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

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

СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

26 мај 2023 година
број 178

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

NLB Banka

Мај и јуни со повеќе активности во интерес на пензионерите

На 26.5.2023 година Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија ја одржа својата трета седница во новиот состав. Обемниот дневен ред беше резултат на многуте активности на Сојузот кои се одржуваат секоја година во мај и јуни. Прва точка на дневниот ред беше Информацијата за мислења на Здруженијата на пензионери за протестот на група пензионери по повод изборите на органите и телата во здруженијата на пензионери и Сојузот кој се одржа на 28.5.2023 год. кога изброрите во сојузот дури и не беа одржани.

Мислењата добиени од речиси сите здруженија имаат заеднички именител дека протестот е неоснован и не е поддржан со аргументи, а основна цел на Здриженијата и Сојузот е да се работи законски, транспарентно и во согласност на нивните статути. Заклучок на Извршниот одбор на СЗПМ е сите мислења да се достават до соодветни органи и институции. Доказ за добрата работе е тоа што активностите кои се во тек нема ниту протест ниту инцидент! Регионалните ревии завршија, а спортските регионални натпревари ќе започнат да се одржуваат на 29.5.2023 година според утврдениот редослед. На седницата беше поднесена Информација и за дозначените и исплатените средства за Солидарен фонд и членарина со констатација дека сè функционира без чекање.

Исто така, на седницата присутните беа информирани дека Меморандумот за соработка меѓу СЗПМ и клиниката „Жан Митрев“ се одвива успешно, на задоволство на Сојузот и клиниката, а пред сè на пензионерите. Бесплатно се прегледани сите пријавени пензионери во градовите: Виница, Кочани, Делчево, Македонска Каменица и Пехчево, а „караванот“ продолжува.

На седницата беше формиран Организациски одбор за спроведување на регионалните и републичките спортски игри во 2023 година, како и времена Комисија за издавачка дејност и творештво.

2023 и 2024 прогласени се за години на пензионерскиот огранок, бидејќи ограноците како основни клетки на пензионерското организирање се база на здруженијата односно Сојузот и заради што заслужуваат соодветно внимание.

Исто така, беше донесена одлука за поведување на постапка за измени и дополнување на Статутот на СЗПМ заради стекнување на Сојузот со статус на организација од јавен интерес и други прашања.

Покрај овие одлуки беа донесени и повеќе други одлуки кои се значајни за непречена работа на Сојузот согласно Програмата и финансискиот план на Сојузот. Со седницата како и секогаш успешно раководеше претседателката на Извршниот одбор и на СЗПМ, Станка Трајкова. **К.С.А.**

Убавата атмосфера на 21. Регионални ревии на песни, музика и игри, беше демант на демантите

Отсекогаш низ вековите животот на секој народ наоѓал свој одраз и се пресликувал во народното творештво, во песните и ората бидејќи тие извирале од неговата душа. Во песните се пеело за тагата, за ропскиот живот, за сиромаштијата, но се пеело и за болката и носталгијата по родната земја. Љубовта кон татковината имала секогаш посебно место

во народните песни, звукот на кавалите и ударот на тапаните го одразувале сето она што било скриено во душата. Народниот непокор е синоним за таа исконска безгранична и безвремена љубов, бидејќи љубовта кон татковината е највозвишеното чувство кое го носи секој човек и кое го изразува на најразлични начини. Љубовта кон татковината е чувство на припадност, чувство на верност, чувство на подготвеност да се жртвува сè, па и она што му е најсвето на човекот, животот, бидејќи да ја сакаш својата татковина значи да ја сакаш македонската песна и песната на сите кои живеат на овие простори, да го сакаш нивното оро, нивната музика. Љубовта кон татковината е присутна во минатото, во сегашноста, а таа ќе биде присутна и во иднина бидејќи благодарение на таа љубов сме ги победиле сите несреќи и проблеми.

Отсекогаш песните ни го осветлувале патот, и животот ни го правеле поубав. Песната е ѕвезда водилка и сонце кое ни го грее срцето и душата. Постоиме, зашто сме дело на еден непрекинлив синџир исплетен од љубов, од радост и тага. Во песните има многу љубов, но сепак највозвишената е љубовта за која се пеело и творело низа вековите, љубовта кон татковината.

Во песните била проколнувана туѓината и опејувана желбата да се биде дома на своето огниште. Се пеело за храбрите јунаци, за нивната борба за слобода. Во песните се пеело и за љубовта кон саканата и саканиот. Песните се пееле кога луѓето биле среќни, кога биле тажни, кога работеле...

Се пееше и играше на Регионалните ревии на песни, музика и игри кои се врв на пензионерското организирање, по кој основ, а и заради другите активности, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се стекна со статус од јавен интерес како шеста граѓанска организација во нашата држава. Основната мисија на овие музички манифестации е да се зачува нашето фолклорно творештво создавано со векови.

И оваа година, се пееше и играше во Скопје, во Струмица, во Гостивар, во Кочани, во Богданци, во Тетово... Сите пееја иста песна и сите играа на исто оро, како некогаш, без разлика на националност, вера и јазик, а така ќе биде и во иднина! Доказ, дека оваа најмасовна пензионерска манифестација е важна за градовите и општините во кои се одвиваа, е присуството на речиси сите градоначалници кои дојдоа да ги видат своите највозрасни граѓани како играат и пеат.

Да, убава беше атмосферата на сите регионални ревии на песни, музика и игри, впрочем, како што беше и во изминатите 76 години. Се пееше и играше исто како што се пееше и играше некогаш, како што пееја и играа некогаш и некои денешни аналитичари на состојбите и луѓе кои протестираат и ги бараат своите права, заборавајќи дека ништо и никогаш не било во една боја, туку било во повеќе бои, но преовладувала црвената, жолтата, белата... боите на животот, и дека секогаш имало и убавина и радост, но и проблеми, а ние возрасните тоа треба да го знаеме најдобро и да не го забораваме.

На регионалните ревии и оваа година пееја сите, и на сцената и во салите каде што имаше и по повеќе од 200 пензионери како публика, пееја и аплаудираа како да сакаа да кажат дека сите сме тука, сите сме заедно сплотени, без разлика на одредени мали или поголеми проблеми или нерешени работи. Како да сакаа да кажат дека знаеме оти треба да се градат старски домови, децата и внуците да не заминуваат, да има поевтини лекови, повисоки пензии, лекари по селата... но исто така знаеме дека тоа не е нешто ново! Дека тоа се барања за кои решенијата се бараат заеднички, организирано со факти и анализи и таму каде што треба, а не на улица и пред погрешна врата и треба да се надеваме и да работиме сите заедно. И резултати ќе има. Надежта води напред, но таа треба да биде поткрепена и со ум и со разум.

Треба да чекориме по патот кој го изградиле многу генерации пензионери низ десетици години, трудејќи се да биде пензионерскиот живот секогаш подобар, подостоинствен, поквалитетен, посодржаен, побезбеден... Во тоа секогаш се успевало, некогаш повеќе некогаш помалку, некогаш побрзо некогаш побавно, но се чекорело напред! За тоа сведочат многуте резултати и постигања кои сите ги знаат и тие што ги гледаат, но и тие што не сакаат да ги видат!

Така беше на регионалните ревии. Така ќе биде и на Републичката ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи во јуни 2023 година, на која ќе се претставаат само дел од 53-те здруженија, членки на Сојузот, иако според трудот, напорите и квалитетот на изведбите би требало повторно сите да учествуваат и да докажат дека другарувањето и соживотот е најдобриот демант на демантите!

Најдоброто здружение ќе ја претставува нашата земја и нашиот Сојуз во Љубљана на Меѓународниот фестивал за трета доба. **СЗПМ**

ВО ОВОЈ БРОЈ...

РЕГИОНАЛНИ ФОЛКЛОРНИ РЕВИИ стр. 2, 4, 5, 14 и 16
ИНИЦИЈАТИВА ЗА ОЦЕНКА стр. 3

ИНТЕРВЈУ СО ДИРЕКТОРОТ НА „ДАУТИ-КОМЕРЦ“ стр. 5

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ВАЛАНДОВО стр. 7
РЕАКЦИИ стр. 8
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 9
КУЛТУРА стр. 10
ПРОСЛАВИ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

СОРАБОТКАТА СО КЛИНИКАТА „ЖАН МИТРЕВ“ СЕ РЕАЛИЗИРА стр. 13
ЗАБАВА стр. 15

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

Вашата пензија секогаш на први во месецот.
НЛБ Сребрен пакет
NLB Banka

1. регион - домаќин Кочани: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Песни во градот на „белото злато“ - оризот

Јелица Зафирова

Станка Трајкова

Во автентичен фолклорен амбиент каков што можат да создадат песнопојците, музичарите и игроорците од третата доба, во традиционални народни носии, на 9. мај, годинава, во реновираната сала на ЦК „Бели Мугри“ во Кочани се одржа овогодишната 21–ва по ред Регионална ревија на песни, музика и игри, на која учествуваа шест здруженија на пензионери од источниот дел на државата, а во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. За значењето и целите на ревијата, пред нејзиниот почеток разговаравме со Станка Трајкова, претседателката на СЗПМ, која меѓу другото изјави:

– Овие ревии се денови кога пензионерите му се радуваат на животот, исполнет со музика, песни со шареноликоста на носиите, накитот, со извонредните гласови на пензионерите изведувачи на песни. Токму затоа денеска сите патишта на пензионерите од истокот водат кон Кочани, каде се одржува 21–та регионална ревија на песни, музика и игри, за да се доживее и почувствува музиката и традицијата. Инаку, првата ревија се одржала во 2003 година во Пробиштип. Претходно се одржувала манифестацијата Пензионерите пеат. Веќе во 2022 година Ревијата се стекнува со статусот Јавен интерес, што претставува голема чест и задоволство, но и обврска на пензионерите кон заедницата и исполнување на мисијата да се зачува македонскиот фолклор од заборав. Денешниот настап на фолклористите од шесте здруженија ќе ги проследи и селекторот Томче Стојков, избран од страна на Извршниот одбор на Сојузот, кој откако ќе ги проследи сите регионални ревии, ќе избере 25 здруженија кои ќе бидат дел од Републичката ревија на песни, музика и игри, а најуспешните и на Меѓународниот фестивал „Трето доба“, кој ќе се одржи во Љубљана, Република Словенија.

Фолклористите од шесте здрженија на пензионери, облечени во народни носии, распеани и со музика, прво продефилираа низ центарот на градот домаќин, привлекувајќи го вниманието на кочанчани. Потоа оваа своевидна смотра на фолклорот од општините на истокот, донесе извонредни инструментални настапи, интерпретации на стари народни песни и игроорци со преубави ора, карактеристични за секоја средина која ги негувала низ вековите. Потврда за тоа се долготрајните аплаузи по секоја изведба на фолклористите од Берово, Пехчево, Делчево, Македонска Каменица, Виница и Кочани. Токму од настапите може да се заклучи дека грижливо е одбрана програмата

ЗП Македонска Каменица

ЗП Берово

ЗП Пехчево

ЗП Кочани

ЗП Делчево

ЗП Виница

на секое здружение со цел да се остави што подобар впечаток кај кочанската публика, но и кај претставниците од Сојузот на пензионерите на Македонија, на чело со претседателката Станка Трајкова.

За организацијата и значењето на ревијата, Јелица Зафирова, претседател на Здружението на пензионери од Кочани, изјави:

– Во изминатиот период направивме се за да организираме беспрекорна регионална ревија и да ги угостиме фолклористите од петте здруженија од источниот дел на државата, во што се надевам и успеавме. Сигурна сум дека впечатоците кај сите се извонредни и дека од Кочани си заминуваат со убаво доживување. Им благодарам и на претставниците на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на претседателката Станка Трајкова што не удостои со нејзиното присуство и обраќање.

Непосредно по завршување на фолклорната ревија ги сумиравме реакциите на претседателите на шесте здруженија, кои не го криеја задоволството од одличната организација и од настапите на нивните пензионери – фолклористи.

Доделување благодарници

Лазо Димитров

5. регион - домаќин Струмица: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Весела дружба со желба за нови средби

Данче Даскалова

Костадин Костадинов

Станка Трајкова

Здружението на пензионери Струмица годинава беше домаќин на дваесет и првата по ред Регионална ревија на песни, музика и игри од источниот, петти регион. Оваа традиционална музичка манифестација се одржа во Домот на АРМ, на која учествуваа повеќе од двесте учесници и здруженијата на пензионери: Свети Николе, Лозово, Штип, Пробиштип, Злетово, Радовиш, Ново Село и Струмица.

Гостите и учесниците најпрво ги поздрави претседателката на Здружението на пензионери од Струмица Данче Даскалова, која рече дека е „горда што ѝ е укажана доверба до крајот на новиот мандат, да ги заврши започнатите проекти, кои се од општо добро за пензионерите од Струмичкиот регион“. Градоначалникот на Општина Струмица Костадин Костадинов, не го криеше задоволството што Струмица е домаќин на манифестацијата, создадена од и за луѓето, пензионери, кои, „низ годините на работниот век, дале и сè уште даваат свој значаен придонес и белег во нашето општество“.

Пред да ја прогласи Музичката ревија за отворена претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова, поздравувајќи ги учесниците и сите присутни во преполнетата сала, меѓу другото рече:

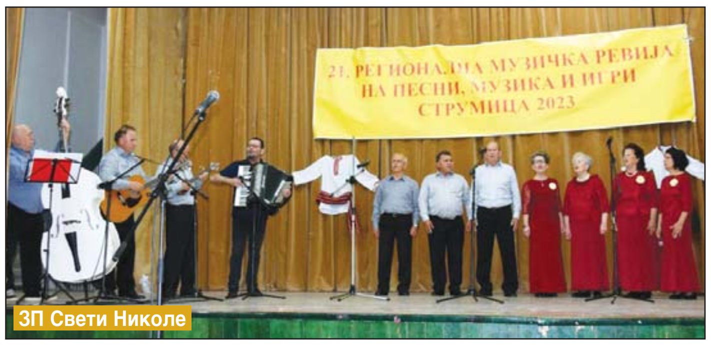
– Мисијата на оваа наша Музичка манифестација е, да се сочува нашето фолклорно творештво, создавано на македонската територија со векови. Тоа е област од културата, во која власта не може да има многу влијание. Во народните песни пренесувани спонтано меѓу народот, ќе слушнеме песни во кои се изразува љубов кон татковината, разделбите, радоста и тагата. А и евидентен е, пред сè, симболот на човекот, бидејќи, нема човек кој не сака народна песна, да заигра оро и да слушне музика.

ЗП Ново Село

Откако претседателката Трајкова ја прогласи ревијата за отворена, фолклорните групи настапија на сцената претставувајќи се со нивните музички содржини облечени во народни носии. По завршувањето на ревијата, на претседателите на здруженијата им беа доделени благодарници од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Манифестацијата заврши со весела дружба на сите гости во ресторанот на Здружението на пензионери во Струмица, со желба за нови успешни средби и соработки во годините што доаѓаат.

ЗП Пробиштип

ЗП Штип


ЗП Свети Николе

ЗП Струмица

ЗП Злетово

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Лозово

Доделување благодарници

Киро Донев

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ - СКОПЈЕ
Примено: 3.5.2023
03-06/198

ДО
УСТАВЕН СУД НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
СКОПЈЕ

ИНИЦИЈАТИВА
за оценка на уставноста и законитоста

на **член 1, став (2), член 4, став (2), член 27, став (2), член 29, став (1), член 34, став (3) и член 36** од Статутот на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија и нивната несогласност со одредбите на Законот за здруженија и фондации („Службен весник на РМ“, број 52/2010, 135/2011 и 55/2016 и „Службен весник на Република Северна Македонија“, број 239/2022) тоа: член 11, став (2), член 18, став (2), алинеја шеста, член 23, алинеја втора, член 53 и член 56.

Барам да се поведе постапка за оценка на уставноста и законитоста и да се утврди дека наведените членови на Статутот на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија не се во согласност со Законот за здруженија и фондации.

Ова фактичка и правна ситуација не е во согласност со Уставот на Република Северна Македонија бидејќи не се остварува темелната вредност на уставниот поредок од член 8, став (1), трета алинеја од Уставот на Република Северна Македонија - **владеењето на правото**.

ОБРАЗЛОЖЕНИЕ

Одредбите на Статутот на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија не се во согласност со одредбите на Законот за здруженија и фондации и тоа:

1. Членот 1, став (2) од Статутот на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија навестува дека со овој Статут ќе се уреди меѓу другото и прашањето за начинот на избор и разрешување, но ова прашање воопшто не е уредено со понатамошните одредби на Статутот.
2. Овластената организација за одредување на висината на придонесот за Солидарниот фонд и членарината, воведена во правниот поредок со членот 115 од Законот за пензинското и инвалидското осигурување, не е, ниту може да биде, орган на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија.
3. Регистрираната организација ниту може биде самиот Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како што стои во член 27, став (2) од Стаутот на Сојузот.
4. Според членот 29, став (1) од Статутот на Надзорниот одбор му се скратени надлежностите од оние што се пропишани со членот 56, став (2) од Законот за здруженија и фондации. Имено, Законот наложува поголеми надлежности, а не само надзор над материјално- финансиското работење и имотот на Сојузот.
5. Временото финансирање не се однесува за 1/3 од приходите во претходната година, туку за ¼, бидејќи периодот од три месеци е ¼ од 12 –те месеци во годината.
6. Во членот 36 од Статутот нема:
   - одредба адекватна на член 23, алинеја втора од Законот за здруженија и фондации дека Собранието усвојува Годишен извештај за работа и Финансиски извештај и ги објавува на својата веб страница, нема адекватна одредба на императивна законска одредба, која наложува двата извештаи да се објавуваат на веб страницата на Сојузот,
   - одредба дека Годишниот финансиски извештај треба да се објавува на својата веб страница или на друг соодветен начин да го направат достапен до јавноста и
   - извештаите Сојузот е должен да ги објава најдоцна до 30 април за предходната година.

Од сето искажано јасно произлегува дека нашиот правен систем и уставен поредок не предвидува со статут да може да се исклучи, намали или поништи некое право или обврска прокламирано со закон, па поради тоа иницирам постапка за оценка на уставноста и законитоста за наведените одредби на Статутот на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија.

Со голем почит и длабоко уважување.

Скопје, 7.04.2023 г.

Подносител:
Славко Лазовски

ул. „Радишанска“ бр.23/1-34, Скопје

П Р Е Г Л Е Д За одржување на 27-те регионални спортски натпревари 2023 година		
Ре-гион	**ЗП учесници во спортските натпревари по региони**	**Домаќин и датум**
1.	ЗП: Центар, Кисела Вода, Чаир, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Бутел, Шуто Оризари, Воени пензионери и Илинден	**ЗП Гази Баба** 10 јуни
2.	ЗП: Гостивар, Тетово, Сарај, Ѓорче Петров, Карпош, Тафталиџе и ОВР на РМ	**ЗП Ѓорче Петров** 11 јуни
3.	ЗП: Битола, Прилеп, Ресен, Крушево и Демир Хисар	**ЗП Ресен** 21 јуни
4.	ЗП: Охрид и Дебрца, Струга, Дебар, Македонски Брод, Вевчани, Кичево и Лабуништа	**ЗП Мак. Брод** 17 јуни
5.	ЗП: Кавадарци, Велес, Неготино, Гевгелија, Демир Капија, Богданци, Валандово и Дојран	**ЗП Дојран** 16 јуни
6.	ЗП: Куманово, Кратово, Крива Паланка, Пробиштип и Злетово	**ЗП Пробиштип** 31 мај
7.	ЗП: Радовиш и Конче, Штип, Струмица, Свети Николе, Лозово и Ново Село	**ЗП Штип** 29 мај
8.	ЗП: Кочани, Берово, Пехчево, Виница, Македонска Каменица и Делчево	**ЗП Делчево** 8 јуни

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA
Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 300000000953643
Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-06/198-1
ДАТУМ/DATE - 15.5.2023

ДО
УСТАВЕН СУД НА РСМ
СКОПЈЕ

Врска: Барање мислење по У. бр. 51/2023 година од 24.4.2023 година

Со Иницијативата, поднесена од лицето Славко Лазовски од Скопје се бара оцена на уставноста и законитоста на повеќе одредби од Статутот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија (СЗПМ) и тоа: член 1 став 2, член 4 став 2, член 27 став 2, член 29 став 1, член 34 став 3 и член 36, со наводи дека споменатите одредби не се во согласност со Законот за здруженија и фондации и тоа поконкретно, со член 11 став 2, член 18 став 2 алинеја 6, член 23 алинеја 2, член 53 и член 56, и дека поради тоа не се во согласност со Уставот на РСМ, бидејки не се остварува темелната вредност на уставниот поредок од член 8 став 1 алинеја 3 – владеење на правото.

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонијасо внимание ја разгледа иницијативата и го изразува – утврдува, следното

М И С Л Е Њ Е

Иницијативата не содржи уставни и законски основи за поведување на постапката за оцена на уставноста и законитоста на споменатите одредби на Статутот на СЗПМ, а поради следните причини:

1. Статутот на СЗПМ е подготвен во согласност со Уставот на РСМ (член 20) според кој слободата на здружување на граѓаните е основен принцип за кој е утврдена уставна гаранција, а при тоа децидно е утврдена смислата и целта на здружувањето – остварување и заштита на политчките, економските, социјалните, културните и другите права и уверувања, но исто така и во согласност со одредбите од Законот на здруженија и фондации (ЗЗФ) и Закон за пензиското и инвалидското осигурување, и повеќе други закони поврзани со темелната вредност на уставниот поредок, хуманоста, социјалната правда и солидарноста, исклучително важна и применлива за пензионерската граѓанска популација.

2. Статутот на СЗПМ во целина, а не само оспорените одредби се во согласност со одредбите на ЗЗФ во кој е конкретизирано правото на слободата на здружување на граѓаните и целите, правата и интересите што може да ги остварауваат преку основањето на здруженија (член 4), како и правото на слободно здружување во Сојуз (член 5) и други форми на организирање со тоа што е гарантирано здруженијата што се здружуваат во Сојуз да не го губатат својството на правно лице и својата автономност. Тоа е целосно изразено и утврдено во член 4 од Статутот на Сојузот.

3. Во Статутот поблиску се дефинирани начелата на јавност, транспарентност и содржината на Статутот на Сојузот во целина е изразена и конкретизирана согласно член 18 од ЗЗФ. (прилог Статут на СЗПМ) Прашањето на избор и разрешување поврзано со оспорениот член 1 став 2 е уредено со член 13 и 30 од Статутот како и Деловникот за работа на изборната седница на Собранието на СЗПМ (прилог Деловник)

Исто така оспорените членови 11 и 23 од Статутот се разработени согласно Законот за здруженија и фондации.

Во СЗПМ се здружени 53 здруженија на пензионери (главно според територија на општините) кои преку свои преставници избрани во Собранието на Сојузот го има донесено Статутот на Сојузот. Се здружиле во Сојуз согласно член 4 од Статутот во кој се утврдени условите за здружување во Сојузот односно актите што треба да ги приложат за здружување како и односите меѓу здруженијата на пензионери и Сојузот. Задржувајки дел од својата автономија, но и со препорака за спроведување на својот Статут и Статутот на Сојузот, основи и правила за меѓусебно информирање и остварување постојана соработка и дејствување, во интерес за остварување права на сите пензионери организирани во здруженијата и Сојузот.

4. СЗПМ и здруженијата на пензионери со таков статус успешно функционираа во интерес на пензионерите повеќе од 76 години, со тоа што постајано унапредувајќи ја својата работа почнувајќи од 1955 година па се до 2008 година кога со Законот за пензиско инвалидско осигурување законски начелно **се уреди Солидарниот фонд-посмртна помош и членарина бидејќи се работи за над 320.000 пензионери. Целта на законодавцот е да им се помогне на пензионерите како возрасни лица во издвојување на дел од пензијата за посмртна помош и членарина, а бидејќи се работи за лични средства законодавецот ги остава поблиску сами да си го организираат Солидарниот фонд односно имајќи ги предвид принципите на солидарност, взаемност, ефикасност и рационалност.**

5. По конкретно, специфичноста на организирањето на корисниците на пензија во здруженија на пензионери и Сојуз се изразува во фактот дека овие здруженија освен приминувајќи ги одредбите од ЗЗФ истовремено тие ги применуваат и специјалните одредби во ЗПИО – членовите 115, 116, 117 во кои се уредува прашањето за оснивањето на Солидарен фонд за посмртна помош и членарина врз основа на следните принципи:

1) Со стекнување статус на пензионер, корисникот на пензија при поднесување барање за пензија во лични изјаснувања дава согласност, слободно, да му се запира дел од пензијата за обезбедување средства за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство и за членување во здружение на пензионери. Таа согласност пензионерот може да ја отповика во секое време.

2) Со оглед на голем број на здруженија на пензионери со различен број на членови, во споменатиот закон се предвидува исплатата на посмртната помош од средствата на солидарниот фонд да ја врши Стручната служба на Фондот преку нејзините филијали, согласно Правилникот за работа на Одборот и другите акти на Регистрираната организација во кој членуваат претставници од четирите сојузи.

3) Начинот на распределба на членарината за исплатата на посмртна помош и дозначување на средствата до здруженијата на пензионери и на Сојузот се врши според бројот на пензионери–членови на здруженијата. Според член 116 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување се утврдува основање на Регистрирана организација на од 4–те сојузи на здруженија на пензионери кои имаат склучено посебна спогодба (СЗПМ, Сојузот на инвалидите на трудот на Македонија, Сојузот на инвалидите на трудот и корисниците на инвалидска пензија и Сојузот на инвалидските пензионери) како нивно автономно право кое **кореспондира со личното право на пензионерите сами да се организираат и располагат со своите лични средства и кој ќе определи за Регистрирана организација**. **Во овој случај СЗПМ ја врши само административно-стручната работа и ја застапува Регистрираната организација во правниот промет. Регистрираната организација не е орган на СЗПМ туку таа е организирана на принципи на рационалност и ефикасност и е решение на самите пензионери бидејќи се работи за нивни лични средства. Со личните средства на пензионерите неможе да одлучува и управува ниту СЗПМ ниту друг државен орган (МТСП или Фонд на ПИОМ.**

(По тоа прашање Уставниот суд одлучи со пресуда У. бр. 266/2007 -1 од 17.9.2008 година.)

4) Одборот на Регистрираната организација составен од преставници од 4 сојузи донесува акт за висината на дел од пензијата што се задржува од пензијата, висината на посмртната помош, висината на чланарината, кој се објавува на почетокот на секоја година во Службен весник на РСМ. Одборот на Регистрирана организација заедно со Фондот за пензиско инвалидско осигурање на Македонија има донесено Спогодба за начинот вршење задршка при исплата на пензијата за Солидарниот фонд–посмртна помош и чланарина, како и Договор за размена на податоци (се прилга кон одговорот).

5) Согласно напред наведениот начин Регистрираната организација редовно, праведно – според бројот на пензионери на секое здружение ги дозначува средствата од членарината што тие ја плаќале секој месец, со тоа што секое здружение на пензионери самостојно одлучува за намената на средствата од членарината, односно активностите што ги преземаат меѓу другото и за солидарна помош и хуманост на своите членови – пензионери особено со ниски пензии, за одржување на пензионерски клубови и за други погодности и активности утврдени со статутите на организациите.

Врз основа напред изнесеното неосновани се оспорувањата на законитоста на член 27 од Статутот на СЗПМ во кој се применети и разработени одредбите од споменатите членови од ЗПИО.

6) Овој модел на пензионерското организирање во здружение и сојуз целосно се потврди во практиката како корисен и ефикасен модел на организирање на пензионерите (со оглед на бројот на пензионери – членови на здруженијата) во кој всушност се остваруваат споменатите уставни начела, **особено принципот на доброволност.**

7) Дека оспорените одредби и Статутот во целина на СЗПМ се во согласност со напред цитираните одредби на Уставот, одредбите на ЗЗФ и од одредбите на ЗПИО се потврдува со Решението на Владата на РСМ на 27.9.2022 година со кое на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија му се доделува **Статус на организација од јавен интерес како шеста граѓанска организација во државата,** а врз основа на анализа на Статутот на СЗПМ и посебно на дејноста од јавен интерес кои се утврдени во Статутот, цитирани во решението. (прилог Решението).

Заради добиениот Статус од јавен интерес во тек е постапка за соодветни измени и дополнување на Статутот на Сојузот.

Во прилог на мислењето Ви се доставува:
Статутот и други акти односно материјали наведени во одговорот

Со почит,
Скопје мај 2023

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ СКОПЈЕ

Претседател на СЗПМ
Станка Трајкова

4. регион - домаќин Центар: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Песните и музиката лек за душата

Злате Стефановски

Горан Герасимовски

Станка Трајкова

ЗП Чаир

ЗП Крива Паланка

ЗП Кратово

ЗП Куманово

ЗП Солидарност - Аеродром

На четврти мај во Скопје се одржа 21–та регионална ревија на песни, музика и игри на пензионерите од четвртиот регион. Домаќин беше ЗП Центар, а учествуваа шест здруженија: Центар, Крива Паланка, Куманово, Кратово, Чаир и Солидарност – Аеродром. Свеченото отворање започна со химната на Македонија. Претседателот на ЗП Центар, Злате Стефановски, ги поздрави учесниците и гостите. Потоа ги запозна присутните за здружението кое е најстаро во Македонија.

На свеченото отворање свое обраќање имаше и градоначалникот на општина Центар мр. Горан Герасимовски кој рече:

– Сакам да ја изразам мојата поддршка и да ви честитам за ентузијазмот и посветеноста со кои секогаш пристапуваат кон организирање и реализирање на културно–уметнички активности со цел зачувување на македонската традиција и култура. Целосно ги поддржуваме Вашите проекти кои се од витално значење за дружењето и социјализацијата на пензионерите, а Општина Центар во иднина ќе биде покровител на вакви настани што се во насока на подобрување на социјалниот и културниот живот на нашите повозрасни граѓани. Нашата успешна соработка, се надевам ќе продолжи и натаму, нагласи градоначалникот на општина Центар Горан Герасимовски.

На учесниците и гостите, потоа им се обрати претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, откога ги поздрави присутните, потсети дека ЗП Центар кое е домаќин на оваа ревија има 10.871 членови, според најновите податоци и се смета за најурбано здружение кое се грижи за своите пензионери и има успешна соработка со локалната власт што се гледа и од присуството на градоначалникот на овој значаен настан. Регионалните ревии на песни, музика и игри се врв на пензионерското организирање, нагласи во продолжението претседателката Станка Трајкова која ја прогласи ревијата за отворена.

Потоа започна ревијалниот дел. Први настапија пензионерите, домаќини од ЗП Центар со хорот „Елегија“ под музичко раководство на Валериј Стефановски. Потоа следуваше настапот

ЗП Центар

на ЗП Крива Паланка. Се распеаја и разиграа пензионерите од Крива Паланка. Токму ведрината и веселоста се карактеристика на овие пензионери и особено на кумановци. ЗП Куманово се познати според енергијата, разиграноста и распеаноста и секако во песните преовладуваше карактеристичниот кумановски дијалект.

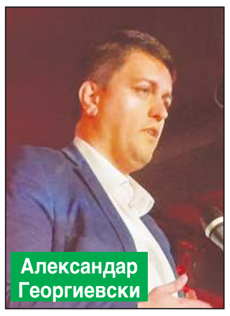
ЗП Кратово се претстави со 4 познати песни – балади. ЗП Чаир, познато според негувањето на меѓуетничката соработка и толеранција, и со својата програма на ревијата го докажа тоа. Песни испеани на македонски и на албански кои сите ги пееја заедно. Забележлив настап имаат и пензионерите од Солидарност Аеродром. И овој пат беше така. Круна на нивниот настап но и на целата ревија беше песната „Земјо Македонска“ пееја сите во салата станати на нозе. Така и заврши оваа ревија за да продолжи со убаво заедничко другарување.

Цветанка Илиева

3. регион - домаќин Илинден: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Во ритамот на традицијата и пријатното дружење

Васе Ѓорѓиевски


Александар Георгиевски

Станка Трајкова

ЗП Гази Баба

ЗП Илинден

ЗП Кисела Вода

ЗП ОВР на РМ

Здружение на Воени пензионери

ЗП Сарај

Околу сто и осумдесет посетители во салата на Домот на културата „Илинден“ во Општина Илинден, на 5–ти мај 2023 година уживаа во прекрасните музички изведби на Дваесет и првата регионална ревија на песни, музика и игри, од третиот регион, од здруженијата на пензионерите на: Кисела Вода, Воените пензионери, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и здружението на пензионери домаќин Илинден. Добредојде и добро расположение на гостите и на учесниците прв им посака претседателот на ЗП Илинден Васе Ѓорѓиевски, а од име на општината присутните ги поздрави градоначалникот на Општина Илинден Александар Георгиевски. Тој нагласи дека пензионерите иако се во поодминати години, успешно го негуваат народниот фолклор. Георгиевски посебно ја истакна соработката и реализацијата на заедничките активности со здружението на пензионери, нагласувајќи:

– Имам желба, што повеќе да соработуваме со здружението на пензионери, а посебно ќе ставиме акцент на оние совети, размислувања, насоки, коишто сте ги стекнале низ целиот ваш живот, професионален, личен, приватен а кои се многу битни за нас помладите да научиме од вас. Затоа ми е особено мило што присуствувам на овој настан и се надевам дека сè ќе помине во одличен ред и одлична забава.

– На оваа музичко–сценска манифестација ќе се прикажат прекрасни изворни народни песни, ќе се запее од срце и душа со желба да се истакне она што сме биле, на кое сме горди, бидејќи пензионерските ревии вратија од заборав многу народни песни и други музички бисери. Преку овие ревии се остварува основната мисија на пензионерите да го зачуваат националниот фолклор а со тоа и нашиот идентитет, – покрај другото рече во своето обраќање претседателката на ИО и СЗПМ Станка Трајкова, прогласувајќи ја ревијата за отворена.

Сите здруженија на пензионери, се претставија со избрана музика од богатиот македонски народен фолклор, со традиционален мелос, што предизвика посебно внимание кај многубројната публика, исполнувајќи по три музички, односно игроорни или соло–изведби во придружба на своите оркестри.

Во име на СЗПМ, благодарници на учесниците им врачи Магдалена Спировска, претседател на Комисијата за културно–забавен живот при Сојузот. Средбата заврши со убаво и весело пензионерско дружење.

Васил Пачемски

Доделување благодарници

Интервју со директорот на компанијата „Даути–Комерц“, Џемаил Даути

Пензионерите се категорија граѓани која е важна за нас

● Почитуван директоре Даути, компанијата „Даути-Комерц“ е позната во нашиот град, но и пошироко, но сепак Ве молам кажете ја во куси црти личната карта на компанијата.

– Компанијата „Даути–Комерц“, како идеја настана во 90–тите години, и се развива низ годините како акционерско друштво, денес е лидер во областа на дистрибуција на роба за широка потрошувачка во РСМ и во регионот, во Косово, Црна Гора и Албанија. „Даути–Комерц“ има над 1 100 вработени, најголем дел со висока стручна спрема, а човечките ресурси во компанијата ги обединува со истите принципи, вредности и мисија. Извозот е ориентиран, нашите компании да ги промовираме покрај во Косово, Црна Гора, Албанија, Србија и Босна и Херцеговина, и во земјите од Европската унија. Во моментов „Даути–Комерц“ е рангирана на 50–то место од најмоќните компании во Северна Македонија.

● Соработката на компанијата „Даути-Комерц“ со Здружението на пензионери Сарај кое е членка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија трае повеќе години наназад, а од неодамна имате директна соработка и со Сојузот. Кажете ни нешто за таа соработка.

– „Даути–Комерц“, во последните години, систематски вложува средства во создавање здраво општество. Во 2022 година и покрај предизвиците на економските кризи, компанијата не се двоумеше да вложува во доброто на општеството. Обезбедувавме поддршка на проекти кои ги имплементираат разни фондации и хуманитарни организации, како и преку други различни форми, во износ од 350.000 евра. Преку програмата за студентски стипендии, нашата компанија има поддржано околу 100 студенти во текот на 2022 година во износ од 75.000 евра, во програмите за медицински третмани поддржани се повеќе барања во износ од 100.000 евра, во програмата за поддршка и развој на спортот „Даути–Комерц“, има обезбедено поддршка од 60.000 евра, во инфраструктурни проекти во вредност од 80.000 евра, како и во други проекти во вредност од околу 35.000 евра. И во наредниот период „Даути–Комерц“ останува да биде активен промотор на општествените промени преку поддршка на развојни проекти и нудење различни можности за поединци, институции, организации, спортски клубови, пензионерски клубови и многу други платформи, со тенденција за создавање одржлив економски и социјален развој на нашата земја.

Во тој контекст е и нашата соработка со пензионерите. Веќе подолги години „Даути–Комерц“ има добра соработка со Клубот на пензионери од Здружението на пензионери Сарај, но и со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, со кој соработуваме од неодамна во реализација на нивниот Проект со Црвениот крст „Рурален пензионер“. Со средства од Европска унија беа набавени хуманитарни пакети, кои нашата компанија во договор со Сојузот, ги достави до здруженијата на пензионери во нашата земја.

И во иднина, континуирано ќе дававме поддршка на пензионерите по разни поводи како што се верски и други празници. Исто така, ќе продолжиме тоа да го правиме пронаоѓајќи нови форми на соработка. Пензионерите како категорија на граѓани е важна за нас и се трудиме да ја третираме и да и помогнеме во границите на нашите можности.

● Вие како компанија сте познати и надвор од нашата земја. Запознајте ги нашите читатели со визијата за развој во наредните години на Вашата компанија.

– Нашата компанија цели кон пазарот на Европската унија. Сега сме фокусирани на зајакнување на извозот на производи од локални производители во земјите од ЕУ, Шведска, Швајцарија, Германија, Франција, Италија, Чешка, Австрија и други земји.

Во моментов компанијата „Даути–Комерц“ веќе извезува во некои од нив.

Покрај со хуманитарни активности Вашата компанија поддржува и други проекти на пензионерите. „Даути-комерц“ го поддржа и излегувањето на Специјалното монографско издание „Активности и согледувања 2019 - 2023“ на СЗПМ, за што Ви изразуваме благодарност.

Калина С. Андонова
Гл. и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

---

7. регион - домаќин Крушево: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Се разлеа песна во легендарно Крушево

Никола Атанасоски

Томче Христоски

Илија Адамоски

ЗП Битола

ЗП Крушево

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп

На 28 април 2023 година се одржа регионалната 21. ревија на песни музика и игри од седмиот регион. На манифестацијата учествуваа: ЗП Демир Хисар, ЗП Прилеп, ЗП Битола, ЗП Ресен и домаќинот ЗП Крушево. Прв на присутните им се обрати претседателот на здружението Никола Атанасоски кој меѓу другото рече:

– Почитувани пензионерки и пензионери, драги гости,

Добре дојдовте во најубавиот и во највисокиот град на Балканот, во градот на Илинден и Крушевската Република, во градот на Питу и Карев, во градот на големата балканска пејачка ѕвезда Тоше Проески, во градот кој со право го нарекуваат „град музеј“. Ретки се местата со толку богата историја, со толку славно минато и со толку голем број историски, културни и други вредности како што е Крушево. Целта на оваа денешна манифестација која се одржува во организација на СЗПМ, чиј домаќин е нашето здружение ЗП Крушево е да овозможи, преку песни и ора да се дружиме, подобро да се запознаваме и секое здружение на свој начин, со многу љубов и почит да го искаже своето вековно културно богатство, своите традиции и обичаи кои ги негувале нашите предци, но истовремено да го искаже нашето вековно ропство, маките, љубовта, но и слободата која денес ја живееме.

Тој ги поздрави присутните гости: претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски, секретарката на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, градоначалникот на Општина Крушево Томче Христоски, претседателот на збратимението здружение ЗП Струга Мирко Трпоски и претседателите на здруженијата учесници на ова ревија. На присутните им се обрати и ги поздрави и градоначалникот на Општина Крушево Томче Христоски:

– Чест ми е што сум денес дел од 21. регионална ревија на песни, музика и игри 2023 година, како претставник на Општина Крушево, затоа што навистина се радувам на активноста на здружението. Задоволство е да се гледаат нашите пензионери, како се активни во најразлични дејности. Грижата за сите граѓани е приоритет од кој Општина Крушево не отстапува. Во следниот период ќе продолжиме со реализација на мерки и политики што го штитат животниот стандард на граѓаните вклучително и пензионерите. Заедно со Вас работиме на подобрување и олеснување на животот на старите и изнемоштените лица, ги поддржавме активностите на здружението како што беа регионалните спортски игри. Општина Крушево има ангажирано 15 лица за општокорисна работа и 20 лица за помош на стари и изнемоштени лица во домот. Во соработка со Министерството за труд и социјална политика и Црвениот крст работиме за опслужување претежно на стари и изнемоштени лица низ цела општина на кои им е потребна помош.

ЗП Демир Хисар

Доделување благодарници

Оваа година славиме 120 години од Илинденското востание и 79 години од АСНОМ, од историскиот подвиг кој остави аманет за заштита, просперитет и соживот. Да ги чествуваме илинденците и сите оние кои ги положија своите животи за она што ние денес го живееме, самостојна, суверена и слободна Македонија. Ви посакувам успешна работа и ви благодарам уште еднаш за поканата да бидам дел од овој настан.

Потоа присутните од свое име и од името на СЗПМ, ги поздрави претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски и ревијата ја прогласи за отворена. Се продолжи со песни и ора.

На крајот, претседателот на здружението Никола Атанасоски на претседателите учесници на манифестацијата им додели благодарници за учество.

Димче Трајкоски

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

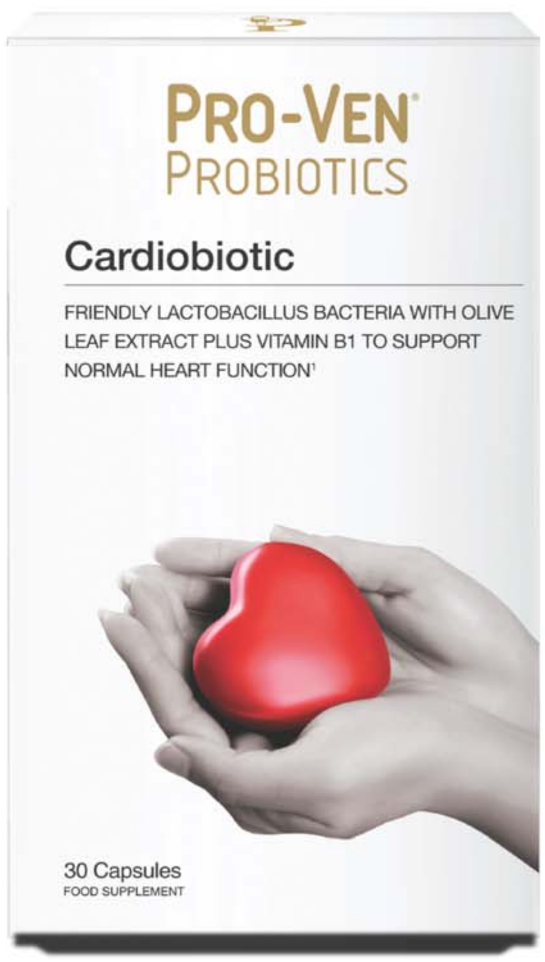
www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

ProVen Probiotics

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Cardiobiotic



една
30 КАПСУЛИ
на ден

- Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
- Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
- Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
- Витамин Б1 значаен за одржувањето на нормалната функција на срцето

ЗП Валандово - лична карта

Здружение на пензионери Валандово
Ул. „Маршал Тито“ бр. 42 - Валандово
e-mail zpvalandovo@gmail.com

Горица Михајлова
претседател на ИО и на ЗП Валандово

Здружението на пензионери Валандово е регистрирано во Централен регистар на РСМ на 4 март 1984 година и оттогаш постои како самостојно здружение на сите пензионери од општината, чија бројка веќе достигна околу 2 000 членови.

Претседател на Извршниот одбор и на Здружението е Горица Михајлова, претседавач на Собранието Здравко Бошначки и секретар Миле Шунтов. Претседателката е и член на Извршниот одбор при СЗПМ.

Во здружението членуваат сите категории на пензионери, старосни, семејни и инвалидски. Членовите на здружението дејствуваат преку 6 ограноци и тоа Валандово со Раброво, Пирава, Јосифово, Удово, Балинци со уште три населени места како и Чалакли со 6 населени места.

Согласно со Статутот според кој работи здружението, Собранието го сочинуваат 21 делегат и тоа од Валандово и Раброво 9 делегати, Пирава како најголем огранок 4, Јосифово 3, Удово и Балинци по 2 и Чалакли 1 делегат. Извршниот одбор брои 7 делегати а Надзорниот одбор и Статутарната комисија по 3 членови.

Во рамките на Здружението дејствуваат и комисиите за културно–забавен живот, спорт и рекреација, станбени прашања, здравство и социјална помош, попис и по потреба се формираат и други комисии.

ЗП Валандово иако е едно од малите здруженија во Македонија, успешно се носи со сите активности предвидени со програмите за работа на Здружението и активностите предвидени со Програмата на СЗПМ.

Во текот на 2019 ЗП Валандово беа домаќини на Ревијата за песни, музика и игри, додека 2022 година со голем успех ги организираа регионалните спортски пензионерски натпревари, со што докажаа дека и малите здруженија можат да бидат добри домаќини. На Републичките спортски игри во 2021 година одржани во Велес, екипата за шутирање мали голчиња при ЗП Валандово, го освои златниот медал.

Една од забележителните активности кои ЗП Валандово почна да ги спроведува од 2019 година, е социјално–хуманитарната дејност. Секоја година се доделуваат 100 до 200 пакети со прехранбени производи, со што во овие неколку години се доделени околу 500 пакети. Оваа активност посебно беше преземена за време на пандемијата со коронавирусот ковид 19, кога беа поделени повеќе од 200 пакети со прехранбени продукти и хигиенски средства.

Исто така, по поднесените барања од пензионерите за доделување парична помош, особено за оперативни зафати, одење на лекарски контроли или набавка на лекови, доделени се повеќе помошти во износ од 2.000 до 8.000 денари и тоа на повеќе од 50 членови.

Во рамките на проектот „Рурален пензионер“ од страна на Здружението се посетени пензионери од руралните средини, за која активност доби посебно признание и беше прогласено за едно од петте најуспешни здруженија во Македонија во 2022 година.

На културно–забавен план, ЗП Валандово е особено активно, со тоа што Активот на пензионерки земаат учество на секоја манифестација организирана од Здружението а исто така и од други здруженија.

На „Алвијадата“ организирана од ЗП Богданци, алвата по старински рецепт од пензионерката Љубинка Павлова беше прогласена за најдобра.

На традиционалните средби, „Благцето на баба“, собирите на „Еленец“, „Под јаворите“, „Ораовица“, пензионерите од ЗП Валандово постојано се присутни.

Во Лозово на традиционалната средба, ЗП Валандово во 2022 година беше Кум во црквата „Св. Петка“.

Тоа редовно организира екскурзии за своите членови, како во земјата така и надвор од неа. Организирани се екскурзии за Лесковац, Соко Бања и Ниш, Воден и Лутраки, манастирот „Св. Василие Острошки, „Прохор Пчински“, а во Македонија посетени се: Крива Паланка, Македонска Каменица, Кичево, Виница, Охрид, Радожда, манастирите „Трескавец“, „Јован Бигорски“ и „Јоаким Осоговски“, Костенијадата во Смоларе, водопадите во Мокрино, Сарај и Матка и многу други места.

Здружението организира и постојани прослави за дочек на Нова година, 8 Март, 20–ти септември, Денот на пензионерите, и е присутно во општинските културни настани, како и во други активности.

За Денот на старите лица, Денот на инвалидите и други позначајни датуми, Здружението во соработка со организацијата на Црвениот крст од Валандово, доделува пакети за старите болни и изнемоштени, за инвалидски лица, посета на лица со над 90 или над 80–годишна возраст.

По повод Рамазанските празници во текот на 2020 година во соработка со активистите на Црвениот крст, во населените места со претежно турско население, беа поделени повеќе од 30 пакети со прехранбени и хигиенски производи.

Особено за одбележување беше настанот кога на 3 јануари 2020 година беа во Чалакли на роденденот на Атуш Латифова која наполни 100 години. Во наредните две години истата беше посетена како најстар жител на општината.

Во текот на 2020 година, ЗП Валандово отпочна со реализација на проектот Социјална карта на пензионерите, во кој проект членови на здружението пополнија 1 300 евидентни листови, а во 2022 година се инсталира и програмата за внесување на податоците собрани на терен, повеќе од 70 % од евидентните листови на пензионерите се обработени.

Претседателката на Активот на жени зеде учество на неколку работилници организирани од Активот на жени при СЗПМ и со успех се спроведени предвидените задачи.

Како главна и приоритетна задача на ИО на ЗП Валандово, со сегашниот претседател беше подобрување на условите во пензионерскиот клуб, работните простории и пензионерските станови во кои се сместени пензионери.

Инвестициските вложувања кои ги презеде здружението беа

покривање на летната тераса со околу 70 м2, поставување плочки, реновирање на околината со затворање на просторот за пензионерите, реновирање и поправка на санитарните простории, поставување плочки во ходниците и скалите во делот кај пензионерските станови, реновирање на работните простории, замена на вратите и прозорците, поставување ламинат во канцелариите и салата на пензионерскиот клуб. Од надвор е поправена веќе дотраената водоводна мрежа, се направи тротоар и се доби прекрасно катче за седење, направена е поправка на ѕидот од западната страна на зградата, а како најголем зафат што го презеде здружението е промена на покривот.

Со овие зафати ЗП Валандово, зградата на Здружението ја направи пријатно место за живеење, за дружење и рекреација на пензионерите кои слободното време ќе го поминуваат во пријатна атмосфера. Приоритет на ИО при Здружението е во наредниот период да преземе активности, во соработка со локалната самоуправа и градоначалникот, околу отворање на пензионерски клубови во ограноците барем каде што бројот на пензионерите, членови на ЗП, изнесува над 100 пензионери, кој се потребни за подготовка на музичка ревија и спортските пензионерски игри. Во текот на оваа година се планирани зголемени активности на планот на посета на старите и изнемоштени болни лица кои имаат потреба од помош. Ќе се помага во рамките на расположливите средства, ќе се организираат екскурзии и посета на историски и културни споменици во Македонија.

Ќе се работи на воведување на новите пензионери во проектот Социјална карта, решавање на тековни проблеми од интерес на пензионерите, ќе се работи и на подобрување на стандардот на истите. Ќе работиме на привлекување на пензионерите и вклучување во сите активности кои се планирани со Програмата на ЗП Валандово.

СЗПМ

Заклучоци на извршниот одбор при ЗПК Куманово за протестот на 28.3.2023 година

Извршниот одбор при ЗПК Куманово на својата седница одржана на 24.4.2023 год. го разгледа дописот доставен од СЗПМ, како и барањата на Иницијативниот одбор за одржување на протестот на 28.3.2023 год. по што заседе свој став, мислење и:

ЗАКЛУЧОЦИ

1. ЗПК најостро ги отфрла барањата на Иницијативниот одбор за протестот од 28.3.2023 година како **апсурдни, нелогични, штетни** и пред сè **тенденциозни**. Имено, здруженијата на пензионери во државата се НЕПРОФИТНИ, НЕПАРТИСКИ организирања врз доброволна основа, во согласност со Законот за здруженија и фондации, а внатрешното уредување врз основа на сопствени статути. Истите самостојно одлучуваат, без туѓо влијание и под ничија ингеренција. Нивна **прва** и **основна цел** е здружување заради остварување на заеднички цели, застапување и грижа за прашања од интерес на пензионерите.

– **Апсурдно е** барањето да се поништат веќе спроведени изборни активности и е извршен избор на тела и органи во ЗП во рамки на Законите и сопствениот Статут (без негово кршење), се девалвира демократското право на секој член да бира и да биде биран, всушност се бара да се реши проблем кој не постои, а треба да се постапи по диктат на т.н. Иницијативен одбор.

2. Апсурдна, нелогична и штетна (налудничава) е идејата за одвојување на членарините за членство во здржениајта на пензионери и Сојузот и посебно за солидарниот фонд при поднесувањето на барања при исполнување на услови за пензионирање, бидејќи штетата ќе биде огромна и непоправлива.

Иако членството е на доброволна основа може да дојде до збунување на пензионерите, ќе се внесе страв и загриженост за досега вложените средства, со тоа полека ќе се гаси, тивко ќе „изумира“ активниот живот во третата доба, ќе замрат дружењата, спортувањето, прошетките, хуманитарните активности и помош на ранливите пензионери, бањското лекување, залагањето за зголемување и навремена исплата на пензиите и ред други активности и планирани програмски цели на секое здружение во рамките на своите финансиски планирања и распределба на средствата.

Солидарниот фонд е изграден пред повеќе од 70 години, се надградува и успешно опстанува и ја врши намената за која е формиран, па доколку дојде до т.н. некои системски промени, јасно е што би се случило доколку се дозволи со тој фонд да располага некој што не го изградил, а особено колкаво би било незадоволството при неисплата на средства за скромен достоинствен погреб, а здруженијата во државата и здруженијата на пензионери, членки на Сојузот, досега успешно опстануваат и функционираат со ваквиот начин на здружување.

3. Тенденциозна и јасна е пораката од Иницијативниот одбор дека во неговата сенка се крие политичка партија која се обидува да ги изманипулира пензионерите, да предизвика дестабилизација на односите во здруженијата и Сојузот, со единствена цел да ги стави под своја „КАПА“ здруженијата на пензионери, а со тоа и пензионерите во државата и како најбројна маса да ги искористи како машинерија во дневно–политички цели и задоволување на нивните лични интереси и апетити.

Претседател на ЗП Куманово, Ристо Бошков

До Претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова

Предмет: **Известување**
Врска: Ваш акт бр. 03–02/162–1 од 31.03.2023 година

Почитувана претседателке,

Ве известуваме дека Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје на седница одржана на ден 4.4.2023 година ги разгледа доставените информации во врска со актуелните состојби во пензионерското организирање и со изнесените барања на Иницијативниот одбор на протестот одржан на 28.3.2023 година.

На состанокот беше констатирано дека:

– Изборниот процес за органите и телата на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје беа спроведени во потполност според одредбите на Статутот и деловниците за работа на Собранието и Извршниот одбор на Здружението, без никакви нерегуларности.

– Преку присутните избрани наши членови во Собранието на СЗПМ се даде целосна поддршка за изборот на претседателката на СЗПМ и органите и телата на СЗПМ.

Се заклучи дека изнесените барања на протестот на 28.3.2023 се **неверодостојни** и Извршниот одбор на Здружението **ги одбива како неприфатливи**.

Претседател на Извршниот одбор, Никола Маркоски

partijanapenzioneri@gmail.com

ПП ПАРТИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ

ОТВОРЕНО ПИСМО - ДЕМАНТ до Претседателката на СЗПМ

ПАРТИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ (ПП), со индигнација го отфрла и најостро го осудува непромисленото, неаргументираното и неодговорното клеветење од страна на Претседателката на СЗПМ, искажано во нејзиното писмо, испратено до Претседателите на Здруженијата на пензионери, во кое врз основа на измислени и непостоечки „објави на социјални мрежи и содржина на текстови доставени до СЗПМ„ и било „очигледно“ дека главен организатор, на протестите и реакциите на групи пензионери и поединци во врска со актуелните состојби при спроведување на изборите во пензионерските здруженија и СЗПМ и начинот на прибирање и трошење на членарината која ја плаќаат пензионерите во ЗП, наводно била ПП.

Писмото, од 31.03.2023 година, кое Претседателката на СЗПМ го испратила до Претседателите на Здруженијата на пензионери е штетен спин и манипулација, со која се нанесува сериозен удар на пензионерското организирање, бидејќи преку клеветење на ПП, прави обид на протестите и јавно искажаните критики и незадоволство од неколку групи на пензионери, за „установените“ манипулаци на изборниот процес за раководства во некои здруженија и СЗПМ, лажно да го претстави како „обид за растурање на Солидарниот фонд“ и тоа така што им „прикачува“ наводна политичка позадина. Всушност цел е да се разводни и во иднина да се спречи делувањето на овие поединци и групи пензионери кое е исклучиво насочено кон критики за начинот на прибирање на средствата за членарина и Солидарниот фонд, трошењето на парите на пензионерите и спроведување на изборите во некои пензионерски здруженија.

При тоа Претседателката, на која само кога и „одговара“ се претставува како член на граѓанска организација, жестоко реагира доколку во групите што протестираат забележи лица кои освен што се членови на ЗП се и членови на ПП, веројатно затоа што во името на партијата го има и зборот пензионер.

Наместо што се труди да ги „преброи“ членовите на ПП во пензионерската организација, бидејќи членувањето во партиите е легално и законски уредено, Претседателката треба да одговори на пензионерите:

– зошто и после изминување на целиот претходен нејзин мандат не поведе иницијатива и не го раскина Меморандумот за соработка со политичката партија ВМРО–ДПМНЕ, кој го потпиша во име на СЗПМ нејзиниот претходник.

– колку истакнати активисти на водечките политички партии во земјата има во највисоките органи на СЗПМ и ЗП, зошто се „кријат“ таквите состојби и зошто јавно искажаната „забрана“ за членување во органите на ЗП и СЗПМ, се однесува само на членови на ПП.

– зошто пречи интересот на членовите на ЗП, да добијат одговори и да бараат одговорност за начинот на трошење на нивните пари од членарина, иако тоа нивно право го гарантираат законите и Уставот.

– зошто е проблематично да се расправа во пензионерската популација за начинот на прибирање на средства за Солидарниот фонд и членарината и зошто постои меѓусебна условеност помеѓу нив, ако и во двата случаи се работи за лични средства кои ги плаќаат пензионерите.

– зошто статутарно не се ограничи бројот на мандати во ЗП и СЗПМ на кумулативно вкупно најмногу два мандати, за било кои функции за кои се прима месечен надомест и со тоа да се намалат можностите за изборни малверзации.

– зошто Претседателката на СЗПМ, при нејзиниот прв избор за Претседател на СЗПМ, бараше и ја прифати подршката токму од членовите на ПП и беше чест гостин кај Претседателот на Партија на пензионери и што се смени во меѓувреме.

Потсетувајќи дека една од примарните цели за формирање на Партија на пензионери и една од носечките програмски определби е континуирано да придонесува во заштита на правата и интерсите на пензионерите, исклучиво со волонтерска работа и без да потроши ниту еден пензионерски денар, делувајќи согласно со Законот за политички партии, партијата ниту има потреба ниту пак се „крие“ зад активности на групи пензионери.

ПП како демократска партија, не може, не сака и не си дозволува активности насочени против делување на граѓанските организации, а најмалку против такви организации во кои делуваат пензионери. Но од истите причини ПП не може и не смее да кочи или запира било чии иницијативи кои имаат за цел да ги разобличат манипулативни и криминално сомнителни постапки на, во овој случај, „вечните“ раководители во ЗП и СЗПМ во спроведување на изборните постапки и трошењето на парите кои ги даваат пензионерите, туку спротивно доколку постојат сериозни индиции и сомневања да придонесе состојбите да се разјаснат и вистината да излезе на виделина.

И на крај, по втор пат, најенергично демантираме било каква вклученост на Партија на пензионери во организација на протестите на групи пензионери и нивните јавно искажани лични ставови.

Во Скопје, 24.04.2023 година **ПАРТИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ**

За пензионерите - емпатија, а не антипатија

Повод: Протестот на малата група „Тука сме“

Ако нешто останало за почитување во обновената ни Македонија, а и пошироко во поранешните ЈУ простори, тоа е осумдецениското постоење на нашето пензионерско организирање во невладини здруженија и СЗПМ.

На последната седница на Извршниот одбор на ЗП Велес беше разгледано и анализирано реагирањето на горespомнатата група незадоволници од Скопје и „советодавачи“ за начинот на изборот на органите во пензионерските асоцијации кои се невладини, непартиски и граѓански, а чие основање потекнува од далечната 1946 година. Голема благодарност до основачите, мудри борци!

Кој ги организира(л) овие кутри наивни или преамбициозни пензионери? Дали се тие оние кои многу имаат и сакаат другите ништо да немаат!

Здруженијата и СЗПМ родителски се однесуваат кон своите членови помагајќи ги матерরијално и морално оние членови кои се немоќни, болни и имаат потреба од бањско лекување, лекарства или пак имаат потреба за штетите од некои елементарни непогоди.

Со нивните комисии чии членови се повитални пензионери и со лекар волонтер и социјален работник, ги посетуваат тешко болните и осамените во руралните населби. Солидарноста ја искажуваат и преку посмртнината. Некои од водачите бараат да се одвои чланарината од посмртнината! Е, дури тогаш ќе се случи вистински колапс во пензионерското организирање. Колку да знае јавноста, а и тиешто протестираат, ќе ги споменам неколку здруженија што доделиле милионски суми како солидарна помош и тоа ЗП Битола, ЗП Прилеп, ЗП Велес, ЗП Штип и уште неколку други побројни здруженија. Тоа се пари од нас, а не за нас, туку за нашите браќа и сестри – пензионери.

При организирање едукативни или рекреативни екскурзии нашето здружение партиципира со 30% од патните трошоци. А при настапот на ревијални манифестации (песни, ора...) и спортски манифестации здруженијата ги плаќаат сите трошоци.

Нашето здружение располага со 24 еднособни станови и рекреативен дом наменети за пензионерите со пониси пензии со плаќање на симболична станарина.

Изградивме 6 објекти со по 3, 4 простории и тоа во руралните ограноци со цел да го задржиме тамошното население.

Значи, од никого не земаме, а секому помагаме кому што помошта му е неопходна.

Па затоа ги молиме „загрижените“ за пензионерите, да протестираат таму каде што треба, а многу убаво знаат каде треба! Протестантите настапија под мотото „Тука сме“, а всушност не беа таму каде што треба! СЗПМ е предводено од искусни и поранешни и сегашни пензионерски функционери на кои што можат да им позавидат многу кадри од професионалните компании и институции.

Да ни е вечно пензионерското организирање, а раководството е менливо и минливо.

ЗП Велес
Претседател д-р Веле Алексоски

Сите дописи и реагирања не се објавени во весникот заради немање простор. Причина за тоа е големиот број на активности во здруженијата и Сојузот.

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVI – број 178
мај 2023 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илија Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Васил Пачемски
уредник
Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилијана Младеновска

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Кавадарци

Активностите се според законите и можностите

Почитуван Претседателе, Вие претходно бевте член на Извршниот одбор на СЗПМ, а сега сте претседател на ЗП Кавадарци. Како делегат и член на Извршниот одбор на СЗПМ, кои надлежности и задачи ги имавте, и како соработувавте со раководството на Сојузот?

– Со раководните структури и органите на СЗПМ имав одлична соработка, посебно морам да нагласам со претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова и Претседателот на Собранието на СЗПМ, Илија Адамоски, кои се искусни и стручни лица и одлично ја познаваат проблематиката во пензионерската област, а воедно и добро се грижат за правата на пензионерите. Чест и задоволство ми е што повторно се избрани за уште еден мандат, да го предводат СЗПМ, бидејќи имаат постигнато многу резултати и се заслужни за многу области од правата на пензионерите. Овде мислам на носењето на новата методологија за усогласување на пензиите, т.е. нивното покачување, стекнување на статус од јавен интерес. За

сите овие претходни области и јас како делегат и член на Извршниот одбор на СЗПМ учествував со свои предлози и ставови и секогаш дискутирав посебно по прашањата за изградба на старски – пензионерски домови, прашање кое ние како ЗП Кавадарци сме заинтересирани да го решиме за нашите пензионери во Кавадарци.

Кои ваши активности ги правите за правата на пензионерите од Кавадарци?

– Морам да кажам дека сите активности што ги правиме во здружението не се само моја заслуга, туку ние имаме органи и тела, стручни служби и заеднички ги правиме и предвидуваме активностите за да им пружиме на пензионерите подобри дружења и подобри денови во оваа трета доба од нивниот живот. Посебно да ги истакнам активностите на културен и спортски план, организирање на екскурзии, давање на хуманитарна помош, партиципација за бањско и климатско лекување, набавка на огревно дрво, соработка и збратимување со други здруженија и др.

Можете ли да издвоите некалку активности што треба да ги направите за подобро дружење на пензионерите?

– Можам да кажам дека за нас посебно за пензионерите од најголем интерес е изградбата на пензионерски дом, за кој моментално се работи на идејниот проект. Овде сакам да ја истакнам одличната соработка со локалната самоуправа и градоначалникот на Кавадарци, Митко Јанчев, за добиената согласност да се направи овој проект во наредниот период со кој најзадоволни ќе бидат пензионерите. Тие ќе добијат убаво катче за своите активности во еден прекрасен простор лоциран во близина на градскиот парк.

Л. Илиева

ЗП Неготино

Избрано ново раководство за период 2023 - 2027

Во просториите на ЗП Неготино на 10 март 2023 година се одржа конститутивна седница на новоизбраното Собрание на ЗП Неготино. Со седницата раководеше досегашниот претседател Душан Недев. По изборот на работното претседателство беа избрани членови на Верификациска и Кандидационата комисија која предложи двајца за функцијата претседател на здружението на пензионери Неготино и тоа Ванчо Ристов и Сане Сарафов. Од причина што беа предложени двајца кандидати, се помина на тајно гласање. По пребројувањето на гласовите, кандидатот Ванчо Ристов доби 13, а Сане Сарафов 8 гласови, при што за нов претседател на ЗП Неготино беше избран Ванчо Ристов. Притоа Ристов искрено им се заблагодари на делегатите, ветувајќи дека, функцијата ќе ја извршува квалитетно и одговорно, а сè со цел за подобрување на животниот стандард на пензионерите раководејќи се од целите и задачите на Програмата за работа на здружението за 2023 год. Функцијата секретар на здружението во наредниот период ќе ја извршува Нада Солакова, досегашен секретар, чија работа во изминатиот период од делегатите беше позитивно оценета. На втората седница, беше избран Надзорниот одбор, Статутарната комисија и членовите на Извршниот одбор. **М. Пешиќ**

ЗП Прилеп

Одбележани 120 години од загинувањето на Гоце Делчев и 111 на Пере Тошев!

На 4 мај во Прилеп беа одбележани два значајни датума за Република Македонија, при што зедоа учество со свои посебни активности и пензионерите, членови на ЗП Прилеп. Најпрво во основното училиште што го носи името на овој наш револуционер и борец за слобода Македонија, 120–годишнината беше одбележана со свечена академија во Домот на културата со пригодна програма посветена на македонскиот великан, изведена од учениците и наставниците од ова училиште. Пред присутните се обратија градоначалникот Борче Јовчески и директорката на ОУ „Гоце Делчев“, Снежана Котева.

Исто така, по повод, 111 години од загинувањето на Пере Тошев, делегации од општина Прилеп предводена од градоначалникот Борче Јовчески, од градот како и делегација на пензионерите, положија свежи цвеќиња пред спомен–обележјата на Гоце Делчев на Пере Тошев.

Чествување имаше и во огранокот на пензионерите којшто го носи името

на македонскиот деец и борец за слобода Гоце Делчев, се собраа повеќе од стотина членови на ЗП Прилеп. Таму беа и претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамоски и претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски. За овој значаен ден пред присутните пригодни зборови искажаа Славко Трајкоски и претседателот на огранокот, Јован Стефаноски. **К.Р.**

ЗП Тафталиџе ДДД

Со домаќинско работење до позитивни резултати

Петнаесетгодишното работење на ЗП Тафталиџе ДДД од Скопје беше заокружено со успех и во изминатата година. Реализирани се активности за пензионерите, забележано е постојано зголемување на членството, остварена е плодна соработка со локалната самоуправа и со други здруженија, а учествувало во манифестациите организирани од СЗПМ. Домаќинското работење овозможи во минатата година да се остварат позитивни финансиски резултати, кои ќе ја зборатат и годишнава активност.

Ова беше речено на седницата на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД, на која беа разгледани и усвоени извештајот на Извршниот одбор на здружението и Финансискиот извештај за 2022 година. Слободанка Исијановска, претседател на Собранието, покрај делегатите ги поздрави и гостите учесници во создавањето на ова здружение. Нагласувајќи го нивниот придонес за почетокот на работата пред 15 години, таа посебно го истакна придонесот на Димитрије Димовски, кој и годинава, како и претседателите на ограноците, ја доби довербата и во наредниот период да раководи со ова здружение.

Делегатите на Собранието посебно внимание му посветија на Финансискиот извештај за работа во 2022 година, при што беше констатирано дека со приходите било рационално и наменско работено, согласно со законските регулативи и акти на Здружението. За поздравување е еднократната парична помош на 32 пензионера со ниски пензии по 3.000 денари, на 5 членови по 5.000 денари, на 4 членови по 2.000 денари и на 36 членови по 1.000 денари. Заслужено место имаше и рекреацијата на пензионерите, преку еднодневни излети до Велешко Езеро, Дојран, Охрид, Тетово, Лесновски манастир и село Црнилиште, Светиниколско. За сите 500 пензионери превозот беше бесплатен.

Од материјално–финансиското работење, водено од важечките прописи произлегува дека здружението минатата година има нето–добивка од 1.070.884,00 денари.

На седницата со задоволство беше оценето дека добрата посветеност на здружението, овозможува постојана грижа за секој пензионер.

П. Миленкоски

ЗП Кичево

Зголемено побарувањето за огревно дрво

Деновиве просториите на здружението на пензионерите е преполно со пензионери кои сакаат да се запишат за снабдување со огревно дрво за тековната 2023 година.

ЗП веќе потпиша договор за снабдување на пензионерите со подружницата на „Национални шуми“ на Македонија, „Лопушник“ од Кичево, а според тој договор треба да се испорачаат околу 1200 метри кубни, дабово и буково дрво. Исто така, во тој договор предвидена е динамиката за испорака на огревното дрво во месеците мај, јуни, се до крајот на септември.

Овој план за испорака на огревното дрво го одобри и Комисијата за синдикално снабдување на пензионерите при здружението, а благодарение на добрата соработка со подружницата за стопанисување со шумите „Лопушник“, како и постојаната помош и грижа од Сојузот на пензионерите на Македонија, пензионерите ќе ги добијат уплатените дрва кои се плаќаат на 8 месечни рати. **А. Ристоска**

ЗП Радовиш

Остварени голем број настани и активности

Здружението на пензионерите Радовиш и Конче и оваа година продолжи со остварување на разновидни и богати активности со што успешно се реализира годишната програма.

По повод Велигденските празници, а со Одлука на Извршниот одбор, здружението додели пакети на 81 лице, болни, изнемоштени, со ниски примања и социјални случаи. Содржината на пакетите се состоеше од неопходните прехранбени артикли и средства за дезинфекција. Кај лицата што добија пакети беше видливо задоволството од покажаното внимание по повод овој светол празник.

Поради големото интересирање на пензионерите, здружението и оваа година одлучи да партиципира во трошокот за бањско лекување. Така беше одлучено оваа година на 33 пензионери, кои ќе искористат бањско лекување, да им биде признаен трошок за десет дена од по 600 денари за ден. Оваа право им се одобри на оние пензионери кои имаат ниски пензии.

Во соработка со Здравствениот дом од Радовиш, здружението на пензионери организираше еднодневен бесплатен преглед на пензионерите. Прегледот се состоеше во мерење крвен притисок и шекерот во крвта. За овој вид преглед, постоеше голем интерес од страна на пензионерите со барање тоа да се организира почесто.

Мите Сарбаков

ЗП Лозово

Заедничка акција

На 30 април, годинава, Сопот, село во Општина Св. Николе, село со мал број жители, село во кое дури и училишната зграда „зјапа“ празна без ученици, вриеше како во пчелина кошница. Тој ден „пчели“ беа жените од Општина Св. Николе и Општина Лозово. Поточно вмрежени женските кружоци (во кои имаше и голем број пензионерки) од Сопот, Амзабегово, Ерџелија, Горобинци, Мустафино, Лозово, Дорфулија, Каратманово и Свети Николе се солидаризираа со жителите на Сопот да помогнат да се подобрат условите за живот на жените. Ако не друго, барем го разубавивме тој ден. Не беше секојдневен, не беше обичен ден. Покрај тоа што природата изобилно дарила природна убавина, зеленило, останало само на природата, диво онакво какво што го создала таа.

Прво нешто што требаше да се направи, беше жените да имаат едно убаво рекреативно катче каде што ќе се среќаваат, ќе се дружат па и ќе си разменуваат идеи за нивните секојдневни потреби, идеи како да се дојде до подобри урбани услови за живеење.

Претходните неколку дена „Граѓанска иницијатива на жени – ГИЖ Свети Николе“ ги мобилизира и жителите на Сопот и бизнис–заедницата да помогнат во санирање на теренот, да го подготват за цветна и овошна градина. Го изораа местото обрасната со трева. Со помош на донатори го оградија со мрежа и столбови. Иако од различни места, спонтано се организиравме за една ударничка акција. Едни правеа дупки, други ги садеа овошните дрвца, садеа цвеќиња. Една група жени носеа вода од буриња и ги полеваа садниците.

Овој ден се претвори во спектакл. Вредните жени, сите беа подготвиле разновидна храна и се постави огромна трпеза. Не изостана и забавниот дел од денот. Се играше и пееше неуморно. Атиџе Муратова, хероината од документарецот „Медена земја“, со својот извонреден глас остави посебен печат на настанот. На настанот беа присутни и од „Акција здруженска“ и од „Граѓанска иницијатива на жени ГИЖ од Свети Николе“ кои заедно ветија дека ќе ги мотивираат жените и ќе ги поддржуваат за остварување на нивните приоритетни барања.

Марија Моневска

ЗП Македонски Брод

Венко Ристески нов претседател

На 21 март 2023 година здружението на пензионерите од Македонски Брод во просториите на пензионерскиот клуб го одржа изборното Собрание, на која седница од предложените 21 делегат, присутни беа 19, избрани од месните организации на пензионери.

Според Статутот на Здружението најпрво се избра работно претседателство, Кандидациона и Верификациска комисија од по 3 члена. Откако Верификациската комисија го утврди бројот на присутни делегати, едногласно беше прифатен дневниот ред. По усвојувањето на финансискиот извештај за 2022 година и Програмата за 2023 година, Кандидационата комисија предложи за претседател на здружението на пензионери да биде адвокатот, пензионер активист и општественик, Венко Ристески, а беа избрани и членовите на Извршниот одбор и членови во Надзорниот одбор и Статутарна комисија.

За делегат во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија беше предложен Стојан Секулоски.

Сите предложени кандидати беа едногласно избрани.

На крајот новиот претседател Венко Ристески се заблагодари за довербата што му ја дадоа и вети дека ќе настојува успешно да го води здружението. Тој даде и предлог, досегашниот претседател Илија Лазески да биде именуван за Почесен претседател на Здружението во знак на благодарност за успешното извршување на досегашната функција. Предлогот беше едногласно прифатен и утврден со Одлука.

По завршувањето на Собранието, состанок одржа Извршниот одбор на кој ги формираа комисиите за културно–забавен живот, ревии, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за здравство и социјални работи и Активот на пензионерки. **Рате Савев**

Нова книга „Пред и потоа“

Неодамна излезе од печат третиот роман „Пред и потоа“ на Калина Сливовска – Андонова.

Авторката во романот на почетокот ги опишува маките и проблемите на децата кои имаат хендикеп и не можат самостојно да се движат и да ги извршуваат своите основни потреби. Ги проследува проблемите на децата и на родителите кои одат од врата до врата и бараат правда, но често наидуваат на неразбирање и нечувствителност од оние кои се инволвирани во оваа проблематика. Наидуваат на непристапни институции, училишта без рампа и многу други проблеми. Светла точка во тие нивни талкања е хуманоста на соучениците на девојчето и на нивните родители.

Во романот тема како дополнување е и соживотот меѓу луѓето од различна националност и вероисповед, соживот кој раѓа љубов како резултат на желбата луѓето да си помагаат во неволја. Илијаз и Јована се учители на деца од прво до четврто одделение, во едно планинско село во кое живеат и Македонци и Албанци, село во кое има и црква и џамија, а нивни најдобри пријатели се оџата и попот кои подоцна стануваат сведоци на нивната венчавка. Тие создаваат семејство во кое на почетокот најважно е пријателството и разбирањето како гаранција дека љубовта ќе дојде без разлика на сè.

Илијаз и покрај тоа што не е биолошки татко на малата Искра, за неа се грижи како вистински родител. Јована се труди да биде добра сопруга благодарна на животот што го сретнала Илијаз. Покрај сите доживувања Јована сепак ја одбира добрината, а не богатството што и го нуди човекот кој ѝ го скршил срцето, а го искупува својот грев помагајќи им на Искра, Јована, Илијаз и на Бесим!

Сè на сè убава приказна која буди пријатни чувства во овие тешки времиња. Ова е роман за љубовта, за надежта, за вербата, за човечноста.

Романот „Пред и потоа“ е напишан со стил кој е близок на сите и е мошне читлив, без разлика на годините на читателите и се чита во еден здив, како и нејзините два претходни романи, кои како и ова дело третираат теми од нашето опкружување, блиски до обичниот човек, раскажани на еден привлечен и интересен начин.

Авторката Калина Сливовска – Андонова е пензионерка, вљубеник во убавиот пишан збор и главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“.

Цветанка Илиева

ЗП Карпош

Работилница за препознавање на лажните вести и дезинформации

На 14–ти март 2023 год., во клубот на огранокот Владо Тасевски, и на 9–ти мај 2023 година, во клубот на огранокот Тафталиџе 1, 2, Здружението на пензионери Карпош – Скопје, заедно со претставници од своите седум ограноци (Карпош 1, 2, Карпош 3, 4, Влае, Нерези, Козле, Тафталиџе 1, 2 и Владо Тасевски), а во соработка со Институтот за комуникациски студии, организираше работилница за препознавање и заштита од дезинформации. Оваа обука е организирана како дел од Проектот „Користи факти“:

Употреба на новинарство засновано на факти за подигање на свеста и спротивставување на дезинформациите во медиумскиот простор во Северна Македонија“, финансиран од

Владата на Обединетото Кралство, односно од Британската амбасада во Скопје.

Проектот има цел да обезбеди поддршка на граѓаните, новинарите и граѓанските организации да го зголемат јавното разбирање на потеклото, мотивите и влијанието на дезинформациите во општеството.

Предавачи во работилницата беа: Јасмина Миронски, новинар и Мирјана Мирчевска Јовановиќ, новинар во Канал 5. Во предавањето беа опфатени две сесии и тоа:

Во првата сесија беше објаснето што се тоа дезинформации, какви видови медиумски манифестации има и како дезинформациите влијаат врз нашиот живот.

Во втората сесија беше опфатена информацијата, како да препознаеме дезинформации и други видови медиумски манипулации и како да се заштитиме од дезинформациите, затоа што сите ние од најмладите до највозрасните сме подложни на дезинформации. Затоа многу е важна медиумската писменост и како да се препознаат лажните вести.

Поради тоа заедно со организаторите на работилницата, пензионерите се запознаа како функционираат медиумите, но и практично работеа на откривање на лажните вести, дезинформации и манипулации.

Предавачите истакнаа дека информациите кои ни се сервираат секојдневно треба да ги примаме со резерва, а тоа значи да се проверуваат дали зад текстовите стојат автори или некои анонимуси, дека не треба да се читаат само насловите и сл., беа само дел од препораките кои ги изнесоа Јасмина Миронски и Мирјана Мирчевска Јовановиќ.

Работилницата во иднина ќе биде организирана и во другите клубови од Здружението на пензионери Карпош – Скопје, со цел да се обезбеди поддршка на поголем број граѓани, новинари и на граѓански организации за да се зголеми јавното разбирање за потеклото и мотивите на дезинформациите.

Овие активности ќе ги продолжиме со потребен интензитет и соработка од програмата на Институтот за комуникациски студии, со разбирање и надевајќи се на побрзо и подобро препознавање и заштита од дезинформации пласирани од различни медиуми.

Душан Јовановиќ

Забележано во ЗП Тафталиџе, огранок Влае

Опуштена распеана дружба

Состаноците во здруженијата на СЗПМ се најсоодветно место и можност пензионерите да предлагаат свои решенија, да ја анализираат програмата за работа, да заземаат став за разни прашања и слично. Тоа е демократија, основно обележје на оваа масовна и неполитичка организација. Но, сосема разбирливо, на пензионерите им се добредојдени и други видови средби: спортски натпревари, ревии на песни, музика и игри, посети на знаменити места итн.

На една таква опуштена и распеана дружба присуствувавме неодамна во огранокот Влае при ЗП Тафталиџе. Со песна, со ведри разговори и шеги, освежени со сокови и велигденски јајца, салати и колачи, членовите на здружението го одбележаа најголемиот христијански православен празник – Христовото воскресение. Менито скромно, без скапи пијалаци, бифтеци и јаткасти плодови, но задоволни од она што го имаа, уживаа во македонските староградски песни, потпевнувајќи и самите. Дружба убава, распеана.

– Кај нас секогаш е вака, заедно сме во акции од хуманитарен карактер, заедно сме на натпреварите, на рекреативните патувања – насекаде, – рече Митре Божиноски, претседател на овој огранок со над илјада и петстотини членови, неговите зборови се прифаќаат од сите со задоволство.

Надвор пролетта распослала убавини.

П. М.

Тишината

Многумина зборуваат за тишината. Особено денес луѓето тешко се снаоѓаат со тишината. Навикнати сме на бука. Но, тишината е лечебна. Кога има тишина се слушаат природните звуци, кои не се агресивни како звуците кои доаѓаат до нас преку звучниците. Особени се пак градските звуци. Градот има посебен ритам. Дел од тој ритам се звуците. А природните звуци, надвор од градската бука се поинакви. Порано, пред да се појави технологијата во животот на луѓето, звуците од инструментите и звуците од песните биле некако потивки и поприемчиви за душата на човекот.

Музиката пак, била уште од дамнина сметана за нешто многу важно за општеството и за воспитанието на луѓето. Платон сметал дека, музиката е толку есенцијална што велел, дека граѓаните ќе бидат такви каква што им е музиката. И уште кажал дека музиката е морален закон. Таа му дава душа на универзумот, крила на умот, го дава летот до фантазијата и шармот и раскриленоста на животот и на сè.

Музиката е важна бидејќи содржи ритам, а ритамот е енергија на животот. Дали сте забележале дека сè се одвива со некаков ритам и ако тој ритам се наруши, станува сè потешко, дури и бесмислено. Тој ни дава некаква цврстина, некаква увереност во себе, како да ни дава одобрување на нашите постапки. Дури ритамот ни дава и задоволство, бидејќи нè поврзува со внатрешниот ритам. А секогаш кога постои поврзување на надворешното и внатрешното се раѓа хармонија, која е нешто најпосакувано за секој човек.

Штурците мене ме вратија во мојот ритам, во ритамот воопшто. Зеленилото околу куќата по обилните дождови. Израснаа сите билки и станаа големи. Последните зраци од зајдисонцето ги осветлуваа дождовните капки, штурците ненападно го даваа својот пој и ритам. Првиот и можеби единствен лилјак околу нашата куќа, го започна своето играње и леткање наоколу. Можев само да гледам и да впивам. Се плашев да стапнам надвор од верандата оти сè беше толку хармонично што мојот од ќе ја нарушеше.

Надворешната тишина која е ненаметлива и претпазлива за целокупноста на човекот, неговиот ум, срце и чувства, воведува во внатрешната тишина и затоа е потребна. Бидејќи без тишината ќе биде нарушено сознавањето и нашата резонанца, нашето вибрирање. Ќе станеме несвесни луѓе кои дејствуваат по инерција. Преку тишината ќе го освестиме внатрешното и неговата содржина и ќе направиме ред во нашиот внатрешен свет. Ќе воведеме смисла и ритам. Нашето битие тогаш може да резонира и вибрира на онаа фреквенција која самите ќе ја избереме.

Во стара Кина музиката била строго контролирана и оние кои ќе се дрзнале да направат музика надвор од каноните биле најчесто јавно егзекутирани. Платон ги одобрувал дорските и фригиските скали на музицирање, како строги и воздржани. Тој не поддржувал користење на многу ноти, сложени скали и мешање на видови и жанрови на музика. Ова е многу погодно за развивање на внатрешна тишина и внатрешен интегритет и поврзување со своето внатрешно. Она што Габор Мате постојано го споменува како услов за исцелување на психата.

Исто така, секој човек има своја музика, неговата внатрешна светлина или како што некои велат аура е светлина и ритам. Ден и ноќ. Светлина и темнина, црно и бело, сè има свој поларитет. Понекогаш ни е потребен побрз ритам, кога сакаме да завршиме некоја работа, а понекогаш кога одмораме или ги согледуваме нештата тогаш ни одговара побавен ритам. А понекогаш ни треба само тишината. Потребно ни е да се загледаме во нешто. Да се очудиме на нешто. Наречете го тоа нешто како сакате.

Научниците открија и дека во нашето ДНК се крие музика. Се крие всушност многу и ние како човештво уште не сме спремни да продреме во сите тајни. Многу лажни пророци ќе има особено сега кога технологијата ни ги открива и најситните нешта на материјата. Дробиме и раздробуваме но, само тишината и музиката ни ја откриваат целината.

Маја Белева

ЗП Куманово

„Априлски шеги од нашите пензионери“ - 2023

Месец април е месец на шегата. Активот на жените при ЗП Куманово со шеговити песни ги развеселија своите членови организирајќи ја манифестацијата „Априлски шеги од нашите пензионери – 2023“, која беше реализирана на 28.4.2023 година во просториите на НУКЦ „Трајко Прокопиев“.

Шегобијната манифестација личеше на една разгледница од песни каде што се разлеваа стихови напишани на кумановски дијалект.

Манифестацијата ја отвори претседателот на ЗП Ристо Бошков изјавувајќи дека му причинува чест да го означи почетокот на овој настан и би посакал секогаш да биде дел од радоста на присутните пензионери.

Со лични творби се претставија: Гордана Поповиќ која воедно е и претседател на Активот на жени на ЗП Куманово, Мирјана Стојчева, Раliќ Борјанка, Дивна Јовановска, Росица Митиќ, Зофа Ивановска, Јагода Томовска и нашиот почитуван и долгогодишен и мошне активен Мирко Зафировски.

Манифестацијата беше збогатена со музички ноти од песни на изведувачите Драгослав Цветковски и Драган Тасевски.

Учесниците освен што беа наградени со аплауз од присутните на крајот на оваа манифестација, претседателот на ЗП Куманово Ристо Бошков на сите учесници им додели благодарници со цел да ги поттикне да има што повеќе вакви настани, кои ќе им подарат радост и насмевка на пензионерите.

Росица Митиќ

Уметноста може да го продолжи животот

Според водечки невролози, секојдневната уметничка практика од секаков вид може да има огромни здравствени придобивки, дури може да го продолжи животот за 10 години! Секојдневно занимавање со уметност од секаков вид (не мора да бидете многу добар, важно е да се занимавате) може да има огромни придобивки во смисла на намалување на нивото на стрес, минимизирање на физичките и менталните здравствени проблеми, да помогне да продолжите да учите дури и во подоцнежните години. Професорката Сузан Магсамен е извршен директор на Меѓународната лабораторија за уметност и умот, на Универзитетот Џон Хопкинс, во нејзината нова книга „Твојот мозок и уметноста“, пишува за улогата на уметноста во здравјето на мозокот. Според неа, ангажирањето само 45 минути со некаков вид уметност, од боење до пеење и танцување или свирење и слушање музика, го намалува кортизолот (хемикалија на стрес) и може да ни помогне да живееме посреќен и поздрав живот. Во книгата таа ја раскажува приказната за еден човек со Алцхајмерова болест, кој откако ја слушал плејлистата со песни што порано ги сакал, го препознал својот син за прв пат по 10 години.

Еве неколку совети:

Практикувајте некој вид уметничка активност секој ден барем 30-45 минути - Откриено е дека луѓето кои се занимаваат со уметност секој ден, или барем секоја недела, имаат помала ментална вознемиреност, подобро ментално функционирање и подобрен квалитет на живот.

Потпевнувајте или пејте – И двете од нив го активираат вагусниот нерв, ангажирајќи ги парасимпатичките системи за да се чувствувате смирени и пооптимисти. Докажано е дека пеењето им помага на пациентите со деменција повторно да се поврзат со семејството и пријателите бидејќи активира различни патишта до сеќавањата во мозокот.

Работете со глина - Работата со глина е единствената форма на уметност каде што двете раце имаат исто ниво на умешност. Истражувањата ги покажаа психолошките придобивки од можноста да направите нешто од глина, да го разградите и да започнете одново. Тактилниот квалитет на работата со глина го намалува негативното расположение и анксиозноста, а исто така помага да се фокусираме.

Плетете - Седењето со други додека плетете или шиете, резултира со посилни социјални врски, помага да се задржи фокусот и да се намали анксиозноста и стресот.

Бојте или фарбајте - Знаете ли дека постојат боенки за возрасни? Половина час боење ги стимулира истите длабоки делови од мозокот како медитацијата.

Мирисајте мирис што го сакате - Мирисот буди дури 75 отсто од вашите емоции. Лежењето во топла бања со мирис на лаванда или друг мирис што го сакате, е многу ефикасно за подигнување и менување на расположението.

Посетете интерактивна изложба - Таквите изложби ги уриваат границите помеѓу уметноста и гледачот, ги ангажираат сите наши сетила и создаваат силни емоционални реакции.

М. Д.

Одбележување на Велигден, Бајрам, Томина недела...

Во повеќе здруженија на пензионери со дружење и средби, организирано се славеше верскиот празник Велигден или Воскресение, при што беше спроведен еден од најрадосните и најубавите обичаи кои се практикуваат како дел од нашите културни обележја и традиции, кршење со јајца. На некои прослави за Велигден од здруженијата на пензионери беа присутни и претставници на локалната самоуправа и други институции со кои соработуваат.

За тоа како поминаа дружењата, атмосферата и организацијата за време на славењето на овој празник, во повеќе здруженија на пензионери, ни ја доловија нашите дописници. Значителен број пензионери од **ЗП Струга** во весела атмосфера и со избор на најјакото велигденско јајце, во успешна организација на Активот на пензионерките од Струга, на кој настан учествуваа околу 50 вредни и креативни пензионерки, на 20 април 2023 година, се одржа традиционалната манифестација, во салата на клубот на пензионери, за избор на најјако велигденско јајце. На манифестацијата покрај пензионерките како гости учество зедоа и жените од општинскиот одбор на Црвениот крст од Струга. Секоја прва недела по Велигден во **ЗП Виница,** каде традиционално се слави празникот Св. Тома, на 23 април 2023 година, учествуваа околу 420 пензионери, од шеснаесет здруженија од Македонија. Во рамките на манифестацијата „Томина недела“ се спроведе и избор на најдекоративно Велигденско јајце, а во силна конкуренција првите три места им припаднаа на пензионерите од здруженијата Неготино прво место, Штип второ место и Радовиш трето место, за кои здружението од Виница обезбеди пригодни награди.

На 04.04.2023 година Активот на жени – пензионерки од **Здружението на пензионери Ѓорче Петров** зедоа активно учество на традиционалната манифестација „Предвелигденски базар“ организиран од страна на вработените во домот за стари лица „Мајка Тереза“ с. Злокуќани. На базарот учествуваа 30 жени пензионерки и истите на штитениците им подарија прехранбени и овошни производи со вкупна вредност од 3.000 денари. На манифестацијата учество зеде и пензионерот Драган Нешиќ кој со својата хармоника изведе неколку свои нумери. Штитениците во Домот поминаа многу убави мигови во другарувањето, играта и песната со нашите пензионерки, со шоуменот Игор Џамбазов и музичкиот хор на Вања Лазарова.

По завршувањето на манифестацијата, домаќините изразија голема благодарност за нашето учество со барање и понатаму да продолжи нашата меѓусебна соработка.

Исто така, по иницијатива на Активот на пензионерки при **ЗП Чаир**, беше организирана заедничка прослава на третиот ден од Велигден. На прославата пензионерките донесоа црвени јајца, колачиња и други производи кои ги подготвија сами. Потоа, пензионерките истиот ден ги донираат на деца, социјално загрозени семејства во кои има пензионери, болни и изнемоштени лица, но не беа заборавени и пензионерите од муслиманска вероисповед.

И во **ЗП Куманово** беше одбележан Велигден со посета на старскиот дом „Зафир Сајто“, каде на сите станати им беше подарено по едно велигденско јајце, како и на штитениците со посебни потреби од „Наша порака“. За Бајрам на плоштадот се делеше баклава и други слатки на граѓаните меѓу кои највеќе имаше пензионери.

По повод Велигденските празници, а со Одлука на Извршниот одбор на ЗП **Радовиш и Конче**, здружението додели пакети на 81 лице, болни, изнемоштени, со ниски примања и социјални случаи. Содржината на пакетите се состоеше од неопходните прехранбени артикли и средства за дезинфекција. Кај лицата што добија пакети беше видливо задоволството од покажаното внимание по повод овој светол празник.

Во **ЗП Лозово** по повод Велигденските празници, членови од ИО на ЗП Лозово и членки на Активот на пензионерките од Лозово, ги посетија болните и немоќни пензионери од Општина Лозово, во нивните домови и им го честитаа празникот со кошница велигденски јајца, што сами ги подготвија. Овие луѓе „врзани“ за креветот, луѓе кои не можат сами да излезат од својата соба, ги поздравија со „Христос воскресна“, им посакаа добро здравје. Покрај велигденските јајца им подарија по едно скромно пакетче, донација од продавачите на пазарчето во Лозово, кои од сè срце донираа и градоначалникот на Општина Лозово.

Традиционално веќе 15 години Велигден се одбележува и во **ЗП Солидарност - Аеродром** со средба на пензионерките.

Дописници на СЗПМ

Pensionistët e ruajnë folklorin i cili është pjesë e krijimtarisë tonë popullore dhe një nga shtyllat e identitetit

Revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve janë kulm i organizimit pensionist me të cilën bazë, si dhe për arsye të aktiviteteve tjera, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ka fituar statusin me interes publik si organizatë e gjashtë qytetare në shtetin tonë. Misioni bazë muzikore është që të ruhet krijimtaria folklorike e krijuar prej shekujsh. Në revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve, edhe këtë vit këndohej, dhe vallëzohej në Shkup, në Strumicë, në Koçan, Krushevë, Gostivar, në Bogdanc, në Tetovë... Të situatave dhe persona të cilët protestojnë dhe i kërkojnë të drejtat e tyre, duke harruar se asgjë dhe asnjëherë nuk ishte në një ngjyrë, por ishte ngjyrash të ndryshme dhe në më tepër ngjyra, por ka sunduar e kuqja, e verdha, e bardha...ngjyrat e jetës dhe se gjithnjë ka pasur edhe bukuri edhe gëzim, por edhe probleme, ndërkaq, na të rriturit duhet ta dimë më së miri atë, dhe mos ta harrojmë.

Më 21. Revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve të cilat mbahen në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të dhe se duhet të shpresojmë dhe të punojmë të gjithë së bashku... Rezultate do të ketë. Shpresa na drejton para, por ajo duhet të jetë mbështetur edhe me mendje edhe me kuptim. Duhet të ecim nëpër rrugën të cilën e kanë ndërtuar shumë gjenerata pensionistësh nëpër dhjetëra vite duke u përpjekur që jeta e pensionistëve të jetë gjithnjë më e mirë, më me dinjitet më kualitativ, më me përmbajtje, më e sigurt... Në të, gjithnjë ka pasur sukses, ndonjëherë më shumë ndonjëherë më pak, dikur më shpejt, dikur më ngadalë, por është ecur për-

gjithë këndonin të njëjtën këngë dhe të gjithë luajtën në të njëjtën valle, sikur dikur, e ashtu do të jetë edhe në të ardhshmen! Dëshmi se ky manifestim më masiv pensionistë është me rëndësi për qytetet dhe komunat në të cilat u mbajtën revyalet, është prania e pothuajse e të gjithë kryetarëve të komunave të cilët kishin ardhur që t'i shohin qytetarët e tyre më të rritur se si vallëzojnë dhe këndojnë.

Ishte atmosferë e bukur në të gjitha revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve ashtu siç ishte edhe në 76 vitet e kaluara. Këndohej dhe vallëzohej ngjashëm sikurse këndohej dhe vallëzohej dikur, sikurse kënduan dhe vallëzuan dikur edhe disa analistë të sotëm të Maqedonisë, edhe këtë vit kënduan të gjithë edhe në skenë dhe në sallat ku kishte edhe më tepër se 200 pensionistë si publikë, kënduan dhe duartrokitën të gjithë sikur të donin të thonë të gjithë jemi këtu, të gjithë jemi bashkë, pa dallim problemeve të caktuara të vogla ose të mëdha ose punë të pazgjidhura. Sikur të donin të thonë se dimë se duhet të ndërtohen shtëpi pleqsh, fëmijët dhe nipat të na zëvendësojnë, të ketë ilaçe më të lira, pensione më të larta, mjek nëpër fshatra... por gjithashtu dimë se ajo nuk është diçka e re! Se ato janë kërkesa për të cilat zgjidhjet kërkohen bashkërisht, të organizuara me fakte dhe analiza dhe atje ku duhet, e jo në rrugë dhe para derës së gabuar para! Për atë dëshmojnë shumë rezultate dhe të arritura të cilat të gjithë i dinë edhe ata që i shikojnë, por edhe ata të cilët nuk duan t'i shohin! Ashtu ishte në revyalet regjionale. Ashtu do të jetë në Revyalin republikan të këngëve, muzikës dhe valleve i cili do të mbahet në qershor 2023 në të cilin do të paraqiten vetëm pjesë e 53 shoqatave anëtare të Lidhjes edhe pse sipas mundit, përpjekjeve dhe kualitetit të paraqitjeve do të duhej sërish të gjithë të marrin pjesë dhe të dëshmojnë se shoqërimi dhe bashkëjetesa është dëshmia më e mirë për mbi shtatë dekada të ekzistimit të organizimit pensionistë në shtetin tonë.

K.S. Andonova

Intervistë me drejtorin e kompanisë "Dauti-Komerc", XHEMAIL DAUTI

Pensionistët janë kategori qytetarësh të rëndësishëm për ne

● **I nderuari drejtor Dauti, kompania "Dauti-Komerc" është e njohur në qytetin tonë dhe më gjerë, megjithatë Ju lutemi na thoni në pika të shkurta letërnjoftimin e kompanisë.**

- Kompania "Dauti-Komerc", si ide ka ndodhur në vitet e 90-ta, dhe zhvillohet nëpër vite si shoqatë aksionare, sot është lider në fushën e shpërndarjes të mallit për shpenzim të gjerë në RMV dhe në regjion, në Kosovë, Mal të Zi dhe Shqipëri. "Dauti-Komerc" ka mbi 1 100 të punësuar, nga të cilët pjesa më e madhe me përgatitje të lartë profesionale, ndërkaq, resurset njerëzore në kompani i bashkon me të njëjtat parime, vlera dhe misioni. Eksporti është i orientuar, kompanitë tona t'i promovojmë përveç në Kosovë, Mal të Zi, Shqipëri dhe Bosnjë dhe Hercegovinë, edhe në shtetet e Unionit evropian. Për momentin "Dauti-Komerc" është renditur në vendin e 50-të nga kompanitë më të fuqishme në Maqedoninë e Veriut.

● **Bashkëpunimi i kompanisë "Dauti-Komerc" me Shoqatën e pensionistëve Saraj, e cila është anëtare e Lidhjes së shoqatave pensioniste të Maqedonisë, zgjat më shumë vite pas, ndërkaq, kohë më parë keni bashkëpunim direkt edhe me Lidhjen. Na thoni diçka për atë bashkëpunim.**

- "Dauti-Komerc", në vitet e fundit, në mënyrë sistematike ka investuar mjete në formimin e shoqërisë së shëndosh. Në vitin 2022 me gjithë sfidat e krizave ekonomike, kompania nuk hezitoi që të investoj në të mirën e shoqërisë. Siguruam mbështetje të projekteve të cilat i zbatojnë fondacione të ndryshme dhe organizata humanitare, si dhe përmes formave tjera të ndryshme, në sasi prej 350.000 euro. Përmes programit për bursa studentore, kompania jonë ka mbështetur rreth 100 studentë gjatë vitit 2022 në sasi prej 75.000 euro, në programin për trajtime të medicinës janë mbështetur më tepër kërkesa në sasi prej 100.000 euro, në programin për mbështetje dhe zhvillim të sportit "Dauti-Komerc" ka siguruar mbështetje prej 60.000 euro, në projekte të infrastrukturës në vlerë prej 80.000 euro, si dhe për projekte tjera në vlerë rreth 35.000 euro. Edhe në periudhën e ardhshme "Dauti-Komerc" mbetet të jetë promotor aktiv i ndryshimeve shoqërore përmes mbështetjes të projekteve zhvillimore dhe ofrim mundësish të ndryshme për persona, institucione, organizata, klube sportiste, klube të pensionistëve dhe shumë platformave tjera me tendencë të krijimit të një shoqërie të mirë ekonomike sociale në shtetin tonë.

Në atë kontekst, është edhe bashkëpunimi jonë me pensionistët. Tanimë më shumë vite "Dauti-Komerc" ka bashkëpunim të mirë me Klubin e Shoqatës së pensionistëve Saraj, por edhe me Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, me të cilën bashkëpunojmë në realizimin e Projektit të tyre me Kryqin e kuq "Pensionisti rural". Me mjete të Unionit evropian u siguruan pako humanitare, të cilat kompania jonë në marrëveshje me Lidhjen i dërgoi deri te shoqatat e pensionistëve në shtetin tonë.

Edhe në të ardhmen, në vazhdimësi do të japim mbështetje pensionistëve në raste të ndryshme siç janë festat fetare e të tjera. Gjithashtu, do të vazhdojmë ta bëjmë atë në gjetjen e formave të reja të bashkëpunimit. Pensionistët si kategori qytetarësh janë të rëndësishëm për ne dhe përpiqemi që t'i trajtojmë dhe t'ju ndihmojmë në kufij të mundësive tona.

● **Ju si kompani jeni të njohur edhe jashtë shtetit tonë. Njoftoni lexuesit tonë për vizionin e zhvillimit në vitet e ardhshme të kompanisë Tuaj.**

- Kompania jonë ka synim tregun e Unionit evropian. Tani jemi të fokusuar në forcimin e eksportit të prodhimeve lokal në shtetet e UE, Suedia, Zvicra, Gjermani, Francë, Itali, Çeki, Austri dhe vende tjera. Për momentin kompania "Dauti-Komerc" tanimë eksporton në disa prej tyre.

Përveç me aktivitete humanitare, kompania mbështet edhe projekte tjera të pensionistëve. "Dauti-Komerc" ka mbështetur edhe daljen e Revistës speciale monografike "Aktivitete dhe vëzhgime 2019 - 2023" të LSHPM.

Lidhja Ju falënderon për të gjitha.

Kalina S. Andonova

SHP Ohër dhe Debarcë

#Ështëndarë ndihmë humanitare

Shoqata e pensionistëve Ohër dhe Debarcë, në pajtim me Programin për punë, Planin financiar për vitin 2023 dhe Vendimin e Këshillit ekzekutiv, vazhdoi me aktivitete humanitare. Me rastin e festave të Pashkëve dhe Ramazanit në vitin 2023, Shoqata ka ndarë mbi 100 pako humanitare ndihmë për të sëmurët, shëndet ligët, dhe pensionistë të vetmuar me pensione të ulëta. Pakot ishin me prodhime ushqimore dhe mjete higjienike.

Pakot humanitare ju janë ndarë personalisht pensionistëve nga anëtar të këshillave vendor në 21degë të shoqatës, duke i vizituar në shtëpitë e tyre, me ç'rast më parë ju kanë uruar festat, ndërkaq, pensionistët e vizituar mbetën shumë të kënaqur nga vizita nga aktivistët e Shoqatës, për çka kanë shprehur falënderim të madh.

Gjithashtu, përfaqësuese nga Aktivi i pensionisteve, kanë vizituar pensionistë dhe persona tjerë të vendosur në dhomën gerijatrike në ISHP Spitali i përgjithshëm Ohër, duke ju uruar festat dhe ju kanë ndarë ndihmë humanitare, sandale dhome dhe vezë Pashkëve.

Vesela Risteska

SHP Kërçovë

Është smadhuar kërkesa e pensionistëve për dru

Shoqata e pensionistëve Ohër dhe Debarcë, në pajtim me Programin për punë, Planin financiar për vitin 2023 dhe Vendimin e Këshillit ekzekutiv, vazhdoi me aktivitete humanitare. Me rastin e festave të Velikdenit dhe Ramazanit në vitin 2023, Shoqata ka ndarë mbi 100 pako humanitare ndihmë për të sëmurët, shëndet ligët, dhe pensionistë të vetmuar me pensione të ulëta. Pakot ishin me prodhime ushqimore dhe mjete higjienike.

Pakot humanitare ju janë ndarë personalisht pensionistëve nga anëtar të këshillave vendor në 21 degë të shoqatës, duke i vizituar në shtëpitë e tyre, me ç'rast më parë ju kanë uruar festat, ndërkaq, pensionistët e vizituar mbetën shumë të kënaqur nga vizita nga aktivistët e Shoqatës, për çka kanë shprehur falënderim të madh.

Gjithashtu, përfaqësuese nga Aktivi i pensionisteve, kanë vizituar pensionistë dhe persona tjerë të vendosur në dhomën gerijatrike në JZU Spitali i përgjithshëm Ohër, duke ju uruar festat dhe ju kanë ndarë ndihmë humanitare, sandale dhome dhe vezë Velikdeni. **V. Ristoska**

Rritja e fëmijëve në afërsi të gjysheve dhe gjyshërve është mirë edhe për të parët edhe për të tjerët

Ka diçka të pabesueshme posaçërisht në lidhjen ndërmjet gjysheve dhe gjyshërve dhe nipave të tyre, e ajo është shumë më thellë nga shoqërimi dhe ruajtja e fëmijëve. Shumë studime tregojnë se fëmijët kanë dobi nga raporti i tyre me gjyshet dhe gjyshërit. Shpeshherë thuhet se gjyshet dhe gjyshërit ndoshta janë të aftë t'i lazdrojnë fëmijët, por e gjithë ajo dashuri plotësuese nuk i bën të dobët, por përkundrazi - i bënë më të fortë. Ekzistojnë më tepër arsye pse lidhja e fortë me gjyshet dhe gjyshërit është pozitive. Ja disa prej tyre:

Hulumtimi i shpallur në Boston Glloub ka treguar se fëmijët të cilët janë të afërt me gjyshet dhe gjyshërit e tyre kanë më pak probleme emocionale dhe probleme në sjelljen dhe më lehtë përballen me ngjarjet dhe traumat e jetës, siç është maltretimi në shkollë. Në mënyrë shumë reale, gjyshet dhe gjyshërit mund të sigurojnë ndjenjë sigurie dhe mbështetje të cilat fëmijëve ju ndihmojnë përmes përvojave të këqija në fëmijëri.

Hulumtime të tjera sugjerojnë se identiteti ndër gjeneratash, ose të kuptuarit e të jetuarit në familje dhe si ato të përshtaten në të, mund t'i bëj fëmijët më të qëndrueshëm dhe

t'ju ndihmojë që të ndjejnë kontroll më të madhe mbi jetët e tyre. Siç shënon Brus Fajler në librin e tij, psikologët të cilët kanë hulumtuar qëndresën e fëmijëve kanë zbuluar se fëmijët të cilët kanë ditë shumë për historinë e tyre familjare më mirë përballohen me stresin.

Është vërtetuar gjithashtu se për arsye të raportit të afërt me gjyshet dhe gjyshërit, fëmijët kanë më pak paragjykime ndaj më të vjetërve, të cilët nuk duan t'i diskriminojnë gjeneratat më të reja. Për fat, ilaçi më i mirë kundër saj është nxitja e raporteve pozitive ndërmjet fëmijëve dhe gjysheve dhe gjyshërit e tyre, thonë ekspertët.

Sipas studimit të 1.151 fëmijë në moshë prej 7 deri 16 vjet në Bellgjikë, fëmijët e vegjël të cilët kanë qenë të afërt me gjyshet dhe gjyshërit e tyre kanë treguar njëanshmëri ndaj personave më të rritur. Fëmijët të cilët kanë pasur raport të keq me gjyshet dhe gjyshërit e tyre kanë pasur eventualitet më të madh që të sillen në mënyrë diskriminuese ndaj personave më të vjetër.

Ekspertët thonë gjithashtu, raporti i afërt me gjyshet dhe gjyshërit i mbron fëmijët nga depresioni edhe më pas në jetë. Një studim nga viti 2014 ka zbuluar lidhje në mes raporteve të afërta emocionale në mes të gjysheve dhe gjyshërve dhe nipave të rritur, se edhe të parët edhe te të dytët ka pasur shkallë më të ulët depresioni. Domethënë, për gjyshet dhe gjyshërit lidhja e afërt me nip të rritur i nxit në ide të reja dhe ju përmirëson disponimin, derisa nipat e rritur të tyre kanë dobi nga përvoja e jetës dhe këshillat që i fitojnë nga gjyshet dhe gjyshërit e tyre.

Një hulumtim tjetër ka zbuluar se gjyshet dhe gjyshërit të cilët kalojnë më tepër kohë me nipat e tyre, jetojnë më gjatë. Shkenca është mjaftë e qartë se që të bëhesh i afërt me gjyshet dhe gjyshërit (sikur edhe të mos mundeni të jetoni në rrugë pranë tyre) është mirë për të gjithë. Fëmijët, gjyshet dhe gjyshërit janë më të shëndosh, kanë imunitet më të mirë! Kalim kohe me nipërit, gjysheve dhe gjyshërve ju zgjasin vitet e jetës, çka vërtet është lajm i mirë. **M.D.**

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

ЗП Охрид и Дебрца

Доделена хуманитарна помош

Здружението на пензионери Охрид и Дебрца, согласно со Програмата за работа, Финансискиот план за 2023 година и одлуката на Извршниот одбор, продолжи со хуманитарна активност. По повод Велигденските и Рамазанските празници во 2023 година Здружението донираше над 100 хуманитарни пакети помош на болни, изнемоштени, осамени и пензионери со ниски пензии. Пакетите содржеа прехранбени производи и хигиенски средства.

Хуманитарните пакети им беа донирани лично на пензионерите со посета на нивните домови, од членови на месните одбори во 21 месен огранок на здружението, при што најпрво им ги честитаа празниците, а посетените пензионери задоволни од личната посета од страна на активисти од Здружението, изразија голема благодарност.

Исто така, претставнички од Активот на пензионерките, посетија пензионери и други лица сместени во Геријатриското одделение во ЈЗУ Општа болница Охрид, честитајќи им ги празниците и им доделија хуманитарна помош, собни влечки и велигденски јајца.

Весела Ристеска

ИНФОРМАЦИЈА
за реализација на Меморандумот за соработка помеѓу СЗПМ и ПЗУ Клиничка болница „Жан Митрев“

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија и ПЗУ Клиничка болница „Жан Митрев“ на 7.04.2023 година склучија Меморандум за соработка со кој се регулираат заемните односи за унапредување на кардиоваскуларно здравје на пензионерите преку преземање на дијагностички и превентивни мерки од страна на доктори специјалисти од клиниката.

Со меморандумот е предвидено екипа на доктори од ПЗУ Клиничката болница „Жан Митрев“ да извршат интернистички/кардио прегледи на пензионерите за време на „Здравствениот карван“ кои ќе се реализираат во месеците мај, јуни и септември 2023 година. Прегледите ќе содржат анамнеза, ЕКГ, ултразвучен кардио–васкуларен преглед и контрола на ТА, на пензионери од три региони (исток, запад и град Скопје).

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија во соработка со Здруженијата на пензионери во регионите каде ќе се вршат прегледите ќе обезбедат потребен број на пензионери во соработка со клиниката на кои ќе им се врши преглед. Списокот со податоците за секој пензионер, Здружението на пензионери ќе го достави до клиниката 5 дена пред извршување на конкретниот преглед.

Со прегледите ќе бидат опфатени главно пензионери кои не се лекувале во клиниката „Жан Митрев“ и пензионери кои имаат индикации за кардиоваскуларни заболувања.

На 15.5.2023 година започна да се реализира склучениот меморандум. Екипа на доктори кардиолози со потребна опрема беше во ЗП Виница и изврши преглед на 18 пензионери, според списокот подготвен од Здружението.

На 16.5.2023 година екипата на доктори изврши прегледи во ЗП Кочани, а во наредните денови преглед ќе се врши во Македонска Каменица, Делчево и Берово.

Од остварените бесплатни кардиоваскуларни прегледи изразено е задоволство на пензионерите, како грижа за нив од страна на Сојузот и клиниката „Жан Митрев“ засновано на принципот на заемност и солидарност.

Во јуни 2023 година се планира „Здравствениот карван“ да изврши прегледи во западниот дел од државата, додека прегледите во Скопје најверојатно ќе се извршат во септември 2023 година, во определени здруженија на пензионери главно во општини каде нема обезбедено доктори специјалисти за кардиоваскуларни болести.

За овие активности пензионерите покажаа интерес поради што и во иднина Сојузот во делот на здравството и другите области, ќе презема активности, со цел на пензионерите да им се помогне, односно да им се обезбеди подостоинствен живот.

Ова е позитивен пример што го промовира Сојузот дека на пензионерите може да им се помогне и со мерки надвор од пензискиот систем.

Скопје, мај 2023 година

Опасноста од габичните заболувања
(објаснување на д-р Томислав Терзин)

Габите се посебно царство на живи битија, кое ги има особините и на животните и на билките. Поголемиот број на габи се седентарни (не се движат), а помал број можат да се движат амебовидно. Од причина што не се движат, луѓето повеќе ги потсетуваат на растенија но, ако ја погледнеме нивната градба и физиологија, ќе видиме дека имаат клеточен ѕид кој содржи хитин, а клеточниот ѕид на растенијата содржи целулоза. Хитинот е полисахарид кој е типичен за надворешниот скелет на инсектите. Габите содржат компоненти кои потсетуваат на животински ткива. Улогата на габите во живите царства е како разградувач. Ако некои растенија или животни исчезнат (угинат) тука се појавуваат разни габи, како и печурките кои се најпознати бидејќи имаат плодоносно тело, и некои од нив ги јадеме, а некои се отровни. Постојат и многу едноклеточни габи, квасци, кои имаат само една клетка, слично на некои микроорганизми. Некои од габите користиме во прехранбената индустрија, како што е пекарскиот квасец, кој е еден вид габа. Некои природно живеат во нашето тело и сето тоа е под контрола на нашиот имун систем, доколку е тој здрав и јак. Ако тој ослабне се јавува можност за појавување на габичните инфекции и некои од нив се на кожата или на ноктот и брзо поминуваат, а некои се системски и тие се опасни, а за нив малку се зборува.

Габите се разложувачи и растат на мртва материја и тие ја разградуваат за да може пак да се користи. Поради овој факт, тие растат на темни и мрачни места со висока влага и тоа не се многу здрави услови. Габите се еукариоти, исто како и луѓето. Тоа значи дека се организми кои во клетките имаат нуклеус или јадро, а во нив е сместена ДНК и со својата биохемија многу наликуваат на нашата човечка биохемија. Дури тие биохемиски се послични со нас, отколку со растенијата бидејќи не прават фотосинтеза, како нив. Токму ова е проблемот кога имаме габични инфекции. Кога се во прашање бактериските инфекции се зема антибиотик кој ја напаѓа бактериската клетка, којашто е прокариотска и се разликува од нашите клетки и лесно е да се направи лек кој ќе цели само на бактериските клетки, а не на нашите. А кога се лекуваме од габични инфекции, ризикот за нашето тело е многу поголем, особено кога се работи за системски габични инфекции. Постојат лекови, но многу се опасни и се употребуваат како агресивен начин на лекување, понекогаш и интравенозно и најчесто во болнички услови.

Габите од видот cordyceps ги има 600–тини видови и нивните спори ги заразуваат инсектите. Некои габи напаѓаат само мравки, и тоа одредени видови мравки, а некои пак гасеници. Да спомeнеме дека постојат покрај габите – разложувачи и габи кои паразитираат. Токму тие ги предизвикуваат заболувањата. Тие паразитираат на живо ткиво. Овој вид габа, иако нема нервен систем и мускули, сепак нејзините клетки, кога инфекцијата напредува, на начин сè уште необјаснив за науката, влегуваат во мозокот на мравката и ги обвиваат нервите и ја зомбираат мравката, која најчесто се фаќа со челуста за некое растение и тука умира. Потоа габата ги пушта спорите и на телото на мравката расте плодоносното тело на габата. Кинескиот вид на габата – cordyceps се развива преку гасеници и се продава како суплемент. Но, бидејќи ваквиот суплемент многу тешко се произведува е многу скап и направен е вештачки cordyceps CS4 и луѓето го пијат, го купуваат, оти е поевтин. Секој треба да размисли самиот, според сите овие информации за габите, дали е добро да се земаат суплементи произведени од габи – потенцира д–р Терзин.

На сајтот на Pubmed може да се најдат објави на најнови истражувања на светските научници за опасностите за злоупотребата на габите и инфекциите од нив, во некоја идна биолошка војна. СЗО исто така, во 2022 година објави книга за опасностите од системските инфекции од габите во која пишува дека смртноста од овие инфекции би можела да биде од 20 – 80%, што во споредба со претходната пандемија е многу повеќе.

(продолжува)

Маја Белева

Метеоропатијата удира на слабите точки во телото

Што е метеоропатија? Тоа не е болест, туку симптоматска реакција на нашето тело на климатските промени, пишува специјализираната веб–страница Медик. Овој термин за првпат го споменал античкиот грчки лекар Хипократ, кој го напишал делото „На воздух и вода“ пред 2 400 години. Најчести симптоми кои се јавуваат се: главоболка, физичка слабост, вртоглавица, анксиозност, депресија, зголемен крвен притисок, нарушувања на спиењето и апетитот, како и нагли промени на расположението. Тие обично се манифестираат 24 или 48 часа пред промената на климатските услови – температура, воздушен притисок, електромагнетна состојба и влажност на воздухот. Современата медицина прави разлика помеѓу два типа на пациенти, кај кои временските промени доведуваат до појава на различни симптоми – **метеоролошки чувствителни лица и метеоропати**. Првите доживуваат сензации поврзани со промената на времето, но тие не се со таков интензитет да влијаат на секојдневното функционирање. Со метеоропатија, симптомите кои се јавуваат поединечно во поголема или помала мера навистина влијаат на однесувањето на човекот и ја оштетуваат редовната функција.

Според лекарите психотерапевти, некоја форма на метеоропатија се јавува кај речиси 30 проценти од луѓето ширум светот. Почесто се јавува кај жените, како и кај постарите луѓе. Лицата кои имаат ревматоидни заболувања, болести на кардиоваскуларниот и респираторниот систем имаат почесто засилување на постоечките проблеми во споредба со другите, а тоа важи и за лицата кои страдаат од некои психијатриски заболувања, како што се депресија, анксиозност и други нарушувања.

Промените се случуваат често, па со текот на времето учиш да контролираш и да живееш со тоа. Научуваш да препознаваш кога ќе се појават симптомите и, ова е најголемо подобрување во однос на периодот пред 15 години, кога во тие моменти „не знаеле што се случува со луѓето кога се менува времето“.

Значи, кога ќе се смени времето доаѓа до нагла појава на настинка и голем број пациенти се јавуваат дека не им е добро. Дел од семптомите имаат и друга причина. Сè повеќе луѓе имаат проблеми предизвикани од лошите навики карактеристични за 21 век: неправилна и нездрава исхрана, неурамнотежен сон и престој во затворени простории. Престојот во затворен простор со постојана температура предизвикува нашето тело да ја ослаби својата способност да се приспособи и да доживее стрес кога ќе се најдеме во контакт со природните климатски промени. Различните временски услови можат да создадат проблеми за чувствителните луѓе заради топло или студено време, дожд, снег или влажност.

Кога наеднаш ќе се затопли времето, некои од нив се чувствуваат слабо и летаргично, а дождот им носи главоболки. Метеоропатијата удира на слабите точки во телото. Промените на времето може да влијаат на влошување на состојбата на пациентите со различни болести, а оваа група е подподложна на метеоропатски поплаки. Кај лицата со респираторни заболувања, може да има потешкотии во дишењето, луѓето кои страдаат од астма, им се интензивираат астматичните проблеми. При опаѓање на температурата кај пациенти со кардиоваскуларни заболувања може да дојде до промени во крвниот притисок, а во потешки случаи може да се јават срцеви или мозочни удари. Зголемувањето на температурата влијае на засилување на симптомите на мултиплекс склероза, додека падот на воздушниот притисок доведува до проширување на гасовите во телесните течности, што предизвикува болки во зглобовите и ткивата кои моментално се под воспаление, како и појава на синусна главоболка. За некои пациенти, речиси секоја промена на времето враќа некој стар проблем. Нема лек, нема помош. Досега не е воспоставен единствен метод за лекување на метеоропатијата, така што оние кои се борат против овој сет на симптоми можат најмногу да сметаат на себе си. Доколку симптомите се поизразени потребно е да се консултира лекар за совет и привремена терапија или корекција доколку личноста моментално се лекува од некоја болест – велат лекарите. Тие велат дека при промени на времето е неопходно и доволно внесување вода, уредни и здрави оброци со овошје и зеленчук, треба да се воспостави уреден ритам на спиење и да се избегнуваат цигарите и алкохолот, кои ја зголемуваат телесната температура и влијаат на губење на течности.

Б. А.

КОРИСНИ СОВЕТИ

Несоница

Системскиот недостаток на доволно сон има негативно влијание врз нашето здравје и нашата секојдневна активност на работа, но и на користење на нашето слободно време. Несоницата може да се препознае по нестабилна емоционална состојба, зголемена раздразливост и лошо одлучување, велат лекарите. Еве 5 едноставни совети кои барем можеме да ги пробате.

1. Строго почитувајте ја рутината пред спиење – Треба да ги правите истите активности за релаксација пред спиење. Обидете се со топла бања или да читате книга. Просторијата треба да се затемни, а температурата да биде помеѓу 18 и 20 Целзиусови степени.

2. Не користете го телефонот како будилник – Треба да ја ограничиме употребата на технологија пред спиење. Можеби не го сфаќате тоа, но често самото присуство на вашиот паметен телефон во собата може да ве спречи да заспиете. Ако не можеме брзо да заспиеме, многумина од нас чувствуваат потреба да го отворат и да проверат што се случува на социјалните мрежи. На пример: Вашата спална соба треба да биде резервирана за спиење! Паметните телефони заменете ги со евтини будилници.

3. Вежбајте длабоко дишење – Кога одите во кревет, вашето тело е сè уште напнато од денот, па затоа може да имате потешкотии да заспиете. Според една статија на WebMD, ако почнете да вежбате длабоко дишење во такви моменти, вашиот мозок ќе препознае дека се обидувате да се опуштите. Така, ќе испрати команди до вашето тело да започне процедури за релаксација. Додека вдишувате, визуализирајте во вашата глава чист и свеж воздух како влегува во вашите бели дробови, патува низ вашето тело и ги чисти вашите клетки. Додека издишувате, замислете како сите токсини и негативни емоции се ослободуваат во атмосферата, оставајќи го вашето тело целосно обновено и чисто. Фокусирајте се на ова стабилно и мирно вдишување и издишување, и ќе се чувствувате помирни и поопуштени, па сонот полека ќе дојде. Првиот пат кога ќе ја пробате оваа техника, ефектот најверојатно ќе биде слаб. Мора да тренирате напорно додека не постигнете максимален ефект.

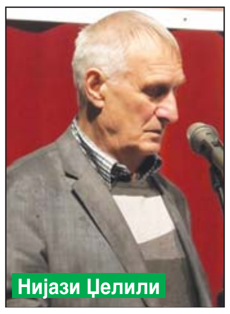
4. Опуштете ги мускулите – Постепеното опуштање на мускулите е метод кој помага да се елиминира стресот и немирот што често ги мачи луѓето ноќе. Оваа техника бара од вас да се фокусирате на одредена мускулна група. Кетрин Дарли, директорка на Институтот за натуропатска медицина за спиење во Сиетл, советува да се фокусираме на оваа прогресивна мускулна релаксација, почнувајќи од прстите на нозете. Закривете ги прстите, држете ги додека не изброите до седум, а потоа пуштете ги. Повторете ја оваа вежба со сите мускули во горниот дел од телото додека не стигнете до вратот.

5. Правете едноставни активности – Експертот за спиење, д–р Вики Сихол препорачува да се брои од 100 до еден со прескокнување по три бројки. Прескокнувањето при броење по три броја не е толку лесно како едноставно броење од назад кон напред. Ритамот на броење може да го подготви мозокот за спиење. Целта на броењето е да ве задржи фокусирани и да ве спречи да размислувате на стресни теми кои го бркаат сонот.

М. Д.

8. регион - домаќин Гостивар: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Израз на мултикултурно богатство


Нијази Џелили

Илија Адамоски

Лавдрим Мимилари

Во салата на Културниот дом „АСНОМ“ во Гостивар, на 16 мај 2023 година, се одржа 21–та регионална ревија на песни, музика и игри на пензионерските здруженија од осмиот регион од здруженијата: Гостивар, Охрид и Дебрца, Струга, Лабуништа, Дебар и Центар Жупа, Кичево, Вевчани и Македонски Брод.

Пред почетокот на ревијата од страна на пензионерите беше изведено кратко дефиле со музика. Во дефилето имаше убави пораки упатени до сите народи и до младата генерација, да го чуваат и негуваат убавиот фолклор. А убаво украсената сцена, се вклопуваше со пораките, посебно младото девојче облечено во народна носија. На ревијата присуствуваа претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, селекторот на ревијата Томче Стојков, Магдалена Спировска, претседател на Комисијата за култура при СЗПМ, претседатели од други здруженија, претставници од Црвен крст, делегација на Конфедерацијата на синдикатот од Подградец предводена од Лавдрим Мимилари, Република Албанија, и голем број пензионери.

Најпрво присутните ги поздрави Нијази Џелиљи, претседател на ЗП Гостивар, кој им посака добредојде и добро расположение. Потоа присутните ги поздрави м–р Илија Адамоски, кој нагласи дека народ без култура, песна и игри, тешко може да го докаже својот идентитет, прогласувајќи ја ревијата за отворена.

ЗП Дебар и Центар Жупа

Ревијата мошне успешно ја водеше Вадије Зендељи. На сцена први настапија домаќините, а потоа се заредија другите здруженија со изворни македонски и албански песни кои беа наградени со силен аплауз. Учесниците и членовите на оркестрите беа облечени во народни носии од крајот од каде што доаѓаат. Програмата заврши со езгијата со кавали од здружението домаќин, а претседателот Нијази Џелиљи им додели благодарници на здруженијата учесници на ревијата и признанија на гостите. Дружењето на пензионерите продолжи со забава и оро.

Вадије Зендељи

ЗП Гостивар

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Кичево

ЗП Вевчани

ЗП Македонски Брод

ЗП Лабуништа

ЗП Струга

Доделување благодарници

6. регион - домаќин Богданци: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Музиката и песните ги развеселија сите

Сашо Туркашев

Блаже Шапов

Менка Темелковска

На 19 мај 2023 година гостите од ЗП Кавадарци, ЗП Демир Капија, ЗП Велес, ЗП Валандово, ЗП Дојран и ЗП Неготино, срдечно и топло беа дочекани во пензионерското собиралиште во Богданци, од каде заедно со домаќините, со транспаренти, со натпис од кое здружение доаѓаат, се упатија кон ДК „Бранд Петрушев“ каде по импресивниот и традиционален пречек со познатиот богдански колак започна Ревијата.

Првата песна „Богданци“ во која е опеана љубовта кон родниот крај, беше и првиот поздрав за гостите и бројната публика меѓу кои беа: Градоначалникот на Општината Блаже Шапов, Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ и претседателката на комисијата за културно забавен живот при Сојузот, Магдалена Спировска. Потоа следуваше поздравот на претседателот на Собранието на ЗП Богданци Сашо Туркашев, кој искрено и топло ги поздрави гостите, нагласувајќи го ревијалниот карактер на средбата и потенцирајќи дека сите учесници на Ревијата се победници.

И Градоначалникот на Општината, Блаже Шапов, срдечно ги поздрави гостите, истакнувајќи дека е горд што ЗП Богданци е домаќин на средбата и им посака пријатен престој на сите, со желби за добро здравје и активно стареење. Менка Темелковска во име на СЗПМ, ја прогласи за отворена Ревијата, посакувајќи им успешен настап на учесниците.

Потоа настапија домаќините со успешна изведба на три песни со родољубиви и љубовни мотиви, а по нив настапија ЗП од: Кавадарци, Демир Капија, Велес, Валандово, Дојран и Неготино. Успешниот настап на сите Здруженија беше награден со бурен аплауз од публиката која уживаше во прекрасниот избор на песните за животот на луѓето кои живеат во нашата убава Македонија.

Музиката и песните ја разгали душата, и ги развесели сите. Требаше да се види и да се слушне, за да се доживее волшебството на убавата македонска песна. На ревијата настапија и младите и успешни игроорци, на КУД Мегдан, кои ги разнежија присутните и собраа голем и заслужен аплауз, а со тоа беше означен крајот на средбата, која продолжи со дружење. Би било неблагодарно да не се спомнат бројните спонзори на средбата без кои не ќе можеше да се организира оваа незаборавна манифестација, која сите долго ќе ја носат во срцето, бидејќи домаќините дадоа сè од себе да биде успешна, која по 12 година се одржува во Богданци во организација на СЗПМ, година кога ова мало, но активно здружение одбележува 25 години од своето постоење.

Дитка Шапова

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

ЗП Неготино

ЗП Кавадарци

ЗП Богданци

ЗП Демир Капија

ЗП Дојран

ЗП Валандово

Доделување благодарници

ПАТУВАЈТЕ - СОНУВАЈТЕ

Што може да видете во Непал

Посетата може да ја почнете со посета на кралскиот град Патан, во кој има безброј храмови, споменици и манастири и големо културно богатство. Архитектурата е прекрасна, а комплексот на палатата е огромен. Плоштадот Дурбар е место за правење илјада фотографии и е само едно од трите такви во долината Катманду. Овде ќе го видите, на пример, најубавиот под од црвена тула во светот, како и храмот на Кришна. Хималаите се на списокот на нешта кои неизоставно треба да ги видите. Глетките на овој прекрасен планински венец го одземаат здивот. Оваа планина е втора највисока во долината Катманду, а глетката е една од најпопуларните разгледници.

Регионот Анапурна е фантастичен и е, вистински рај. Овде можете да одите на разни организирани излети. Планинарските патеки поминуваат низ живописни села, свети места за аџилак, борови шуми и кристално чисти планински езера.

Покара е многу живописно место и оттаму може да отидете во Сарангкот и да уживате во најубавото изгрејсонце. Покара потекнува од 7 век, кога била точка на трговскиот пат меѓу Индија и Кина, а денес е неодминлива дестинација, заради нејзината историја и вкусната кујна.

Градот Бактапур нуди прекрасен поглед на Хималаите, но има и пагоди и храмови за посета. Пагодите се многу добро зачувани, а палатите и храмовите вреди да се посетат. Во овој град кој претставува културен центар на Непал, се одржуваат многу верски фестивали.

Ако сакате риболов, пливање или возење со кану, тука е езерото Фева, слатководно езеро каде што секогаш има шарени чамци за изнајмување.

Меѓу другото, ако одите во Непал, секако што треба да го посетите е градот Дуликел кој се наоѓа на 1 550 метри надморска височина. Тоа е стар град, со тесни улички со калдрма опкружени со традиционални куќи со шарени врати и прозорци.

Националниот парк Читван, во регионот Тераи, е уште едно популарно туристичко место. Има многу диви животни, вклучувајќи носорози, мајмуни и антилопи, а тоа е земја на народот Чепанг. Ако сакате сафари, ова е најдобрата дестинација во Непал.

И, конечно, неколку зборови за Катманду. Тоа е популарното име за оваа прекрасна долина која има седум локалитети кои се прогласени за светско наследство од УНЕСКО. Катманду, односно Метрополитен град Катманду, е главниот и најнаселен град на Непал со околу 845 767 жители и 2,9 милиони луѓе во неговата урбана средина. Се наоѓа во долината Катманду, огромна долина во високите височамнини на централен Непал, на надморска височина од 1 400 метри. Градот е едно од најстарите трајно населени места во светот, основан во 2 век од нашата ера. Непалското име Катманду го добил од павилјонот што стоел на плоштадот, кој бил целосно уништен од земјотрес во април 2015 година, но подоцна бил реконструиран.

Името „Катманду“ се состои од два збора: „Kat-ha“, што значи „дрво“ и „Mathapa“, што значи „павилјон“. Според легендата, целото дрво користено за изградба на оваа преубава пагода било добиено од еден вид на дрво. Пагодата била изградена без да се употреби ниту еден железен клинец!

М. Д.

Епиктет (на старогрчки Epikt?to) бил страогрчки филозоф – стоик, кој бил роб во Рим, а потоа бил ослободен. Ја основал филозофската школа во Никополис. Роден е во Хиерополис, во Фригија, 50 година од новата ера.

Цитати

● Дали ти знаеш, какво зрнце си во споредба со Универзумот? Односно, само во однос на телото; бидејќи во поглед на Разумот не си инфериорен ниту на Боговите, ниту си помал од нив. Оти големината на Разумот не се мери со должина и висина, туку со решенијата на умот. Положи ја својата среќа во она во што си еднаков со Боговите.

● Кој би бил Херкулес ако скитал дома? Би бил Еуристеј, а не Херкулес. А колку пријатели и другари нашол во своите скитања по светот? Но, ништо не му е помило од Бог. Поради тоа се веруваше дека е Божји син, како што и бил. А потоа, во послушност кон него, ја избавувал земјата од неправда и беззаконие.

● Причината поради која ја изгубив светилката е тоа што крадецот беше понадмоќен од мене во будноста. Но, тој ја платил цената за светилката, така што во замена за неа се согласил да биде крадец: во замена за неа, се согласил да стане неверен.

● Ниедна работа, според Диоген, не е добра, освен онаа која за цел има создавање на храброст и силина на душата, а не на телото.

● Но, ти не си Херкулес велиш и не можеш другите да ги избавиш од нивното беззаконие – дури ни Тезеј, не можеше да ја избави Атика од нејзините чудовишта? Очисти се себеси, истерај ги оттаму – од својот ум, не крадците и чудовиштата, туку Стравот, Желбите, Зависта, Злобноста, Жените, Неумереноста.

● Ако човекот сака да се занимава со филозофија, неговата прва задача е да ја отфрли умисленоста. Бидејќи невозможно е човекот да почне да го учи она што во својата умисленост, веќе го знае.

● „Прашањето во прашањето“, рече Епиктет, „не е невообичаено“: тоа е – дали сме разумни или не сме?

● Оној кој имал грозница, дури иако таа го напуштила, не е во иста здравствена состојба како и порано, освен ако неговото излекување не е потполно. Истото важи и за болестите на умот. Во задина, останува наследство на трагови и пликови и ако тие не се избришат ефикасно, наредните удари на истото место веќе нема да произведат само пликови, туку рани. Ако не сакате да бидете склони кон лутина, не ја хранете таа навика: не ѝ давајте ништо што би можело да доведе до нејзиното зголемување.

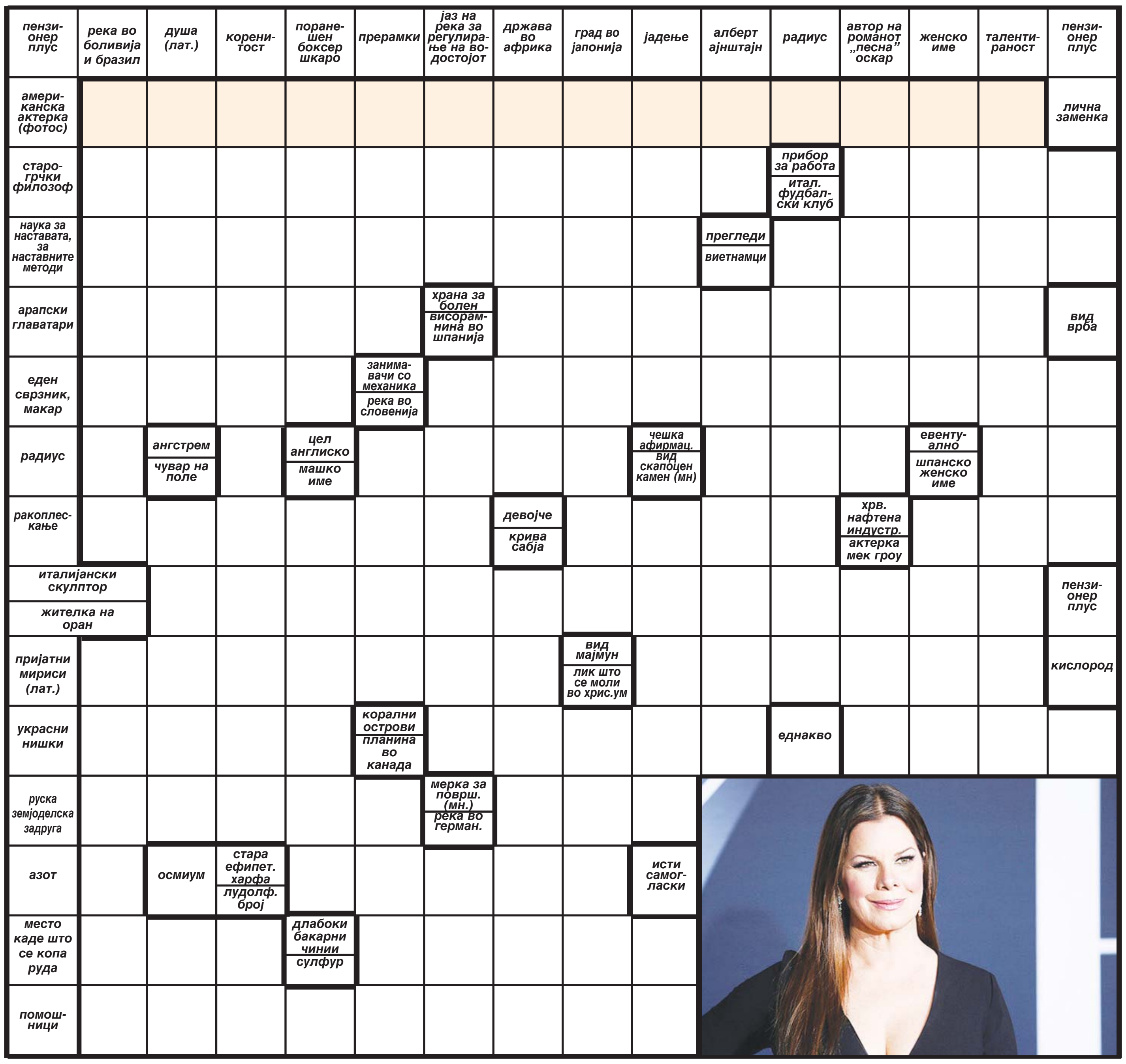
● Ниту еден човек не може да ни ја одземе нашата Волја – ниту еден човек не може да владее над неа!

● Дали сакаш луѓето да говорат добро за тебе? Тогаш ти говори добро за нив. А кога ќе научиш да говориш добро за нив, потруди се да чиниш добро и така за возврат ќе го ожнееш нивното добро говорење за тебе.

● Зошто, доколку си статуа на Фидија, Атина ли Зевс, би мислел за себе дека си свој мајстор и доколку имаш барем малку разум, би се трудел да не се осрамотиш себеси и оној кој те создал, и не би чинел ништо непристојно. А сега, бидејќи Бог е твојот Творец, дали затоа не ти е грижа каков ќе се покажеш?

Маја Белева

КРСТОЗБОР



Решение: Марша Гејхарден, анаксагора, алат, дидактика, увиди, емири, понадица, иако, механичари, р, а, мета, ано, ев, аплауз, моме, ина, Андреја Пизано, одората, ателес, реси, атоли, исто, артел, ари, н, нанга, коп, сани, асистенти.

Хумор

Пред 25–тата годишнина од бракот сопругот ми испрати букет со 25 жолти рози на работа. По неколку дена, ги земав розите, ги извадив ливчињата едно по едно и ги исушив.

Вечерта на 25–годишнината ги растурив ливчињата на креветот, облеков секси долна облека и го чекав сопругот да си дојде. Кога влезе беше шокиран:

– Зошто си расфрлала чипс по цел кревет – ме праша.

* * *

Мажот имал навика секоја вечер да каже молитва пред да почне да вечера. За годишнина одлучил да ја однесе сопругата на вечера во ресторан со 5 ѕвездички.

Келнерот го донел јадењето, а мажот лакомо почнал да јаде, по што сопругата го погледнала и му рекла:

– Леле, заборави да ја кажеш молитвата пред да почнеш да јадеш – на што сопругот ѝ одговорил:

– Немај гајле, сигурен сум дека тука готвачот знае да готви.

* * *

По бродолом маж и жена се нашле на пуст остров. Жената жално рекла:

– Изгледа овде ќе останеме до крајот на животот.

Во еден момент мажот ја прашал:

– Жено, ги платившме ли сите сметки за овој месец и ратата за колата?

– Не!

– Супер, ќе нè најдат извршителите. Ќе бидеме спасени!

* * *

Полицаец и приоѓа на жена што вади пари од банкомат:

– Колата паркирана на пешачки, ваша ли е?

– Да.

– Извадете плус 3.000 денари.

* * *

Доаѓа Влаинка во итната медицинска помош и докторот ја прашал:

– Пак вие? Вчера ве спасивме затоа што сте јаделе отровни печурки, а денес?

– Исто, синко. Останаа од вчера, па реков да не ги фрламе.

* * *

Трпе се враќа мртов пијан. Трпана со висок тон:

– Пак се врати мртов пијан, а?

– Те молам ќути, доволно сум казнет што те гледам дупло.

* * *

Трпе ја прашува Трпана:

– Жено, кој ти е овој што на секоја објава ти става срце?

– А, па тоа ми е кардиологот.

* * *

Дали се занимавате со спорт?

– Сексот се смета?

– Не!

– Епа, не!

* * *

Трпе го вика Цветко:

– Ајде одиме на пијачка!

– Не можам, на диета сум.

– Каква диета, бе?

– Финансиска.

* * *

Цветко го прашува Трпе:

– Како дозна дека жена ти има швалер?

– И кажав виц и копукот во плакарот почна да се смее.

Орелот и човекот

Еден човек фатил орел, брзо му ги исекол пердувите од крилјата и го ставил кај кокошките. Тој се чувствувал тажно поради бедната положба. Некој човек кога го видел тоа му станало жал и го ослободил. Кога му порасnале пердуви на крилјата, орелот ги раширил, полетал, фатил зајак и му го однел како подарок на својот добротвор. Лисицата го забележала сето тоа и почнала да вика:

„Немој да го даруваш него, туку оној првиот, за да не те улови пак и одново да ти ги потсече крилјата“.

Поравка: Треба да се даруваат добротворите, а лошите да се избегнуваат“.

М.Т.

2. регион - домаќин Тетово: 21-ва регионална ревија на песни, музика и игри

Традиционални песни и ора од сите учесници

Мирко Јовчевски

Селвер Мемети

Ментор Ќоку

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Тетово - албанска група

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Шуто Оризари

ЗП Бутел

На ден 22.5.2023 година, во Тетово, во Центарот за култура „Иљо Антески – Смок", се одржа 21–та традиционална Регионална ревија на песни, музика и игри на вториот регион, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин беше Здружението на пензионерите Тетово.

Покрај домаќинот Здружението на пензионери Тетово, на оваа регионална ревија на песни, музика и игри, со свои изведувачи, солисти, дуети и квартети зедоа учество и здруженијата на пензионери од: Бутел, Ѓорче Петров и Шуто Оризари.

Покрај претставници од здруженијата учесници на ревијата, како гости учествуваа и раководствата на здруженијата на пензионери од: Гостивар, Сарај, Тафталиџе, Здружението на трудови инвалиди и корисници на инвалидска пензија од Тетово и претставник на општинската организација на Црвениот крст од Тетово.

Прв присутните ги поздрави и им посака добредојде претседателот на Собранието Мирко Јовчевски. Срдечно добредојде во Тетово, на сите учесници и гости, им посакаа претседателот на Извршниот одбор и на ЗП Тетово Селвер Мемети. Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како организатори на оваа регионална ревија беа присутни претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку. Тој ги поздрави присутните и 21–та регионална ревија на песни, музика и игри ја прогласи за отворена. Редоследот за настап на здруженијата – учесници, беше одреден на договорниот состанок, со право на домаќинот да настапи како последен.

Според тоа, Ревијата ја отворија фолклористите од Здружението на пензионери Шуто Оризари. Како за нив, така и за останатите учесници од другите здруженија, стои констатацијата, дека беа вистински презентери на фолклорот, староградските песни и народните обичаи од средините од кои доаѓаат. Круна на се беше настапот на фолклористите од ЗП Тетово, со изведби на староградски песни кои потекнуваат од тетовскиот крај на македонски јазик и изведби на албански јазик, како дел од богатата фолклорна традиција.

На крајот, за успешниот настап на сите фолклорни групи и учесници, од страна на претставник на СЗПМ, беа доделени соодветни признанија.

Претставник на домаќинот, на здруженијата кои учествуваа како гости на оваа ревија, им додели благодарници во знак на повеќегодишна плодна и успешна соработка.

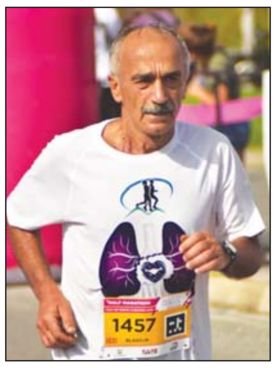
Благодарниците за учество на ревијата во името на Сојузот на здруженијата учесници им ги врачи Нурие Кадриу, член на Комисијата за културно–забавен живот на СЗПМ.

21–та регионална ревија на песни, музика и игри што се одржа во Тетово, заврши многу успешно, на општо задоволство на сите учесници и гости. Вториот дел од Ревијата продолжи со музика и дружење.

Светозар Димовски

Доделување благодарници

Благој Ацковски на 70 години не се откажува од атлетиката



Во неговото родно место село Горно Лисиче, скопско, Благој Ацковски познат како Бале Брзи го познаваат многумина од неговата генерација. Тој е вистински пример за тврдењето „годините не се пречка, туку мотивација". Често пати го среќаваат луѓето како трча по улиците или на кејот на Вардар. Речиси нема атлетска трка, било ридско–планинска или маратон во Републиката и пошироко а да не учествувал. Тој во својата категорија е ветеран, незапирлива машина, и што би рекол нашиот народ „сенката има проблем да држи чекор со него".

– На 59–годишна возраст започнав со планинарење, а на 63 години почнав да трчам затоа што шетањето по планините ми беше бавно. Се занимавав и со земјоделство и овоштарство при што постојано бев во движење. Кога се пензионирав во 2017 година имав слободно време и можев да се посветам повеќе на спортувањето, планинарењето и на трките. Со трчање најпрво почнав полека, потоа по 5 километри постепено зголемував и учествував на градски и планински трки, при што почнав да покажувам врвни резултати, – вели Бале Брзи.

Благој сега е пензионер на 70 години, но со право може да се каже дека во Македонија нема конкуренција во неговата категорија, додека во земјите од околината е меѓу првите пет атлетичари ветерани. Ги има искачено сите планини во Македонија, Србија, Словенија, Рила и Пирин во Бугарија. Трчањето, вели, му претставува големо задоволство и покрај напорот што го вложува. Се чувствува релаксирано, секогаш спремен физички и психички за сите предизвици. Годините не треба да значат да не се излезе да се трча или планинари. Баш напротив. Редовната активност позитивно влијае врз физичкото здравје, како и врз менталната и емоционалната состојба.

– Годините не ми се пречка за спортска активност, на сите градски или планински трки сум секогаш меѓу првите тркачи. Тоа ми е голема мотивација да продолжам понатаму. Исто така, ги мотивирам пред сè, помладите, – вели Благој.

На трките има постигнато добри резултати со освоени високи места како во Македонија така и во земјите од поранешна Југославија. Има учествувано и на хуманитарни трки. Од градските трки учествувал на: Скопски маратон, Љубљански, Софиски, Ада маратон. Полумаратони има истрчано над 70. Од планинските трки се: Прв до врв на Водно, Чупино – Виница и Попова Шапка. До 20 километри се Момата – Прилеп, Струмица – Штип, Варош – Трескавец. До 30 километри се: Чупино, Крали Марко, Водно – Матка и други.

Голем број медали, пехари, дипломи, пријателства, впечатоци и спомени од огромниот број трки во изминатите години, се единствената придобивка од атлетиката, поради која и на овие години од животот не се откажува а борбата за добра кондиција ја продолжува секаде каде ќе најде добра прилика. Неговиот ентузијазам не престанува и покрај лошите услови за тренинг, но тој постојано се обидува да биде доследен во остварувањето на животната желба да биде атлетичар ветеран. Вели дека постојано е активен, тогаш е смирен и заборава на грижите.

Васил Пачемски

Разговор со Ефто Стојаноски, дресер на кучиња

● Ве молам, претставете им се на нашите читатели, кој е Ефто Стојаноски?

– Јас сум Ефто Стојаноски од Охрид, роден сум 1953 год. Работев како градежен техничар во ГП Бетон Охрид, а сега сум пензионер и член сум на ЗП Охрид и Дебрца.

Како мал повеќе бев во село кое е во близина на Охрид кај баба ми, дедо ми и тетка ми, каде што имаше секакви животни, а и кучиња. Така помагајќи им во секојдневните работи стекнав големо искуство со домашните животни, а секако и со кучињата кои постепено почнав да ги обучувам. Човек кој пораснал дружејќи се со домашни животни по можност и диви, а најмногу со кучињата, може да биде добар дресер, се разбира доколку има желба за тоа. Инаку, најголем дел од мојот живот го поминав со животните, со кучињата. Велам животните затоа што покрај кучињата имам обучувано и други домашни и диви животни. До денес имам обучено многу кучиња од цела Македонија, Балканот, а и од повеќе европски држави. Кучињата ги обучувам на повеќе јазици: македонски, албански, турски и грчки.

● Во последните години, и кај нас почнаа да се случуваат напади врз луѓе и деца од кучиња скитници, но за жал и од кучиња домашни миленичиња. Кажете ни како да се заштитиме ние возрасните, но и децата од ваквите напади.

– Без разлика на расата секое куче ќе биде добро и сигурно доколку се чува и воспитува правилно. Правилното чување и воспитување на кучето може да го направи секој сопственик, но за тоа е потребна правилна едукација и на сопственикот. Се поставува прашање каква е тоа правилна едукација? Мојот одговор е: европската едукација мислам дека не е добра! Ќе посочам само еден пример од далечната 1999 година како сопствениците на кучиња под влијание на таа европска едукација несвесно ги обучуваа своите кучиња да бидат „убијци"! Имено, како гостин во емисијата на ТВ Сител во 1999 година, кажав дека во ветеринарните амбуланти низ Македонија се продаваат кукли со изглед на дете – бебе како играчка за домашни миленици. За среќа, веднаш после емисијата уште другиот ден куклите ги снема од ветеринарната амбуланта, за денес после повеќе години повторно да се појават, но малку поразлични. Не со изглед на дете – бебе туку со изглед на разни животинки што е исто така многу опасно, нешто кое посебно ризичните раси на кучиња ги прави убијци на деца и возрасни, но и на други животни. Овие две грешки се само еден пример од многуте други грешки кои несовесно и од незнаење ги прават сопствениците на кучиња купувајќи им вакви играчки на своите миленичиња.

● Вие имате напишано и книга насловена „Зошто кучињата ги напаѓаат малите деца". На каков одзив наиде оваа корисна книга особено во образовниот систем на нашата земја?

– Во 2016 година ја објавив мојата книга – прирачник под наслов „Зошто кучињата напаѓаат деца, причини, грешки и совети". Постојат три причини поради кои кучињата напаѓаат деца. Едната е општопознатата, а тоа е природната агресивност. Другите две причини кои се многу страшни и многу поопасни и непредвидливи за сопствениците на кучињата се мое откритие и се заштитени преку мојата објавена книга. Тие две причини се детално објаснети во книгата. Инаку одзивот за набавка на книгата е слаб. Зошто? Затоа што малкумина знаат дека постои таква книга. Според мене децата треба да бидат заштитени преку форми во образовниот систем, кој за жал во моментов не е заинтересиран.

● За што сè дресирате кучиња и може ли некој што сака да чува куче да Ви се јави за помош или совет?

– Сум обучувал кучиња за секакви намени, едноставно за сè што ќе сум видел по светот. Најмногу се бара кучињата да бидат дресирани за чуварски намени, а најпопуларни се под името „куче телохранител". Таквото куче е многу сигурно куче, кое смее да нападне само доколку добие наредба за напад од сопственикот, а послушноста треба да биде перфектна. Обуката трае три месеци. Многу заинтересирани има и за мирољубиви кучиња (кучиња миленици) за кои доволно е едномесечна дресура. Секогаш се трудам што попрецизно да ги посоветувам сопствениците, а и да ги предупредам доколку забележам дека нивното куче има притаена агресивност која најчесто не можат да ја забележат. Секогаш сум подготвен да помогнам.

● Покрај што сте дресер на кучиња, Вие сте и претседател на Клубот за спасување на исчезнати лица со помош на куче „Куче спасител" во Охрид. Кажете ни нешто и за работата на клубот.

– Овој месец одбележуваме една година од формирањето на клубот за потрага по исчезнати лица. Клубот се вика „Куче спасител" – Охрид, а јас сум претседател на клубот и дресер на клупските кучиња. Во овој момент имаме три кучиња од кои едно е спремно за потрага, а другите две се во фаза на обука. Со подготвеното куче од расата, белгиски овчар со име Дикси, веќе имаме учествувано во неколку потраги низ Македонија. За поуспешна потрага во секое време потребно е да имаме четири кучиња од кои две за потрага во и надвор од населено место, кога има трага, и две кучиња за потрага надвор од населено место, кога нема трага. Во моментот го имаме само кучето Дикси кое е спремно за потрага кога нема трага. а за поуспешна работа потребни ни се неколку доброволци од Охрид и Струга кои ќе бидат обучени како да водат обучено куче трагач. Затоа ги повикуваме да се пријават сите лица кои имаат желба да бидат водичи на обучени кучиња за потрага.

Еве уште еден убав пример како да се исполнат пензионерските денови во хумани цели!

Стефан Владимиров