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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.20 ЧАСОТ НА МТВ 1
ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

30 јуни 2023 година
број 179

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

Ревизорски извештај за работата на Сојузот за 2022 година од независна ревизорска куќа

Според член 86 од Законот за Здруженија и фондации (Сл. весник на РСМ бр. 52/2010, бр. 135/2011 и бр. 55/2016), Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија со статус на организација од јавен интерес, должен е да изврши независна годишна ревизија на своето финансиско работење во согласност со меѓународните сметководствени стандарди.

Ревизорскиот извештај за 2022 година, во целост е објавен на веб–страницата на СЗПМ под ДОКУМЕНТИ, а овие три страници се ставени на ИНФО. ➡ стр. 3

13–та републичка ревија на песни, музика и игри

Фолклорот е синтеза на културното наследство, а неговата презентација е зачувување на идентитетот

И оваа 2023 година, по 13–ти пат на 6 јуни се одржа Републичката ревија на песни, музика и игри, но за првпат надвор од Скопје, во Кочани, како што Републичките спортски натпревари многу пати низ годините се одржувале во Охрид, Велес, Радовиш, Кочани, Струга...

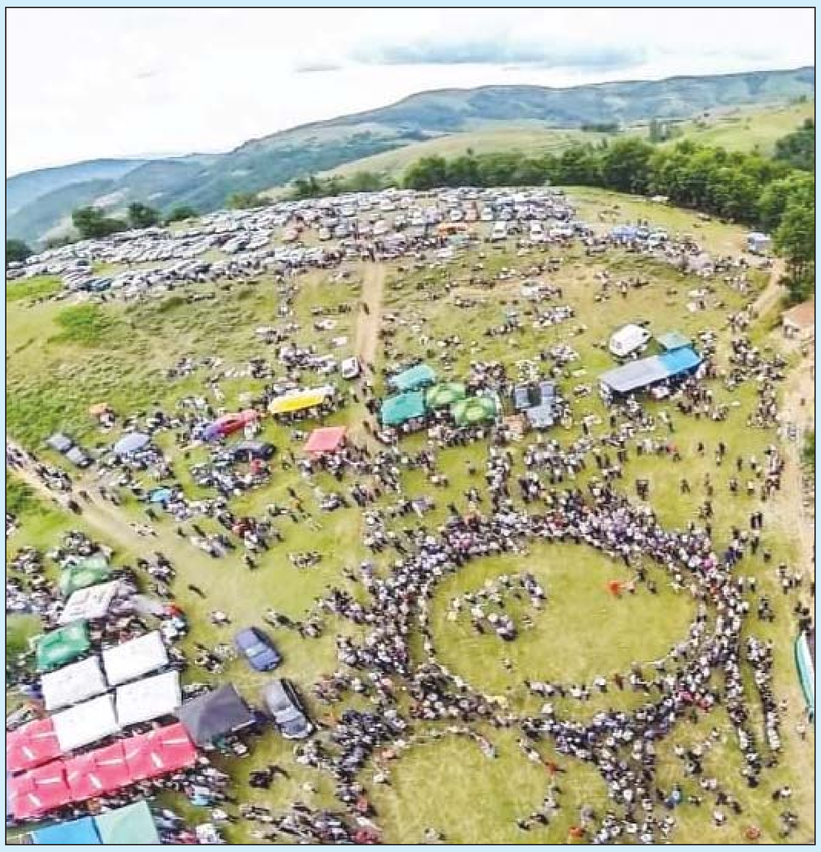
➡ стр. 8 и 9

Заклучоци од состанокот на кој присуствуваа министерката за труд и социјална политика, пом. директорот на ФПИОСМ и членовите на ОРО и ИО

➡ стр. 5

На „Бабина баница 2023“ кај Еленец над 5000 пензионери

На манифестацијата на Еленец најдобра беше баницата на пензионерките од Миравци од здружението на пензионери Гевгелија. На второ место беа пензионерките од ЗП Битола и на трето место домаќините ЗП Македонска Камненица. ➡ стр. 2



27. спортски пензионерски регионални натпревари

Спортските регионални натпревари кои се една од двете најмасовни традиционални активности покрај ревиите на песни, музика и игри, кои се реализираат веќе речиси 3 децении, завршија во најдобар ред, спортски, натпреварувачки и другарски. Сите даваа сè од себе за подобри резултати без оглед на годините и во сите региони победници беа сите учесници. Така било секогаш, така е оваа година, а така ќе биде и во иднина, затоа што пензионерите се искусни и мудри и ги знаат проблемите и се трудат истите да видат соодветни и институционални разрешени во интерес на сите. ➡ стр. 4 и 16

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ДОНЕСЕНА ВАЖНА ОДЛУКА стр. 2

НОВА АПЛИКАЦИЈА „МОЕ ЗДРАВЈЕ“ СО ПРИСТАП ДО ЛИЧНИТЕ ЗДРАВСТВЕНИ ПОДАТОЦИ стр. 3

ПОСЕТАТА НА МЕЃУНАРОДНИОТ ФЕСТИВАЛ НА ФОЛКЛОР - ЛЕСКОВАЦ 2023 - Р СРБИЈА стр. 5

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП КРАТОВО стр. 10

ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА ЗП КУМАНОВО стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВЈЕ стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

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

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

СЗПМ

Само во април, мај и јуни 2023 за што се трошеле парите во здруженијата и Сојузот

Иако ова им е познато на најголем број пензионери, сепак убаво е да се потсетиме сите, а особено оние кои подзаборавиле, а да дознаат оние кои тврдат дека е поинаку.

На осумте регионални ревии кои се одржаа во градовите каде што домаќини беа ЗП Крушево, ЗП Центар, ЗП Гостивар, ЗП Илинден од Скопје, ЗП Богданци, ЗП Струмица, ЗП Кочани и ЗП Тетово настапија околу 200 пејачи, музиканти и игроорци од 48 здруженија, а нив ги видоа околу 800 гледачи главно пензионери на одржувањето на 8–те регионални ревии, бидејќи на секоја регионална ревија имаше по повеќе од стотина гледачи. На Републичката ревија на песни, музика и игри настапија само 24 здруженија од вкупно 53, со 424 изведувачи, а во публиката во салата на Културниот дом „Бели мугри“ во Кочани имаше околу 200 гледачи. Значи, со 8–те регионални ревии и на завршната Републичка ревија на песни, музика и игри беа опфатени околу 1 600 пензионери, само со оваа активност.

Покрај оваа активност имаше и неколку концерти, Меѓународен фолклорен фестивал во Куманово, литературни читања и прослави на верски и други значајни датуми, дигитална обука на пензионерите и др. Со овие дејности се опфатени најмалку околу 1 500 пензионери.

Според тоа, слободно може да се каже дека дружење на културно–забавен план во овие три месеци опфатија околу 3 100 пензионери.

На регионалните пензионерски спортски натпревари кои се одржаа во други осум градови беа опфатени околу 1 500 (1 584) пензионери спортисти, судии и други од 50 здруженија, а ги видоа и навиваа повеќе пензионери или вкупно околу 2 000 (2 215) спортисти и гледачи. Пред регионалните спортски натпревари имаше натпревари помеѓу ограноците и меѓу некои општини со што спортските пензионерски активности опфатија околу 20 000 пензионери.

Голем број пензионери, членови на СЗПМ, учествуваа на екскурзии и собири кои се одржаа во земјата и надвор од неа. Само во Еленец присуствуваа околу 6 000 пензионери.

Се одржаа и предавања за заштита од лажни вести и дезинформации, како и предавања за здрава исхрана, превентива од болести, семејно насилство и друго.

Се поделија голем број хуманитарни пакети со и помошта од Европската унија и Црвениот крст, кои средства не би ги добил Сојузот ако не работи законски!

Како резултат на потпишаните два меморандума се извршија кардиоваскуларни и стоматолошки прегледи на пензионери.

Финансиски се поддржани голем број пензионери–творци.

Ако ова се собере ќе се види тврдењето дека со активности се опфатени само 1% од 290 илјади пензионери! Тие што тврдат немале добра оцена по сметање.

Што се однесува до тврдењето дека „сè исти луѓе учествуваат“ и тука може да се објаснува и дискутира. Некој го бидува за сè, а некој само за зборување. Активност се покажува во огранокот, во здружението, на средбите. Активни се комуникативни, трудољубиви и едуцирани луѓе, а на тоа се додава и генетската предиспозиција. Секој не може да пее, да игра, да свири, да пишува, но може да ги посети осамените и болни колеги и со својата посета да им го разубави денот.

За сите овие активности ги пишува континуирано во весникот „Пензионер плус“. Читајте и сè ќе ви биде јасно, иако има уште работи за кои треба да се заложиме сите заедно, но желбите се едно можностите се друго!

Заради неточните тврдења некои здруженија самите повикале УЈП да направи контрола на нивното финансиско работење, а како работи Сојузот погледајте го Ревизорскиот извештај изготвен од независна ревизорска куќа кој во целост може да го прочитате на веб–страницата на Сојузот. **СЗПМ**

Проектот „Рурален пензионер“ успешно заврши

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија аплицираше на конкурсот од Европската унија преку Црвениот крст во рамките на проектот „Зајакнување на отпорноста на стари лица и лица со попреченост за време на КОВИД 19 и идни катастрофи“, со својот проект „Рурален пензионер“ и доби средства во висина од 5.700 евра.

Врз основа на оваа апликација Сојузот како примач на грант склучи договор со Црвениот крст на РС Македонија, односно дел од средствата од Европската унија во висина од 348.122 денари или 5.628 евра.

Првиот износ во вид на пакети со прехранбени и хигиенски производи беше поделен на 13 здруженија од активисти определени од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, односно од здруженијата.

По извештајот кој го достави Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија дека средствата се поделени успешно и според правилата одредени за таа намена, Сојузот ја доби и другата половина од средствата. Од втората половина на средствата поделени се пакети на 25 здруженија, или вкупно од сите добиени средства на 38 здруженија.

Пакетите беа поделени на пензионери со ниски примања од рурални средини, односно на пензионери на кои им е потребна помош за подобрување на нивниот секојдневен живот.

Ова позитивно и успешно искуство за користење на средства од ЕУ фондовите кое е надвор од пензискиот систем за корисниците на пензија ќе биде од голема корист во аплицирање во идни проекти во интерес на пензионерите.

Станка Трајкова
Претседател на ИО на СЗПМ

Седница на ОРО

Донесена важна одлука

Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина одржа седница на 9 јуни 2023 година со цел донесување одлука за висината на задршката за Солидарниот фонд и членарина. Во воведното излагање претседателот на ОРО Ментор Ќоку, го потенцираше значењето на оваа тело и нагласи дека постојната одлука за посмртна помош од 150 денари ќе важи до 30 јуни 2023 година.

Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина донесе одлука делот од пензијата за посмртна помош што на пензионерот му се одбива од пензијата, да се намали од 150 денари на 140 денари, а висината на посмртната помош да остане 30.000 денари. На оваа седница, Одборот одлучи и висината на членарината за активности на здруженијата да остане во непроменет износ од 30 денари.

По завршување на пандемијата од Ковид 19 смртноста на пензионерите е намалена, а со тоа Солидарниот фондот е веќе стабилизиран, така што со задршка од 140 денари, под услов смртноста да се намали или да остане во границите на просекот (околу 1200 починати пензионери месечно), со овој износ до крајот на 2023 година би требало да се обезбеди редовна исплата на посмртната помош. Задршката од 140 денари ќе важи до 31 декември 2023 година, а тогаш ќе биде подготвена детална информација за состојбите (смртноста на пензионерите и акумулираните средства) – изјави претседателот Ментор Ќоку.

Васил Пачемски

ЗП Македонска Каменица

На манифестацијата „Бабина баница 2023“ помеѓу 5 000 и 6 000 пензионери

На манастирско туристичкиот комплекс Еленец во село Цера, Македонска Каменица на 11.6.2023 година, се одржа 10–то по ред јубилејно издание на Манифестацијата „Бабина баница 2023“, пензионерско дружење на отворено.

Настанот беше во организација на Здружението на пензионери од Македонска Каменица во соработка со следена со богата културно–уметничка програма во која учествуваа фолклорни групи од ЗП Штип и секако од здружението домаќин Македонска Каменица, фоклорната група од КУД „Вера Јоциќ“ од Македонска Каменица и КУД „Митко Алексов“ од Кочани, а во исто време се одржуваше и натпревар во подготовка на баници на стар традиционален начин, под вршник. На натпреварот беа пријавени екипи од Здружение на пензионери Битола, Здружение на пензионери Гевгелија и Здружение на пензионери Македонска Каменица. Сите беа наградени. Првото место припадна на Здружение на пензионери од Гевгелија од екипата на пензионерките од село Миравци, ЗП Гевгелија, второто место на Здружение на пензионери Битола и третото на здружението домаќин, Македонска Каменица.

Општина Македонска Каменица и техничка поддршка од Културно–информативен центар „Романса“.

По поздравното обраќање кон присутните гости на Јаворка Соколовска, претседателка на здружението на пензионери Македонска Каменица, манифестацијата ја прогласи за отворена, Ристе Нетков, член на Извршниот одбор на СЗПМ.

Манифестацијата беше про-

Манифестацијата е една од најмасовните настани организирана во пазувите на Осоговските Планини и манастирот „Покров на пресвета Богородица“ во село Цера на која имаше не само пензионери, туку посетители од сите генерации. На манифестацијата присуствуваа околу 5 000 до 6 000 гости кои уживаа во живописниот пејзаж и преубавиот манастир, убавина која не може да се опише само може да се доживее.

Инаку, оваа манифестација една деценија егзистира на Еленец и е многу значајна и за луѓето кои се иселиле од нашата земја, но потекнуваат од овој крај.

По завршувањето на културно–уметничката програма се доделија плакети, благодарници и награди на натпреварувачките тимови кои учествуваа во подготовка на манифестацијата „Бабина баница“. За сите гости се служеше и ручек, селска манџа приготвена по традиционален рецепт.

Ј. Соколовска

Предлог

Се предлага секој лек да не мора да го препорачува лекар - специјалист

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија предлага секој лек да не мора да се добива со препорака на лекар специјалист. При тоа се мисли на лекови за хронични болести кои во голема мера се застапени кај највозрасната популација, кај пензионерите. Оправданоста на ова барање е поткрепено со следното:

1. Лековите за притисок, намалување на масноти, за проблеми со простатата, за тироидна, напади при астма и алергија и разни спрејови би можеле да ги препишуваат матичните лекари;

2. Во градовите низ државата нема доволно специјалисти, па пациентите се принудени да патуваат во Скопје и се изложени на трошоци;

3. Околу 30% од пациентите во државните лекарски установи се од овој вид пациенти, со што би се намалил овој број.

Досега мислење се бараше на 6 месеци, па на 1 година за време на пандемијата од корона вирусот, а сега пак е вратено на шест месеци.

Вакво барање до Министерството за здравство и до Фондот за здравство има иницирано и Здружението на матични лекари. На ова прашање министерот за здравство Фатмир Меџити го дал следното мислење:

- Се работи на тоа хроничната терапија да ја дисперзираме кај матичните лекари. И финансиската импликација за пациентите е голема, а ќе се намали и хаосот на Клинички центар во Скопје. Според нашите анализи, 30% од пациентите што секој ден доаѓаат на Клинички центар се поради оваа причина, - вели министерот Меџити.

Вакво барање до Министерството за здравство и до Фондот за здравство ќе поднесе и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија во кој членуваат околу 290 илјади пензионери кои се надеваат и очекуваат позитивно решение на овој проблем со кој се засегнати сите жители на нашата земја.

Одговорот на ова барање ќе биде објавен во весникот, на веб–страницата на СЗПМ и доставен до сите здруженија.

К. С. Андонова

Како да се ужива во староста

Пензија и за петгодишна работа

За да имате право на германска пензија, мора да имате право најмалку пет години придонес за пензиско осигурување или, со други зборови, да имате најмалку пет години стаж. Како што пишува дневниве „Вечерњи лист“, висината на пензија зависи од платата или од позицијата на која сте работеле.

Од оваа година во Германија можете да се пензионирате со 65 години и 11 месеци. Правилото важи и за мажите и за жените. Ако пет години сте земале просечна германска плата во западна Германија, тогаш со вашите придонеси сте собрале точно пет пензиски поени. Тоа значи месечна пензија од 180 евра, ако сте работеле за просечна плата која претходните години била околу 2.600 евра нето.

Колку што е поголема платата толку се повисоки и придонесите што се плаќаат за задолжително пензиско осигурување. Овие придонеси, пак, одредуваат колку пензиски поени или поени за заработка ќе соберете.

Имено, просечната годишна бруто–плата во 2023 година е 43.142 евра на запад и 41.967 евра на исток од Германија. Ако заработувате колку што заработува просечниот германски работник за една година, ќе ви биде доделен еден пензиски бод.

За секој пензиски бод имате право на т.н. вредност на пензијата. Оваа во моментов изнесува 36,02 евра на запад и 35,52 евра на исток (од јуни 2023 година), пишува „Вечерњи лист“.

Преземено од „Вечер“

ECOVIS®
AUDIT MACEDONIA
1-1/10 Anton Popov, P.O. Box 462
1000 Skopje, Republic of Macedonia
Phone: +389 2 2 463 140
Fax-No: +389 2 2 462 063
E-mail: contact@ecovis.mk
www.ecovis.com

Извештај на независниот ревизор

До Раководството и Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Ние бевме ангажирани да извршивме ревизија на приложените финансиски извештаи на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ), кои што го вклучуваат Билансот на состојба на ден 31 Декември 2022 година и Билансот на приходи и расходи, како и објаснувачките белешки и прегледот на значајните сметководствени политики за годината што завршува на тој датум.

Одговорност на Раководството за финансиските извештаи

Раководството е одговорно за подготвувањето и објективното презентирање на овие финансиски извештаи во согласност со сметковдствените стандарди кои се прифатени и кои се применуваат во Република Македонија како и за интерните контроли коишто се релевантни за подготвувањето и објективното презентирање на финансиските извештаи, ослободени од материјално погрешни прикажувања, без разлика дали е тоа резултат на измама или грешка.

Одговорност на ревизорот

Наша одговорност е да изразиме мислење за овие финансиски извештаи врз основа на нашата ревизија. Ревизијата ја извршивме во согласност со Меѓународните ревизорски стандарди прифатени во Република Македонија. Тие стандарди бараат да ги почитуваме етичките барања и да ја планираме и извршиме ревизијата за да добиеме разумно уверување за тоа дали финансиските извештаи се ослободени од материјално погрешни прикажувања. Ревизијата вклучува извршување на постапки за прибавување на ревизорски докази за износите и обелоденувањата во финансиските извештаи. Избраните постапки зависат од расудувањето на ревизорот, вклучувајќи ја и проценката на ризиците од материјално погрешни прикажувања на финансиските извештаи, без разлика дали се резултат на измама или грешка. Кога ги прави тие проценки на ризикот, ревизорот ја разгледува интерната контрола, релевантна за подготвување и објективното презентирање на финансиските извештаи на ентитетот за да обликува ревизорски постапки коишто се соодветни во околностите, но не за целта на изразување на мислење за ефективноста на интерната контрола на ентитетот. Ревизијата исто така вклучува и оценка на соодветноста на користените сметководствени политики и на разумноста на сметководствените проценки направени од страна на раководството, како и оценка на севкупното презентирање на финансиските извештаи

Ние веруваме дека ревизорските докази коишто ги имаме прибавено се достатни и соодветни за да обезбедат основа за нашето ревизорско мислење.

ECOVIS International is a Swiss association. Each Ecovis member firm is an independent legal entity in its own country and is only liable for its own acts or omissions, not those of any other entity. ECOVIS Audit Macedonia is a member firm of ECOVIS International.

Мислење

Според наше мислење, финансиските извештаи на СЗПМ, во сите материјално значајни аспекти, ја презентираат реално финансиската состојба на СЗПМ на ден 31 Декември 2022 година, како и нејзината финансиска успешност, за годината што завршува на тој датум, во согласност со Законот за сметководство на непрофитни организации.

Скопје, 01 Јуни 2023 година
Овластен ревизор
Тина Нешовска

ECOVIS® AUDIT MACEDONIA
Друштво за ревизија
ЕКОВИС АУДИТ МАКЕДОНИЈА
ДОО Скопје

ДРУШТВО ЗА РЕВИЗИЈА
ЕКОВИС АУДИТ МАКЕДОНИЈА ДОО Скопје
Управител
Кирил Андоновски

РЕВИЗОРСКИ ИЗВЕШТАЈ		
ДАТУМ	ОЗНАКА	БРОЈ
08.06.2023	Т.Н	05-4/62

ECOVIS International is a Swiss association. Each Ecovis member firm is an independent legal entity in its own country and is only liable for its own acts or omissions, not those of any other entity. ECOVIS Audit Macedonia is a member firm of ECOVIS International.

Според член 86 од Законот за Здруженија и фондации (Сл. весник на РСМ бр. 52/2010, бр. 135/2011 и бр. 55/2016), Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија со статус на организација од јавен интерес, должен е да изврши независна годишна ревизија на своето финансиско работење во согласност со меѓународните сметководствени стандарди.

Ревизорскиот извештај за 2022 година, во целост е објавен на веб-страницата на СЗПМ под ДОКУМЕНТИ, а овие три страници се ставени на ИНФО.

Биланс на состојбата: на ден 31.12.2022 година

	Актива	Белешка	**2021**	**2022**
1	**Постојани средства**	**6**	**1,522,037**	**26,010,709**
2	I. Нематеријални средства		0	0
2	II. Материјални средства		1,522,037	26,010,709
3	Земјишта и шуми		0	0
4	Градежни објекти		0	24,569,101
5	Опрема		23,943	131,340
6	Други материјални средства		1,498,094	1,310,268
7	Материјални и нематеријални вложувања во подготовка		0	0
8	**Парични средства, краткорочни побарувања и активни пресметковни сметки (9 до 14)**		**11,970,231**	**12,478,553**
9	Парични средства	**7**	11,777,579	12,385,050
10	Жиро сметка		3,305,568	3,930,744
11	Благајна		11,785	14,080
12	Девизна сметка		0	0
13	Орошени средства		8,460,226	8,440,226
14	Купувачи	**8**	78,105	36,900
15	Други краткорочни побарувања	**9**	8,183	8,183
16	Активни временски разграничувања		106,364	48,420
17	**Материјали, резервни делови, ситен инвентар**		**0**	**0**
	ВКУПНО (1+8+18)		**13,492,268**	**38,489,262**

	Пасива	**2021**	**2022**
18	**Извори на деловните средства (20+21+22)**	**1,516,198**	**26,125,119**
19	Деловен фонд	1,085,794	22,208,348
20	Ревалоризациона резерва	430,404	3,916,771
21	**Краткорочни обврски (24 до 26)**	**184,317**	**49,394**
22	Добавувачи	123,757	12,575
23	Обврски спрема државата и други институции за даноци и придонеси и други обврски	2,920	3,250
24	Други краткорочни обврски	57,640	33,569
25	**Пасивни временски разграничувања (28+29)**	**98,095**	**36,890**
26	Пасивни временски разграничувања пресметани и однапред наплатени приходи	98,095	36,890
27	Дел од вишокот на приходите пренесен во наредната година	0	0
28	**Извори на средства за други намени**	**11,693,658**	**12,277,859**
	ВКУПНО (19+23+27+30)	**13,492,268**	**38,489,262**

Овие финансиски извештаи се одобрени за издавање од управниот одбор на СЗПМ и потпишани во нивно име од:

Станка Трајкова
Претседател на СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ СКОПЈЕ

На дигиталната апликација „Мое здравје“ граѓаните добиваат пристап до личните здравствени податоци

Министерството за здравство ја презентираше најновата мобилна апликација со која граѓаните ќе имаат можност во секое време да пристапат до личните здравствени картони.

Согласно политиките и заложбите за осовременување на здравствениот сектор преку дигитализација, Министерството за здравство ја презентираше новата мобилна апликација „Мое здравје“, која им овозможува на сите граѓани да имаат лесен пристап и увид во личните здравствени податоци.

Апликацијата вклучува интерактивен пристап кон здравственото досие на секој корисник и дава можност да се има увид во дијагностичките анализи, упатите за специјалистички прегледи, вакцините и сертификатите за вакцинација и многу повеќе информации во форма на лично здравствено досие. Во рамки на ова дигитално решение се овозможени и детални информации за сите извршени здравствени услуги. Пристап до апликацијата ќе има секое полнолетно лице со можност да врши увид и како родител/старател во податоците за малолетните лица за кое е одговорен. На ваков начин, секој граѓанин има можност за директен увид во податоците поврзани со личното здравје.

– Како министерство работиме и ги следиме современите текови и трендови во доменот на достапност на лични податоци поврзани со здравствените досиеја на граѓаните од нашата држава. Со ваков пристап се зголемува нивото на транспарентност и достапност до личните податоци поврзани со здравјето, како за медицинските лице, така и за пациентите – изјави д–р Фатмир Меџити, министер за здравство.

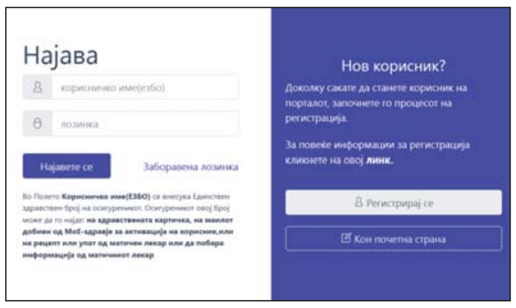
Платформата ја презентираше Жаклина Чагороска од националниот електронски систем.

– Како надградба на постојната дигитална платформа Мој термин, изработивме модул со кој граѓаните ќе имаат можност да бидат во тек и да имаат постојан увид во личните здравствени досиеја. Во рамки на апликацијата, секој корисник ќе има можност да пристапи до широк опсег лични здравствени податоци и на таков начин да има максимален увид во сопственото здравствено досие.

Апликацијата „Мое здравје“ е бесплатна за преземање од сите заинтересирани полнолетни граѓани во земјава и достапна е за Android или iOS оперативни системи.

За преземање на апликацијата: [Google Play Store] / [Apple App Store].

Податоците може да се добијат и на специјализираниот портал **моЕ-здравје**, кое е интегрален дел од **Cx Health** платформата.



К.С.А.

27-ми Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ШТИП, СЕДМИ РЕГИОН

Постигнатите спортски резултати за почит

На 29.5.2023 година во Штип се одржаа 27. регионални спортски натпревари на пензионерите, каде што учествуваа шест здруженија: Радовиш и Конче, Ново Село, Струмица, Лозово, Свети Николе и домаќинот Штип. Пензионерите–спортисти ги одмерија силите во 11 дисциплини и тоа во дисциплините: шах, табла, домино, пикадо, кош, голчиња, стрелање со воздушна пушка, влечење јаже, трчање и фрлање ѓуле. Штипското Здружение со 10 освоени златни медали во женска и машка конкуренција, го освои првото место, второ се пласираше ЗП Радовиш и Конче, со 7 први места, а трети се пласираа струмичките пензионери, со 4 први освоени места. Важно е да се учествува, велат пензионерите од Ново Село, Лозово и Свети Николе, кои се помали здруженија по број на пензионери, и селекцијата е послаба.

Присутните ги поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која ја нагласи потребата од активно живеење во третата доба, а Сојузот со здруженијата тоа го поттикнуваат и организираат. Терените кои ги понуди штипското здружение се задоволителни за организација на вака големи настани, каде што се постигнаа одлични резултати.

Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, ги поздрави присутните и им посака пријатен престој и резултати за почит. Дружењето и спортувањето во пензионерските денови е битно за психофизичкото здравје на оваа популација, истакна претседателот Нетков.

Најуспешна со најголем број бодови и златен медал е Гордана Полазарева, која изјави дека првпат учествува во стрелање и се радува што го освои првото место во оваа дисциплина, за кое треба бистро око и мирна рака.

Ване Денков, долгогодишен активист во Здружението и претседател на огранокот 8–ми Ноември Штип, изрази задоволство од изборот на спортисти, а резултатите кои ги постигнаа на овие регионални спортски игри, директно ги пласираа штипјани на Републичките спортски игри, каде што ќе ги одмерат силите со спортисти–пензионери од цела Македонија.

Цвета Спасикова

ЗП ГАЗИ БАБА, ПРВ РЕГИОН

Домаќините со 9 први места

Од постоењето на регионалните спортски пензионерски натпревари од првиот регион во кој се натпреваруваа здруженијата на пензионери: Центар, Кисела Вода, Солидарност – Аеродром, Воени пензионери, Бутел, Чаир, Шуто Оризари, Илинден и здружението Гази Баба, како домаќин, овој пат, приматот им припадна на спортистите од ЗП Гази Баба. Околу 420 спортисти и набљудувачи, се натпреваруваа во стандардните 11 дисциплини, кои во организација на СЗПМ се одржаа на 10 јуни 2023 година, во добри временски услови и добри спортски терени кај основното училиште „Наум Наумовски Борче“ во населбата Маџари, Скопје.

На учесниците на спортските натпревари добредојде и успех на натпреварите од името на домаќинот им посака претседателката на здружението Стојна Тодоровска, која притоа кусо се осврна на значењето на спортските натпревари и досегашните успеси на здружението на пензионери Гази Баба на регионалните спортски натпревари. Градоначалникот на Општина Гази Баба, Бобан Стефковски, ги поздрави присутните и нагласи дека со самото учество во овие спортски натпревари тие се победници бидејќи во себе носат силна волја, многу енергија, и се подготвени за физичка и духовна релаксација.

На спортистите им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која истакна дека со спортувањето се продолжува активното стареење на пензионерите и рече:

– Треба да победи најдобриот, пожелувам да се освојат први места, но секако најважно е да се учествува бидејќи овие спортски игри не само што имаат натпреварувачки карактер тоа се настани каде што се развива заедништво, слога, пријателство и желби за повторно видување. Натпреварите добиваат во квалитет, а ги афирмираат и здруженијата и СЗПМ, па затоа се поддржани и од локалната самоуправа на градовите домаќини. СЗПМ е организатор, покровител и финансиски ги помага овие активности. Најдобри резултати на овие спортски натпревари од првиот регион, постигна домаќинот ЗП Гази Баба со 9 освоени први места.

Домаќинот ЗП Гази Баба, кој досега бил неколку пати домаќин на регионалните спортски натпревари, на сите спортисти кои освоија први места во поединечна и екипна конкуренција им врачи дипломи и признанија, а на претседателите на здруженијата, учесници на натпреварите, благодарници.

Васил Пачемски

ЗП ЃОРЧЕ ПЕТРОВ, ВТОР РЕГИОН

Тетовските пензионери најдобри

На 11.06.2023 година на терените од рекреативниот Центар Сарај се одржаа 27–те регионални спортски натпревари од вториот регион.

Домаќин на натпреварите беше Здружението на пензионери од Ѓорче Петров. На натпреварите учество зедоа седум здруженија од вториот регион и тоа: Здружението на пензионери од Сарај, Тетово, Гостивар, Карпош, Тафталиџе, ОВР на РМ и Ѓорче Петров. Пред отпочнување со натпреварувањето, кон спортистите и останатите присутни најпрво свое обраќање имаше Митко Стојаноски претседател на Здружението – домаќин. Тој на сите присутни им посака добредојде, а за спортистите рече да чувствуваат натпреварувачки дух и нека победат најдобрите.

Потоа гостите ги поздрави градоначалникот на општината Ѓорче Петров Александар Стојкоски ветувајќи им дека вакви натпревари посакува наредната година да се одржат на терените од Општина Ѓорче Петров, поточно на убавите терени во село Кучково.

На крајот натпреварувачите беа поздравени од Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ која ги прогласи игрите за отворени. Присуство за време на целиот натпреварувачки ден имаа и Ментор Ќоку – потпретседателот на ИО при СЗПМ, Здравко Петковски, претседател на комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ.

На натпреварите вкупно присуствуваа 410 пензионери, а учество зедоа вкупно 204 натпреварувачи од кои 131 маж и 73 жени, а додека правдата ја делеа 35 судии.

По завршување на натпреварувачкиот дел во ресторанот „Ореов лад“ се одржа и забавен дел а гостите ги забавуваше реномиран оркестар од Ѓорче Петров.

На сите натпреварувачи кои освоија прво, второ и трето место од страна на Здружението домаќин им беа доделени дипломи.

Благодарници за даден свој придонес за успешното реализирање на натпреварите им беа доделени на: општините Ѓорче Петров и Сарај, на СЗПМ и на Општинскиот Црвен крст Карпош. Исто така благодарници за учество на натпреварите се доделија и на сите здруженија од вториот регион, учесници на натпреварите.

Најдобри резултати со освоени повеќе први места имаше Здружението на пензионери од Тетово, а второ беше ЗП од ОВР итн. Инаку сите здруженија освоија едно и повеќе први места, а со тоа се стекнаа со право за учество на Републичките спортски натпревари.

Љубинко Ристов

ЗП ПРОБИШТИП, ШЕСТИ РЕГИОН

Спортските натпревари добро организирани

На 31–ви мај се одржаа 27–те регионални спортски натпревари од шестиот регион, во организација на СЗПМ, а домаќин беше ЗП Пробиштип. Во салонските и теренските натпревари се натпреваруваа спортистите од здруженијата на пензионери од Куманово, Крива Паланка, Кратово, Злетово и градот домаќин Пробиштип. Салонските натпревари се одржаа во просториите на Пензионерскиот дом, а останатите на спортските терени во градот.

Пред присутните натпреварувачи и гости, прв им се обрти претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев, кој им посака добредојде на 27– те регионални спортски натпревари, со најубави желби за фер натпревари во сите дисциплини, нагласувајќи дека ваквите средби се места за дружење и стекнување на нови пријателства и да победат најдобрите. На присутните им се обрати и градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов, кој не го криеше задоволството што во овој убав мајски ден е меѓу пензионерите.

– Особено ме радува што Вие, пензионерите сте вака организирани, се дружите преку спортот, преку културата и заедничките излети на зелено, со што си го организирате слободното време, а истовремено не се чувствувате запоставени. Ние помладите, од Вас треба да учиме како се живее и релаксира во поодминатите, односно пензионерските денови и кога ќе стигнеме на Ваши години, да го продолжиме она што го започнавте Вие, па дури и да го надградиме. Ви посакувам успешно спортување и да ве служи добро здравје.

Од име на СЗПМ се обрати потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Ќоку кој изрази голема благодарност на беспрекорната организација и за многуте успеси што се постигнати.

– Ви посакувам убав натпреварувачки ден и нека Ве следи добро здравје и желбата за ваквите средби, истакна Ќоку.

На регионалните спортски натпревари во Пробиштип со своето присуство, гостите и домаќините ги удостои претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

По овој официјален дел, натпреварувачите ги заседоа своите места и натпреварите започнаа. По завршување на натпреварите, свечената церемонија на прогласување на победниците се одржа во хотелот „Сан Нико“, по што со музика, песна и игра беа прославени сите успеси на спортски план. Според резултатите, првото место им припадна на гостите од Куманово со освоени 10 први места, на второ место се најдоа домаќините со освоени 7 први места, по нив следуваа Крива Паланка, Кратово и Злетово.

На сите здруженија и на победниците им беа врачени благодарници.

Милевка Здравковска

Заклучоци од состанокот на кој присуствуваа министерката за труд и социјална политика, пом. директорот на ФПИОСМ и членовите на ОРО и ИО

Во прилог Ви доставуваме Заклучоци од состанокот одржан во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на 9.06. 2023 година по прашањето за Солидарен фонд – посмртна помош и членарина.

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 administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-02/327
ДАТУМ/DATE - 14.2.2023

ДО
МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

ПРЕДМЕТ: Заклучоци

ИЗВАДОК
Од состанокот одржан во Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на 9. 6.2023 година по прашањето за Солидарен фонд – посмртна помош и членарина

Управниот одбор на Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија на 80–тата седница одржана на 24 јануари 2023 година, годонесе следниот заклучок:

„Прашањето околу солидарниот фонд и членарина, да го разрешат Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, Министерството за труд и социјална политика и Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд - посмртна помош и членарина на сојузите на здруженија на пензионерите на Македонија“

За реализација на овој заклучок се одржа состанок во Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на кој учествуваа: членови на Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд – посмртна помош и членарина, Министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска и Помошник директор за економско–финансиски прашања на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, Мухамедали Исмани.

По исцрпната дискусијапо прашањето за Солидарниот фонд–посмртна помош и членарина се донесоа следните:

ЗАКЛУЧОЦИ

1. Солидарниот фонд – посмртна помош и членарина кој функционира повеќе години наназад без проблеми и на општо задоволство на корисниците на пензија, да продолжи да се остварува како и досега со примена на членовите 115, 116, 117 од Законот за пензиско и инвалидско осигурување.

Задршката за посмртна помош и членарина Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија ја вршеше и пред Солидарниот фонд да биде регулиран со Законот за ПИО, како длабоко–хумана активност и помош на пензионерите;

2. При поднесување на барање за остварување право на пензија, корисникот на пензија доброволно се изјаснува дали е согласен или не е согласен да му се одбива дел од пензијата за Солидарен фонд – посмртна помош и членарина, со потпишување на една изјава;

3. Средствата од Солидарен фонд – посмртна помош и членарина, се лични средства на пензионерите и со согласност на пензионерот се издвојуваат од пензијата и со овие средства управуваат самите пензионери преку Одборот на Регистрираната организација за Солидарен фонд и членарина, составена од 4–те сојузи (Сојуз на здруженија на пензионерите на Македонија, Национален сојуз на инвалидите на трудот, Сојуз на здруженија на инвалидски пензионери и Сојуз на здруженија на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија) во кој пензионерите имаат свои преставници.

Со истовремена уплата на средствата за посмртна помош и членарина се обезбедува управување на пензионерите со средствата за посмртната помош, а со тие средства не може да управува ниеден државен орган, затоа што тоа се лични средства на корисниците на пензија. Исто така со средствата од членарина се обезбедува непречено функционирање на дејноста на здруженијата на пензионери без оптоварување на Буџетот на државата.

Со почит,

Скопје, 9.06.2023 година

Посетата на Меѓународниот фестивал на фолклор - Лесковац 2023 - Р Србија

На 19.6.2023 година во рамките на меѓународна активност на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, беше посетено Здружението на пензионери во Лесковац – Србија каде се одржа „Меѓународен фестивал на фолклор 2023 година“.

Делегацијата беше во состав: Станка Трајкова, Ментор Ќоку и Ристо Бошков, членови на Комисијата за меѓународна соработка на Извршниот одбор на Сојузот.

На овој Меѓународен фестивал на фолклор, учествуваа здруженија на пензионери од Србија, РС Македонија и соседна Бугарија. Пензионерите од здруженијата од нашата држава се претставија со инзвонредни настапи. Тие не само што си ги афирмираа своите здруженија, туку го афирмираа и Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија во музичко–сценска презентација на нашиот нациналенфолклор, со што внесоа посебна убавина и значење на фестивалот.

Исто така, при посетата на Лесковац се оствари работна средба со претседателот на Србија д–р Андреа Савиќ на која се разменија иформации за материјалниот статус на корисниците на пензија, заштита и унапредување на нивните права, посебно усогласување на пензиите, како и за мерките кои двете држави ги преземаат надвор од пензискиот систем.

На средбата се зборуваше за продолжување на меѓународното движење во спортот кое престана за време на пандемијата.

Со претставникот од Бугарија се разменија податоци и желби за меѓусебна посета и соработка.

Станка Трајкова,
претседател на СЗПМ

Транспарентноста и информирањето се основна карактеристика на СЗПМ

Основна карактеристика во работата на СЗПМ во пензионерското организирање е транспарентноста во работењето, како и можноста пензионерите и оние заинтересираните, да се информираат и остварат слободен пристап до информации за активностите на здруженијата на пензионери и на СЗПМ. Токму затоа, значајно е информирањето на пензионерите и остварување отчет за работата и резултатите што се остваруваат во целина и посебно органите и телата на здруженијата и Сојузот во нивната работа.

СЗПМ е единствен сојуз кој има весник со кој се информираат пензионерите, и преку весниците „Пензионер плус“, „Коха“, прилозите на албански јазик и преку ВЕБ–страницата на СЗПМ, во електронските медиуми, во пишаните медиуми, билтени и друго, го посветуваат јавното презентирање на членството за својата активност. Секое здружение на пензионери во рамките на ВЕБ–страницата на СЗПМ има своја подстраница, преку која постои можност да ги информира своите членови со плановите и реализирање на активностите во здруженијата. Во остварување на транспарентноста, информирањето и отчетот за работата на пензионерската организација, значаен придонес даваат и пензионерите новинари како дописници од здруженијата на пензионери од Републиката.

Сојузот согласно неговите надлежности има поднесено низа предлози и иницијативи до државните органи сè со цел да се подобри материјалниот статус на пензионерот. Имено, тука спаѓаат предлозите за усогласување на пензиите, покачување на границата на партиципација за болничко лекување за пензионери, (од 14 600 на 18 000 денари), донесување на нова позитивна листа на лекови, признавање на трошоците за лекување во приватни здравствени установи до цените на државните здравствени установи, истовремено функционирање на теренски лекар и подвижните аптеки во руралните средини, целосна терапија при болничко сместување со потребни лекови и за други болести, одобрување боледување на деца за нега на родители. Да се зголеми капацитетот на геријатриски услуги, со цел да се згрижат поголем број на пензионери на кои им е потребна посебна нега.

Со Одлука на Сојузот, односно утврдена е општа правна рамка за користењето на средствата од членарината. Имено, согласно со споменатата одлука, здруженијата и Сојузот како изворни приходи за финансирање на својата дејност главно го користат издвоениот дел од членарината.

Средствата за членарината се распоредуваат на четирите сојузи, а пак сојузите на своите здруженијата, според бројот на членови. Од вкупно 53 здруженија на пензионери членки на СЗПМ, 31 здружение имаат членови до 5 000, за кои во просек добиваат околу 55 000 денари месечно. Затоа потешко ги остваруваат своите активности, бидејќи од бројот на членовите на здружението зависат и приходите во едно здружение.

31 здружение	до 5 000	членови
11 здруженија	од 5–10 000	членови
11 здруженија	над 10 000	членови

Одлуките за користење на средствата ги донесуваат органите на Сојузот и здруженијата, а финансиските средства се употребуваат за остварување на целите и задачите преточени во програми за работа и средства обезбедени со Финансиски план. Редовно материјалното финансиското работење се следи од Надзорните органи, а здруженијата на пензионери и Сојузот како правни лица подлежат на контрола и од други органи во државата. Во последно време, заради неоснованите наводи од група пензионери кои протестираат, самите здруженија си поднесуваат барање до УЈП да се контролира нивното работење, што говори дека здруженијата на пензионери се одговорни субјекти со цел да докажат дека се неправилно обвинувани за злоупотреби во користење на средствата по основ на членарина.

Васил Пачемски

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

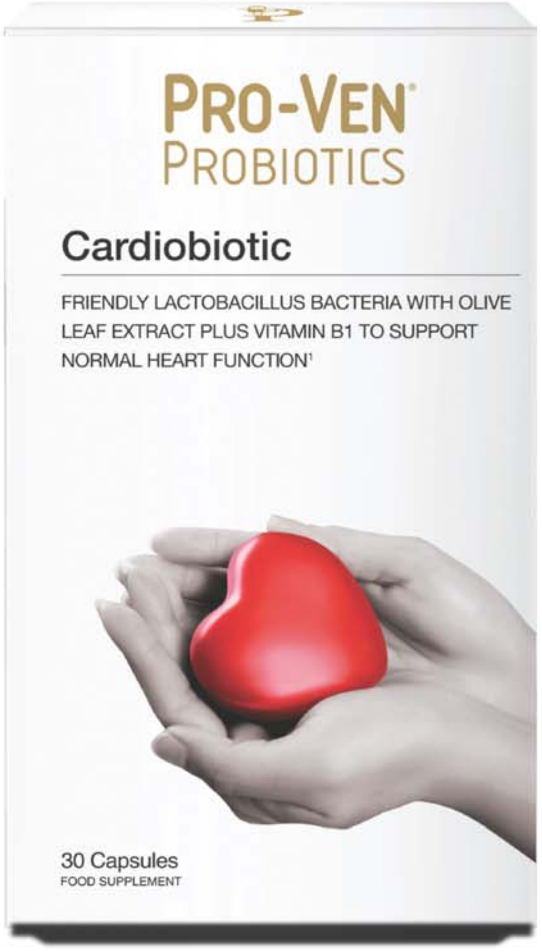
NLB Banka

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

PROVEN PROBIOTICS

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Cardiobiotic



- 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 Куманово

Меѓународен фолклорен фестивал

ЗП Куманово за прв пат организираше меѓународен фолклорен фестивал. Фестивалот се одржа на ден 12.6.2023 година на платото пред НУЦК. На истиот зедоа учество: ЗП Зајечар, ЗП Лесковац и ЗП Врање од соседна Р Србија, како

и ЗП Кочани, ЗП Крива Паланка и домаќинот ЗП Куманово од Македонија.

Во 10:30 часот тргна свечено дефиле со сите учесници низ улиците на Куманово. Поворката ја предводеа домаќините ДМА Срма и ЗП Куманово, а по нив следеа Лесковац, Крива Паланка и Ранковце, Зајечар, Кочани и Врање.

На плоштадот учесниците со оро се упатија кон Центарот за култура каде што се одржуваше фестивалот.

На присутните прв им се обрати претседателот на Здружението–домаќин Ристо Бошков, кој ја поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, како и учесниците кои за првпат се дел од фестивалот со тенденција истиот да прерасне во традиционален.

Тој меѓу другото рече:

– Овој фестивал ќе ги зближи пензионерите и заеднички ќе ги води кон врутокот на изворната песна, мелос и фолклор. Успеавме да се договориме со две наши општински организации, но и со гости од соседна Србија. Тоа е регион каде што културата и традицијата се слични, па дури и дијалектот, зборовите, фолклорот и музиката.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова ги поздрави присутните и рече:

– Имам особена чест да учествувам на Првиот меѓународен фолклорен фестивал. Она што е најважно е меѓусебното поврзување на културните активности преку песна, ора и музика.

Потоа го прогласи фестивалот за отворен.

Први настапија фолклористи од ДМА Срма со сплетот „Водарки“, по нив гостите од ЗП Лесковац со сплет на ора од поднебјето на Лесковац, а по нив ЗП Крива Паланка и Ранковце со ора од кривопаланечкиот регион, меѓу кои познатата „Паланечка тројка“ и песната „Фати се Бое на оро“. Според програмата следни беа КУД Пензионер од Зајечар, потоа ЗП Кочани, па ЗП Врање со игри и ора од југот на Србија. Фолклорната група на градот–домаќин не развесели со сплет на песни и ора „Јано Јанке“, „Шопка“, „Крстачка„, „Се собрале се набрале“, „Изораја дедо“ и /мешано оро/ „Рипни ми скокни ми“.

По завршувањето, претседателот на ЗП Куманово Ристо Бошков им врачи благодарници на здруженијата кои учествуваа на фестивалот.

Изразуваме голема благодарност на спонзорите кои придонесоа првиот фестивал да биде успешно реализиран.

Росица Митиќ

ЗП Гевгелија

Избрано ново раководство

ЗП Гевгелија на 30.3.2023 година, одржа конститутивна изборна седница на Собранието. На истата најпрво се верификуваа 27 нови членови. За нов претседател на Собранието беше избран Слободан Динев кој ја водеше седницата, а беа назначени и 13 нови членови на ИО. За претседател на ИО е поставен Димитар Попов, досегашен член на ИО, а како делегат на СЗПМ беше избрана Марија Николова, досегашен претседател на Собрание. По два месеца се заврши работата во Централниот регистар и новоизбраното раководство на 1.6.2023 година одржа прва седница на ИО и се избраа комисиите. Се донесе одлука за ангажирани лица и тоа: за сметководител Мира Карајанова, за благајник Атанас Атанасовски, за секретар Марија Николова, како и домаќини во неколку клубови. Се донесоа неколку одлуки за финансиски средства и за покривање на некои трошоци и реновирање на станови. На крај се прочита информацијата во врска со протестот на Иницијативниот одбор од 28.3.2023 година, и се зазема став дека протестите се неосновани.

Јанка Узунова

ЗП Прилеп

Пензионерите по седми пат на заеднички пикник

Како и што е програмирано во годинашната програма за активности на Комисијата за екскурзии и рекреација при ЗП Прилеп, неодамна по седми пат досега беше организирана големата заедничка екскурзија на прилепските пензионери до манастирот Св. Ѓорѓи во селото Беловодица. Всушност, ова е прв ваков заеднички пикник на пензионерите на кој годинава за првпат зедоа учество и пензионери членови на Здружението на инвалиди. На овој втор по ред на истата локација во заедничката пензионерска веселба зедоа учество преку триста учесници кои на сметка на двете здруженија се прошетаа до ова излетничко место и се веселеа со убавите музички нумери. Вакви заеднички излети здружението организираше во Пашино Рувци на два наврати, а и во Прилепец до манастирот Св. Никола. Заеднички пензионерски веселби ЗП Прилеп секоја година одржува по две годишно, една во пролетните и една во есенските месеци од годината.

Гостите ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски, кој на присутните им посака уште многу вакви заеднички пикник–средби, а се разбира им посака весело и забавно дружење, многу среќа и здравје.

– Овие наши дружења верувам дека придонесуваат да се чувствуваме несекојдневно, развеселени и, се разбира, да заборавиме на многу наши проблеми што не притискаат во годините од третата доба, – рече Трајкоски. Претседателот Трајкоски во поздравните зборови им кажа на присутните дека ЗП Прилеп планира ваква заедничка средба на многу повеќе пензионери, дури и преку илјада од неколкуте пензионерски регионални здруженија од Прилеп, Битола, Крушево, Ресен, Кавадарци и Демир Хисар. Исто така, најави скорашна активност за збратимување на ЗП Прилеп со ЗП Кавадарци. Кон честитките за убав помин се придружи и претседателот на комисијата задолжена за екскурзии на прилепските пензионери, Илија Зајкоски, кој истакна дека дел од програмските активности веќе се реализирани, а дел ќе се реализираат во текот на наредните месеци од годинава, според распоредот направен од самите ограноци од населените места, покрај Општина Прилеп, Долнени и Кривогаштани од каде што членуваат пензионери во ова здружение. Убавата музика ги расположи пензионерите кои речиси без одмор се фаќаа да заиграат на големото развиорено оро во дворот на манастирот.

Кирил Ристески

ЗП Гази Баба

Стојна Тодоровска, нов претседател

На втората седница на Извршниот одбор при ЗП Гази Баба, која се одржа во просториите на здружението, на 28 април 2023 година, централна тема беше поднесеното барање од дотогашниот претседател на здружението Ѓорѓи Андонов за негово разрешување. Барањето едногласно беше прифатено, а при богатата дискусија беа предложени двајца кандидати за нов претседател: Стојна Тодоровска и Блажо Спасов. Членовите на Извршниот одбор едногласно за нов претседател на здружението и воедно претседател на Извршниот одбор ја избраа Стојна Тодоровска, долгогодишен активист и администратор, каде што по 51 година од постоењето на здружението за првпат беше избрана жена за претседател.

Притоа Тодоровска им се заблагодари на довербата што ѝ ја дадоа, ветувајќи дека функцијата ќе ја извршува квалитетно и одговорно со цел подобрување на животниот стандард на пензионерите, раководејќи се од целите и задачите на годишната програма за работа на здружението за 2023 година, за нејзина целосна реализација, при што повика на добра соработка. Решавањето на тековните проблеми што се од интерес на пензионерите ќе бидат примарни, а ќе се работи на привлекување на пензионери и вклучување во сите активности кои се планирани, затоа што со доаѓањето на нови членови со поголеми амбиции, идеи и осмислени програми за работа се чекори уште понапред. Секако, многубројните постигања ќе го искачат здружението на пиедесталот како најуспешно.

Васил Пачемски

ЗП Пехчево

Изборите конечно завршија

Почитувајќи ги препораките на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, здружението на пензионери од Пехчево на почетокот на годината направи распоред за одржување на изборни состаноци по сите ограноци кои беа одржани и според статутот на здружението беа избрани нови претседатели на ограноците и делегати за собранието. Избори се одржаа во огранокот во Пехчево на кој беше избран претседател на огранокот и делегати за собранието. Но тука настанаа проблемите. Одржаниот состанок беше прогласен за нелегитимен, беше закажан и одржан нов состанок, на кој беше избран нов претседател на огранокот и нови делегати. Главни барања беа да се изврши контрола на финасиското работење на здружението во изминатите осум години и идното ново избрано раководство да работи волонтерски и сите средства со кои располага здружението се користат од сите пензионери од општината согласно со годишната програма за работа.

Беше закажана конститутивна седница за избор на ново раководство на здружението, но истата беше прекината, со барање да се изберат нови делегати од огранокот во Пехчево и се закажа нов конститутивен состанок.

По подолго време и консултации, се одржа состанок на постојното раководство и т.н. „опозиција“ на кој беше договорено да се одржи нов изборен состанок за избор на делегати во собранието на здружението во Пехчево и термин за нова конститутивна седница кој беше испочитуван.

На конститутивната седница на предлог на кандидационата комисија избрана беше Павлина Цековска за нов претседател на Собранието на Здружение на пензионери на општина Пехчево. Избран беше и нов Извршен одбор од седум членови, нов Надзорен одбор од три члена, делегат во Собранието на СЗПМ, членови на статутарно правна комисија.

Новоизбраниот претседател на здржението предложи почитувајќи ја определбата за волонтерско работење да не се исплаќаат дневници, а да се исплатат само патни трошоци на делегатите, но со гласање истото не беше прифатено.

Раководството на здружението во заминување им посака успех на работата на новоизбраното раководство во четири годишниот мандат.

Александар Кацарски

ЗП Бутел

Реализација на Програмата

Извршниот одбор при ЗП Бутел, на десеттата седница едногласно го усвои извештајот за финансиско и материјално работење на Здружението за период 01.01.2022 до 31.12.2022 година. Од расправата по истиот беше констатирано дека извештајот е реален и може да се види финансиското работење на здружението за минатата година. Прикажани се остварените приходи како и направените расходи и се констатира дека истите се во рамките на планираното. На состанокот прифатен беше едногодишниот извештај за работа за 2022 година, како и финансискиот план и Програма за 2023 година.

Изборите во здружението беа спроведени во фер и демократска атмосфера, а беше одржана и конститутивна седница на која беа избрани органите и телата на здружението. За претседател на здружението и Извршниот одбор повторно е избран Љупчо Димовски, за секретар Љубица Петрушевска, за претседател на Собрание Љупчо Атанасовски, а за делегат во СЗПМ Љупчо Димовски.

Здружението организираше екскурзии до Врање, во соседна Србија и Свети Николе, каде што беше посетен археолошкиот музеј. Членовите на здружението ќе бидат дел од 21–те регионални ревии на песни, музика и игри во Тетово. Хорот учествуваше во снимањето на забавната емисија „Мерак меана“ во Телевизија Сител, каде што настапија со три македонски народни песни, а здружението ќе учествува и на регионалните спортски натпревари.

Активот на пензионерки при здружението оваа година за верскиот празник Велигден, го посети старскиот дом во Радишани каде што на корисниците на услуги на домот им беше приредено мало внимание. Доделена е финансиска помош на стари, болни и изнемоштени лица, членови на здружението.

Здружението оваа година купи свој деловен простор со површина на 65 м2 во ТЦ Бутел, кој објект ќе биде во трајно владеење на членовите на Здружението на пензионери Бутел.

Љубица Петрушевска

ЗП Солидарност – Аеродром

Доделени 20 сертификати за стекнување основни дигитални вештини

Во рамките на Меморандумот за соработка број 03–07/ 365 од 16.11. 2022 година, потпишан со Здружението на професионални консултанти „Подготвеност за Европа“ и Здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“, Скопје, во Клубот на огранокот „Аеродром“, секој вторник во периодот февруари – мај 2023 година, се организираа работилници за стекнување на основни дигитални вештини и безбедно присуство на интернет во рамките на проектот „Со дигитална писменост до активно стареење“.

Пензионерите активно и со задоволство постапно ги усвојуваа основните дигитални вештини и на крајот се стекнаа со сертификати. Меѓугенерациската соработка со менторите и пензионерите ќе продолжи и во наредниот период на огромно задоволство на двете страни.

Гордана Каевска

Тринаесетта Републичка ревија

Фолклорот е синт… наследство, а него… е зачувување н…

Иоваа 2023 година, по 13–ти пат на 6 јуни се одржа Републичката ревија на песни, музика и игри, но за првпат надвор од Скопје, во Кочани, исто како што Републичките спортски натпревари многу пати низ годините се одржувале во Охрид, Велес, Радовиш, Кочани, Струга...

Одлуката да се одржи оваа најмасовна традиционална музичко манифестација во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ги израдува и ги направи горди кочанските пензионери заради дадената доверба, а кај другите здруженија поттикна надеж дека и тие еден ден ќе бидат идни домаќини.

Во убавата сала на сцената во Домот на култура „Бели мугри“ во Кочани, оваа година настапија 24 здруженија на пензионерите, членки на Сојузот, иако можеа да настапат сите. Лимитот го одреди должината на траење на ревијата и возраста на многубројната публика од луѓе од третата доба.

На почетокот на 13–тата Републичка ревија на песни, музика и игри на присутните во салата им се обрати претседателката на Сојузот, Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Почитувани присутни, почитувани драги пријатели, најнапред изразувам голема благодарност на ЗП Кочани кое помогна да се реализира оваа манифестација.

Со оваа 13–та по ред Републичка ревија на песни, музика и игри која се одржува во организација на СЗПМ, уште еднаш покажуваме дека Сојузот и здруженијата се меѓусебно поврзани и организирани субјекти. На оваа завршна манифестација учествуваат само 24 здруженија, но овој број не значи дека останатите здруженија немале добар настап на регионалните ревии, но затоа тука е следната Републичка ревија, и оваа не е последна.

Почитувани пријатели, на Републичката ревија на песни, музика и игри и претходеа 8 регионални ревии кои се одржуваа оваа година по 21. пат, како прекрасно пролетно музичко движење, а домаќини беа: ЗП Крушево, ЗП Центар, ЗП Гостивар, ЗП Илинден од Скопје, ЗП Богданци, ЗП Струмица, ЗП Кочани и ЗП Тетово.

Ревиите се музичко–сценски манифестации преку кои пензионерите се верни чувари на нашиот национален фолклор кој се состои од песни, музика и игри, обичаи, легенди..., а изведувачите се во носии и накит кој исто така се дел од нашето културно богатство. Затоа, со право се вели дека фолклорот претставува синтеза на културното наследство на еден народ насобрано низ вековите, а неговата презентација значи зачувување на себеси и на сопствениот идентитет.

Со песната, музиката и орото нашиот народ ги искажувал радоста, болката, тагата, како нешта коишто не смеел или не можел поинаку да ги искаже. Такво е познатото оро Тешкото што прет–

ЗП Битола

ЗП Богданци

ЗП Чаир

ЗП Центар

ЗП Делчево

ЗП Куманово

ЗП Ѓорче Петров

Здружение на Воени пензионери

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП ОВР на РМ

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Струмица

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Тетово - албанска група

Доделување признанија

на песни, музика и игри 2023

еза на културното ovата презентација на идентитетот

ставува историја за судбината на печалбарите и нивното опстанување. Денес, на оваа сцена ќе запеат и заиграат околу 500 пензионери, ќе екне тапанот, ќе писне гајдата, ќе се слушнат кавали, ќе се запее македонска, албанска, влашка, ромска песна, песни на сите кои живеат на овие простори. Песната и музиката допира до најдлабоките чувства на човекот и е запис на вистинските човечки емоции. Има ли човек што не сака да слуша музика, кој не сака да заигра и да запее?! Секако дека нема, особено на овие наши простори. На овој голем настан сакам да истакнам дека со 8–те регионални и Републичката ревија се презентира и сочувува националниот фолклор по која основа, а и заради другите активности што ги има СЗПМ, во 2022 година Сојузот се стекна со статус од јавен интерес и е шеста граѓанска организација со таков статус во нашата држава извршувајќи дејности од пошироко општествено значење.

Почитувани, секоја година на фестивалот Трета доба во Љубљана нашите фолклористи со убавата песна на мајчин јазик и оро изиграно и научено од предците.

На крајот од моето обраќање ќе кажам дека целта на Ревијата е исполнета бидејќи пред мене гледам полна сала на пензионери и други гости, а тоа им го овозможи СЗПМ заедно со здруженијата. Денес ќе пееме за младоста, за староста, среќата, љубовта, за животот и не случајно се вели дека мудроста е кај постарите, силата е кај помладите, а заедно сме посилни. Затоа да се потрудиме годините да ги исполниме со живот, а не животот со години. Горда сум на сите вас затоа што сите заедно живееме градејќи соживот и другарство – истакна Трајкова.

По нејзиното инспиративно и многу срдечно и пријателско обраќање како кон свои најблиски и најдраги пријатели и соработници, се заредија настапите на здруженијата.

Забележително оваа година е што речиси во сите настапи имаше патриотски содржини и чувства, а секој учесник се трудеше да даде сè од себе за да го прикаже својот град и својот крај, што поубаво и поавтентично. Песните и музиката ја полнеа душата со милина и гордост, со почит на едни кон други.

По завршување на ревијата околу 600 пензионери го продолжија своето дружење со песна и оро. Пред неколкуте постојано отворени микрофони можеше секој да каже што сака, но се слушнаа само песни и обраќање од многумина присутни во кои се зборуваше за соживот, за желба за дружење и солидарна меѓусебна поддршка! Шестотината присутни беа претставници на над 200 000 пензионери од 24 здруженија!

Оваа година Сојузот во Љубљана ќе го претставуваат пензионерите од ЗП Кочани и ЗП Центар.

К. С. Андонова

ЗП Гостивар

ЗП Гостивар

ЗП Илинден

ЗП Кавадарци

ЗП Кичево

ЗП Кочани

ЗП Крушево

ЗП Македонска Каменица

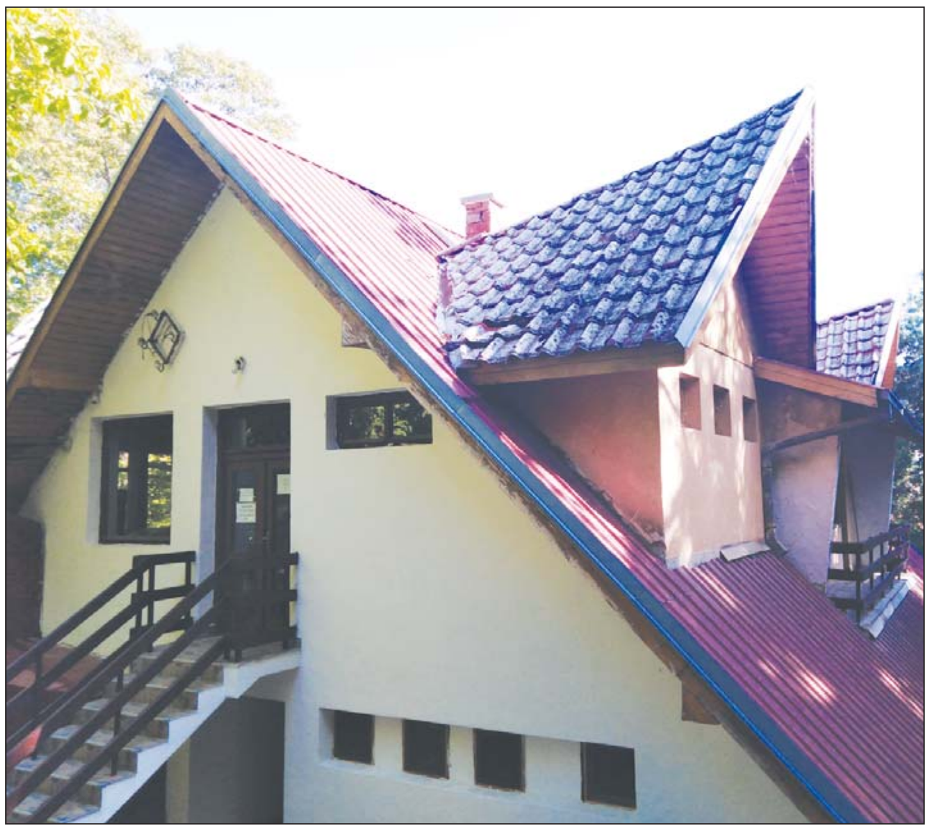
ЗП Пробиштип

ЗП Прилеп

ЗП Шуто Оризари

ЗП Велес

ЗП Кратово - лична карта



Здружение на пензионери Кратово
Ул. Свети „Ѓорѓи Кратовски“ бр. 3 - Кратово
Тел. 031 481 588
e-mail: zpo.kratovo@yahoo.com

Страшко Трајковски
претседател на ИО и на ЗП Кратово

Пензионерите од Општина Кратово од пред 1952 година членуваат 8 пензионери во околиската организација на ЗП Куманово.

Во 1969 година пензионерите од општина Кратово се издвојуваат од ЗП Куманово и формираат ново здружение, ЗП Кратово со околу 300 пензионери. Истата 1969 година се формира иницијативен одбор за изградба на дом на пензионери кој е составен од 16 членови на претседателството на ЗП во проширен состав. Прв претседател на здружението на пензионери Кратово е избран Никола Иванов – Буба.

Во 1969 година започнува со изградба на Домот на пензионери „Иван Андреев“ Кратово со сопствени средства. Планот и архитектонското решение е дело на архитектот м-р Стефан Коцевски. Домот е изграден и пуштен во употреба во 1972 година.

Во периодот од 1969 година до денес претседатели на ЗП Кратово биле:

1. Никола Иванов – 1969 – 1974
2. Младен Тодоровски – 1974 – 1982
3. Цветко Донев – 1982 – 1986
4. Славко Димитров – 1986 – 1994
5. Љупчо Ангеловски – 1994 – 2019 и
6. Страшко Трајковски – 2019 – денес

Здружението на пензионери на Кратово, од 1972 година е сместено во просториите на Домот на пензионери „Иван Андреев“ – Кратово, кој се наоѓа на атрактивно место. Во непосредна близина се наоѓаат двата монументална бора постари од 4 века и истите претставуваат заштитен знак на градот Кратово и се наоѓаат на амблемот на општина Кратово.

Во ЗП Кратово членуваат над 2.140 пензионери во чиј состав влегуваат старосни, семејни и инвалидски пензионери.

ЗП Кратово е организирано, односно го сочинуваат пензионерите од 5 ограноци и тоа: Јове Гичев – Кратово, Мусала – Кратово, с. Шлегово, с. Сакулица и с. Крилатица. Избраните претставници од петте огранoци го сочинуваат Собранието на ЗП Кратово кое брои 21 член. Собранието избира Извршен одбор од 7 членови и комисии при ЗП Кратово. Претседател на ИО и на ЗП е Страшко Трајковски, потпретседател Борислав Ефремовски, Ацо Јакимов – секретар и Благој Цветановски – претседавач. Делегат во Собранието на СЗПМ од ЗП Кратово е Добре Иванов. Покрај Извршниот одбор постојат и други органи и комисии како: Надзорен одбор, Статутарно–правна комисија, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за култура и ревии, Комисија за одржување на објекти, Комисија за отворање на понуди, Комисија за соработка со други здруженија, Актив на пензионерки, Комисија за здравство и повремени комисии како Комисија за попис и други.

Своите активности пензионерите од ЗП Кратово ги реализираат преку облиците на дејствување, комисии и слично. Тие се вклучени во севкупниот општествен и културен живот во општината, регионот, Републиката и пошироко. Жените пензионерки учествуваат на многу манифестации како Вешта жена, Компиријада, Зелникот на баба, Митровденска седенка, Блакцето на баба, Бабина баница, во разни ТВ емисии како Качамак, Везилка, и слично. Од областа на културата во поранешните години пензионерите од ЗП Кратово зедоа учество на фестивалот „Пеце Атанасовски“ во Долнени Прилепско, каде повеќе пати освоија прво место. Во поново време ЗП Кратово ги претставуваат Кратовските тамбураши на безброј настапи во Општината, Републиката и надвор од државата. Настапуваат во сите културни настани во градот: „Лесновските ѕвона“, компиријада, Свети Ѓорѓи кратовски, промоција на книги, изложби и сл. Надвор од општината настапуваат во Крива Паланка, Пробиштип, Битола, Лозово, Скопје, Струмица, Бајловце како и на сите регионални и републички ревии. Исто така учествуваат на многу тамбурашки фестивали (Куманово, Дероња, Старчево, Бело Поље, Нови Сад, каде често освојуваат први награди и специјални награди.

Во 2017, 2018, 2019 и 2022 година учествуваа на меѓународниот фестивал „Пеј Срце“ Ќустендил, Р Бугарија каде сите четири години ја освојуваа Големата награда и Гран при. Мошне значајна е и Златната плакета за вокална интерпретација освоена во Нови Сад. Во однос на спортскиот живот ЗП Кратово прво во републиката ги организираше меѓуопштинските спортски натпревари во 1986 година во Кратово меѓу ЗП Кратово и ЗП Кочани. Од тогаш, веќе 37 години, се одржуваа меѓуопштинските натпревари меѓу ЗП Кратово, ЗП Пробиштип, ЗП Крива Паланка и ЗП Свети Николе. Здружението е редовен учесник на регионалните и републичките спортски натпревари каде има освоено повеќе први, втори и трети места. Секоја година се организира заеднички дочек на Стара Нова година и Осми март. Активисти од здружението ги посетија болните и изнемоштени пензионери и им поделија хуманитарни пакети. Во рамките на проектот „Рурален Пензионер“ беа посетени пензионери од руралните средини а за својата успешна активност добија признание за најуспешно здружение на пензионери во Македонија. Втора година како ЗП Кратово учествуваат во „Генералка Викенд“ и во други организирани акции.

Многу често се организираат екскурзии и посети на значајни историски места и настани како: Прохор Пчински, Ораовица, Лесново, Св. Јаким Осоговски, Св. Пантелејмон, Еленец, Македонска Каменица, Берово, Дојран и други.

Во период на пандемијата од коронавирус во 2020 година, ЗП Кратово го обнови покривот на Домот на пензионери „Иван Андреев“ – Кратово

Во иднина ќе се работи во збогатување на програмските активности на ЗП Кратово во сите области. **СЗПМ**

Интервју со претседателот на ЗП Куманово

Главна цел ми е обезбедување праведен и достоинствен живот на секој пензионер

● **Почитуван Претседателе, ми претставува чест да го направам ова интервју со Вас, кое има цел да ги запознае не само нашите членови од здружението туку и пошироко, кој е Ристо Бошков?**

– Биографијата на секој човек не е златно јаболко, пред сѐ, тоа е човек со срце и душа кој добрите дела сака да ги сподели во браншата во која припаѓа. Јас сум потполковник во пензија, роден во срцето на нашата тatковина во Демир Капија, а 53 години сум во Куманово. Семеен човек, со сопруга и две деца.

За претседател на ЗП Куманово сум избран на ден 23.3.2023 година, оваа година, иако претходно бев член во претседателството на Здружението. Избран сум со поддршка и гласови на сите членови на Собранието. Должноста ја прифатив со голем предизвик и чувство дека можам и морам да ја постигнам целта и да ја оправдам довербата која ми е дадена. Во тимот, како што го нарекувам Дрим–тим, имам способни и одговорни луѓе, потпретседател и секретар, со кои верувам дека ќе постигнеме добри резултати во работата.

● **На почетокот ќе ни кажете колку членови брои нашето Здружение, како и за органите и комисиите кои работат во него и каква е Вашата визија за работата и соработката со истите?**

– Од денот откако ја презедов функцијата претседател на ЗП Куманово, во истото членуваа 15 737 членови, додека на овој ден нивниот број е 15 790 членови, при што се очекува бројот да се зголеми со доаѓање на нови пензионери.

Органи кои работат во Здружението се: Собрание, Извршен одбор, Одбор за статутарни и правни прашања и Надзорен одбор. Во сите овие тела има еминентни и стручни луѓе.

Во рамките на Здружението избрани се и 6 комисии од повеќе области, кои редовно ги реализираат активностите и задолженијата кои ги имаат во своите програми. Морам да истакнам дека посебно задоволство имам што во Комисијата за информирање се избрани членови од кои очекувам редовно, вистинито и транспарентно информирање за работата на Здружението.

Мојата визија и на мојот тим, како и на сите органи во Здружението, има една цел, а тоа е да се подобри животот на пензионерите, да бидат активни и задоволни. Да ги поттикнуваме на нови активности и што помасовно да учествуваме на секое случување и настан.

Во своите програми секоја комисија има зацртано програмски дејности кои ќе бидат заеднички реализирани, и со истите нашите пензионери ќе бидат запознавани преку социјална мрежа на нашиот фејсбук–профил, како и од весникот на СЗПМ – „Пензионер плус“ и прилогот за пензионери во „Коха“. Хуманитарните активности се исто така мошне значајни и со нив продолжуваме и понатаму.

● **Сигурно ќе продолжите со соработка и средби со другите здруженија, со СЗПМ каде што сте во Комисијата за меѓународна соработка, како и работни средби со претседателката на СЗПМ - Станка Трајкова, претседателите на ограноците, Црвениот крст, со Домот за стари лица „Зафир Сајто“ и други?**

– Секако, соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во континуитет ќе продолжи. Исто така, во текот на јуни и јули очекувам работни средби и со претседателката на СЗПМ – Станка Трајкова.

Ќе продолжи соработката со претседателите на 24 ограноци на пензионери, што е од особено значење на секој член во огранокот, и доколку има каква било потреба или прашање секој пензионер ќе се обрати до претседателот на неговиот огранок, кој на состаноците ќе го информира раководното тело на Здружението.

Продолжува и понатаму соработката со општинскиот Црвен крст, и неодамна имав средба со нивниот секретар, како и со Домот за стари „Зафир Сајто“ – каде што престојуваа дел од нашите пензионери, кои секако заслужуваат внимание.

● **Што ќе им порачате на пензионерите - членови на ЗП Куманово, но и пошироко?**

– На сите наши граѓани – пензионери како од градот, така и на пензионерите од руралните средини порачувам дека вратите на Здружението секогаш ќе се отворени за сите нив, за меѓусебна соработка.

● **На крајот, почитуван Претседателе, ќе ми дозволите и едно лично прашање. Од неколкуте средби со Вас би сакала да Ви кажам дека сум импресионирана од Вашата комуникативност, отвореност за соработка и снаодливост во решавање на некои состојби. Прашањето би било: дали тоа се должи на Вашата карактерна особина или има нешто останато од Вашето претходно професионално работење?**

– Чесноста, како карактерна особина, пред сѐ, доаѓа од лулката, од родителите, за да продолжи и понатаму во професионалното чекорење, кое секогаш треба да биде коректно, и обично се носев со реченицата „почитувај секого – за да бидеш почитуван“. Комуникативноста е мојата доблест, како и почитта, која несебично ја давам, и очекувам истата да ми биде возвратена.

● **Почитуван Претседателе, ми преостанува да Ви се заблагодарам на вашето одвоено време за ова интервју посакувајќи Ви многу успеси во понатамошната работа .**

– И јас Ви благодарам.

Росица Митиќ

ЗП Велес

Грижа за здравјето на пензионерите од руралните средини

Комисијата за здравствена помош предводена од д–р Никола Нацев, последната недела од месец мај посети повеќе населени места од Општина Чашка која е дел од Здружението на пензионери од Велес.

Во сите населени места, освен во Чашка, не постои амбуланта за здравствена помош на жителите од тие места. Луѓето од Чашка и од некои други населени места од градот Велес се оддалечени и по 50 км, па затоа не се во состојба да побараат помош кога им е најпотребна. Комисијата за здравство посети повеќе рурални средини како Богомила, Чашка, Теово, Извор и други. Иако сите пензионери не беа известени за оваа посета на преглед и советување, кај д–р Нацев дојдоа над 30 пензионери.

На сите нив им беше извршен преглед, измерен притисок на крвта по што им беа подарени лекови кои им беа неопходни. Беа известени и за условите за бањско лекување, а и за барање парична помош на оние кои им е неопходна, а имаат мали пензии.

Посетените беа премногу задоволни од активноста на Здружението и изразија желби да бидат почесто посетувани, па и да бидат вклучени и во други активности на комисијата.

Нада Алексоска

Осумдесетгодишни матуранти

Мај и јуни училиштата се исполнети со посебен џагор. Деветтоодделенците слават полуматура, средношколците матура, а се почесто и повозрасни и порано завршени ученици ги одбележуваат годишнините од своето матурирање. Во Охрид неодамна одбележаа шеесет години од матурирањето учениците на некогашната Учителска школа „Андон Дуков“. Училиштето беше отворено во 1959 година со цел, покрај постојните учителски школи во Скопје, Битола и Штип, да ги задоволи потребите од учителски кадар во тогашната Охридска околија. Па затоа, беа запишани и ученици што претходно завршиле основно училиште и беа повозрасни од вообичаените години за започнување на средно образование. Затоа и годинава некои од славениците беа во осмата деценија од својата возраст. Некои дури беа и блиску до возраста на своите професори кои првото професорување го имаа токму во оваа новоотворена учителска школа (пливачкиот маратонец Климе Савин, писателот Живко Чинго или средношколскиот фискултурец Томче Андреевски).

Овогодишното одбележување на матурирањето за оваа генерација не беше прво. Тие се среќаваа и на 20, 30, 40, 50 и на 55–годишнината, но сите беа особено среќни и задоволни што ете се сретнаа и на 60–годишнината од своето матурирање. Не беа многубројни, околу една од трите паралелки со 20 ученици што го красеа таблото изложено и на оваа средба. Патиштата ги разнесоа на разни места во животот. Најголемиот број целиот свој работен век го посветија на просветната професија во: Дебарца, Дримкол, Дебарска Жупа, Преспа и Охрид, Гостивар, Кичево и во Струга, но и во Сиднеј, Австралија, Јабука во Србија... Многумина избраа поинакви патишта во животот.

Години, времиња, судбини... Се распрскаа сите на разни страни, но на нивното учителствување останаа да се сеќаваат стотици ученици и многу генерации описменети и оспособени да се вклучат во општествените текови и да си обезбедат подобра егзистенција за себе и за своите семејства. Затоа е посебна гордоста на сите нив што ја

истакнуваа при секоја, па и на оваа средба. Затоа и не жалеа време и средства низ годините на средбите редовно да доаѓаат Пацот од Виена, Ведат од Истанбул, а Васе редовно дури и од Австралија. Димко Цацан не го напушти ведриот дух, па и овој пат, придружен од Слободана Пупин и Митра Димоска ги запеаја песните што ги пееја во пејачката група во учителската школа и ги продолжија низ овие години на натпреварите на пензионерските организации. Некои не дојдоа на средбата, некои од оправдани здравствени причини, а други, особено учителките, од суета да не го расипат впечатокот кај своите врсници за својот изглед од времето кога беа ученички. Учителската школа веќе подолго време не постои (како впрочем и другите три низ земјата), но задоволството од вложениот труд и придонесот во оспособувањето на многу нови генерации ученици низ сите овие изминати години е неопишливо и огромно. Затоа и оваа средба и одбележувањето на шеесетгодишнината од своето матурирање, ги исполни со возбуда и радост сите дојдени од разни страни и со ветување, при разделбата, дека ќе се сретнат повторно на некоја друга годишнина.

Ст. Лозановски

Мојата интроспекција

Вода, допир до морето. Ме повикувало морето и ми зборувало. Водата памети и водата говори. Понекогаш сакам да ја нацртам својата интроспекција. Некако како мапа сакам да ја направам. Мапа на моето спознавање. Сум одела до морето, па сум се враќала назад. Ме носеле најчесто, а само еднаш сама отидов кај него. Но, пак се вратив на копното. Во внатрешноста. Онаму каде што имаше само згради, паркови и реки. И тротоари, асфалт. Пишував поезија. Заврших факултет и сакав да спознавам, да учам за себе и светот. Но, пак те сведуваат само на едно обично нешто, тебе, личноста, човекот...

Пробав да напишам книга, роман за моето заминување кон морето. Како побегнав кај него, како кон метафора. Но, таа книга исчезна, недопишана. Сакав да го пренесам срдечното чувство на моето бегство и патување. Патување кон синото. Кон морето. И секогаш во последно време кога размислувам да напишам нешто интересно, помислувам на роман – патување. Уште не знам кое превозно средство ќе го употребам.

За да возраснеме мораме сите развојни фази понекогаш пак да ги поминеме, за да провериме што сме поминале навистина, а што треба да поминеме. Чувството не лаже. Ретко го испитуваме и се запрашуваме зошто е такво. Понекогаш не знаеме што ни се случува. Како да сме застанале во времето и просторот. Некои работи не можеме да ги смениме и не можеме ни да ги преиспитуваме. За многу нешта треба да си простиме. Нели? Многу се зборува за траумите. Но, болката и траумите и лузните, треба да ги искористиме како отвори во нашата душа, низ кои влегла светлината.

Не се доаѓа сега веќе толку лесно до морето, како во детството и раната младост кога други, нашите родители нѐ носеа таму, самите можеби повеќе од нас радувајќи му се на синилото. Ги носиме нашите деца на море, а и самите ние сме сѐ уште помалку деца. Ние како деца не одевме на море, велите, одевме по нашите реки, во селата. И таму сте се учеле на прочистување на телото и душата, скитајќи цел ден без храна речици, капејќи се во чистите планински потоци, собирајќи чиста енергија, магнетизам.

Со отворени и затворени клепки му се приближуваме на морето реално, или во сеќавањата. Кога бевме мали не знаевме да процениме што е тоа морски воздух, жежок песок и морска лековита солена вода. Не, си игравме, нуркаме, пеевме, градевме. Некогаш имаше преголеми бранови. Некогаш ова, некогаш она... А потоа кога ние родивме деца, како да исчезнаа можностите за на море. Почнаа некои нови војни и се слушаа лоши вести. Но, и покрај тоа луѓето одеа до морето. Да му поплачат и да му се исповедаат. Некој мора да ја прими и чуе твојата приказна на твојата интроспекција.

Морето е големо, а некои велат дека е многу загадено со микропластика. Кога ние еднаш ги однесовме децата на море, видовме многу смет во него, но не секој ден, се разбира. Тоа лето беше едно пресудно лето за нас. Едно посебно лето. Но, после тоа не отидовме пак и пак и пак. Девет години само поминаа оттогаш и колку многу промени во нашиот живот. Водам дневник и практикувам некои духовни дисциплини, се трудам да забележам сѐ што ми се случува. Тоа ми помага да надминувам некои ситуации, кои ме спуштаат долу. А јас сакам да одам горе.

Мојата преобразба ја цртам како мапа, на пат до морето и враќање во внатрешноста. Мојата интроспекција е преиспитување и негување на убавите и важни случки во моето сеќавање. Да не се срамам да погледнам внатре во мене. Тоа не е срамота. Срамота е да повредуваш други, затоа што не смееш да погледнеш во себе.

Мојата интроспекција е мојот електрограм. Мојата слика за себе. Задачите кои си ги задавам и можностите кои ги имам. Простувањето на себеси и другите. Разговорот со невидливото море на магнетизмот. Корелација со совршените форми на спознанието.

Маја Белева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVI – број 179
јуни 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
Лилјана 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.

Seancë e ORO (KOR)

Është sjell vendime me rëndësi

Këshilli i organizatës së regjistruar për fondin solidar dhe anëtarësi, ka mbajtur seancë më 9 qershor 2023 me qëllim të sjelljes së vendimit për lartësinë e ndalesës për Fondin social dhe anëtarësi. Në fjalën hyrëse, kryetari i KOR (ORO) Mentor Qoku, ka potencuar rëndësinë e këtij trupi dhe ka theksuar se vendimi për lartësinë e mjeteve të cilat i ndalen secilit pensionist i cili vullnetarisht është pajtuar për të, ka propozuar të vlejë deri më 30 qershor 2023.

Lidhur me lartësinë e ndalesës për fondin solidar për pjesën e ndihmës pas vdekjes, anëtarët e Këshillit të organizatës së regjistruar për fondin solidar dhe anëtarësi, kanë sjellë vendim që lartësia të zvogëlohet nga 150 në 140 denarë, lartësia për pagesën e harxhimeve të varrimit të mbetet 30.000 denarë, ndërkaq lartësia e pjesës nga anëtarësia për aktivitete të shoqatave të mbetet 30 denarë.

- Pas mbarimit të pandemisë nga Kovid 19, vdekshmëria është zvogëluar, për çka fondi tanimë është stabilizuar, mendoj se edhe me ndalesën prej 140 denarë, me kusht që vdekshmëria të zvogëlohet ose të mbetet në kufi të mesatares, me lartësinë e kësaj sasie deri në fund të vitit 2023 duhet të akumulohen mjete për këtë qëllim. Ky vendim do të vlejë deri më 31 dhjetor 2023, atëherë do të përgatitet informacion detal edhe në lidhje me lartësinë e ndalesës edhe lartësinë e ndihmës për vdekje të personit që ka kryer varrimin e të vdekurit dhe rritjen e pagesës sipas situatës ekonomike - ka deklaruar kryetari Mentor Qoku.

Vasil Paçemski

LSHPM

Propozohet secilin ilaç jo patjetër ta porosisë mjek - specialist

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë propozon që secilin ilaç të mos jetë patjetër të merret me rekomandim të mjekut specialist. Për këtë, mendohet në ilaçe për sëmundje kronike të cilat në masë të madhe janë të pranishme tek popullata më e rritur, te pensionistët. Arsyetimi e kësaj kërkese mbështetet në sa vijon:

1. Ilaçe për shtypjen, zvogëlimin e yndyrave, për probleme me prostatën, për tiroiden, sulmeve gjatë astmës dhe alergjisë dhe sprejeve të ndryshme, do të mund t'i shkruajnë edhe mjekët amë.

2. Në qytetet nëpër shtet nuk ka specialist të mjaftueshëm dhe prandaj, pacientët janë të detyruar të udhëtojnë në Shkup me ç'rast janë nënshtruar shpenzimeve.

3. Rreth 30% e pacientëve në institucionet mjekësore të shtetit janë nga ky lloj pacientësh, me çka do të zvogëlohej ky numër.

Deri më tani mendim kërkohej në 6 muaj, më pas për 1 vit në kohë të pandemisë nga korona virusi, ndërkaq tani sërish është kthyer në 6 muaj.

Këtë lloj kërkese deri te Ministria e shëndetësisë dhe Fondi për shëndetësi ka iniciar edhe Shoqata e mjekëve amë. Në këtë pyetje ministri për shëndetësi Fatmir Mexhiti ka dhënë këtë mendim:

- Bëhet fjalë për terapinë kronike të mund ta japin mjekët amë. Edhe implikacioni financiar për pacientët është i madh, ndërkaq do të zvogëlohet edhe kaosi në Qendrën klinike në Shkup. Sipas analizave tona, 30% e pacientëve të cilët çdo ditë vijnë në Qendrën klinike janë për këtë arsye, - ka thënë ministri Mexhiti.

Kërkesë të këtillë deri te Ministria e shëndetësisë dhe Fondi për shëndetësi do të dërgojë edhe Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në të cilën janë anëtarë rreth 290 mijë pensionistë të cilët shpresojnë dhe presin vendim pozitiv të këtij problemi me të cilën ballafaqohen të gjithë banorët e vendit tonë.

Përgjigja e kësaj kërkese do të shpallet në gazetë, në ueb faqen e LSHPM dhe do të dërgohet te të gjitha shoqatat.

K.S. Andonova

Shkurtim nga mbledhja

Nga mbledhja e mbajtur në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë më 9.6.2023 lidhur me çështjen për Fondin solidar - ndihmës pas vdekjes dhe anëtarësisë

Këshilli drejtues i Fondit për sigurim pensionist dhe invalidor i Maqedonisë së Veriut në seancën e 80-të mbajtur më 24 janar 2023, ka sjellë këtë konkluzë: "Pyetjen rreth Fondit solidar dhe anëtarësisë, ta zgjidhin Fondi i sigurimit pensionist invalidor të Maqedonisë së Veriut, Ministria për punë dhe politikë sociale dhe Këshilli i organizatës së regjistruar për Fondin solidar - ndihmës pas vdekjes dhe anëtarësi të Lidhjes të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë"

Për realizimin e këtij konkluzioni është mbajtur mbledhje në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në të cilën kanë marrë pjesë: anëtar të Këshillit të Organizatës së Regjistruar për Fond solidar - ndihmës pas vdekjes dhe anëtarësi, Ministra për punë dhe politikë sociale Jovana Trençevska dhe Ndihmës drejtor për çështje ekonomike - financiare i Fondit për sigurim pensionist invalidor i Maqedonisë së Veriut, Muhamedali Ismani.

Pas diskutimit të hollësishëm për çështjen e Fondit solidar - ndihmës pas vdekjes dhe anëtarësi, u sollën këto:

KONKLUZIONE

1. Fondi solidar - ndihma pas vdekjes dhe anëtarësia i cili funksionon më shumë vite pas pa probleme dhe në kënaqësi të përgjithshme të shfrytëzuesve të pensionit, të vazhdojë të realizohet sikurse deri më tani me përdorim të neneve 115, 116, 117 nga Ligji për sigurim pensionist invalidor.

Ndalja për ndihmën për vdekje dhe anëtarësi, Fondi për sigurim pensionist invalidor i Maqedinisë së Veriut e bënte edhe para Fondit solidar të rregullohet me Ligjin për SPI, si aktivitet humanitar dhe ndihmë pensionistëve si popullatë e rritur.

2. Gjatë parashtrimit të kërkesës për realizimin e të drejtës për pension, shfrytëzuesi i pensionit vullnetarisht sqarohet se a është në pajtim ose jo që t'i ndalohet pjesë nga pensioni për Fond solidar - ndihmë pas vdekjes dhe anëtarësi, me nënshkrim të një deklarate.

3. Mjetet nga Fondi solidar - ndihmës pas vdekjes dhe anëtarësi, janë mjete personale të pensionistëve dhe me pajtim të pensionistit ndahen nga pensioni me të cilat mjete drejtojnë vetë pensionistët përmes Këshillit të Organizatës së regjistruar për Fond solidar dhe anëtarësi, e përbërë nga 4-ër lidhje (Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Lidhja nacionale e invalidëve të punës, Lidhja e shoqatave të invalidëve të punës dhe shfrytëzues të pensionit invalidor) në të cilin pensionistët kanë përfaqësuesit e vet.

Me pagesën në të njëjtën kohë të mjeteve të ndihmës për vdekje dhe anëtarësi sigurohet udhëheqje e pensionistëve me mjetet për ndihmë për vdekjen, ngase me ato mjete nuk mund të drejtoj (udhëheq) asnjë organ shtetërorë, për arsye se ato janë mjete personale të shfrytëzuesve të pensionit. Gjithashtu, me mjetet nga anëtarësia sigurohet funksionim pa pengesa i veprimtarisë së shoqatave të pensionistëve pa ngarkim të mjeteve nga Buxheti i shtetit.

Shkup, 9.06.2023

Kanë mbaruar me sukses Shfaqjet republikane të këngëve, muzikës dhe lojërave

Megjithëse kjo u është e njohur të gjithë pensionistëve, megjithatë është mirë të kujtohemi të gjithë, sidomos ato të cilët kanë harruan, e të kujtojnë ata të cilët vërtetojnë se është më ndryshe. Në tetë shfaqjet regjionale të cilat u mbajtën në qytetet ku nikoqir ishin AHP Krushevë, SHP Qendër, SHP Gostivar, SHP Ilinden nga Shkupi, SHP Bogdanci, SHP Strumisë, SHP Koëçan, dhe SHP Tetovë kanë marrë pjesë 200 këngëtar, muzikantë dhe valltarë nga 48 shoqata, ndërkaq, ato i kanë parë më se 1 000 shikues kryesisht pensionistë. Në Shfaqjen republikane të këngëve, muzikës dhe lojërave kanë mare pjesë vetëm 24 shoqata nga gjithsej 53, me rreth 500 realizuesish, dhe po aq kishte në publikun në sallën të Shtëpisë së kulturës "Beli mugri" në Koçan, ose rreth 1 500 pensionistë ishin të përfshirë vetëm me këtë aktivitet.

Pos këtij aktiviteti ka pasur edhe disa koncerte. Festivali ndërkombëtar folklorik në Kumanovë, lexime letrare dhe manifestime të datave të rëndësishme fetare dhe datave tjera të rëndësishme. Domethënë vetëm me shfaqjet folklorike (regjionale dhe republikane), lirisht mund të thuhet se janë përfshirë 3 200 pensionistë.

Në garat sportive regjionale të cilat u mbajtën në tetë qytete të tjera nga ata që u mbajtën Shfaqjet folklorike, nikoqir ishin: SHP Shtip, SHP Probishtip, SHP Gazi Babë, SHP Gjorçe Petrov, SHP Dojran, SHP Dellçevë, SHP Resnjë dhe SHP Makedonski Brod, ndërkaq ishin të përfshirë rreth 350 pensionistë sportist, gjyqtarë e tjerë nga 50 shoqata, të cilat i kanë parë më tepër se 1 000 pensionistë. Olimpiada përfundimtare republikane sportive akoma nuk është mbajtur.

K.S.A.

Bëni operacion pa thikë në trupit tuaj

Natyra mundet edhe të zhduk edhe të mjekoj me një vegël. Metodat e sajë janë të rënda për njeriun për përvetësim dhe të ngadalshme për t' i kuptuar. Ndoshta ajo është pasojë e njohjes së keqe të ligjeve të natyrës, ngase natyra i ruan mirë fshehtësitë e veta. Prandaj duhet edhe shumë të mësojmë prej sajë. Edhe atëherë kur t' i mësojmë fshehtësitë e saja - nuk i përcjellim. Në këtë tekst bëhet fjalë për agjërimin.

Gjatë kohës së agjërimit jepet lehtësim i gjatë i të gjitha organeve të trupit. Agjërimi është i dobishëm sidomos për organet e tretjes, të cilave ju epet mundësia që të përtërihen dhe pushojnë. Agjërimi ka ndikim të madh në situatën e rrjedhjes së gjakut. Ligjet e natyrës duhet të dihen dhe të respektohen. Në këtë mënyrë, shumëfish mund ta shfrytëzojmë natyrën për nevojat tona, respektivisht për nevojat e njerëzimit. Në gjysmën e dytë të shekullit të 19-të, prof. Pushutin ishte ndër shkencëtarët e parë që kanë bërë ekzaminim mekanizmin e veprimit të agjërimit. Ai ka zbuluar se agjërimi është situatë e organizmit në të cilën "harxhimet" e tij nuk janë tërësisht të kompenzuara. Për këtë arsye, organizmi është i detyruar të funksionoj në llogari të rezervave të veta.

Efekte të shumta nga agjërimi

Hulumtimet kanë treguar se lëvizja e urisë është vet qendra e urisë. Nëse nuk ka ushqim, atëherë organizmi fillon t' i harxhoj rezervat e brendshme, ndërkaq gjatë harxhimit të rezervave të brendshme organizmi më pak merr nga indi nervor, zemra dhe nga organet tjera. Sipas këtyre treguesve, natyra është kujdesur që ta ruaj aparatin kryesor për drejtimin e organizmit të njeriut, trurin e tij, sistemin nervor dhe zemrën. **Zbulime të rëndësishme të medicinës kanë treguar se gjatë kohës së agjërimit, duke shfrytëzuar proteinat, trupi para së gjithash harxhon indin e sëmurë, tumoret, cista, të rriturat etj.** Ajo është e gjitha që i përket organizmit. Eksperimentet kanë dhënë edhe sqarim shkencor për fenomenin dhe përgjigjen - sasia e rezervave të cilat trupi mund t' i shfrytëzoj gjatë kohës së agjërimit për derisa nuk vinë në rraskapitjen e tërësishme. Ajo është 40 - 50% nga pesha e trupit. Shërimi i trupit përmes agjërimit është operacion i brendshëm pa thikë. Natyra është më delikate se cili do qoftë kirurg: e ruan shëndetin dhe largon të sëmurën. Gjatë kohës së agjërimit jepet mundësia e lehtësimit afatgjatë i të gjitha organeve të trupit. Sidomos është i dobishëm për organet e tretjes, të cilat fitojnë mundësinë që të përtërihen. Agjërimi ka ndikim të madh në situatën e qarkullimit të gjakut. Me bark dhe zorrë të zbrazëta në zbrazëtirën e abdomenit nuk jepen pengesa për qarkullim të gjakut dhe përmirësohet përbërja e sajë. Gjatë kohës së agjërimit pesha zvogëlohet, dobësim më i madh shënohet në periudhën e parë të agjërimit, më pas gradualisht zvogëlohet dobësimi. Sa më i ri të jetë organizmi, aq më i madh është dobësimi. Hulumtimet kanë treguar se pacientët të cilët vuajnë nga anemia në mungesë të rruzullave të kuq të gjakut ose zmadhim të rruzullave të bardha të gjakut, rëndom mjekohen mirë me agjërim. Është evident fakti i agjërimit në përtëritjen e lëkurës. Rrudhat më pak të shënueshme, lëkura bëhet më e bukur dhe më e ndritshëm. Struktura e indit e të gjithë trupit përmirësohet.

Duke folur për agjërimin në pikëpamje të medicinës, efektet e agjërimit ndahen në sisteme organike, njëjtë sikur medicina e ndanë trupin e njeriut. Me bark të mbushur, sistemi digestiv është i mbingarkuar me ushqim të yndyrshëm dhe të pasur. Sistemi lodhet, për arsye se duhet të sekretoj sasi të zmadhuar lëngjesh për ta tret ushqimin. Si rezultat i sajë, zmadhohet rrjedhja e gjakut në lukth, rritet shtypja e gjakut, rritet pulsi, që është ngarkesë edhe për zemrën. Për arsye të zvogëlimit të rrjedhjes së oksigjenit në tru, trupi bëhet i plogësht, reagon ngadalë, ndjehet i përgjumur. Mbingarkesa e lukthit, gjithashtu ka ndikim negativ në funksionimin e mushkërive të bardha. Ato patjetër të punojnë me kapacitet të zmadhuar. Për arsye të rritjes së nevojës për oksigjen, numri i të marrit frymë është rritur, me këtë rast lëvizja e diafragmës është rënduar. Rrjedha e gjakut dhe shtypja në mënyrë drejtpërdrejt ndikojnë në bubrekët. Kur barku është i mbi mbushur, bubrekët punojnë me të tretën e kapacitetit të tyre të mundshëm. Pasojat e barkut të tej mbushur i ndjejnë edhe truri dhe sistemi nervor. Rrjedhja e gjakut për arsye të rritjes së nevojës të lukthit për gjak, gjaku që ka arrit deri në tru pakësohet, fytyra ngadalë reagon, ngadalë mendon, organizmi i irrituar, ndërkaq, njeriu i nervozuar atëherë nuk mund të veprojë në mënyrë racionale. Me atë sundojnë emocionet dhe paniku, e jo arsyeja.

Hulumtuesit thonë se organizmi është makinë biologjike. Gjatë kohës së agjërimit, funksionet e të gjitha organeve zvogëlohen, trupi praktikisht pushon dhe harxhon energjinë nga rezervat e sajë. Barku pushon, rrjedha e gjakut është i drejtë, ndërkaq truri punon në mënyrë logjike, rrjedha e mendimeve është normal, ndërkaq gjykimi është i qartë. Pasioni qetësohet, instinktet i lëshojnë vendin arsyes, që më pastaj arsyeja t' i kontrolloj emocionet. Gjatë kohës së agjërimit makina biologjike, e rraskapitur gjatë procesit të punës, pastrohet nga gjithçka që është e dëmshme. Pastrohet edhe nga papastërtia mekanike edhe nga korrozioni i organeve në gjithë organizmin. Jo rastësisht agjërimi është i pranishëm në të gjitha religjionet.

B.A.

Опасноста од габичните инфекции (2 дел) (според интервјуто со д-р Томислав Терзин)

Габичните заболувања се многу помалку инфективни од вирусите и бактериите. Природно можноста за зараза е мала, но, има видови кај кои инфективноста е поголема и тие може да се искористат за биолошко оружје. Такви се на пр. *Coccidioides* – е габа која се пренесува преку спори со вдишување и може да предизвика респираторни и кожни болести, кои засега се појавуваат само во западната хемисфера. Најсигурна мета се луѓето со ослабен имунитет.

СЗО во текот на 2022 година става акцент на фактот дека кај луѓето воопшто е ослабнат многу имунитетот. Луѓе пак кои најмногу заболуваат од системски габични заболувања се луѓето кои имаат слаб имунитет.

СЗО, исто така, обрнува внимание дека најризичните места за заболување со габични зарази се болниците. Луѓето кои ќе поминат повеќе од еден месец во болница, имаат најмногу шанси да заболат со габични зарази. Професорот Терзин објаснува зошто:

- Во земјоделието се користат фунгициди на база на азот и габичките кои се природно во нас, стануваат имуни, отпорни и почнуваат да живеат во болниците.
- Во болниците габите се отпорни на антифунгалните лекови, така што може да се случи човекот кога ќе отиде во болница да добие секундарна зараза по извршена операција. Дали стерилизацијата ги убива габите? Не, бидејќи тие се поотпорни на топлина од вирусите и бактериите.
- Не постои вакцина за габични заболувања, како што не постојат ни системи за откривање, како на пр. брис и многу тешко се открива дека има зараза од габи.

Професорот Терзин советува како превентива против овие заболувања да го подобриме нашиот имунитет, доколку тој е намален, како резултат на болест, закиселеност, стрес итн. Треба како прво да го намалиме внесот на шеќер, бидејќи тој ја зголемува киселоста на организмот, а габите сакаат кисела средина. Поточно треба да го алкализираме нашето тело, со алкална исхрана. Исто така, габите не сакаат сонце, па затоа да бидеме повеќе на сонце, истовремено да ја запазуваме и хигиената. Доколку имаме мувла дома, да го проветруваме воздухот редовно и да ја уништиме мувлата по можност.

Но ако веќе се случила габичната зараза, постојат природни лекови, кои професорот ги препорачува, а тоа се: лук, јогурт, масло од оригано, јаболков оцет, алкална храна и да се пие доста вода за чистење на организмот.

Некои од габите ги имаме природно во организмот, а некои се паразити и сите тие ако имаме намален имунитет или престојуваме во болница, боледуваме од тешки болести (како хив, канцер, или сме рековалсценти после тешки терапии) можеме да ги добиеме, да навлезат во организмот преку вдишување, да се пренесат преку крвта и да оболиме системски. Најризично е ако ги добиеме најтешките последици, кои се слични кај сите габи. Смртноста е од 20–80% во најтешките случаи, кога организмот не може да се избори со нив. Затоа треба на сите можни начини да се јакне имунитетот и да се стремиме кон силно психо – физичко здравје!

Маја Белева

Камера како таблета за дијагностицирање дигестивни проблеми

Минијатурната капсула „навикам" може да направи револуција во дијагнозата на проблеми со дигестивниот тракт. Капсули што може да се проголтаат и кои овозможуваат снимање видео, постојат веќе подолго време, но тие беа строго ограничени и не можеа да бидат контролирани од лекарите, бидејќи целосно се потпираа на гравитацијата и на дигестивниот систем за да се придвижат. Меѓутоа, се чини дека научниците го надминаа ова ограничување со развивање капсула во облик на таблета, која овозможува далечинско управување.

Оваа технологија им овозможува на лекарите буквално да „возат" минијатурна видеокапсула наречена „навикам" низ дигестивниот систем за да ги визуализираат и фотографираат потенцијалните проблематични области. Ова претставува потенцијална алтернатива на традиционалната ендоскопија. За поместување на капсулата се користи надворешен магнет, како и џојстици како оние што се користат за играње игри.

– Традиционалната ендоскопија е инвазивна процедура за пациентите, но и скапа поради потребата од анестезија и отсуство од работа. Капсулите со магнетна контрола може да се користат како брз и лесен начин за откривање здравствени проблеми во горниот дел на гастроинтестиналниот тракт, како што се чиреви или рак на желудникот – вели професорот Ендрју Мелцер.

Оваа технологија сè уште е во фаза на тестирање, но досегашните резултати се позитивни. Мелцер и неговите колеги од компанијата за медицинска технологија „Анкс роботика" спровеле студија во која учествувале 40 лица и откриле дека лекарите можат прецизно да ја контролираат капсулата на сите главни делови на желудникот со стапка на успех на визуализација од 95 проценти. Овие пациенти исто така биле подложени на традиционална ендоскопија за да се потврди дека камерата не „пропуштила" ниту една високоризична лезија.

Камерата може да открие крвавење, воспаление и лезии и може автоматски да пренесува видео и фотографии надвор од локацијата за понатамошен преглед. Истражувањата покажале дека користењето на капсулата не претставува ризик по здравјето, иако технологијата не овозможува биопсија бидејќи се разградува во телото. Научниците велат дека програмата за тестирање сè уште е во рана фаза и дека поголемото тестирање на пациенти допрва доаѓа.

М. Д.

ЗП Карпош

Благоја Стефановски, хуманист и крводарител

Благоја Стефановски е член на огранокот Карпош 1 и 2, кој долги години активно соработува со Црвениот крст. Со крводарување почнал уште на 21-годишна возраст. Крв дарувал на многу места и градови. Како турист давал крв и во Нови Сад и во Сараево.

– Во Скопје сум дарувал крв во повеќе институции и организации, но најмногу во Рафинерија Окта, – вели Благоја. За оваа негова активност бил наградуван повеќе пати со подароци, благодарници, плакети и тоа за 50, 75 и 100–пати крводарител.

Во знак на признание за доброволно дарувана крв, за покажана хуманост, солидарност и љубов кон човекот, Црвениот крст на Република Македонија му даде благодарница.

Црвениот крст на град Скопје, по повод 150 години хуманитарни акции, на промоцијата за унапредување на крводарителството, на Благоја Стефановски повторно му доделува благодарница.

Со наполнети 64 години се пензионирал и од тогаш до денес после 105–тото давање не му дозволиле дарување крв, поради староснатa граница.

Останува да му се заблагодариме на неговата искрена хуманост, солидарност и љубов кон човекот.

Душан Јовановиќ

Направете операција во вашето тело без нож

Природата може и да уништи и да лекува со една иста алатка. Нејзините методи се тешки за човекот за усвојување и бавни за разбирање. Можеби тоа е последица на лошото познавање на законите на природата, бидејќи природата добро ги чува своите тајни. Затоа треба уште многу да учиме од неа. Дури и кога ќе ги научиме нејзините тајни – не ги следиме. Во овој текст станува збор за постењето.

За време на постот се дава долгорочно олеснување на сите органи на телото. Постот е особено корисен за органите за варење, на кои им се дава можност да се обноват и одморат. Постот има големо влијание врз состојбата на протокот на крв. Законите на природата треба да се знаат, и да се почитуваат. На овој начин, повеќекратно можеме да ја користиме природата за наши потреби, односно за потребите на човештвото. Во втората половина на 19 век, проф. Пушутин бил меѓу првите научници кои го испитувале механизмот на дејствувањето на постот. Тој открил дека постот е состојба на организмот во која неговите „трошоци" не се целосно компензирани. Поради ова, организмот е принуден да функционира на сметка на сопствените резерви.

Бројни ефекти на постот

Истражувањата покажале дека двигателот на гладот е самиот центар на гладот. Ако нема храна, тогаш организмот почнува да ги троши внатрешните резерви, а при користење на внатрешните резерви организмот најмалку зема од нервното ткиво, срцето и од другите органи. Според овие показатели, природата се погрижила да го зачува главниот апарат за управување во сложениот организам на човекот, неговиот мозок, нервниот систем и срцето. **Значајни медицински откритија се дека за време на постот, користејќи протеини, телото првенствено троши заболено ткиво, тумори, цисти, израстоци итн.** Тоа е сè што не му припаѓа на организмот. Експериментите дале и научно објаснување за феноменот и одговорот – количеството резерви што телото може да ги искористи за време на постот додека не дојде до целосна исцрпеност. Тоа изнесува 40–50% од телесната тежина. Исцелувањето со постот е внатрешна операција без нож. Природата е многу посуптилна од кој било хирург: го чува здравото и го отстранува болното. За време на постот се дава долгорочно олеснување на сите органи на телото. Особено е корисен за органите за варење, кои добиваат можност да се обноват. Постот има големо влијание врз состојбата на протокот на крв. Со празен стомак и црева во абдоминалната празнина не се создаваат пречки за циркулација на крвта и се подобрува неговиот состав. За време на постот тежината се намалува, најголемо слабеење се забележува во првиот период од постот, потоа постепено се намалува и слабеењето. Колку е помлад организмот, толку е поголемо слабеењето. Истражувањата покажале дека пациентите кои страдаат од анемија со недостаток на црвени крвни зрнца или зголемување на бели крвни зрнца, обично добро се лекуваат со постот. Забележлив е ефектот на постот во подмладувањето на кожата. Брчките стануваат помалку забележливи, кожата станува поубава и сјајна. Структурата на ткивото на целото тело се подобрува.

Зборувајќи за постот од медицинска гледна точка, ефектите од постот се делат по органски системи, исто какошто медицината го дели човечкото тело.

Со полн стомак, дигестивниот систем е преоптоварен со масна и богата храна. Системот се уморува, затоа што треба да лачи зголемено количество сокови за да ја свари храната. Како резултат на тоа, се зголемува дотокот на крв во желудникот, се зголемува крвниот притисок, се зголемува пулсот, што е оптоварување и на срцето. Поради намалување на протокот на кислород во мозокот, телото станува тромо, реагира бавно, се чувствуваме поспано. Пренатрупаноста на желудникот, исто така, има негативно влијание врз функцијата на белите дробови. Тие мора да работат со зголемен капацитет. Поради зголемената потреба за кислород, бројот на вдишувања е зголемен, па движењата на дијафрагмата е отежнати. Протокот на крв и крвниот притисок директно влијаат на бубрезите. Кога стомакот е пренатрупан, бубрезите работат со третина од нивниот можен капацитет. Последиците од преполниот стомак ги чувствуваат и мозокот и нервниот систем. Протокот на крв поради зголемената потреба на желудникот за крв, крвта што стига до мозокот се намалува, лицето бавно реагира, полека размислува, иритирани организмот е напнат, а нервозниот човек тогаш не може да дејствува рационално. Со него владеат емоции и паника, а не разум.

Истражувачите велат дека организмот е биолошка машина. За време на постот, функциите на сите органи се намалуваат, телото практично одмора и ја троши енергијата од своите резерви. Стомакот мирува, протокот на крв е правилно распореден, а мозокот работи логично, протокот на мислите е нормален, а расудувањето јасно. Страста се смирува, инстинктите му отстапуваат место на разумот, за потоа разумот да ги контролира емоциите. За бреме на постот биолошката машина, исцрпена во процесот на работа, се чисти од сè што е штетно. Се чисти и од механичката нечистотија и од корозијата на органите во целиот организам. Не случајно постот е присутен во сите религии!

Б. А.

КОРИСНИ СОВЕТИ

Сол

Освен што го збогатува вкусот на храната, солта е составен дел од нашето тело и живот. Но, освен за кујна, можете да го користите и за здравствени цели. Запознајте ги сите придобивки од солта и брзо и лесно ослободете се од ситните заболувања. БОЛЕЊЕ НА ГРЛОТО Направете смеса од 1 лажичка сол и 2,5 децилитри вода и мешајте додека солта не се раствори. Гаргарајте ја усната шуплина со растворот неколку пати на ден.

ПЕЧЕЊЕ ВО УСТАТА Доколку сте јаделе нешто топло или зачинето и сте го испржиле јазикот, направете раствор од половина лажичка сол и два децилитри млака вода и гаргарајте секој час.

БОЛНИ И ЧУВСТВЕНИ РАНИ И АФТИ Направете раствор од 1 лажичка сол и 1 децилитар млака вода и правете гаргара повремено. Ако имате рани, солта ќе ја дезинфицира раната во устата.

БОЛКА НА ЗАБОТ Солта е привремено решение пред одење на стоматолог што ја намалува болката. Исплакнете ја устата со раствор од 1 децилитар млака вода, 2 лажици оцет и 1 лажица сол.

АЛЕРГИИ И ВОСПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ Солта е спасител за иритираните мукозни мембрани. Сварете 2 до 3 децилитри вода и посолете доволно за водата да биде солена како морето (не многу солена). Почекајте да се олади на собна температура, префрлете го во шише со капки за нос и капнете го носот два пати на ден. Можете да го исплакнете носот со истиот раствор така што ќе го истурите во чајник или сличен сад со инка, ќе ја навалите главата над мијалникот и ќе ја истурите во едната, а потоа во другата ноздра. Конечно, издувајте го носот.

УБОДИ ОД ИНСЕКТ Солта може да ја ублажи болката и да го намали отокот при убоди од пчели или други инсекти. Направете густа паста од сол и вода. Нанесете го на местото на пункција, оставете го така додека солта целосно не се исуши. Солта ќе ја смири иритацијата на кожата и ќе ја намали болката.

БОЛНИ И ОТЕЧЕНИ НОЗЕ Направете купка за нозе која ќе го намали отокот на нозете и зглобовите и ќе им даде одмор на стапалата. Истурете топла вода во леген и додадете околу 4 лажици сол и неколку капки есенцијално масло од чајно дрво, лаванда, нане или еукалиптус. Потопете ги нозете околу половина час.

Марика Дамјаноска

Автобиографски роман „Корените и годините потоа“

Книгата „Корените и годините потоа“ од Љубинко Ристов е автобиографски роман, во кој авторот ја раскажува својата животна приказна на свој автентичен и интересен начин, тргнувајќи од своите корени за кои е свесен дека тие го држат семејното стебло. Тој во него раскажува за своето родно село, за својот дедо Витан, за своите родители, за почитта кон возрасните, за своите браќа и сестри, за животот на село. Тој хронолошки ги опишува случувањата во годините потоа. Пишува за школувањето, за заминувањето на отслужување на воениот рок и заклетвата дека ќе ја брани својата земја и тогаш и во годините потоа, за вработувањето и неговата општествена ангажираност, за неговата работа како милиционер кој се грижи за безбедноста на своите сограѓани, за грижата за разубавување и уредување на својата населба... Во сето тоа видно место зазема неговата хуманост и волја да помогне секому и на познат и на непознат. Тоа особено доаѓа до израз во неговото волонтерство и крводарителство, цели 55 години, во кои авторот добил и добива многу награди и признанија за време во кое стекнал многу пријатели кои за него зборуваат со особена почит. По неговиот хуман пат одат и речиси сите возрасни членови од неговото семејство и фамилија.

Во романот „Корените и годините потоа“ Љубинко Ристов со особена љубов пишува и за своето семејство, за ќерката и синот, и своите четири внуци кои заземаат посебно место во неговиот живот и животот на неговата сопруга Лепа, стожерот на неговото семејство.

И по пензионирањето Ристов продолжува да биде активен, активно да ги минува годините во третата доба. Како член на пензионерското здружение од неговата општина тој се радува на секој успех, на секоја нова активност, за кои редовно пишува во пензионерскиот весник. Се радува и ужива во успесите на културен план каде што песните и гајдата го потсетуваат на неговиот дедо Витан и убавите спомени од детството.

Сè на сè романот „Корените и годините потоа“ од Љубинко Ристов е убава приказна за минатото, сегашноста и иднината раскажана топло и човечки, па затоа таа претставува запис за неговиот живот и аманет најбитните нешта никогаш да не се заборават!

Романот е напишан со стил близок на сите генерации и на младите и на возрасните и се чита во еден здив бидејќи во редовите на романот секој може да се пронајде и да се потсети на делови од својот живот.

Инаку ова е прво прозно дело, прв роман на Љубинко Ристов за сè она што со години го носел и го чувал во себе со желба еден ден да го раскаже за своите потомци, особено за своите најмили, за внуците.

Росица Митиќ

Тетово – Мирко Видоески, пензиониран културен деец

Анализа на емотивната состојба на душата

Мирко Видоески е меѓу новите имиња на пензионерите во Тетово кои оставаа и сè уште оставаат впечатлива трага во тетовскиот културен живот. Тој е многустрано надарен мултимедијален уметник, сликар, писател, драмски автор, режисер и актер. По завршувањето на Средното уметничко училиште во Скопје апсолвира на Факултетот за археологија. Мирко Видоески е во списокот на Е–аналогијата на драмски текстови Јас не сум мртов, болен и славен 2010 – 2022, меѓу познати имиња како што се Венко Андоновски, Томислав Османли, Трајче Кацаров и други.

Во сите области од своето уметничко создавање тој ја анализира емотивната состојба на душата, оставајќи трага во повеќедецениското пулсирање на Тетово, со користење на книжевниот феномен да се направи допир со стварноста во препознатлива животна подлога. Видоевски како да има способност да се впушти на самото дно на душата од обичните луѓе кои незабележливо минуваат низ животот и времето. И како автор и како актер и режисер на драмски претстави како да нè пренесува во една генеричка врска со луѓето од реалниот живот.

Мирко Видоески е преокупиран со проблемите на осамени и сиромашни, на стари и недоволно разбрани луѓе и појави, со благо, а понекогаш со посилно иронично и сатирично подоткривање на навидум несекојдневни настани и појави во обичниот живот. Животната оригиналност и можеби автентичност кои пулсираат во неговите драмски текстови се гаранција за сограѓаните да пројават интерес за неговите настапи на многубројните драмски претстави. И не само во Тетово туку и пошироко, туку и надвор од Тетово, а посебно во соседна Србија. Неговите активности како драмски писател, актер и режисер претставуваат драмски метафори за човекот кој ја чувствува одговорноста пред ова наше и негово време во кое психолошкиот профил на човекот постојано е на ментално и психолошко тестирање. Во таа смисла, ако се пишува за драмската уметност во Тетово, особено за комедиите како драмски жанр, треба неизоставно да се нагласи неоджното учество на тетовецот Мирко Видоески. Преку комични ситуации и луциден хумор се критикуваат општествените аномалии кои излегуваат на виделина, особено преку претставата „Цунами“ и комедијата „Женски затвор“ каде се критикуваат состојбите во македонските затвори. Видоевски се појавува и како автор и коавтор на многу текстови, но често е актер и режисер.

Мирко Видоески како сликар работи на ликовна орнаментика на фреските во внатрешноста во неколку цркви. Како писател особено за одбележување е неговата книжевна пројава со книгата раскази „Боите на самракот“, стихозбирката „Пресликани спомени“ која се очекува набрзо да излезе од печат. Со својата многустрана активност во културниот живот на Тетово името на Мирко Видоески е за помнење и препознавање. Како пензионер најавува уште поголема творечка активност и за сè што може се става на располагање на Здружението на пензионери Тетово.

Гојко Ефтоски

„Фенерот на Злетовка“

Во овој број на весникот „Пензионер плус“ ве запознаваме со една интересна личност, творец на поезија и проза, автор на книгата со раскази „Фенерот на Злетовка“ – Трајче Донев која неодамна излезе од печат.

Најнапред за авторот: Трајче Донев е роден во 1944 год. во селото Соколарци – Кочанско. По основното и средното образование, Учителска школа во Штип, завршил Филозофски факултет во Скопје. Работел како учител во селото Јастребник, а во повеќе гимназии во Скопје, како професор по македонски јазик и литература. Дел од работниот век поминал и на Штуловиот Универзитет во Тетово, работејќи на Проектот за изучување на македонскиот литературен јазик на апсолвенти од Правниот факултет. Во текот на работата се ангажирал и во Културно просветната заедница на Кисела вода и на Македонија, каде што добил и повеќе награди како истакнат просветен работник. Подготвувал драмски текстови и ги уредувал весниците „Гимназијалец“, „Монографија“ и „Искра“. Соработувал и сè уште соработува со театрите во главниот град. Трајче Донев живее и создава во Скопје и членува во повеќе културни институции. Љубовта кон литературата кај Доне се јавува уште во ученичките години. Пишува проза, поезија, драмски текстови... Во збирката поезија „Вдлабнато минато“, го насликал поголемиот дел од неговиот живот, додека пак во збирката раскази „Згаснатиот фенер“ го насликал босоногото детство и учителскиот живот се до пензионирањето.

Детството е период кој никојпат не се заборава. Секогаш, кај секого, па и кај Донев, јасно се оживуваат времињата на детството и младоста, на почетоците во творештвото. Сè што во тој период од животот сме доживеале, чувствувале, детските и младешките соништа, копнежи, љубовта... на сето тоа не потсетува Донев во своето новосоздадено дело. И како што вели рецензентот на книгата „Фенерот на Злетовка“ Мирче Нешовски „со читањето на книгата неминовно се судруваме со ориентацијата на авторот да се отргне од заборавот, минливоста на едно поодминато време и да му се внесе сјај на опстојба.“

Донев во својата книга со десетина раскази, ни открива еден возобновен свет, извлечен од маглата на минатото за да блесне на хоризонтот на виделината низ духовната светлина. Авторот од расказ во расказ нè води во тој одминат свет. Раскажаното со доза на реализам за секој читател претставува вистински предизвик. Книгата е богата со лирски описи што дополнително ја зголемуваат нејзината убавина. Иако столбови на книгата се 10 раскази, тие имаат целосно организирана заедничка иманентна корелација што би можеле преку тоа единство низ раскажувачката градба да се земе предвид дека расказите претставуваат општа целина.

Цветанка Илиева

ПАТУВАЈТЕ - СОНУВАЈТЕ

Романија е романски остров сред словенски земји

Во Романија секогаш убаво и весело се слави доаѓањето на долгоочекуваната пролет. Овде постои традиција да се даваат морски брегови – мали кукли направени независно од црвени и бели нишки, кои ја симболизираат победата на топлината над студот. Вообичаено е да се носат такви кукли на облеката во текот на месец – март, а потоа свечено да се ставаат на дрвјата, ментално посакувајќи да се остварат желбите. Романија има свои вулкани од кал, во источниот дел на земјата, во близина на градот Бузу, џуџести вулкани се излеваат од земја и кал, кои некои ги сметаат за лековити. Понекогаш испуштањето кал е придружено со текови на нафта и вода. Главниот град на Романија – Букурешт одамна е познат по своето културно наследство и прекрасните атракции. Затоа градот често се нарекува „Малиот Париз на Истокот“. Романците главно потекнуваат од Дакијците, кои се населиле на територијата на Романија околу 2 илјади години пр. н.е. Романците ги должат своите романескни корени на долгогодишната римска окупација. Во Романија беше објавен нов закон, кој предизвика гнев кај романските магионичари и јасновидци, бидејќи тие не сакаат да плаќаат данок на државата за приходите од нивниот занает. Веројатно романскиот професор по физиологија Николае Паулеску го има откриено инсулинот, а не Канаѓаните Бантинг и Бест, како што вообичаено се верува. Фонтанното пенкало го измислил романскиот студент Поенару додека студирал во Па-

риз. Пештера во северозападна Романија стана антрополошко богатство кое ја чува историјата на човештвото. Откритието направено во 2002 година покажа дека луѓето живееле на оваа земја уште порано од очекуваното, староста на пронајдените остатоци е повеќе од 40.000 години(!!!). Коските имаат карактеристики на претходните и подоцнежните видови хоминиди. Ова откритие беше вистински успех, ни овозможува да го отвориме превезот на мистеријата за тоа каде се појавиле првите луѓе. На пример, мандибулата пронајдена во пештерата потекнува од неандерталците. Иако научниците не се целосно сигурни во семејните врски меѓу современите луѓе и неандерталците, некои од пронајдените коски укажуваат дека во оваа пештера биле пронајдени претставници на овие две различни групи. Во Романија има и многу мечки. Некои туристи купуваат дури и многу скапи тури, каде што водичот ја води групата низ шумата и покажува како живеат локалните диви животни со клинести нозе. Љубовта кон ова животно се рефлектира во многу аспекти – има дури и празник посветен на мечките, и многу наликува на добро познатото гроздје на американскиот ден. Пред да излезе од хибернација, мечката накратко го напушта дувлото за процедури за вода. А неговото однесување кажува дали ќе продолжи зимата или ќе дојде пролетта наскоро. Првиот европски град кој воведе електрично улично осветлување беше романскиот град Темишвар. Во Темишвар се родени трамваи, кои првично ги влечеле коњи. Трансилванија е дом на легендарниот гроф Дракула. Шарената облека на Семигорските Саксонци припаѓа на класичната германска народна носија. Еден од „заштитните знаци“ е богато извезениот горен дел на скутник. На северозападот од историскиот регион на Молдавија, има многу балнеолошки одморалишта. Најпознатиот од нив се вика Сланско – Молдавија, основан е во 1877 година. Романија е позната по своите научници. На пример, професорот на Медицинскиот факултет во Букурешт – Георге Маринеску, беше првиот во светот кој ги виде нервните клетки под микроскоп. Тоа беше голема промена во историјата на човештвото! Манастирот Воронет, кој се наоѓа во Романија, се смета за романски пандан на Сикстинската капела поради муралите што го украсуваат внатре и надвор. Најтесната улица во Европа, широка околу еден метар, се наоѓа во Романија, во градот Брашов. Ширината на оваа улица е нешто повеќе од 100 сантиметри. Во Романија има забавни гробишта. На секој крст се нацртани хумористични слики со стихови кои ги прикажуваат главните карактерни црти на покојникот.

Марика Дамјаноска

Манли Палмер Хол (18 март 1901 - 29 август 1990) е канадски автор, предавач, астролог, мистик и масон. Во текот на својата 70-годишна кариера тој одржал илјадници предавања и објавил преку 150 тома, од кои најпознати се „Тајните учења на сите возрасти“ (1928). Во 1934 година го основал „Филозофското истражувачко друштво“ во Лос Анџелес.
Цитати од неговата книга:
„Мелхиседек и тајната на огнот“

„Кога човечката раса ќе научи да го чита јазикот на симболизмот, ќе се спушти тешкиот вел од очите на луѓето. Тие ќе ја спознаат вистината, и уште повеќе, тие ќе сфатат дека уште од почетокот вистината беше во светот непрепознаена, сочувана од мал но, број кој се зголемува на луѓе кои се назначени од Господарите на Зората како слуги (министри) за потребите на човечките суштества кои се борат да ја задобијат божественоста во својата свест.“

„Епифизата е врска помеѓу свесноста на човекот и невидливите светови на Природата. Секогаш кога лакот на хипофизата контактира со епифизата се случуваат блесоци на јасновидство, но процесот да се овозможи овие две жлезди постојано да соработуваат бара не само години на посветеност, туку и специјална психолошка и биолошка обука. Ова трето око е киклопското око на древните, бидејќи беше орган на свесно гледање многу порано отколку беа формирани физичките очи, иако гледањето во тие древни времиња беше повеќе чувство на сознавање повеќе отколку поглед.“

„Питагора рече дека универзалниот Креатор создал две нешта според Свој лик: Првото нешто беше космичкиот систем со милијардите сонца, месечини и планети; а второто нешто беше човекот, во чија што природа сиот универзум постои во мало.“

Најсветиот дел на човечкото тело е мозокот и 'рбетниот систем, кој бил почитуван уште од древноста и бил симболизиран повторно и повторно од сите религии во светот. Додека останатите делови на телото се од посебен интерес за ученикот, мистичното дејствување на 'рбетните огнови со кои се постигнува ослободување е толку важно, што потребно е да се минат многу години за да се разберат основните принципи. 'Рбетот е гранката која процветала, Дрвото на животот, огнениот меч, местото на спокојот, стапчето на Мудреците.

„Значи, човекот е небеса, земја, и пекол во едно и неговото спасение е многу повеќе личен проблем доколку што тој го сфаќа тоа. Откако ќе разбере дека човечкото тело е градба со психички центри и дека за време на животот таа форма е пресечена со бескрајни струи на енергија, дека низ целата форма има зраци од електрична енергија и магнетска сила, човекот може да биде согледан од оние кои знаат како да гледаат, како соларен систем од ѕвезди и планети, сонца и месечини, со комети кои во неправилни орбити кружат низ нив. Како што Млечниот Пат би требало да биде еден огромен ембрион, така човекот самиот е галаксија.“

Маја Белева

КРСТОЗБОР

сз пм	1	2	3	4	5	6	сз пм	7	8	9	сз пм	10	11	12	13	14	15
16							17				18						
19					20								21				
22				23					24					25			
сз пм	26						27			28						29	
30		31						32			33						34
35				36					37					38			
39					40								41				
42							43				44						

Хоризонтално: 16. и 17. Големиот пролетен празник што го прославуваат не само христијаните туку и останатото население, Свети великомаченик Георгиј; 18. Карбонатен минерал; 19. Доживување што се јавува при дејство врз сетилните органи; 20. Село во Преспа; 21. Италијанска пејачка и актерка, Рафаела (1943); 22. Кратенка за Швајцарската новинска агенција (Агенце Телеграпхиљуе Суиссе); 23. Британски политичар и државник, Тони (1943); 24. Австралиски папагал; 25. Река (шпан.); 26. Американска компанија за компјутерски игри; 27. Автознак за Турција; 28. Моќни; 29. Автознак за Романија; 30. Знак за радиус; 31. Една од најпознатите српски и хрватски ТВ–водителки, Дуња (1941 – 2015); 32. Автознак за Сараево; 33. Човек кој лаже; 35. Машко име; 36. Река во Чешка и Полска; 37. Дрвен клинец; 38. Ракометен сојуз на Македонија (крат.); 39. и 34. (вертикално) Меѓународен ден на трудот; 40. Крајност; 41. Полски фудбалски клуб; 43. Лична заменка.

Вертикално: 1. Божем; 2. Дел од лицето; 3. Остатоци; 4. Различни согласки; 5. Хемиски симбол за кислород; 6. НАЈВАЖНИОТ ВЕРСКИ ПРАЗНИК ВО ПРАВОСЛАВНИОТ КАЛЕНДАР, ВОСКРЕСЕНИЕ НА ГОСПОД ИСУС ХРИСТОС; 7. Тага, жалост (турц.); 8. Буква од абецедата; 9. Нордиски бог на лукавството; 10. и 44. (хоризонтално) СВЕТИТЕ СОЛУНСКИ БРАЌА; 11. Првата буква; 12. Лична карта (крат.); 13. Поранешно име на Истанбул; 14. Езеро во Северна Америка; 15. Место во околината на Скопје; 17. Автознак за Зеница; 18. Дел од лицето; 20. Град во Чешка; 21. Град во Манџурија; 23. Ад акта (крат.); 24. Работничии совет (крат.); 25. Различни согласки; 26. Ребреста ткаенина; 27. Подземниот свет во Стариот Рим; 28. Главен град на Гана; 29.Осовини; 31. Подземно животно; 32. Германски филозоф, Фридрих (1778–1841); 33. Автознак за Лесковац; 36. Автознак за Израел; 37. Хемиски симбол за тантал; 38. Грчка буква; 40. Самогласка; 41. Знак за тона.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: ЃУРЃОВДЕН, калцит, осет, Езерани, Кара, АТС, Блер, лори, рио, Атари, ТР, силни, Р,Р, Ланго, СА, лажго, Ико, Одра клин, РСМ, ПРВИ МАЈ, Стилон, таа.

Хумор

Трпана му ѕвони на Трпе:
– Не сум нешто добро, мислам дека имам температура!
– Веднаш доаѓам, што да ти земам?
– Сандали со штикли.

* * *

Трпана ја застанале на улица да одговори на анкета:
– Добар ден Госпоѓо, дали сте мажена?
– Да.
– Според Вас, што е најважно во бракот?
– Дефинитивно вниманието.
– А зошто вниманието?
– Па морам да внимавам да не ме фати маж ми!

* * *

Го застанала полиција Трпе и му се обраќа:
– Господине, возачка немате, прва помош немате, појас немате... Кажете што имате?
– Имам 50 евра.
– Па така кажете, човек треба со клешти да ви ги вади од џебот.

* * *

Трпана лута му се дере на Трпе:
– Ѓубре едно! Си спиел со сестра ми!
– Ама не е така, се збунив, ве помешав...
– Па како успеа, бе? Јас сум црнокоса а таа е русокоса?
– Ама презимето ви е исто.

* * *

На испит по казнено право. Професорот:
– Можете ли да ми кажете колега, што е тоа измама?
– Измама ќе биди професоре, ако ме бутнете на испитот.
– Што сакате да кажете?!
– Па во книгата пишува дека измама извршува оној кој го користи незнаењето на некој и му нанесува штета.

* * *

Малиот Трпе му соопштува на татко си:
– Тато, решив! Ќе станам војник како тебе.
– Зошто така, сине?
– Изгледа жените сакаат мажи во униформа.
– Синко, слушај сега да ти објасни човек кој цел живот носи униформа: Тоа што носиме униформи за жените значи само дека сме научени да извршуваме наредби и да јадеме секаква храна без да се жалиме.

* * *

Трпано, а зашто се ти свак д'н шминкаш?
– Па да биду убава!
– Па к'д ќе бидеш...?

* * *

Трпе и се обраќа на Трпана:
– Трпано, треба да раскинеме!
– Е зошо, одиме само три дена?
– Не си ти виновна – јас се отрезнив!

* * *

Трпе оди на преглед за висок притисок.
– Не треба да јадеш месо.
– А шо да јадам?
– Па сливи, грозје...
– Јас тоа го пијам, кажи шо да јадам?!

* * *

Трпана и се жали на Цвета:
– Готово е, не можам да издржам веќе, решив ќе се разведам од Трпе.
– Дали сакаш да ти најдам добар адвокат?
– Е сега е касно, веќе си најдов еден поштар од Ѓорче.

* * *

Некој бизнисмен сакал да му подари автомобил на еден пратеник.
– Знаете, јас не можам да прифатам толку вреден поклон...
– Добро тогаш да речеме дека сум ви го продал, за 20 евра. Може?
– Па ако е така, тогаш ќе земам два.

Рибари

Рибарите, извлекувајќи ја мрежата од реката, почувствуваа дека е многу тешка, почнаа да викаат од радост, благословувајќи го денот и среќата своја; а кога одвај ја извлекоа мрежата, наместо риба, пронајдоа огромен трупец и целата мрежа скината. Потоа почнаа да пцујат и да ја проколнуваат својата среќа. „Немојте браќа, рече еден од нив, вие добро знаете дека радоста и тагата се две сестри кои една по друга доаѓаат; вие пред малку премногу се радувавте, време е малку и да потажите“.

М.Т.

27-ми Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ДОЈРАН, ПЕТТИ РЕГИОН

Пензионерите од ЗП Велес повторно најдобри

На 15.06.2023 година во Дојран, се одржаа 27–те спортски пензионерски игри за петтиот регион. На игрите учество зедоа сите 8 здруженија од петтиот регион, со вкупно 263 натпреварувачи во сите 11 дисциплини.

На терените во Дојран, по облачно и повремено со дожд време, сепак се одржаа сите планирани спортски натпревари на пензионерите, на кои овие игри им се мотив за активно и здраво стареење.

Отворањето на овие регионални спортски натпревари беше на спортското игралиште на ОУ „Кочо Рацин“, каде се построија сите пензионери од сите 8 здруженија. На присутните прв им се обрати градоначалникот на Општина Дојран Анго Ангов, кој на присутните им посака добредојде во Дојран и успех во постигнувањето на добри резултати на спортските натпревари, и убаво да го поминат денот и покрај лошото време да имаат пријатна дружба.

Од името на СЗПМ пензионерите ги поздрави секретарот на ИО на СЗПМ, Менка Темелковска, која ги поздрави присутните, пренесувајќи ги поздравите од претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и ги прогласи игрите за отворени.

Координаторот на натпреварите за овој регион и член на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ, Миле Боев на учесниците им ги појасни правилата за учество и ги упати присутните ги упати натпреварувачите кон терените објаснувајќи им како ќе се одвиваат натпреварите по дисциплини.

По завршување на натпреварите, и сумирање на резултатите, за најдобро пласирано здружение е прогласено Здружението на пензионери од Велес со освоени 7 први места, следуваа: здружението од Неготино со освоени 5 први места и ЗП Кавадарци, ЗП Валандово и ЗП Богданци со по 3 први места.

Со поединечен успех првото место го освои ЗП Неготино пред ЗП Кавадарци, ЗП Велес и ЗП Валандово.

Дипломите на победниците им беа поделени во Ресторанот „Полин“ каде и се одржа заедничкото дружење, со песна, музика и игра.

Горица Михајлова

ЗП ДЕЛЧЕВО, ОСМИ РЕГИОН

Спорт, успеси и дружење

На 8.06.2023 година во Делчево се одржаа 27 по ред регионални спортски натпревари од осмиот регион на кои учествуваа пензионери од здруженија од 6 градови од Источна Македонија. Пензионерите од Берово, Пехчево, Македонска Каменица, Виница, Кочани и домаќинот Делчево, се натпреваруваа во повеќе спортски дисциплини. На свеченоста по повод отворањето на игрите присуствуваше градоначалникот Горан Трајковски, како и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова.

На почетокот пред спомен–домот АСНОМ каде беше отворањето на игрите присутните ги поздрави претседателката на ЗП Делчево Виолета Арсова која им посака добредојде и успех во натпреварите.

Градоначалникот Трајковски истакна дека регионалните спортски игри се еден убав пример, а спортот, натпреварувачкиот дух и волјата да се постигнуваат резултати, се движечка сила на секој поединец, посебно, кога станува збор за луѓето од третата доба.

– Почитувани пензионери, вие денес на дело ќе покажете дека спортот и здравите навики во секојдневното живеење треба да се редовна практика. Вие и денес сте пример за помладите генерации. Вашиот ентузијазам е за восхит, а наша обврска е да дадеме придонес во реализацијата на вашите активности и да создаваме услови за подобар квалитет на животот на нашите пензионери. Ви посакувам успешни спортски игри, убав престој во нашето убаво Делчево и нека победат најдобрите, истакна Трајковски.

На присутните се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која им посака добредојде во убавото Делчево и им посака фер и спортско дружење која и ги прогласи за отворени 27 спортски пензионерски натпревари.

Регионалните спортски натпревари се во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија а домаќин е здружението на пензионери од Делчево. Игрите се одржаа на неколку локации во зависност од дисциплината. На градскиот стадион натпревари во атлетика, дел се одржаа во спортската сала на СОУ „М. М. Брицо“, а дел во просториите на здружението на пензионери, каде што се играше шах, домино и пикадо. Најдобрите пензионери спортисти во Делчево ќе учествуваат на Републичките спортски натпревари на пензионерите. Вкупно учесници на натпреварите имаше 200 од кои 133 мажи и 67 жени.

На натпреварите беа освоени: ЗП Кочани 8 први и 6 втори места, ЗП Каменица 2 први 7 втори и 5 трети места, ЗП Делчево 5 први и 5 трети места, ЗП Берово 3 први 1 второ и 4 трети места, ЗП Виница 2 први 4 втори и 1 трето место и ЗП Пехчево 1 прво 3 втори и 1 трето место.

По завршувањето на игрите беше организирано заедничко дружење.

Никола Арсов

ЗП МАКЕДОНСКИ БРОД, ЧЕТВРТ РЕГИОН

Убава пензионерска спортска дружба

На 17 јуни 2023 година во рекреативниот центар „Пешна“ во Македонски Брод се одржаа 27–те Регионални спортски натпревари. Учесници беа од ЗП Охрид, ЗП Струга, ЗП Кичево, ЗП Вевчани, ЗП Дебар, ЗП Лабуништа и домаќинот ЗП Македонски Брод, а се натпреваруваа во 11 дисциплини.

На учесниците и другите присутни, добредојде и успех на натпреварите им посака претседателот на ЗП Македонски Брод Венко Ристески, а посебен поздрав упати до претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, до градоначалникот на Македонски Брод, Жарко Ристески. При тоа даде краток осврт за ЗП Македонски Брод и општината.

Градоначалникот Жарко Ристески исто така ги поздрави присутните и им посака добредојде истакнувајќи дека е горд што токму во Македонски Брод се одржуваат пензионерските натпревари од четвртиот регион.

Пред започнување на натпреварите се обрати претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, ги поздрави присутните, посебно истакнувајќи ги активностите на пензионерите и ни-

вното дружење, на учесниците им посака успех и Регионалните спортски натпревари ги прогласи за отворени. Потоа Ристо Трајкоски, координаторот од СЗПМ ги запозна учесниците со правилата на натпреварите и им посака коректно и фер натпреварување.

Најдобри резултати на спортските натпревари екипно постигнаа: ЗП Охрид и Дебарца со освоени 10 први места во категорија на мажи и жени, ЗП Кичево со освоени 7 први места во категорија мажи и жени, ЗП Струга со 2 први места и ЗП Дебар и Центар Жупа освои едно прво место.

На најдобрите екипи и поединци им се доделија дипломи, а на сите Здруженија на пензионери благодарници за учество. Со оро и песна заврши заедничкото спортско дружење.

Иако времето беше врнежливо, сепак РПСН се реализираа успешно и во најдобар ред.

Рате Савев

ЗП РЕСЕН, ТРЕТ РЕГИОН

Битолчани најдобри

На 21.6.2023 година ЗП Ресен беше домаќин на 27–те пензионерски спортски натпревари во 3–от регион. На натпреварувањата учествуваа 150 спортисти од ЗП Демир Хисар, ЗП Битола, ЗП Крушево, ЗП Прилеп и од домаќинот ЗП Ресен. Спортистите и гостите ги поздрави претседателот на здружението – домаќин Илија Робановски, кој им посака добредојде, убаво дружење, фер–плеј натпреварување и рече:

– Спортот и физичката активност се многу важни за нас луѓето од третата доба, ни го подобрува здравјето и духот и ни го продолжува животот. Занимавајќи се со спортот и дружењето се придонесува да се шири надежта, соживотот и другарството помеѓу пензионерите а со цел да се подзабави процесот на стареење, а животот во овие години да добие достоинствена содржина и соодветен квалитет.

Топло добредојде и успех во натпреварите на пензионерите, од името на домаќините им посака и градоначалникот на Ресен, Јован Тозиевски.

– Пензионерските спортски натпревари не се само натпревар и покажување на психофизичките можности на припадниците на третата доба.

Тоа е празник и гордост за секој учесник и воопшто за секој пензионер.

Од името на СЗПМ, на присутните им се обрати и натпреварите ги прогласи за отворени секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ Менка Темелковска.

Натпреварите се одвиваа во пријатен амбиент и во одлична атмосфера. За натпреварувачите најважно беше учеството, а помалку освоените места и награди. Оваа година најдобри беа спортистите од ЗП Битола со освоени 10 први места во машка и женска конкуренција.

По завршувањето на натпреварите и прогласувањето на победниците дружењето продолжи со песна и оро.

Зоран Стевановски