкружувањето – истакна Костојчиноски.

Присутните најмногу се задржаа на донесувањето на Предлог–програмата за 2025 година, која е фокусирана исклучително во корист на пензионерите, односно кон оние пензионери на кои им е потребна наша помош во однос на нега, финансиска помош и други услуги. Во програмата е зацртано учество на ревијата на песни, музика и игри која ќе се одржи на 21 мај 2025 години во Кичево, како и на спортските натпревари на 11 јуни во Охрид. Исто така, планирани се екскурзии во Македонија и во соседните држави. По конструктивната и исцрпна расправа сите понудени документи беа усвоени.

С. К.

ЗП ЗЛЕТОВО

Прифатени извештаите за работа

Собранието на ЗП Злетово одржа седница на 25.3.2025 година. На ова собрание најнапред со едноминутно молчење се даде почит на настраданите во пожарот во Кочани. На седницата претседаваше претседателот Димитар Милосов.

На почетокот на истата беше усвоен записникот од претходната седница, а потоа се премина кон расправа за финансиското работење во 2024 година. За работењето надзорната комисија даде позитивно мислење. Претседателот со книговодителот ги образложија забелешките од делегатите. По дискусијата се дојде до заклучок дека здружението во 2024 година работело домаќински, одговорно и чесно и дека средствата кои иако се минимални се трошат строго наменски и рационално. Претседателот ги извести присутните дека меѓу другите активности кои ќе се одвиваат во 2025 година, ЗП Злетово ќе биде домаќин на спортските пензионерски игри, за

што треба сите да се организираат со цел успешно да се реализираат.

На седницата се дискутираше и за набавката на огревно дрво и неговата цена. За ова претседателот истакна дека како и во другите здруженија цената ќе биде усогласена. Исто така, на седницата беа донесени и некои други одлуки за работењето на клубот на ЗП Злетово.

Димитар Милосов

Љубовта на бабата е непроценлива во воспитувањето на децата

Бабата ги сака своите внуци со длабока, нежна, искрена и совршена љубов. Оваа љубов никогаш не исчезнува.

Кинезите сметаат дека таквата љубов е најсовршената за која жената е способна. Ако ја погледнете баба ви или се сеќавате на моментите со неа, ќе знаете дека тоа е вистина. Никој не може да ја заборави таквата љубов. Бабите и дедовците сега се поинакви, но ги обожаваат и своите внуци.

Кога жената за првпат ќе стане баба, нејзините животни приоритети и внатрешен свет се менуваат. Има пресвртница во нејзиниот живот што и помага да сфати дека е реинкарнирана во ликот на нејзините внуци.

Бабата има големо искуство, па не ги прави грешките што ги прават родителите. Таа се обидува да ја посвети сета своја љубов на бебето.

Современите баби не седат дома, тие водат активен и исполнет живот. Тие не личат на стари жени, но комуницираат со децата, како со врсниците, без да вршат никаков притисок.

Бабата е посебна личност во животот на детето затоа што може да го разбере подобро од родителите, знае тајни за кои мама и тато не знаат.

Бабата поддржува, нè критикува, само го сака внукот. Бабата е многу приврзана за својот прв внук, сака да му пружи многу нежност, грижа, да му ги пренесе сите свои знаења и мудрост што ги акумулирала во текот на животот, но не значи дека помалку ги сака и другите внуци.

Родителите треба да бидат благодарни за помошта, љубовта и за придонесот на бабата во воспитувањето на децата.

Б. А.

Традициите - патоказ кон иднината

Во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и оваа година се одржуваат значајните пензионерски традиционални музичко–сценски манифестации и спортските натпревари на регионално и републичко ниво. Тие се проекти од многубројните активности и програми на Сојузот со кои се збогатува пензионерскиот културен живот. Фолклорот на овие манифестации е богат и разновиден, со длабоки корени на историјата, традицијата и обичаите на сите народи кои живеат тука. Со ревиите на песни, музика и игри се афирмираат наследните вредности кои го потврдуваат нашиот културен идентитет и творечката автентичност на нашето поднебје. Пејачите, игроорните групи и ансамблите облечени во прекрасни народни носии и накит, а оркестрите со народни стари музички инструменти, исполнуваа изворни и старградски песни и ора, со што даваат свој придонес во негувањето на фолклорните традиции. Пензионерските ревии се верни чувари на нашиот фолклор кој се состои од песни, музика и игри, обичаи, носии, легенди и преданија кои го рефлектираат животот и духот на луѓето во различните региони на земјата. Секоја песна или оро е порака што се пренесува од колено на колено, изразување на чувствата и доказ за заедничкото живеење на сите етнички групи. Фолклорот е нашата историја и претставува резултат на културното наследство на еден народ наталожено низ вековите, а изведбата значи зачувување на сопствениот идентитет. Народот од овие простори со песната, музиката и орото ги искажувал радоста, болката, тагата, пеели и кога тажеле, но и кога се радувале, како нешта коишто не можеле и не смееле поинаку да ги искажат. Секогаш игроорците во пријатна атмосфера и со возвишеност ги редат чекорите на орота, а пејачите стиховите на песните. Овие музички манифестации се плод на идејата на највозрасната генерација за негување на традицијата и почит на пензионерите кон фолклорот како национално обележје.

Паралелно со одвивањето на своите многубројни активности и програми, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија започна со одржување во 1996 година на првите Републички пензионерски спортски натпревари, како еден систем на спортување кај пензионерите кои бележат долга традиција. Спортските натпревари претставуваат платформа која преку спортот ги обединува пензионерите спортисти од Републиката, промовирајќи го духот на соработка, пријателство и почитување. Треба да се нагласи дека покрај големиот број проекти на Сојузот, регионалните и Републичките натпревари се тие кои голем број пензионери ги сплоти без оглед на нивната етничка, верска, религиозна и полова ориентација.

Непобитен доказ е дека со тоа се испиша историјата на пензионерското спортско организирање. Истовремено, спортските активности одиграа значајна улога во подобрување на психофизичките способности кај пензионерите, бидејќи придонесоа да се поттикне натпреварувачкиот дух и самодовербата, дека можат повеќе и подобро. Денот на одржувањето на регионалните или Републичките спортски натпревари, претставува многу повеќе од само спортски натпревари, тој е празник на здравјето, активноста и заедништвото. Со нивното одржување на дело се покажа убедлив пример за здрави навики во секојдневното живеење на лицата од третата доба. Познати се препораките дека движењето и физичката активност се услов за зачувување на здравјето на луѓето, а спортско–рекреативните програми носат низа позитивни ефекти и резултати за виталност и долговечност.

В. П.

ЗП КОЧАНИ - ИНИЦИЈАТИВИ

Бањски центар ќе му донесе бројни бенефити на Кочани

Д–р Мирко Анакиевски во функција на претседавач на 4–тото Собрание на ЗП Кочани, уште еднаш ја поведе иницијативата за изградба на Бања, односно Бањолошки центар и искористување на лековитите својства на термалната вода од бунарскиот систем кај Горни Подлог. Тој во своето кратко излагање потсети на годините кога Кочани имаше Бања, и аргументирано ги образложи потребата и придобивките со евентуални инвестиции во бањологијата.

– Штета е да имаме едно такво природно богатство, а да не го користиме соодветно. Пред 40–50 години во бањата во селото Бање, која функционираше со истите термални води, доаѓаа луѓе од сите краишта на Македонија и од Јужна Србија, бидејќи надалеку беа прочуени лековитите својства на водата. Нив, уште во тоа време, врз основа на лабораториски анализи, ги откри основоположникот на кочанското здравство, д–р Николиќ. Поради тоа, како и поради бројните бенефити за граѓаните, но и за стопанството и туризмот во Кочани и регионот, ќе инсистираме надлежните да се зафатат со реализација на модерен Бањолошки центар. Тоа би била одлична и исплатлива инвестиција, која повеќекратно ќе се врати, истакна д–р Мирко Анакиевски.

Неговата иницијатива беше едногласно прифатена од делегатите на Собранието, што значи дека Здружението и неговите членови, ќе вршат постојан притисок кај надлежните, за оваа идеја да се реализира.

Инаку, Општина Кочани располага со геотермален систем со капацитет од 300 литри вода во секунда, која се црпи од утробата на земјата на длабочини од 200–300 метри, а нејзината температура достигнува до 78 степени Целзиусови. Бунарскиот систем и извориштата се меѓу најбогатите во Европа, а стручни лица врз основа на анализи, утврдиле дека минералната вода има исклучителни лековити својства. Впрочем, не случајно уште во Турско, кај селото Бање била изградена бања, бидејќи во тоа време таа извирала површински. Но климатските промени и дупчењата на бунарите, како и неконтролираната експлоатација за загревање на оранжериските комплекси, предизвикаа намалување на нивото на подземните води. Сега во бањолошки цели може да се користи водата која поминува низ оранжериите, бидејќи по загревањето на истите, таа се испушта со температура од околу 40 степени Целзиусови.

Лазо Димитров

ЗП КАРПОШ

Лекција за сите нас

Тоа обично и секојдневно викенд утро, како молња одекна стравотната вест за трагедијата во Кочани. Останавме за миг сите вџашени, стаписани од морничавата вест која во првите моменти благо речено мозокот не можеше да го апсорбира.

Стравотна трагедија во дискотека, гинат 61 млад живот и уште 196 тешко повредени. Со сигурност најголема трагедија во поновата македонска историја, а статистички и во светски размери.

Трагичната вест експресно го обиколи светот, од секаде стигнуваа вести на сочувство и понудена помош. Само плач, лелеци и сирени од брзата помош се слушаа низ празните улици, дури и небото чинам проплака.

Шеесет и еден млад живот згасна во мигот кога отишле да се забавуваат, дружат, пеат и играат, што е впрочем и одлика на младите. За миг ги проголтаа пламените јазици на пожарот, сурово и немилосрдно.

Тие шеесет и едно златни деца во цутот на животот, панично, беспомошно и грчевито, обидувајќи се да се спасат, останаа јагленосани и задушени во тој простор на пеколот.

Не можам да не се присетам на зборовите на младиот Андреј, член на бендот ДНК, на прашање од новинарите од што најмногу се плаши, беа: „Да не го доживеам животот онака како што посакувам".

Каква ли иронија, каква ли коинциденција му приреди судбината, ја кревам главата кон Бога и се прашувам со што ли сме згрешиле да ја доживееме оваа болка, како народ и нација. Но, во едно сум сигурна дека после оваа трагедија веќе ништо нема да биде исто и дека овој добар библиски народ на крајот ќе го пронајде излезот кон поубава и посветла иднина.

И на крај почитувани некогашни, сегашни и идни моќници, властодршци, судии, политичари, тајкуни и големи, што возите скапи коли и уживате во луксузни вили, во трката за моќ и пари, го заборавате она исконското – човечноста...

Ова е лекција која после оваа трагедија треба да нè научи дека се должни да ни обезбедат безбедност и благосостојба.

Примерот со младиот херој Јован, кој во стравотната несреќа спасил дваесет и еден свој другар – ризикувајќи го својот живот, ни дава надеж дека хуманоста и пожртвуваноста ни се во генот, а Господ ќе биде милостив кај овој напатен и измачен народ.

На крај, сакам да ги цитирам зборовите на еден од учесниците во Солунските атентатори од 28.4.1903:

„Мајчице – сакам само едно да бидеме твои добри синови. Ако не успееме, прости ни. Еден ден ќе дојдат подобри од нас".

Васка Гиновска

Пролетта сепак ќе дојде

Чинам насловот е дел од песна на поетот Рилке и сега овие денови многу ми одговара. Пролетта на планина доаѓа подоцна. Страдалнава седмица пред Велигден се учиме за сострадувањето како важна човечка особина. Од Човекот се учиме каков треба да е човекот.

Пред очите ми излегуваат слики на јоргованите и олеандри. Пролетта ќе дојде. Овде само овчарите отстојуваат цел ден, без разлика на времето. Кога шетав пред некој ден, ја слушнав планината како бие со дамари за пролетта која доаѓа. Да се научиме и од апостолот Павле, кој вели да го забораавиме она што било и да се стремиме кон напред. Сè што ни се случило има смисла во големата Космичка смисла и ние постојано учиме.

Испостени од градот, кога ќе одиме во некој град се трудиме да го доживееме како чудо и изненадување. Понекогаш ни успева. Природата не трпи празнина и затоа, онаму каде што не сме засадиле некоја билка, грмушка или дрво, доаѓа пиреј. Го запознавова растение, кое има многу силен корен и успева, таму каде што не му се надеваш. Можеби имал право Петре М. Андреевски кога ги спореди Македонците со пиреј.

Скопје нашето ќе беше многу убаво ако од него не се направеше град – држава. Треба да се мисли и да се има стратегија за развој на целата држава подеднакво. Малите места може да станат многу добри за живеење. Но, како насила да се туркаат луѓето во тој нашиот еден Мегалополис. Впрочем тоа е една од целите на Агендата 2030. Да нема креативен порив за начин на живеење и сите да се спакувани во живеалишта предвидени за нив.

Овде во малите места, човек добива визија и поглед колку како се развил светот. Тука времето како да застанало. Од најнови ципови, нормално е да сретнете коњска кола, да гледате штали, плевни, пластеници, наведнати луѓе над својата нива. Во малите градови има сè што има и во големите, но перспективата е друга. Тука е сè повидливо и податливо на разгледување. А да, не ги спомнав пчеларниците.

Врне долго време и дождливо е. Па тука се сеќавам на Достоевски кој вели: чудо е што се може еден сончев зрак да стори со човечката душа.

Бурно е во светот и има многу страдање. Преку празникот над празниците може да се издигнеме над нашите мали човечки судбини и да земеме учество во големата сечовечка болка. Со тоа сострадување, како и сите наши предци досега спремни сме да ја примиме светлината на воскресението.

Маја Белева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број 199
април 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.

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

ЗП ШТИП

Истакнат пензионерски активист

7. регион - домаќин Демир Хисар:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Презентација на културното наследство на македонскиот народ

Кирило Блажевски

Никола Најдовски

Станка Трајкова

ЗП Битола

ЗП Крушево

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп

Доделување благодарници

На 16–ти април, Домот на културата „Илинден" во Демир Хисар беше центар на значајната и најмасовната културна средба на пензионерите од здруженијата на пензионери од 7–от регион. Ревиите се во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

На настанот прв добредојде на учесниците и на гостите им посака претседателот на ЗП Демир Хисар Кирило Блажевски, кој ги поздрави присутните и го истакна значењето на настанот за пензионерите. Тој меѓу другото рече:

– Сите ние, со посебен ентузијазам го негуваме и презентираме богатото културно наследство на македонскиот народ, а со овој бран и елан на творечко ангажирање даваме пример на помладите генерации за негување на традициите.

Потоа градоначалникот Никола Најдовски им посака успешен настап на учесниците и искажа подготвеност за поддршка на ЗП Демир Хисар во натамошното пензионерско делување, како и на одржување вакви и слични манифестации.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова зборуваше за значењето и придонесот на ревијата во негувањето на културните традиции и зачувувањето на идентитетот на државата. Меѓу другото, таа истакна дека со ревиите се дава голем придонес за враќање од заборав на многу убави староградски и изворни песни, музика и обичаи, а воедно ја прогласи и ревијата за отворена.

Полни со ентузијазам и желба да го покажат она што го знаат и го носат како аманет од многу генерации, а притоа не криејќи ги своите чувства, иако во поодминати години, пензионерите пееја и играа, песни испеани во минатите времиња, многу поубави од сегашниве.

Пензионерите, облечени во преубава живописна и филигрански изработена носија, со инспиративните ора и песни, пред големиот број на посетители, автентично им ги презентираа уникатните ора, песни и обичаи.

На ревијата први настапија пензионерите од ЗП Битола кои ги исполнија песните „Не стој Доне, Донке" и „Се посврши сербез Донка", а нивната игроорна група одигра две убави ора од битолскиот крај. Втори настапија КУД „Пензионер" при ЗП Прилеп, кои оваа година прославуваат јубилеј 50 години од постоењето на КУД. Пејачката група од ЗП Прилеп се претстави со три убави македонски народни песни. Трети се претставија пензионерите од Крушево кои испеаја една македонска и една влашка песна и го изиграа орото „Журчанка".

На крај настапија домаќините, ЗП Демир Хисар, кои испеаја и изиграа ора и песни од пребогатата културна ризница на демирхисарскиот крај.

Претседателката Станка Трајкова во име на организаторот на оваа ревија, на здруженијата учесници им додели благодарници.

Несомнено се покажа а и се потврди, дека оваа масовна пензионерска културна приредба даде голем придонес кон продолжувањето и пренесувањето на традициите на помладите генерации, како дел од историјата на нашето постоење низ вековите и зачувување на културното наследство како израз на македонскиот идентитет и на мултикултурното општество.

Средбата заврши со заедничка веселба и дружење на учесниците во преубавиот амбиент во ресторанот „Горна кука" во с. Слепче.

З. Стевановски

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА

Проф. д-р Павле Митрески добитник на наградата „Св. Климент Охридски"

Меѓу најстарите членови пензионери во здружението, со своите 93 години е проф. д-р Павле Митрески. Тој, по повод големиот јубилеј, 80 години од ослободувањето на Охрид, ја објави својата 25-та книга со наслов „Охридски летопис". Коавтор е пензионерот м-р Димитар Смилевски, а промотор на ова значајно издание кое го опфаќа периодот од формирањето на градот Лихнидос, Охрид, па до денес, беше публицистот пензионер Мишо Китаноски. Тој на промоцијата рече дека се работи за трајно и капитално дело кое во исто време претставува и вистинска енциклопедија за градот на Св. Климент, но и на сите значајни личности од богатата охридска и македонска историја, почнувајќи од Г. Прличев, К. Шапкарев, Т. Попов, па до првоборецот П. Пирузе – Мајски и уште голем број херои, настани и вознеси, што го прават Охрид балкански духовен светилник и мека за домашните и странските туристи со својата милениумска трајна и богата историја.

Како резултат на ова, Општина Охрид по повод својот јубилеј, наградата „Св. Климент Охридски" за 2024 година му ја додели на проф. д-р Павле Митрески од Струшко Вишни, човекот што целиот свој работен век го помина истражувајќи ја историјата на Охрид и поширокиот охридско-струшки регион, при тоа оставајќи трајно дело за неговата вековита историја. Како резултат на таа негова определба, проф. д-р Павле Митрески како историчар во своите 25 објавени книги, од кои во ова прилика ќе ги спомнеме неговата одбранета докторска дисертација на тема „Развојот на занаетчиството во Охридско-струшкиот регион", потоа монографијата посветена на Охридската гимназија, книгата за студентската колонија организирана 1939 и 1940 година.

Но, проф. д-р Павле Митрески ќе остане како научник-историчар којшто го открил и протолкува животниот пат на светски познатиот научник Михајло Пупин чии предци потекнуваат од овој струшко-охридски крај, во својата петта монографија „Михајло Пупин од Македонија". Проф. д-р Павле Митрески објави уште неколку книги посветени на овој научник како „Михајло Пупин – од Вевчани до Идвор". Тој исто така се занимаваше покрај својата научна историографска дејност и со новинарство како постојан дописник на весникот „Политика" од Белград. На страниците од овој весник Митрески објави над илјада дописи за настаните што се случуваа во градот Охрид.

Оттука, сосема е разбирливо што Комисијата за доделување на највисокото општинско признание, наградата „Св. Климент Охридски" за 2024 година му ја додели на проф. д-р Павле Митрески во знак на почит и признание за сè она што овој наш „неимар" – историчар го има направено за градот Охрид.

В. Ристеска

ЗП ПРИЛЕП

Се одмора пишувајќи песни

Членот на спортската екипа во пикадо натпревари при Здружението на пензионери во Прилеп, Иван Кузманоски, не е само најдобар спортист којзнае стрелките да ги „намести" секогаш во добитниот со најмногу поени круг, туку тој е и добар поет. Пишува отсекогаш, а сега откако е во пензија пишува за децата од маалото, за соседите, за Македонија.

Кузманоски е пензионер и активен спортист во ЗП Прилеп. Тој со екипата во 2015 година на здружението му донесоа најмногу бодови. Беа прваци во Македонија во дисциплината пикадо во машка конкуренција.

– Сакам да се дружам, секој ден сум во клубот на здружението, активен сум и заедно со членови на нашата пикадо екипа вежбаме. Но, отсекогаш сум сакал и да пишувам. Додека работев во Мермерниот комбинат во Прилеп тоа не го можев. Немав време. Работев во рудникот во Сивец. Имам завршено сообраќајно училиште и секогаш бев одговорен за исправноста на камионите и автобусите. Им велев на механичарите дека секогаш мора да бидат возилата во исправна состојба. Потоа ме преместија, каде што исто така бев одговорен за исправноста на сите возила. Ми лежеше и уште ми лежи пишувањето. Пишувам од мали нозе и кога имав слободно време. Пишувањето на некој начин ме одмора. Се чувствувам слободен и повторно одговорен, барем некој ред од која било песна што сум ја започнал денес да напишам. Почнав да пишувам едно време и роман, но не го завршив, напишав повеќе од педесет страници и запрев. Не дека не ми одеше, ами повеќе како да ми „легна" поезијата. Имам напишано многу песни. Се надевам дека еден ден ќе се осмелам и ќе ги соберам во едно книга, важно е што имам материјал и што оние што ги прочитале велат дека песните се добри и на некој начин ме охрабруваат, ми даваат поддршка, – додава Иван Кузманоски, сообраќајниот инженер, пензионерот, поетот и се разбира добриот член на пикадо екипата при ЗП Прилеп.

К. Р.

ЗП ШТИП

Пензионерката Драгица чувар на традицијата

Пензионерите се достојни чувари на адетите и традицијата, која ја носат од млади години и ја пренесуваат на младото поколение. За адетите за велигденските празнувања, со гордост говори пензионерката Драгица Јованова. Таа е активна пензионерка во ЗП Штип, членка е во огранокот Три Чешми, пее во пејачката група. Во разговор дознавам интересни адети по повод празникот Велигден.

Ја запрашав, како беше некогаш и на кои обичаи се сеќава за празнувањето на Велигден во младоста?

– Како сега се сеќавам, – вели Драгица, – иако немавме црква во моето село Рајчани, се собиравме на едно место, беше бележено како вакавско место, а сега има изградено црква. Со гордост ја облекувавме носијата, се играше на музиката од гајда, а на крајот гајдаџијата ја издишуваше и превртуваше гајдата, сите ставаа јајца како дар за убавата музика. Потоа со семејството одевме на гости, носевме јајца и чурек–баничка, за секој член од семејството, секако и тие нас не даруваа исто. Јајцата мајка ми ги вапсуваше со лушпи од кромид, тоа е стара техника на природно бојадисување јајца.

Дали адетите се зачувани на славење Велигден сега?

– Сега живеам во населбата Три Чешми, во Штип. Сега ја имаме црквата Св. Илија, но нема народ да ја исполни. Јас сакам да ги запознаам децата со адетите, имам правнука која ја однесов да ја види црквата и бевме на опходот околу црквата. Таа беше среќна се радуваше на црвеното јајце кое го остави на иконата. И сега вапсувам јајца со лушпа од црвен кромид, станувам рано пред да изгрее сонцето, каснувам залак леб и вапсувам три јајца во црвена боја, така правеше мајка ми, така продолжувам и јас. Ја бањаме малата со црвено јајце и здравец, да биде бело-црвено и здраво дете. Минатогодишното јајце се закопува во земја, да не бие град по посевите. На денот на Велигден ја подготвувам трпезата, со печено јагнешко, салата од мојата градина, месам погача, правам колачи, црвените јајца се неизбежен декор, а крчкањето е забава и неизбежен адет. Полна трпеза со челад, полна душа со радост. Сакам да ги научам внуците на нашите убави христијански адети, тоа е нашето битисување.

Ц. Спасикова

ЗП Дојран - лична карта

Здружение на пензионери Дојран
ул. „Антон Панов“ бр. 12 - Дојран
Тел. Моб. 077/883-462
e-mail: zpdojran@hotmail.com

Ристо Маказчиев
претседател на ИО и на ЗП Дојран

Почетоците на формирањето на Здружението на пензионерите Дојран започнуваат со донесување Одлука на Собранието на здружението на 5 февруари 1999 година, со раздружување од Здружението на пензионери Гевгелија, а е потврдено со судска одлука од 6 април 1999 година. Прв претседател на ЗП Дојран е Војо Терзиев, а седиштето на здружението е во просториите на Општина Стар Дојран, што значи дека здружението нема свои простории. Моментално во него членуваат 550 членови, кои на еден или друг начин 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 национална, етничка и верска припадност. Од постоењето до денес здружението работи согласно со Статутот кој во чекор со времето се коригира во согласност со општествените текови од животот. Согласно со Статутот има и раководен тим составен од претседател на Здружението и на Извршниот одбор, претседател на Собранието и секретар на Извршниот одбор, кои ги сервисираат потребите на членовите. Ристо Маказчиев е претседател на здружението, Ѓоко Механџиски, претседател на Собранието, Весна Донева – секретар. Собранието брои 17 членови делегирани од сите ограноци како и Извршен одбор составен од 7 членови. Во здружението функционираат и комисии и тоа: Комисија за одмор и рекреација, Комисија за спорт и Актив на пензионерки. Основните цели се дефинирани со Статутот и тоа: хуманитарни активности, културно–забавен живот, спорт и помош на членови со ниски примања по разни основи. Главни програмски определби на ЗП Дојран се одвиваат во насока на заштита на правата на пензионерите, остварување квалитетна здравствена заштита на пензионерите, координирано унапредување на културните и спортските активности, хуманитарните активности, како и учество на пензионерски дружења од најразлична природа. Здружението се грижи за поквалитетен живот на пензионерите во соработка со СЗПМ, локалната самоуправа и други институции поврзани со возрасната популација, согласно со Статутот на здружението преку: Организирање и следење на пензионерските спортски активности во Општината, регионот и Републиката, согласно со правилникот за спорт на СЗПМ; Организирање на културно–забавниот живот преку настапи на регионални и републички манифестации, согласно со правилникот на СЗПМ за ревиите на песни, музика и игри, како и преку организирање и учество и на други фолклорни манифестации; Организирање одмори, екскурзии, бањско и климатско лекување и друго; Помагање на материјално загрозените пензионери преку парична и друга помош; Отворање на пензионерски клубови за дневен престој, дружење и разонода на пензионерите; Соработка со локалната самоуправа за помош и заштита на стари, болни и изнемоштени лица; Одбележување на државните и религиозните празници, прослава на Денот на пензионерите 20–ти септември; Активности за соработка со други здруженија; Редовно информирање на пензионерите преку „Пензионер плус“, како и преку печатени и електронски медиуми и Веб–страницата на СЗПМ; Едукација на членството преку предавања за здравствена заштита, исхрана и друго поврзано со луѓето од третата доба.

Од формирањето до денес здружението има активна улога во сите случувања во градот и претставува важен сегмент во збиднувањата во општината и пошироко. Целокупните настани и активности функционираа добро според донесените годишни програми. Во областа на спортот, учествуваме на регионалните спортски натпревари и на Републичките спортски натпревари што се одржаа во организација на Сојузот. На 15.6.2023 година во Дојран, се одржаа 27–те спортски пензионерски игри за петтиот регион. На игрите учество зедоа сите 8 здруженија од петтиот регион, со вкупно 263 натпреварувачи во сите 11 дисциплини. На терените во Дојран, по облачно и повремено со дожд време, сепак се одржаа сите планирани спортски натпревари на пензионерите, на кои овие игри им се мотив за активно и здраво стареење. Отворањето на овие регионални спортски натпревари беше

на спортското игралиште на ОУ „Кочо Рацин“, каде што беа дојдени сите пензионери од сите 8 здруженија. На присутните прв им се обрати градоначалникот на Општина Дојран Анго Ангов, кој на сите им посака добредојде во Дојран и успех во постигнувањето на добри резултати на спортските натпревари, а и покрај лошото време убаво да го поминат денот и да имаат пријатна дружба. Од името на СЗПМ пензионерите ги поздрави секретарот на ИО на СЗПМ, Менка Темелковска, која ги поздрави присутните, пренесувајќи ги поздравите од претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и ги прогласи игрите за отворени. Координаторот на натпреварите за овој регион и член на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ Миле Боев, на учесниците им ги појасни правилата за учество и ги упати натпреварувачите кон терените објаснувајќи им како ќе се одвиваат натпреварите по дисциплини. По завршување и сумирањето на резултатите, за најдобро пласирано здружение е прогласено Здружението на пензионери од Велес со освоени 7 први места, следуваа: здружението од Неготино со освоени 5 први места и ЗП Кавадарци, ЗП Валандово и ЗП Богданци со по 3 први места. Со поединечен успех првото место го освои ЗП Неготино пред ЗП Кавадарци, ЗП Велес и ЗП Валандово. Дипломите на победниците им беа поделени во ресторанот „Полин“ каде што и се одржа заедничкото дружење, со песна, музика и игра. Тие учествуваат на фолклорните ревии организираат екскурзии и многу дружења меѓу пензионерите, да бидат што помасовни бидејќи пензионерите со задоволство ги чекаат ваквите дружења. На 22–та регионална ревија на песни, музика и игри од шестиот регион, во Центарот на културата „Ацо Ѓорчев“, во Неготино, на сцената имаа настап и пензионерите од здружението на пензионери Дојран. Тие нè потсетија на повеќе обичаи, песни и познати ора од нашите простори, нè потсетија колку се важни пријателствата, другарувањата, колку е важен соживотот меѓу луѓето од различни градови и етнички заедници. Со сигурност може да се констатира дека и меѓу пензионерите има добри вокално–инструментални групи, културно–уметнички друштва кои достојно ја негуваат народната изворна песна. Тоа беше уште едно вистинско уживање и задоволство за секој учесник и присутен гостин во салата.

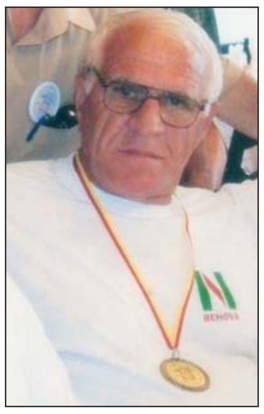
ЗП Дојран активностите територијално ги спроведува преку своите ограноци во повеќе урбани и рурални средини. Дел од клубовите се во сопственост на здружението, а дел на локалната самоуправа. Здружението има пет клубови и тоа во Стар Дојран, Нов Дојран, Николич, Црничани, Фурка. За одбележување е активноста на Активот на пензионерки кои се исклучително проактивни со нови мерки и предлози. Во програмата на Активот е зацртано зголемување на посетата на пензионерите од руралните средини за тие да видат дека здружението се грижи и за нив.

ЗП Дојран секоја година е добар организатор и домаќин на пензионерската средба „Пикник на зелено“ во Стар Дојран. Средбата се одржува на крајбрежјето на убавото Дојранско Езеро, под сенките на „Трите јавори“. Таквата убавина придонесува голем број членови од повеќе здруженија на пензионери, членки на СЗПМ, да дојдат на оваа традиционална средба, да се дружат и да уживаат во прекрасното туристичко место и богатата културно–уметничка програма, по повод отворањето на туристичката сезона во Дојран. **СЗПМ**

СРЕДБА СО ПЕНЗИОНЕРОТ АБДИРЕЗАК РУСТЕМИ - ДОДО ОД ТЕТОВО

Носител на значајни јавни и пензионерски медали и признанија

Кога меѓу пензионерите во Тетово ќе се спомене името – Додо, веднаш навираат асоцијации за човек со многу признанија, награди, а особено медали од спортските натпревари на пензионерите. Во прашање е Абдирезак Рустеми како вистинско негово име и презиме, кое речиси и никој така не го знае, освен прекарот – Додо. А тој, Абдирезак, веќе „ја троши“ осмата деценија од животот (роден 1947 година), а оваа година му е јубилејна во пензионирањето – 20–та по ред (со пензија се стекнал во 2005–тата година), со полн работен стаж од 40 години. Низ Тетово Додо може да се сретне со својот „најдобар“ другар – велосипедот и најчесто во клубот на пензионерите, или со нив заедно – на спортските терени.



„Со стекнување право на пензија, веднаш се активирав во Здружението на пензионерите во Тетово. Бев прифатен како спортист во дисциплината влечење јаже и уште првата година бевме најдобри на регионалните, а потоа и на републичките натпревари што ги организира СЗПМ. Се разбира, таа година ми беше првата, кога бев закитен со златен медал за освоеното прво место на нашата екипа на републичките спортски натпревари на пензионерите. Во овој изминат период, веќе имам шест златни, повеќе сребрени медали и признанија. Боите на ЗП Тетово сум ги бранел и во други дисциплини во кои исто така сум освојувал медали“, вели нашиот соговорник.

Кога станува збор за освоени јавни признанија и награди, Додо навистина не може да се присети на сите што ги добил во животот. Првото признание му било кога како член на Фудбалскиот клуб Љуботен бил прогласен за најуспешен голман во Регионалната лига. Меѓу стативите како голман бил и во екипата на Пирок, а е учесник во формирањето на ФК „Шкендија“, во Тетово во 1979 година. На спортските екипи на ЗП Тетово им бил тренер, особено во дисциплината влечење јаже, но и во други спортови што ги има СЗПМ на програмата. Во еден период му била доверена и должноста судија, како на регионални, така и на ниво на Сојуз.

Сите ве познаваат и ви се обраќаат со Додо. Имате ли објаснување што тоа ви значи? – го прашуваме.

„Тоа е наш семеен прекар ’надимак’. Стар е над 400 години. Тогаш некој од нашите предци се викал Додо и тоа име сите го носиме. Ние сме четворица браќа и наши потомци и сите сме – Додо. Во списокот на стари тетовци, во кој се набележани имиња на 120 семејства, нашето е под број 40. Тоа е нашата гордост и минато. Сакам да споменам дека и мојот сега покоен брат Фејзи го носеше истиот надимак, а беше активен и во ЗП Тетово, како член на екипата во домино, каде што има освоено повеќе златни медали и признанија“.

Додо открива дека има три деца, од кои двајца синови, кои се занимаваат со приватен бизнис. За сопругата вели дека е извонреден мајстор на колачи, особено на познати тетовски татлии, кои ги изработува само по порачка.

Додо целиот работен век го поминал во ГП „Гранит“ како возач, автомеханичар и набавувач. Неговите колеги велат дека се работи за исклучително позитивна личност, голем другар и пријател, што е одлика на личности што како „второ занимање„ им е „спортот“.

На разделба не заборави да ни вети дека и на овогодишните спортски натпревари на пензионерите активно ќе учествува и како натпреварувач и како тренер или судија. Нам ни остана само да му посакаме долг и здрав живот и уште многу пензионерски години.

Гојко Ефтоски

ЗП СВЕТИ НИКОЛЕ

Тодорица - традицијата продолжува

За време на празниците се радуваме и уживаме со фамилијата, пријателите, роднините. Се подготвуваат неодминливите бабини баници, свечен ручек... се чекаат гости.

8 Март е меѓународен празник на жената, но оваа година истиот ден беше и христијански празник за Свети великомаченик Теодор Тирон, празник познат и како Тодорова сабота. „Тирон“ значи „регрут“. Празникот се празнува во првата сабота по Прочка и си го менува датумот. Оваа 2025 година градот Свети Николе истиот ден ги славеше и 8 Март и Тодорова сабота. Некогаш, особено младите, празникот го чекале со големо нетрпение. Убаво облечени, тој ден си го избирале „меракот на срцето“, па затоа овој ден бил познат како ден на бендисувањето. Во Свети Николе, во чест на овој празник, доаѓале гости од околните села да се причестат, а потоа во центарот на градот се играле ора и танци карактеристични за фолклорот од овчеполското поднебје. Традицијата е зачувана и продолжува. Изведуваните ора и танци прераснале во фестивал наречен „Тодорица“, а од 2003 година фестивалот добива меѓународен карактер со учество на ансамбли и од странство.

Домот на културата „Крсте Мисирков“ е општинска установа и е центар на сите активности од културен карактер, па така и на овој културен настан. Оваа година на Меѓународниот фестивал на изворен фолклор „Тодорица 2025“ учествуваа фолклорни ансамбли од Македонија и Република Србија. Изведувачите на игрите и обичаите беа главно возрасни игроорци, но беше забележително учеството и на млади фолклористи.

За среќа денот беше убав, како да беше месец мај, а не март. Тодорица е како магнет за пензионерите. Дојдоа со автобуси, со коли..., речиси од цела Македонија. Сите уживаа во изведбите на фолклорните ансамбли од Македонија кои негуваат изворни влашки, ромски, турски, албански и друг фолклор. Ништо помалку не се одушевуваа и на изведбите на српскиот фолклорен ансамбл.

Во Свети Николе покрај Меѓународниот фестивал на изворен фолклор „Тодорица“ во рамките на Тодорова сабота се одржува и голем панаѓур на кој може да се купат многу нешта. Прошетка низ градот, разгледувањето и купувањето на панаѓурот е уште едно задоволство на сите посетители, а особено на пензионерите. Помеѓу многубројните пензионери имаше група на пензионери од село Мојанци – Кочанско. Тие беа одушевени и среќни со посетата на Свети Николе. Секоја година сами се организираат и доаѓаат во Свети Николе, а посетуваат и други примамливи настани организирани од страна на здруженијата на пензионери.

В. П.

PROJEKT I RI I LSHPM NË INTERES TË PENSIONISTËVE

Terapi fizikale dhe rehabilitim mjekësor me kushte të volitshme

Më 4.4.2025 në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u mbajt takim me prim.dr Vasilka Popovska, pronare e Ordinancës specialistike për terapi fizikale dhe rehabilitim mjekësor "Dr. Vaska". Nga ana e Lidhjes në takim ishte e pranishme Stanka Trajkova, kryetare e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, sekretari i KE të LSHPM Menka Temelkovska, kryetari i Komisionit për shëndetësi dhe politikë sociale i KE të LSHPM dr. Stojançe Stefanoski dhe kryetarët e SHP Saraj, SHP Gjorçe Petrov, SHP Taftalixhe.

Në mbledhje kryetarja Trajkova potencoi se Lidhja kujdeset për shëndetin e anëtarësisë së saj, por edhe për përmirësimin e statusit të tyre material, se takimi është në interes të pensionistëve, është në suazat e Programit të Lidhjes për 2025 dhe ky bashkëpunim i përmban të dyja komponentat.

Prim.dr. Vasilka Popovska i sqaroi të mirat e terapisë fizikale dhe rehabilitimin mjekësor që i ofron Ordinanca specialistike "Dr.Vaska" Shkup. Në mbledhje u vendos që kontrolli specialistik për shfrytëzimin e terapisë fizikale dhe rehabilitimit mjekësor të jetë 500 denarë, por nëse vazhdohet me terapi kontrolli nuk pagohet.

- trajtimi ditor me terapi fizikale kushton 500 denarë.
- terapia fizikale përmban: laser, ultrazë, magnet, diadinamik dhe kriptoterapi (ftohje me akull) - në përputhje me gjendjen shëndetësore të pensionistit.
- trajtimi me terapi fizikale zgjat prej 7 deri 10 ditë, kurse për rastet më të rënda mund të zgjasë më shumë, në konsultim me mjekun specialist.
- trajtimi do të realizohet në intervalin kohor 12-20 çdo ditë pune.
- trajtimet janë të qasshme gjatë tërë vitit dhe mund të kryhen konform kushteve të këtij Memorandumi 2 herë brenda vitit.
- për shfrytëzimin e terapisë fizikale pensionisti duhet t'i dorëzojë këto dokumente:

✓ vërtetim se është anëtar i shoqatës së pensionistëve, anëtare e LSHPM.

✓ dokumentacion mjekësor me të cilin disponon (nuk nevojitet udhëzim nga mjeku specialist).

Nëse pacienti ka sigurim përmes kompanisë së sigurimeve, ordinanca "Dr. Vaska" jep dokumentacion të plotë me llogari fiskale për kthim të mjeteve financiare për trajtimin e kryer.

Për trajtim me terapi fizikale përparësi kanë pensionistët e SHP Saraj, SHP Gjorçe Petrov, SHP Karposh dhe SHP Taftalixhe shkaku i afërsisë të ordinancës, por shërbimet mund t'i shfrytëzojnë edhe pensionistët nga shoqatat tjera të pensionistëve, anëtare të LSHPM nga Shkupi.

Poashtu u arrit pëlqim që shoqatat e pensionistëve, për shërbimet që i ofron "Dr. Vaska" t'i informojnë pensionistë e tyre përmes njoftimeve me shkrim në më tepër lokacione të rajonit të shoqatës. Raport për shërbimet e kryera dhe vërtetime për terapinë do të japë "Dr. Vaska", si dhe kryetarët e shoqatave Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë çdo tre muaj.

K.S.A.

KUVENDI VJETOR I LSHPM

Sipas revizorit të pavarur raportet financiare e tregojnë punën e lidhjes realisht dhe objektivisht

Më 8.4.2025 Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë mbajti mbledhjen e kuvendit të saj vjetor. Në mbledhje me të cilën kryesonte anëtari më i moshuar i kuvendit Zdravko Petkovski, merrnin pjesë kryetari i Këshillit mbikqyrës Mitre Stojanovski dhe kryetari i

Këshillit për siguri sociale në Ministrinë për politikë sociale, demografi dhe rini të RMV dhe Forumit juridiko-ekonomik të LSHPM Fidanço Stoev. Mbledhja filloi me heshtje njëminutëshe për të ndjerit në zjarrin në Koçanë.

Pastaj të pranishmit i përshëndeti dhe iu drejtua përfaqësuesja e Halkbankës e cila në mënyrë konkrete dhe koncize sqaroi PENZIpakon e bankës dedikuar pensionistëve, duke thënë:

- Pensionistë të nderuar, motoja e Halkbankës është "Me rëndësi janë njerëzit" dhe mes tyre jeni edhe ju. Në këtë kuadër është edhe PENZIpakoja për pensionistë që ofron këto benefite: kartelë debutuese Masterkard falas; e-bankieri falas; gratis SMS njoftime; pagesa të urdhëresave interne në sportelet e Halkbankës pa provizion. Pakoja pensionale ka edhe përparësi plotësuese: dhënia e pensioneve në kohë dhe pa prolongime para çdo të parit të çdo muaji, me çka shfrytëzuesit e Pakos pensionale të parët fitojnë qasje në mjetet e tyre financiare, poashtu dhe vauçerë për barnatore dhe marketa dhe dhurata tjera. Pakoja është e disponueshme për të gjithë klientët e rinj, si dhe për klientët-pensionistë aktualë që do të nënshkruajnë deklaratë në ndonjërën nga filialet e bankës.

Pastaj u verifikua që anëtarësia u skadon anëtarësia Mentor Qokut, Vele Aleksovit dhe Olga Naçevskës, kurse anëtarësia iu verifikua Remzi Rexhepit, Vele Aleksovit dhe Olga Naçevskës.

Raportin për punën e Lidhjes në 2024 e elaboroi kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova, e cila, mes tjerash tha:

- Të nderuar anëtarë të Kuvendit,

Raporti për punën e LSHPM jep pasqyrë të plotë të aktiviteteve që janë zhvilluar gjatë vitit 2024 në realizimin e qëllimeve dhe detyrave të përcaktuara me Statusin e Lidhjes dhe Programin në të cilët janë sendërtuar ato detyra dhe qëllime për 2024. Viti 2024 ishte karakteristik me disa aspekte të rëndësishme.

E para: LSHPM dhe shoqatat në 2024 punonin në vit kur kishte procese dinamike dhe ishin vënë në situatë ta mbrojnë strukturën organizacionale të Lidhjes dhe shoqatave pasi kishte mendime se do të bëheshkan reforma në Lidhje dhe në shoqatat dhe për këtë arsye Lidhja kërkoi nga shoqatat pronocime me shkrim se a e përkrahin modelin e tanishëm të organizimit të Lidhjes dhe shoqatave. Në bazë të këtyre raporteve u mbajtën disa mbledhje që përfundimisht të sjellet konkluzion se të gjitha shoqatat njëzëri u prononcuan që e përkrahin modelin e tanishëm dhe që ne si pensionistë qëndrojmë pas këtij organizimi pensional i cili funkcionon mbi 78 vjet. Bazuar në këto mendime u përpiluan edhe konkluzionet e KE të Lidhjes që u dorëzuan në organet kompetente, Ministrinë amë, Qeverinë, Fondin e sigurimit shëndetësor dhe Fondin për sigurim penzional dhe invalidor.

E dyta: Në 2024 ishte i atakuar dhe sulmuar në një masë edhe Fondi solidar. Kërkohej për fondin solidar të nënshkruhen dy, e jo një deklaratë. Këtu e kam patjetër të them se krejt shoqatat kishin mendim identik që kur realizohet e drejta e pensionimit duhet nënshkruar një deklaratë.

E treta: Në vitin 2024 ishim të kritikuar që nuk jemi mjaftueshëm transparentë, që nuk i informojmë anëtarët tonë aq sa duhet, që i shpenzojmë paratë e anëtarësisë për ekskurzione, për çarçafë të bardhë, e jo për aktivitete funkcionale.

E katërta: Në 2024 në procedurë ishin vendosur dy ligje që janë në interes të pensionistëve: ligji për angazhimin e punës të shfrytëzuesëve të pensionit dhe ligji për ndryshime dhe plotësime të Ligjit për sigurim pensional dhe invalidor, për të cilët si Lidhje nuk kishim mundësi drejtpërdrejtë të prononcoheshim, megjithatë gjetëm mënyra ta themi mendimin tonë.

E pesta: në 2024 ishte me rëndësi nënshkrimi i Memorandumit për bashkëpunim me Lidhjen e shoqatave të Serbisë. Është në sfond, por kemi edhe ftesë nga Lidhja e pensionistëve nga Lubljana, Slloveni, të cilët e ftojnë Lidhjen në takimin mesgjeneratash që do të mbahet më 11 dhe 12 qershor 2025 e në të cilën do të diskutohen shumë çështje me peshë ku ne nuk guxojme të mungojmë pasi kemi me çka të lavdërohemi, kurse është përgatitur edhe Memorandum për bashkëpunim që besoj do të nënshkruhet në ardhmëri të afërt.

Nuk e di a arrita t'i theksoj krejt momentet karakteristike të rëndësishme për vitin 2024, por do të them se LSHPM dhe shoqatat e pensionistëve në këtë vit dinamik treguan pjekuri në avansimin e organizimit pensional. Sa u përket pikave tjera të materialit do të cek vetëm disa plotësime që i bëri KE.

KE vlerësoi se në pjesën e defileve rajonale duhet përfshirë pjesëmarrës më të rinj.

Në pjesën e sportit kishte reagime të shoqatave të caktuara në lidhje me punën e referëve. Në aspekt të përkrahjes materiale që Lidhja e siguron për shoqatat më të vogla, na duhet të pranojmë që nuk kemi përgatitur raport të plotë për shfrytëzimin e mjeteve sipas qëllimeve dhe të njëjtin do ta përgatisim.

Në 2024 mbajtëm mbledhje të punës me shoqatat të cilat disa vjet nuk kanë marrë pjesë në defilenë republikane të muzikës, këngëve dhe valleve. Në 2024 Lidhja për herë të parë vendosi praktikë për takime pune të kryetarëve të shoqatave dhe kryetarëve të degëve.

Mundem vetëm të them se Raporti është tejet ambicioz. Kishte propozim të KE të shkurtohet dhe u shkurtua. Në fund vetëm t'ju informoj se me këtë rritje të pensioneve pensioni mesatar arriti shumën prej 26.211 denarë, më e ulta 18.192 denarë të cilin e shfrytëzojnë numri më i madh i pensionistëve, kurse pensioni në rrogën e mesme është 60% dhe është tregues i vërtetë për vlerën e pensionit në sistemin pensional.

Raporti për punën e organeve dhe trupave të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë do t'u dërgohet të gjitha shoqatave. Thekse nga Raporti do të publikohen në gazetën "Penzioner plus" dhe në faqen e Lidhjes. Raportin financiar të Lidhjen për vitin afarist 2024 me Raport të Këshillit mbikqyrës e shpjegoi Menka Temelkovska, sekretare e KE të LSHPM dhe tha:

- Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në 2024 realizoi:

Të hyra totale prej 9.759.487 denarë dhe të dalat totale prej 9.055.738 denarë.

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në 2024 realizoi rezultat pozitiv financiar në vlerë prej 703.749 denarë që është rezultat i punës racionale dhe me nikoqirllëk të Lidhjes, e këtë e vërtetoi edhe Raporti i Këshillit mbikqyrës të cilin e prezantoi kryetari i KE Mitre Stojanovski. Dëshmi për punën pozitive dhe ligjore është edhe mendimi i revizorit të pavarur NT Revizija Çuleva - Shkup, dhënë me kërkesë të Lidhjes si organizatë e interesit publik.

Shpjegimi ishte i përbashkët, por votimi dhe aprovimi i dokumenteve ishte individual. Më pas u morr vendimi për aprovimin e Llogarisë vjetore të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe shpërndarjen e neto tepricës së të hyrave për 2024.

LSHPM

SHP TETOVË

Bashkëpunim i ngushtë ndërmjet degëve vendore dhe shoqatës

Pa dyshim, sukseset e organizimit pensional të Shoqatave të pensionistëve varren nga bashkëpunimi që Shoqata zhvillon me degët vendore.

Shoqata e pensionistëve të Tetovës është e organizuar në 22 degë vendore, nga të cilat 7 në qytet dhe 15 në vendbanime rurale. Gjatë gjithë periudhës së kaluar, falë bashkëpunimit të frytshëm ndërmjet Shoqatës dhe degëve janë arritur rezultate evidente në realizimin e Programeve vjetore të Shoqatës. Në këtë rafsh, segmenti i informimit të ndërsjellë ka qenë i pranishëm gjatë gjithë kohës dhe falë këtij informimi, në vazhdimësi, janë koordinuar aktivitetet në gjithë rafshin e organizimit pensional të Shoqatës. Për të gjitha aktivitetet e planifikuara e që janë realizuar me sukses, degët vendore në kohë janë informuar me shkrim dhe me kontakte të drejtpërdrejta, saqë nuk është anashkaluar asnjë aktivitet pa u informuar kryetarët dhe këshillat e degëve. Për punën që kryejnë, kryetarët e degëve vendore marrin kompensim financiar.

Udhëheqësia e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, kohë më parë, në selinë e Shoqatës zhvilloi një takim pune me të gjithë 22 kryetarët e degëve vendore. Në këtë takim, kryetarët e degëve në mënyrë të gjithanshme u informuan me të gjitha Programet e punës që duhet të realizohen gjatë këtij viti kalendarik. Në këtë rafsh, u imponua nevoja e angazhimit konkret të degëve në realizimin e plotë të programeve punuse që kanë të bëjnë me garat sportive të pensionistëve, mbajtjen e takimeve revijale, realizimin e ekskursioneve me pensionistë, etj.

Në këtë mbledhje u fol gjerësisht edhe mbi çështjen e informimit. Sa i përket këtij segmenti të aktivitetit pensional u tha se Shoqata e pensionistëve, në kohë dhe në mënyrë të gjithanshme i ka informuar kryetarët e degëve për të gjitha aktivitetet që zhvillohen. Informimi bëhet në formë të shkruar por edhe nëpërmjet kontakteve të drejtpërdrejta. Kjo mënyrë e informimit do të zhvillohet edhe në periudhën e ardhshme, në mënyrë që nëpërmjet degëve, anëtarësia më e gjerë të informohet për çdo aktivitet që zhvillohet.

- **Rade Jovanovski**, kryetar i degës së Çellopekut, gjatë këtij takimi falënderoi udhëheqësinë e Shoqatës së pensionistëve të Tetovës për transparencën e bashkëpunimin e ngushtë me degët vendore. "Falë këtij bashkëpunimi kemi arritur që t'i realizojmë të gjitha aktivitetet e planifikuara". Duke iu dhënë mbështetje të parezervë kreρëve të Shoqatës, Jovanovski shpreson se ky bashkëpunim do të vazhdojë edhe gjatë periudhës së ardhshme, sepse kemi për obligim t'i informojmë dhe t'i përkrahim në mënyrë të gjithanshme pensionistët, anëtar të shoqatës sonë.

- **Avdil Islami**, kryetar i degës vendore të Shipkovicës, gjithashtu falënderoi udhëheqësinë e shoqatës për informimin e gjithanshëm mbi të gjitha aktivitetet që zhvillohen. Si degë rurale që përfshinë fshatrat e malësisë së Tetovës, herë-herë paraqiten vështirësi për kontaktet dhe informimin e anëtarësisë së këtyre trevave, megjithatë kemi arritur që në kohë ta informojmë anëtarësinë për gjithçka ndërmerret në shoqatë.

M. Murseli

ЗП КУМАНОВО

Успешно одбележана „Неделата на глауком“

Во рамки на соработката на СЗПМ и Промедика–Систина офталмологија, а по повод одбележување на „Недела на глауком“, во дијагностичкиот центар на Систина офталмологија во Куманово на 15.3.2025 година, се вршеше бесплатно мерење на очен притисок и дијагностицирање на глауком. Поради големиот интерес, ЗП Куманово во своите простории на 19.3.2025 година, организираше и реализираше уште едно мерење на очен притисок, кој го мереше специјалистички тим предводен од д-р Елизабета Спасиќ – офталмолог хирург при „Систина офталмологија“.

Симптоми на глаукомот најчесто не се јавуваат, но се последица на висок очен притисок, а може да се јави главоболка и мачнина. Оваа болест е прогресивна, се оштетува очниот нерв, а може да дојде до намалување, па дури и губење на видот. Поради тоа, потребен е хируршки зафат кој е ласерски и хируршки амбулантно третиран. Важно е да знаеме дека втора причина во светот која предизвикува слепило, е токму глаукомот.

Д-р Спасиќ иницијативата ја оценува како многу успешна, бидејќи од над 150 прегледани лица, дури кај шест се утврдени случаи на глауком, од кои 3 речиси се во последен стадиум од развојот на овој вид болест на окото, а прегледаните „случајно“ дошле наговорени од свои познајници и блиски. Д-р Спасиќ пред присутните одржа и едукативно предавање за катаракта, (перде), изразена како заматување на видот, која може да се појави после 45 година од животот и затоа се потребни редовни лекарски контроли. Најчести симптоми кај оваа болест се губење на контрастот, заблескување при јака светлина, како и појава на двојна слика. Најголем ризик може да се појави кај дијабетичари, а ако не се лекува на време, да доведе до губење на видот. Катаракта се отстранува со оперативен зафат, се вади природната и се става вештачка леќа, која е доживотна и нема потреба од очила, освен при читање.

Заблагодарувајќи се за добрата организираност, д-р Елизабета Спасиќ не го криеше задоволството од соработката и вети дека доколку повторно биде повикана им стои на располагање на членовите на ЗП Куманово и во иднина.

М. Стојчева

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Реализирани активности

Соработката со ЦК на Општина Гевгелија продолжува. Така пензионерите имаа можност да слушаат предавање од идниот д-р Душко Јанев на тема „Туберкулоза“. Тие од исцрпното излагање се запознаа со симптомите, превенцијата и лекувањето на оваа болест која за жал сè уште не е искоренета. Првите симптоми, рече Јанев за кашлање повеќе од три недели. Оваа болест за да се излечи бара и промена на начинот на живот. Пензионерите беа задоволни од излагањето и одговорите на нивните прашања.

Исто така овие денови претседателите на комисиите за културно-забавен живот и за спорт и рекреација присуствуваа на состаноците во Градско и Кавадарци и почнаа интензивни подготовки за регионалните спортски натпревари.

На 12 и 13 април ЗП Гевгелија реализираше екскурзија во западна Македонија. Беа посетени Врутоќ, манастирите Св. Јован Бигорски, Рајчица, Вевчани и прекрасниот Охрид, како и Битола и Прилеп. Пензионерите имаа една убава дружба и се запознаа со убавините на сите овие места.

Јанка Узунова

Како настанало глуварчето и која е неговата лековита моќ

Некогаш, глуварчето било мало и незабележливо цвеќе, но имало важни лековити својства. Божицата на здравјето, Хигија, реши да му се заблагодари на глуварчето што им помага на луѓето. Таа го прашала каква желба сака да му исполни. Глуварчето рекло:

– Сакам да бидам повидливо за луѓето за сите да ме знаат. Смени го моето лице.

– Како сакаш да изгледаш? – прашала Хигија. – Размисли и кажи ми утре.

Глуварчето цел ден размислувало како сака да изгледа, но ништо не му текнувало. Сакал да биде како роза, потоа како ѕвонче или нарцис... Си рекло:

– На луѓето не им треба друга роза, друг нарцис... – Кога ги кренало очите кон небото и гледајќи го сонцето, сфатило дека најмногу сака да биде жолто како сонце. Кога сонцето го снемало посакало да биде како месечината. Кога ѕвездите светнале на небото, глуварчето посакало цветот да му изгледа како ѕвезда. Утредента глуварчето и ги кажало своите размислувања на божицата и ѝ рекло дека не може да одлучи што сака да биде: како сонцето, како месечината или како ѕвездите.

Хигија се насмеала и му рекла:

– Ќе бидеш како сето ова!

И сега секој човек го знае малото сонце што цвета на тревникот. Но, по цветањето, цветот се претвора во бела топка која наликува на месечината, а кога ќе се дувне во него „месечината“ се распаѓа на многу мали ѕвезди.

Глуварчето цвета во април, може да се најде буквално на секоја ливада. Често поминуваме покрај него без да го забележиме, а не знаеме каква всушност моќ има ова растение. Младите листови од ова растение, се идеални за пролетна салата. Во народната медицина глуварчето се применува за јакнење на организмот и за пролетно чистење на крвта. Еве и некои други негови особини:

- го чисти и го јакне организмот
- тоа е природен лек за артериосклероза и камен во бубрегот
- го подобрува апетитот и го помага варењето на храната
- го лекува црниот дроб и жолчната кеса
- глуварчето е суровина за добивање лекови
- тинктура од глуварче се користи кај ревматоиден артритис и гихт
- посебно е ефикасно во јакнење на функцијата на бубрезите, заздравување на црниот дроб од жолтица, хепатитис и други болести
- глуварчето ги намалува воспаленијата во телото особено на крвните садови, со што се намалува опасноста од кардиоваскуларни заболувања
- одлично е за детоксикација на организмот и губење на вишок килограми и бидејќи го чисти црниот дроб помага кај сите болести што се поврзани со нарушена работа на црниот дроб: алергии и сите кожни болести (акни, псоријаза, егзема, брадавици).

Глуварчето може да се консумира на различни начини, вклучувајќи:

Чај – Направен од суви листови или корен, чајот од глуварче е широко користен за детоксикација и подобрување на варењето.

Салати – Свежите листови на глуварче можат да се додадат во салати за дополнителна хранлива вредност.

Екстракти и суплементи – Достапни во форма на капсули или тинктури за оние кои бараат концентрирани придобивки.

Сок – Свежо цеден сок од глуварче е богат со хранливи материи и има детоксикациски ефекти.

М. Дамјаноска

Водич за подобар животот

Откажувањето никогаш нека не ви биде опција - Секој во својот живот има тешки периоди – тоа е неминовно. Во таквите моменти замислете како животот би ви бил празен доколку во него нема предизвици. Без тешкотии и проблеми никогаш не би можеле да учиме и никогаш не би достигнале емоционална зрелост. Тогаш не би живееле туку само би постоеле со константно чувство на досада и стагнација. Препреките нè прават живи, нè поттикнуваат на промени и на рушење бариери, без нив би паднале во клопката на пријатност и самозадоволство. Можеби моментно ви изгледа дека животот не е фер, но и да е така, тоа не значи дека секогаш ќе биде така. Без разлика на сè, продолжете да гледате кон сонцето и со тек на време сенките ќе останат зад вас.

Отворете го срцето за промени – Често самите се го комплицираме животот бидејќи се плашиме од промени. Но, промените се потребни бидејќи нè прават внимателни, ни помагаат да станеме возрасни и благодарение на нив, константно се развиваме и учиме важни лекции. Промените не се лесни и пријатни, но токму во тоа е и нивната битност и вредност, зарем не? Најубави нешта ни се случуваат во животот тогаш кога ќе дојдеме до крстопат, кога сè ни изгледа мрачно и кога не можеме да замислиме дека ќе биде подобро. Кога мислите дека сте дошле до крајот и дека не можете веќе, тој очај всушност ви покажува по кој пат треба да одите понатаму. Сè она што е добро никогаш не доаѓа лесно, но токму поради тоа што не паѓа од небо, ни дава толку среќа и задоволство.

Секогаш потсетете се дека имате избор - Во секој миг имате моќ да го контролирате својот живот. Никаква надворешна сила не одлучува за тоа која работа ќе ја работите, каде ќе живеете или како ќе се однесувате. Сè е во ваши раце, затоа наместо да стравувате од таква одговорност или да се обидувате да се ослободите од неа, прифатете ја. Запомнете: кога се чувствувате скршено, тоа значи дека морате да донесувате подобри решенија за самите себе, па дајте си можност така да биде. Заслужувате да бидете среќни, но понекогаш треба време за да ја пронајдете среќата.

Запаметете дека болката никогаш не трае вечно - Доколку болката би била вечна, не би знаеле што е тоа среќа. Чувството на тага и болка треба да го запознаеме за да станеме способни да ја чувствуваме среќата. Соочете се со тие негативни, непријатни чувства и едноставно пуштете ги да поминат низ вас. Колку подолго им давате отпор, толку подолго тие ќе живеат во вас. Прифатете ја болката и заблагодарете и се што ве научила на една вредна лекција. Болката може да биде скапоцена учителка, ако ја прифатиме наместо да ја осудуваме и постојано да сакаме да нè остави во мир.

Фокусирајте се на она што е добро во вашиот живот и мислете позитивно – Често, кога се чувствуваме фрустрирано, се фокусираме на она што е лошо во животот наместо на она што е добро. Ако го насочите вниманието само на негативното, вие привлекувате само негативна енергија. Од многубројни студии дојдено е до заклучок дека оние луѓе кои се благородни и имаат подобри односи со другите луѓе, имаат подобро здравје, имаат оптимистички светоглед и така натаму. Силата на мислите е моќна и невидлива сила со која ја обликуваме или форматираме својата стварност. Дали е силата на мислите стварна или измислена? Можеме ли да влијаеме на своите мисли и да ги програмираме да работат во наша полза? Секако, да, вреди да се обидеме!

Подготвила М. Белева

За што е добро да се зема растението мака?

Колку често ви се случува во текот на денот да помислите дека ви е неопходна нова доза кафе? На многумина ни треба кофеинот за да функционираме, но штом не го внесеме, телото ни дава знак дека му е потребно. Тоа е и нормално, кофеинот е стимуланс, помага во намалување на физичкиот замор и одржување на менталната будност. Но, што ако би можеле да го замените кофеинот со природна состојка која ги нема негативните ефекти кога не се внесува редовно? Можете, со растението кое се вика мака.

Коренот мака, познат и како перуански жен–шен е моќно растение кое расте во Боливија и Перу. Маката била одгледувана илјадници години во Перу и продолжува да се користи како коренесто растение и како медицинска билка. Коренот прво се суши, потоа се меле и се продава во форма на прашок.

Бидејќи има јак, моќен вкус, најдобро е да се комбинира во смути, енергетски стапчиња, десерти, јогурт и чоколадо. Ова растение е богато со стероли, содржи многу витамини, минерали (железо, калциум, селен, фосфор, магнезиум и цинк), како и диететски влакна, аминокиселини (протеин) и комплексни јаглехидрати.

Маката дава енергија и издржливост. Го намалува заморот, го балансира телото за да му помогне да го совлада стресот и го енергизира по природен пат, без крахирање.

Исто така, маката го намалува бројот и интензитетот на главоболките, позитивно влијае во случаи на депресија и анксиозност, го јакне имунитетот и го забавува процесот на стареење. Всушност му помага на телото подобро да се справува со надворешни и внатрешни влијанија како што се вознемиреноста и физичките повреди.

Б. А.

Можни симптоми за срцев удар

Градната болка која настанува како резултат на недоволно снабдување на крв во срцевиот мускул, поради стеснување или затнување на срцевите артерии, може да се манифестира ѝ преку:

– Јака болка одзади градната коска.

– Болка во вратот или долната вилица.

– Болка во двете рамења и грбот.

– Болка во двете надлактици или подлактници.

– Често може да даде и болка во нозете како неможност за срцето да ги снабди со крв најпериферните делови од телото.

ЗП СТРУГА - РАЗГОВОР СО ШУМАРСКИОТ ИНЖЕНЕР СЛОБОДАН БЕБЕКОСКИ

Богатство со природни убавини

Македонија е мала земја, богата со природни убавини и реткости. Многумина ја нарекуваат „Бисер Балкански“. А нејзините вистински бисери се убавите планини. За некои планински убавини луѓето создале приказни, легенди, што се пренесуваат од колено на колено. Такви легенди ја следат и планината Јабланица, вели шумарскиот инженер и специјалист за заштита на шумите Слободан Бебекоски, од село Вевчани, а до пензионирањето работел во ШИК „Јабланица“ од Струга, а сега е долгогодишен член на ИО при Здружението на пензионери во Струга.

Поради дивеењето на дрвокрадците и пироманите се доведуваат во прашање постоењето на природните убавини и богатиот диверзитет во овој регион. Жителите на подјабланичките села велат дека секојдневно се сведоци на нелегална сеча и потпалување на шумата, поради што можат да останат без вода за пиење и наводнување. И додека се прогласи Јабланица за национален парк, со флората и фауната под заштита на државата, таму шумите и екосистемот потполно ќе бидат сотрени и ќе останат само голи падини и потенцијални свлечишта.

– Јас додека бев раководител, голем дел од голите места и свлечиштата ги пошумив со разновидни шумски садници, кои сега немилосрдно ги сечат дрвокрадците а ги пустошат и со потпалување, – истакна Бебекоски.

Иницијативата за прогласување на планината Јабланица за национален парк неколку години е во мирување од македонска страна. Додека од албанската страна е прогласена и заштитена. Познавачите велат дека оваа состојба ги доведува во прашање постоењето на природните убавини и богатиот диверзитет на Јабланица. Дека состојбата е сериозна, укажуваат жителите на десетина околни струшки села од Вишни, Радожда, Радолишта се до селото Јабланица и Лакавица, според кои, повеќе од една деценија неограничено се експлоатира шумскиот фонд. Од Национални шуми Струга велат дека според нив, има дрвокрадци од Македонија, но и од Албанија.

– На повеќе региони со костенови шуми во локалитетите на селата Октиси, Вевчани, Подгорци, Лабуништа, кои се во приватна сопственост, им се заканува уништување, бидејќи се заболени од паразит што предизвикува рак на кората на костенот. Според изјавите на стручните лица од ЈП „Македонски шуми“ и од повеќемина сопственици на костенови шуми, болеста е толку изразена што здравствената состојба на костеновите шуми е крајно неизвесна, бидејќи сè уште не е пронајден начин за нивно спречување. Болеста брзо се шири, а се пренесува преку инсекти, птици и ветар. Дрвјата најпрво ја губат кората, а потоа сосема се сушат, вели шумарскиот инженер Слободан Бебекоски.

С. Кукунешоски

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД

И пензионерите во акција за пошумување

На 24 март 2025 година во ресторанот „Чардак“ се одржа јавна трибина на тема „Дали нашата локална заедница е подготвена да одговори на предизвикот наречен климатски промени“. Воведно обраќање имаше Магдалена Здравеска, претседател на здру-

жението за локален развој „Локал Акт„ и претседателот на еколошкото друштво „Треска“ од Македонски Брод, Рате Савев. На трибината учествуваа и голем број пензионери од здружението и пензионери кои членуваат во здружение на пчелари, риболовното и ловечкото здружение. Презентација за резултатите од теренското истражување имаше Лилјана Јоноски, експерт од „Рурална коалиција“. На крајот од презентацијата имаше голем број дискусии, прашања и предлози околу влијанието на климатските промени во регионот Порече.

На 28 март 2025 година беше организирана акција на пошумување под мотото „Остави зелен отпечаток – засади дрво“ во атарот на с. Слатина, во опожарениот терен на Споменикот на природата „Слатински Извор“. Во акцијата учествуваа пензионери вработени во Општината заедно со градоначалникот Жарко Ристески, ученици од СОУ „Св. Наум Охридски“, ООУ „Св. Климент Охридски“, подружницата на ЈП Национални шуми „Јане Сандански“ од Македонски Брод и други граѓани од градот. Во акцијата беа посадени 170 нови садници од багрем, смрча и ела. Секое засадено дрво беше чекор кон поздрава средина, помала ерозија и зачувување на биодиверзитетот.

Овој настан е организиран во рамките на проектот „Активно граѓанско учество за градење на климатски отпорна заедница“ кој „Локал Акт“ го спроведува во партнерство со еколошкото друштво „Треска“ од Македонски Брод. Овој проект е субгрант добиен во рамки на „ЕУ поддршка за Граѓански ресорен центар – Фаза 2“ финансиран од Европската унија. **Рате Савев**

СЗИПМ

Инвалидските пензионери имаат повеќе проблеми

Не се само здравствените проблеми, односно нарушеното здравје, немањето редовно лекови за некои болести и уште многу други проблеми кои со години на ред се нерешени за околу 3 000 инвалидски пензионери кои членуваат во неколку пензионерски здруженија во Македонија.

Ова беше главна тема на расправата пред делегатите на Сојузот на овие пензионери на годишната отчетна седница на Собранието што деновиве се одржа во Прилеп. Здруженијата, а со тоа и овој сојуз, од ден на ден постојано се со помалку членови. Во нив има одлив на членови заради разни болести и смртност.

И, не само тоа. По смртта на брачниот другар, односно сопругот кој добива инвалидска пензија, како семејна пензија ја добива неговата сопруга која не останува да членува во здруженијата на инвалидските пензионери, ами таа членува во старосните здруженија на пензионери каде што има секако одлив, но има и прилив со нови членови, пензионери. Така членарината од 30 денари месечно, сега во ваквите случаи оди на сметката од здруженијата на пензионери. За овој проблем своевремено СЗИПМ се обрати писмено со заклучоци и до Министерството за социјална политика, демографија и млади, но од случајот и понатаму е проблем.

Проблем е како што рекоа делегатите на седницата на Собранието и тоа што во некои здруженија не е расчистено прашањето за тоа зошто трудовите инвалиди членуваат во уште два сојуза, односно здруженија кои покрај инвалидски пензионери имаат членови и трудови и телесни инвалиди.

Треба да се расчисти еднаш засекогаш, ако веќе има трудови инвалиди со навршувањето на правото за добивање на пензија, тие треба да бидат членови на здруженијата на инвалидските пензионери. Со ова се сака да се оправда и постоењето на три сојузи во државата на инвалидски пензионери. Покрај СЗИПМ има и Сојуз на трудови пензионери и корисници на инвалидски пензии, па потоа и Национален сојуз каде што и не се знае кој и зошто членува во него. Односно во овој сојуз членуваат пензионери корисници на секакви пензии.

Делегатите на Собранисната седница во Прилеп укажаа и на потребата од зголемување на позитивната листа на лекови што не се на листата на Фондот за здравствено и инвалидско осигурување. Беше прифатена и завршната сметка на Сојузот. Според усвоената годишна програма, здруженијата и натаму ќе реализираат средби со скромните средства што ги имаат и со донациите што ги добиваат од некои компании. Се прифати и идејата на Здружението од Прилеп да се реализира акција за засадување на 61 млада фиданка на одредени локации со што ќе им се оддаде почит на починатите млади во трагичната несреќа во Кочани.

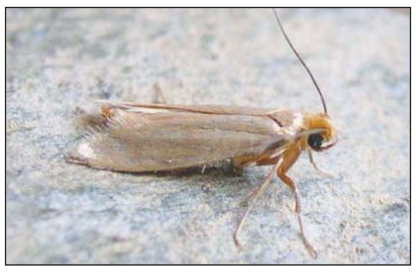
К. Р.

Како да се заштитите од молци

Молците можат да бидат вистински кошмар – тие се исклучително опасни за облеката што содржи волна, кашмир или свила. Овие инсекти се хранат со природни влакна и проблемот со нив не исчезнува кога ќе заврши зимската сезона во која носиме капути и џемпери. Молците се проблем во текот на целата година и треба да ги преземете сите мерки на претпазливост доколку не сакате вашата омилена облека да заврши со дупки.

Два типа молци што се хранат со ткаенини се: обичен молец (со златни крилја и црвеникава глава) и молец од кожурец (со сиво–кафеави крилја и сивкаста глава). Како да проверите дали имате проблем со молец? Најдобро е да поставите лепливи стапици во гардеробата, тие ги привлекуваат мажјаците и го прекинуваат циклусот на размножување. Животниот век на молецот е од 65 до 90 дена, а една женка може да несе и до 300 јајца. Ларвите се всушност опасни затоа што се хранат со ткаенини, а не со возрасни молци. Јајцата се изведуваат во рок од четири дена до три недели, а потоплите клими го забрзуваат процесот. Затоа инфекцијата понекогаш брзо се шири. Ако молци веќе ја нападнале вашата гардероба, потребна е темелна акција за да се елиминираат.

Длабоко чистење на гардеробата: Извадете ја целата облека од плакарот. Исчистете ги сите агли, фиоки и пукнатини со правосмукалка – молците сакаат топли, темни простори. Избришете ги сите површини со крпа натопена во детергент. Исперете ги завесите и тапацираниот мебел, бидејќи на тие



места може да останат и молци.

Хемиско чистење и замрзнување на облеката: Хемиското чистење ги убива јајцата и ларвите и е одлична опција за палта и јакни. Облеката што може да ја собере во замрзнувачот, ставете ја во пластични ќеси и оставете ја во замрзнувач најмалку 48 часа или до една недела за најдобри резултати.

Спреј за молци: Инсектицидите можат да ги убијат преостанатите ларви и да спречат понатамошна репродукција на молци.

Како да го спречите враќањето на молците? Одржувајте го плакарот чист во секое време – никогаш не враќајте валкани алишта и не мешајте ги со чисти. Редовно чистете ја вашата гардероба – вакуумирајте ги фиоките и пукнатините. Отворете го плакарот повремено за да го проветрите и да ја осветлите внатрешноста – молците не сакаат светлина и движење. Чувајте ги палтата и џемперите во затворени ќеси и ставете во нив лента отпорна на молци. Пред да ставите користена облека во плакарот, прво исперете ја. Редовно проверувајте ги облеката и плакарот. Користете дифузери со есенцијални масла од лаванда, кедар или рузмарин – тие ги одбиваат молците и оставаат пријатен мирис во вашата гардероба. **М. Д.**

Кој сè ве шпионира по дома?

Осомничените не ги барајте само во паметните телефони и таблетите, ниту пак меѓу комшиите кои можеби дремат со чаша на уво потпрени на вашиот заеднички ѕид. За паранојата да биде поголема, помислете на вашиот нов телевизор, или смарт звучници, па дури и машина за перење.

Откриено е дека домашните уреди за секојдневна употреба ги шпионираат семејствата, односно собираат информации многу повеќе од што им се потребни за да функционираат.

Истражувања на британска компанија за заштита на потрошувачи покажуваат дека стандардни домашни уреди собираат и споделуваат приватни информации со големи технолошки фирми како Гугл, Амазон, Фејсбук и Твитер.

Логично е да се претпостави дека ваквите гиганти и нивните деловни партнери ги користат добиените информации за да таргетираат луѓе со реклами.

Меѓу нив се, на пример, производите од семејството Гугл Нест, кои вклучуваат безбедносни камери, паметни звучници, камери со ѕвончиња, системи за контрола на греењето...

Патем, собираат повеќе информации ако сопственикот има смартфон на Андроид отколку Ајфон. Јасно, основниот бизнис на Гугл е маркетинг додека Ајфон се фокусира на продажба на хардвер.

Повеќето менија за смарт телевизори се преплавени со реклами, некои персонализирани врз основа на корисничките податоци. Следењето формално е опционално но ЛГ, Самсунг и Сони тоа го решаваат со една опција „Прифати сè“.

Тврдат дека ЛГ од своите машини за перење може да го изведи името на клиентот, датумот на раѓање, меилот, контактите, прецизната локација...

Според Општите регулативи за заштита на податоците (ГДПР), компаниите мора да бидат транспарентни за податоците што ги собираат и за тоа како се обработуваат. Собраните податоци, исто така, мора да бидат релевантни и ограничени на она што е функционално. Но тука стапува на сила „креативноста“ на компаниите за широко дефинирање на она што е нивен „легитимен интерес.“

М. Д.

Пензионерка

Јас сум жена пензионерка
која сака да се дружи,
и на секого во неволја рака да пружи.

Секому му подавам рака
кога се наоѓа во мака.

Трудољубива сум и сама го носам
своето животно бреме
а тоа го покажувам низ моето
минато и сегашно време.

Сите добри совети во мене се збрани,
и ги ширам на сите страни.

Да бидеме сите сплотени во едно
тоа е за целото човештво вредно.

Мислам дека за својата цел
секој треба да се труди,
и човечноста во секого да се буди.

Да бидеме треба сите добри и чесни
да ни минуваат деновите во песни.

Во здружение често одам
и убави разговори си водам.

Светлана Жајгар

Оставете лажица шеќер со вода во дворот

Ако не сакате да придонесете за целосното исчезнување на пчелите, знаете дека повремено се наоѓаат во вашиот градинарски простор, обавезно измешајте лажица шеќер со лажица вода и оставете ја на видливо место.

Дејвид Атнборо, британскиот научник, споделил необичен, но многу корисен совет за сите што сакаат да ја зачуваат природата. Се разбира, ова би требало да биде цел на сите нас.

Како што е познато, денес, речиси секоја храна се третира со пестициди, така што треба да се потрудиме да ја сочуваме малку останатата природа. На пример, една третина од храната што ја јадеме е опрашена од пчели, кои се одговорни за хранење на дури 90 % од светската популација.

Затоа, советот на Дејвид е секој да остави лажица шеќер во својот двор, за пчелите да можат да се нахранат, да добијат енергија и да се вратат до својата кошница. Можеби не сте знаеле, но тие често се изморуваат и немаат доволно енергија да се вратат во своите кошници по долгото патување и умираат по пат.

Ако пчелите исчезнат од нашиот екосистем, ќе се соочиме со сериозни проблеми, а употребата на пестициди сигурно придонесува за тоа. Се разбира, не се само луѓето виновни за тоа што тие се во опасност. Урбанизацијата и климатските промени исто така се фактори кои довеле до драматично намалување на оваа популација.

„Ако пчелите исчезнат од планетата, луѓето ќе имаат само уште четири години живот", вели Атнборо.

Значи, ако не сакате да придонесете за целосното исчезнување на пчелите и знаете дека понекогаш се наоѓаат во вашиот двор, измешајте лажица шеќер со лажица вода и оставете ја на видливо место. Благодарение на оваа смеса, тие ќе се рехидрираат и ќе добијат неопходна енергија да продолжат со својата работа, која е од животна важност за сите нас.

М.Д.

Каква е иднината на човечкиот род на Земјата во наредните сто години?

Со веќе доживеаните претпоставки за драстичниот раст на температурите и подигнувањето на нивото на морето, новата анализа укажува и на тоа дека некои неочекувани случувања би можеле да следуваат во наредните стотина години. Ова се најважните делови од анализата:

Порастот на температурите влијаат врз човековото здравје

Во средноамериканската држава Ел Салвадор, каде се одгледува шеќерна трска, скоро една петтина од населението пати од хронична болест на бубрезите. Научниците веруваат дека болеста на бубрезите е предизвикана од дехидратација заради високите температури.

Со топење на арктичкиот мраз, би можеле да се ослободат нови бактерии и вируси

Во мразот на Аљаска, научниците откриле остатоци од вируси од шпанскиот грип кој во 1918 година заразил повеќе од половина милијарда луѓе ширум светот. Болеста убила околу сто милиони луѓе, што е околу 5% од тогашната популација на Земјата. Научниците се сомневаат дека во сибирскиот мраз се кријат бактерии и вируси за опасни болести.

Ќе останеме без чист воздух

До 2090 година, голема е веројатноста дека две милијарди луѓе нема да имаат пристап до чист воздух. Едно истражување објавено пред еден месец наведува дека изложувањето на бремените жени на озон, ја зголемува можноста за аутизам кај детето – и тоа за десет пати.

Нè очекуваат војни

За секое зголемување на температурата од половина степен, шансите за појава на вооружен конфликт се зголемува од 10% до 20%. Ако температурата на планетата се зголеми за 5 степени, би имало 50% повеќе војни отколку што има сега.

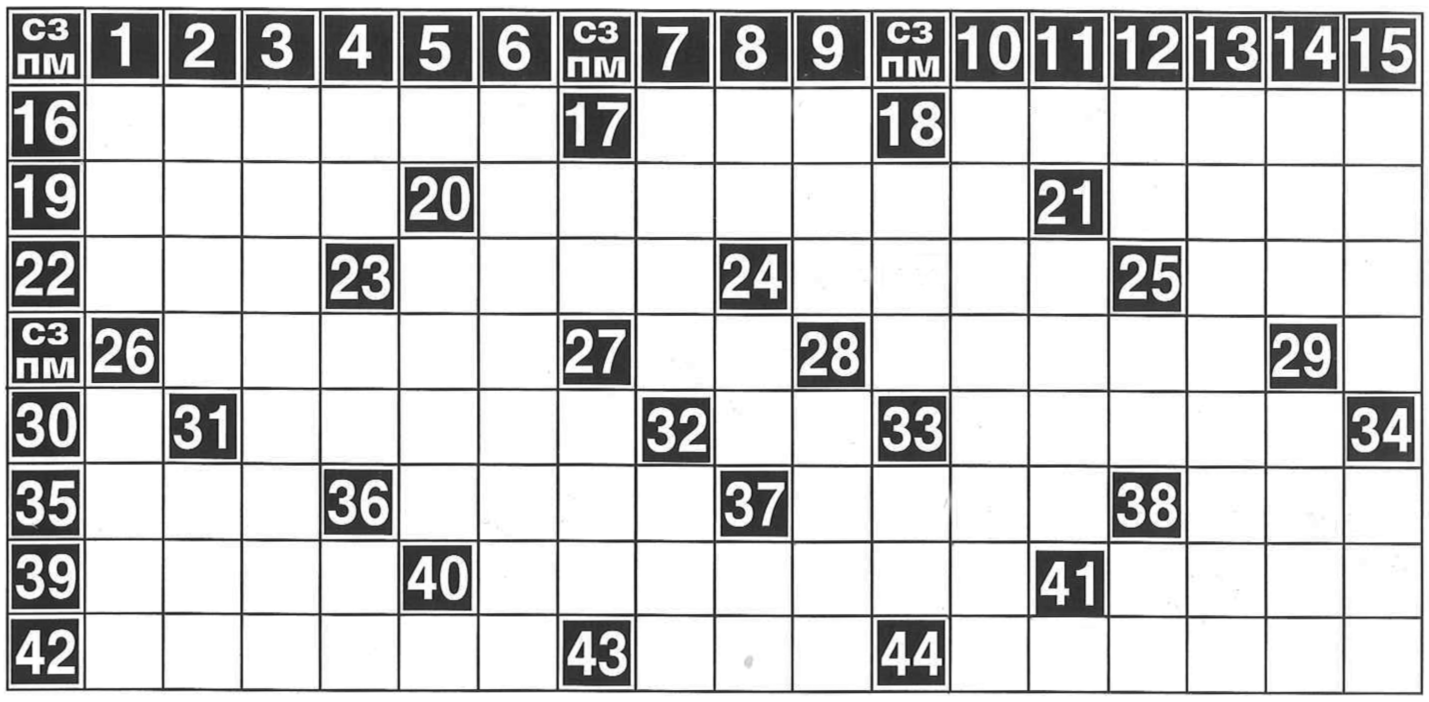
Б. А.

Цитати од поетот Рајнер Марија Рилке

- Единственото патување е она во нас самите. – Рајнер Марија Рилке
- Да се љуби е добро: бидејќи љубовта е тешка. Да се љуби како човек човека: тоа можеби е она најтешкото кое ни е зададено, она последно искушение и испит, работа за која сето друго дејствување нè подготвува. – Рајнер Марија Рилке
- Пролетта се врати. Земјата е како дете кое знае песни. – Рајнер Марија Рилке
- Нема часови во животот за почетници; веднаш од вас секогаш се бара да се справите со она што е најтешко. – Рајнер Марија Рилке
- Можеби страшно во своето најдлабоко битие е нешто што е всушност беспомошно и бара помош од нас. – Рајнер Марија Рилке
- Сите емоции се чисти кои те собираат и те воздигнуваат; онаа емоција е нечиста која за зафаќа само едната страна од твоето битие и така те искривува. – Рајнер Марија Рилке
- Откако ќе се прифати сознанието дека и меѓу најблиските човечки суштества продолжуваат бесконечните растојанија, може убаво да се живее рамо до рамо, само ако успеат да го засакаат растојанието меѓу нив, што овозможува секој да го види другиот како целина наспроти небото. – Рајнер Марија Рилке
- Сè најнепромислено цвета; да беа гласови наместо бои, ќе имаше неверојатен крик во срцето на ноќта. – Рајнер Марија Рилке
- Сигурно сета уметност е резултат на тоа што некој бил во опасност, поминал низ тоа искуство сè до крај, каде што никој не може да оди понатаму. – Рајнер Марија Рилке
- Најдлабокото искуство на Креаторот е женствено, бидејќи тоа е искуство на примање и носење. – Рајнер Марија Рилке
- Огромен чин на насилство е да се започне што било. Не можам да почнам. Едноставно го прескокнувам она што треба да биде почеток. – Рајнер Марија Рилке
- Сите „возлети" на мојот ум почнуваат во мојата крв. – Рајнер Марија Рилке
- Иднината влегува во нас, за да се трансформира во нас, долго време пред да се случи. – Рајнер Марија Рилке
- Живејте ги вашите прашања сега, и можеби дури и без да знаете, ќе ги доживеете во некој далечен ден во вашите одговори. – Рајнер Марија Рилке
- Добро е да се биде осамен, зашто осаменоста е тешка; фактот дека нешто е тешко мора да биде причина што повеќе да го правиме тоа. – Рајнер Марија Рилке
- Човек мора да преземе некаква акција против стравот кога еднаш ќе го зафати. – Рајнер Марија Рилке
- Целта на животот е да бидеш поразен од поголеми и поголеми работи. – Рајнер Марија Рилке.

Избор: Маја Белева

КРСТОЗБОР



Хоризонтално: 16., 17. и 21. ДЕН КОГА ЗАПОЧНУВА ПРОЛЕТТА; 18. Американска филмска награда која се доделува секоја година, востановена во 1929 година (мн.); 19. Австриски фудбалер од хрватско потекло, Дени (1990); 20. Објект во кој се одвиваат реакции; 22. Братот на Ромул – основачите на Рим според митологијата; 23. Дилетант; 24. Француски сликар и скулптор, Едгар (1834–1917); 25. Место во Хрватска; 26. Највисока точка од видното небо, највисоко достигнување во развојот на нешто; 27. Првак, шампион; 28. Вид спорт кој потекнува од Англија во XIX–от век; 29. Првата буква; 30. Знак за грам; 31. Познат француски скулптор, Огист (1840–1917); 32. Кошаркарски клуб (крат.); 33. Вид дувачки инструмент; 35. Организација на обединетите нации (крат.); 36. Зимски врнеж; 37. Фудбалер на загрепски „Динамо", Краснодар (1945–2020); 38. Победнички извик; 39. Чамец едносед; 40. Сад со црево за измивање на внатрешни органи; 41. Холандски фудбалер, Јап (1972); 42. Социјална медиумска платформа; 43. Лут корен; 44. Подвижно легло.

Вертикално: 1. Подарок; 2. Албански револуционер, Кочи (1856–1916); 3. Случаен гостин; 4. Народна република (крат.); 5. Првата буква; 6. Член на Парламентот; 7. Горен екстремитет; 8. Вилкански врв на Исланд (1198 м); 9. Англиска кратенка за „ограничено" („limited"); 10. Вид музички инструмент; 11. Хемиски симбол за сулфур; 12. Билијрски стап; 13. Додаток на именката што поблиску ја опишува (мн.); 14. Место во Србија; 15. Меѓународен асоцијација за воздушен сообраќај (International Air Association) (крат.); 17. Електронска индустрија (крат.); 18. Скандинавска ситна пара; 20. Град во Англија; 21.Река во Шпанија; 23. Спротивен сврзник; 24. Автознак за Скопје; 25. Општина во Франција; 26. Гостин; 27. Река во Полска; 28. Дигалка (герм.); 29. Езеро меѓу Казахстан и Узбекистан; 32. Хрватска хемиска индустрија (Organsko-kemijska industrija) (крат.); 32. Американски глумец, Ричард (1949); 33. Планински врв во Швајцарија (1251 м); 34. Извик на негодување; 36. Кратенка за поранешната унгарската парична единица форинта; 37. Хемиски симбол за германиум; 38. Судски совет (крат.); 40. Знак за обем; 41. Самогласка.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: ДЕН НА ПРОЛЕТТА, Оскари, Алар, реактор, Рем, лаик, Дега, Рит, зенит, ас, рагби, А, г, Роден, КК, труба, ООН, снег, Рора, ура, скиф, иригато, Стам, Тик-Ток, рен, носила.

Хумор

Постар човек кој отседнал во хотел се спрема да си легне. Во собата му упаѓа млада жена во прозирна ноќница:

– Простете, сум ја згрешила собата – му вели таа збунето.

– И не само што сте ја згрешиле собата, туку сте задоцниле дваесетина години.

* * *

На погреб еден маж плаче и се удира во главата.

Го прашуваат:

– Што ти беше покојникот што толку го жалиш?

– Најголем должник!

* * *

– Замисли дадов оглас во весник дека барам жена. Ми се јавија 275 души со иста понуда:

– Земи ја мојава!

* * *

Влегува ликовен критичарот во уметничко ателје:

– Каква прекрасна слика, каква визија, каква експресија!

– Да?! Па тоа е платното каде си ги бришам рацете од боите!

* * *

Трпана се пораѓа во болница, вика од болки и му ја стега раката на Трпе. Трпе загрижен и вика:

– Трпано, љубов моја, многу ми е жал што мора ова да го трпиш!

А Трпана му враќа:

– Ма уживај ајде, не си ти крив!

* * *

Цветко и Трпе седат на кафе и прават муабет:

– Се плашиш ли од пајаци?

– Не, зошто?

– Па добро е тоа, затоа што еден само што ти ја дигна колата.

* * *

Трпе и објаснува на Трпана како цела вечер со Цветко биле во кафана...

Трпана го слуша и ќути... И Цветко во плакарот ќути.

* * *

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.

* * *

Трпана го прашува Трпе:

– Како да се маскирам за 1 Април?

– Ништо не чепкај, арна си...

* * *

Починал 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?

* * *

Трпе ги собрал жена му, комшивката и швалерката и им вика:

– Жени, криза е, ќе има отпуштања!

ЗП ТЕТОВО

Среќко Ристовски, истакнат пензионерски активист

Роден во Теарце 1947 година, каде го поминува своето детство, воспитуван и образован во добро семејство, кое со чесна работа, во текот на целиот изминат период било посветено за згрижување на поколенијата. Среќко како миленик на своите родители но и поширокото семејство, бил посветен да ги почитува препораките на родителите, врз основа на кои го градил неговиот стабилен персоналитет. Основно образование завршува во роденото Теарце, средното во Тетово, додека економски факултет во Скопје. По дипломирањето се вработува во комбинатот „Југохром“.

По пензионирањето во 2011 година, Среќко продолжува со активности во пензионерското организирање во огранокот Теарце при ЗП Тетово, каде со голем успех ги врши поставените задачи, создавајќи пријателска работна клима меѓу пензионерите. Со неговиот хуман пристап кон сите луѓе, Среќко успева да ги зближува и мотивира пензионерите, со цел сите тие, на разни начини да се ангажираат околу имплементација на сите потребни форми на пензионерското организирање.

Како член на Собранието и на ИО при ЗП Тетово, Ристовски се истакнува со своите принципиелни ставови, кои ги презентира пред членовите на овие две највисоки раководни органи на ЗП Тетово. Тој, со неговиот интелектуален капацитет, секогаш со аргументи успева да пресече за многу недоразбирања кои може да никнат при расправа и одлучување околу значајни прашања поврзани со пензионерите. Ристовски постојано се залага за давање на приоритет на пензионери со ниски примања кога се работи за доделување помош, организирање на екскурзии, здравствен третман, но и за други поволности, се со цел да се поддржува најранливата категорија на пензионерите од ЗП Тетово.

Околу информирањето во ЗП Тетово, Ристовски вели дека оваа дејност се реализира на многу објективен и коректен начин.

– Се радуваме што сите највважни наши активности се објавуваат во весниците „Пензионер Плус“ и „Коха“, но и другите пишани и електронски медиуми, социјални мрежи, да им посветуваат повеќе внимание и да отстапат повеќе простор за активностите на пензионерското организирање.

Благодарејќи на добрата здравствена состојба, Среќко и во наредниот период ќе се залага да ги врши програмските определени задачи, се со цел подобрување на социјалниот статус на пензионерите со пониски примања. Неговиот одличен однос кон сите органи и тела на здружението, секако ќе му овозможи постигнување на уште повидливи успеси.

М. Мурсели

ЗП КИЧЕВО

Одбележан 7-ми април Светскиот ден на здравјето

Во просториите на домот на пензионерите во ЗП Кичево на 7-ми април беше одбележан Светскиот ден на здравјето. Здружението на пензионери од Кичево во соработка со Општинската организација на Црвен крст организираа акција на која беа извршени бесплатни прегледи за мерење крвен притисок и ниво на шеќер во крвта на над 60 лицата од третата доба. Оваа голема акција ја организираше Комисијата за заштита на здравјето на пензионерите со претседателката на комисијата Нада Мицкоска заедно со претседателката на Активот на жени при Здружението Светлана Крстеска, а мерењата ги извршија медицинските сестри од Црвениот крст, Сања Пауноска и Ивана Лазеска.

Здружението на пензионерите од Кичево со Општинската организација на Црвениот крст има добра соработка која ќе продолжи и во наредниот период.

Д. Р.

ФОТО ВЕСТ

Глетка што влева надеж

На пешачки премин во Скопје, ги фатила подрака една млада жена својата стара мајка и својот свекор. На нејзиното лице грижа и внимание, а на нивните лица благодарност. Чудна слика нели? Но ете и ова се случува! Сè уште постои меѓугенерациска почит и родителска почит! Глетката влева надеж дека сè уште човештината постои и не исчезнала!

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ

„Арс Ламина“ донираше книги во библиотеката на Здружението

Издавачката куќа „Арс Ламина“ донираше пакет книги на Здружението на пензионери „Ѓорче Петров“ – Скопје. Донацијата, реализирана преку Активот на жени при Здружението на пензионери Ѓорче Петров, се состои од 60 избрани наслови, вклучувајќи книжевни класици, интернационални бестселери, романи, трилери, биографии, како и популарни книги од домашни автори.

Со овој хуман гест, „Арс Ламина“ ја продолжува својата мисија да ја направи литературата достапна за сите категории граѓани, без разлика на нивната возраст и социјален статус.

„Со оваа донација, нашата цел е да го збогатиме книжевниот фонд во библиотеката на Здружението на пензионери со квалитетни наслови, со што ја продолжуваме долгогодишната мисија за поттикнување на читачките навики кај сите граѓани и кај сите што често немаат лесен пристап до нови книги. Читањето книги е една од најубавите и најблагородни навики, што ја одржува виталноста и го освежува умот на читателите. Се надеваме дека овие книги не само што ќе им понудат убаво и квалитетно поминато време туку и ќе им влеат надеж, оптимизам и ведрина на читателите. Книгите имаат неверојатна моќ да нè пренесат во различни светови, дури и во најтешките моменти... Книгите се извор на мудрост, радост, возбуда, енергија, инспирација и емоционална поддршка, и веруваме дека ќе ги разубават пензионерските денови на граѓаните – членови на Здружението“, велат од издавачката куќа „Арс Ламина“.

Оваа донација е посебно значајна за библиотеката на Здружението на пензионери „Ѓорче Петров“, бидејќи ќе им овозможи на пензионерите од општината да ги читаат најбараните книги на познати автори, како Орхан Памук, Габриел Гарсија Маркес, Умберто Еко, Ведрана Рудан, Колин Хувер, Зоран Спасов Sоф и други.

Меѓу книгите кои се вклучени во донацијата се: „И јас сум Сирма“, „Проектот Роузи“, „Стогодишникот кој скокна низ прозорецот“, „Те чекам“, „Девојката што го спаси кралот на Шведска“, „Исповеди“, „Гордост и предрасуди“, „Името на розата“, „Срце, глава, стомак“, „Виор од лисја“, „Костурите на округот Медисон“, „Сребрениот куфер“, „Истанбул“, „Морето на изгубеното време“, „Џабе живиш у Скопје“, „Таа ноќ ја видов“, „Белата тврдина“, „Нов живот“, „ЗЕН – Уметноста на едноставното живеење“, „Сè што оставаме“, „Тито, мојот претпоследен херој“, „Фурија“ и многу други.

Љ. Р.

ЗП КУМАНОВО

Среќни пензионерски денови за Весна Илиевска

Патувањето на Весна Илиевска, која го помина својот работен век цели 37 години како административно-техничко лице во Здружението на пензионери Куманово, од март годинава е завршено. Од неодамна Илиевска, заплови во ново поглавје од животот стана пензионерка, со што ќе испишува нова приказна од страниците на книгата на животот.

Весна помина повеќе од три и пол децении, помагајќи им главно на пензионерите, но и на нивните поблиски, посветувајќи им ги најубавите години од својот живот за решавање на нивните проблеми и потреби. И денес после сè, нејзиниот труд, нејзиниот работен ангажман, можеме со право да заклучиме дека се исплатеше. Секогаш позитивна, насмеана, искрена, со „детска“ душа, со многу љубов и чисто срце даде значаен придонес во егзистирањето на кумановското пензионерско здружение. За неа, може да се каже дека е една од ретките, која на сите проблеми гледаше на позитивен начин и секогаш изнаоѓаше решение во најбрз рок. Првпат кога зачекорила во Здружението си поставила цел, дека е тука, пред сè и над сè, да и помага на пензионерската популација во остварување на нивните права. Илиевска смета дека е благословена со нејзината работна задача, остварувајќи хумана цел. Почнала со голем ентузијазам и љубов, кој го задржала се до последниот работен ден, притоа нагласувајќи, дека ако треба повторно да избира, пак би се одлучила за оваа работа. А, денес кога и завршија работните ангажмани во Здружението со високо кренати глава, горда на себе, само ќе рече дека и било убаво. Во нејзината, долга по стаж, и богата кариера имало и добри и непријатни ситуации, но, сепак е задоволна што поминала толку години во таа средина. Има ситуации кои ги памети и ги прераскажува и со радост се сеќава. Најголема радост и причинува, кога некој од пензионерите кога ќе ја видат, ќе ја поздрават со нејзино име и денес кога е официјално во пензија. Повеќето ќе ја прашаат како е со здравјето, а дури имало и такви кои ја прашувале кога ќе се врати на работа.

Весна Илиевска е премногу скромна, не сака да зборува многу за себе. Таа остава други да посведочат за нејзините заслуги за кумановското пензионерско здружение. Покрај другите заслуги, Весна е еден од главните столбови за формирање на солидарниот фонд за посмртна помош за пензионерите, но, и за нивните брачни другари. Положила и се стекнала со лиценца за овластен сметководител, со што се вбројува во малкуте административно-технички лица што поседуваат вакво уверение. Соработката со сите претседатели на Здружението и тимската работа ја смета за заеднички успех и тоа и донело многубројни предности, учела од нив, стекнала знаења, кои ги искористила најдобро што може. Неуморно ги почитува сите претседатели со кои работела, за нив има секогаш позитивни коментари, а на некои од нив што и погрешиле остава друг да им суди.

Инаку, Весна Илиевска, е сопруга, мајка на два сина и баба на едно внуче. Со нив планира да го помине сето слободно време како пензионерка. Не криејќи ги солзите што го напушта Здружението во кое поминала 37 години, со своја препознатлива насмевка на лицето очекува здравјето да ја служи во иднина, за да може да им се препушти на моментите на среќа и радост со своите најмили.

На Весна Илиевска да и ја посакаме сета среќа на светот, да ужива во пензионерските денови, да се релаксира и да прави сè што ќе посака, да се одмори. Голема благодарност за се што направи за Здружението и кумановските пензионери. Секоја чест за постигнатото. Ретки се вакви луѓе како Весна.

Ј. Тодоровска

Ставре и Павле, другари и шахисти

Пред некоја година, откако се отвори Клубот на пензионери „Вардар“ при ЗП Солидарност – Аеродром, двајца повозрасни другари пензионери, Ставре и Павле, се негови постојани посетители. Навикнати на овие шаховски ривали во клубот, на многумина им стана чудно што во последните два-три месеци престана да доаѓа Ставре, помислувајќи дека нешто му се случило, зашто тој беше најредовниот посетител?!

Кога повторно се појави, Ставре објасни дека, го немало затоа што го напуштила неговата придружничка и на 90-годишна возраст заминала во вечноста. Останал сам и од соседството морал да се исели за да живее кај неговите ќерка и син. За иселувањето придонеле и неговите внуци и правнуци кои сакале подолго време да поминуваат со нивниот дедо, а и сакале да му подготват изненадување за стотиот роденден.

И Павле за некое време ќе наполни 90 години. Веројатно нивното дружење како соседи и пријатели е поврзано токму со возраста, но и со љубовта кон древната шаховска игра.

Интересно е што со нив и подобри шахисти во клубот едвај се справуваат на шаховското поле, а двајцата меѓу себе наизменично се победници. Исто така, Ставре и Павле блиски се и по годините на пензионирањето. Двајцата по три-четириесет години се корисници на пензија. Слични им се и поранешните професии. И двајцата биле занаетчии. Ставре бил висококвалификуван мајстор столар, а Павле работел во угостителство, дури бил и управител. Но, човечноста и меѓусебното почитување најмногу ги поврзува. Еве што вели Ставре за своите премрежиња и успеси, и тешки животни искушенија.

– Не знам колку време ќе ми биде потребно да ви го раскажам моето животно патешествие, тргнувајќи од родното село Ошен кај Воденско, Егејска Македонија, па до ден-денес. Најтешко и најризично во животот поминав за време Втората светска и Граѓанската војна во Грција 1947/48 година, во која директно учествував и за среќа, освен премрзнувањето на нозете и отпаѓањето на ноктите од прстите, од куршум не настрадав. Подоцна имав неколку тешки повреди и операции, но речиси немав никакви последици.

На прашањето како се доживува стотата година, вели:

– Најдобар рецепт е живот без стресови, иако тоа, речиси не е можно, но и кога ги имате, мора да се помирите и да ги прифатите како нормална појава. Сигурно дека значајно место има и исхраната, на што не сум обрнувал големо внимание, но секогаш навреме ми биле оброците и задолжително сум пиел по една лута со салата пред јадење.

При разделбата, на двајцата им посакавме уште многу мирни и здрави денови со подолго ривалство во шахот и развивање и зацврстување на меморијата!

М. Д.