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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

31 мај 2024 година
број 189

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

Мај, месец на песни, музика и игри

Најмасовната пензионерска културна манифестација, ревијата на песни, музика и игри, годинава започна на 17 април во Битола со фолклорната приредба на здруженијата на пензионери од седмиот регион, а заврши на 21 мај на која домаќин беше Здружението на пензионери Солидарност - Аеродром, со ревијата на здруженијата од четвртиот регион. Републичката ревија на песни, музика и игри ќе се одржи на 8 јуни во Домот на АРМ во Скопје.

➡ стр. 2

Работна средба во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Потпишан Меморандум за соработка и учество на Сојузот во проектот City&Co

➡ стр. 2

Втор меѓународен и регионален фолклорен фестивал

➡ стр. 10

Интервју со проф. д-р Боро Џонов, хирург по пластична и реконструктивна хирургија

Навременото лекување е предуслов за излекување

Проф. д-р Боро Џонов, е еден од најдобрите во својата област. Работи во ЈЗУ Клиника за пластична и реконструктивна хирургија - Скопје и во болницата Аџибадем - Систина. Се надградувал на неколку клиники во Германија. Во 2020 година е избран за вонреден професор на Медицински факултет - Скопје. Претседател е на Управниот одбор на Медицинскиот симулациски центар - Скопје, и на Македонската асоцијација на пластични и реконструктивни хирурзи, потпретседател е на Македонското лекарско друштво.

➡ стр. 13

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИНФОРМАЦИИ ЗА СОЛИДАРЕН ФОНД И ЧЛЕНАРИНА стр. 2

22 РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ 2024 стр. 3, 7, 9 и 14

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА стр. 8

НАГРАДА ЗА ПОСТИГНАТИ НОВИНАРСКИ РЕЗУЛТАТИ стр. 10

ВО ПОТРАГА ПО НОВИ ИСКУСТВА И СОДРЖИНИ стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

СО ЛАЖНИТЕ ЛЕКОВИ НА ИНТЕРНЕТ ЌЕ ИСЧЕЗНАТ САМО ВАШИТЕ ПАРИ, НО НЕ И БОЛКАТА стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ЗДРУЖЕНИЈА УЧЕСНИЦИ НА 14-ТАТА РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА 2024 стр. 16

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

Работна средба во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

Потпишан Меморандум за соработка и учество на Сојузот во проектот City&Co

На 14.05.2024 година во просториите на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, се одржа работна средба во рамки на соработката помеѓу Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија. Двата универзитети заеднички работат на испитување на ставовите на старите лица за тоа дали животот во Скопје е приспособен на потребите на лицата на возраст над 65 години. Со цел добивање на подетални информации за состојбите на локално, односно микро ниво, во моментот се реализира активноста за фотопродукција со употреба на геопортал. Оваа активност се реализира во рамки на проектот City&Co. Во активностите за собирање на информации за состојбите во градот Скопје активно се вклучени членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На работната средба беше потпишан Меморандум за соработка помеѓу Сојузот и Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје. Потписници на Меморандумот се вон. проф. Дитурије Исмаили, декан на Факултетот за социјални науки и Станка Трајкова, претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Меморандумот го содржи следното:

- Соработка во организирање на конференции, семинари, работилници и тркалезни маси од национален и меѓународен карактер;
- Организирање заеднички настани и активности;
- Заедничко изготвување и аплицирање на проекти од заеднички интерес;
- Заедничко изготвување на анализи, стручни и научни мислења и истражувања и размена на информации заради заемни потреби;
- Обезбедување на заемна поддршка за прашања од заеднички интерес;
- Споделување на позитивни практики и искуства;
- Проширување на мрежата на соработка со други институции и организации;
- Меѓусебно консултирање и информирање за прашања од интерес на старите лица;
- Други области на кои ќе се согласат потписниците.

На работната средба на присутните им се обратија претседателката на Сојузот Станка Трајкова, вон. проф. Даниел Павловски, продекан за наука на Факултетот за социјални науки при Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и проф. Joost van Hoof професор на Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија и директор на Центарот за урбано стареење, кој ги поздрави присутните преку видеоврска и го објасни значењето, целта и користа од проектот City&Co.

Потоа проф. Даниел Павловски на присутните им го

објасни начинот на користење на електронските алатки за собирање на податоци и сите чекори кои учесниците треба да ги направат при испраќање на материјали.

По презентацијата имаше прашања од присутните на кои проф. Павловски исцрпно одговараше. На средбата беше договорено да се формира група на „Viber“ за поедноставна и подобра комуникација.

На крајот од средбата присутните членови на Сојузот истакнаа дека очекуваат со овој проект да се соберат корисни информации кои ќе можат да бидат искористени за подобрување на состојбите во градот Скопје. Според нив благодарение на проф. Даниел Павловски и неговата умешност, непосредност и елоквентност, презентацијата беше одлична.

Калина С. Андонова

Информации за солидарен фонд и членарина

Со последната одлука за солидарен фонд и членарина, висината на задршката од 1 јануари 2024 година изнесува 140 денари, а висината на исплатата на посмртната помош 35.000 денари.

Пензионерот додека ја користи пензијата издвојува за оваа намена секој месец средства во износ од 140 денари или годишно 1.680 денари. За да се покрие износот од 35.000 денари што сега се исплатува за посмртна помош, пензионерот ќе треба да издвојува, односно да ја користи пензијата 20 години и 10 месеци. (140 x 12 месеци = 1.680 денари годишно, помножено x 20 години = 33.600 денари + 1.400 денари за 10 месеци) за да се обезбедат 35.000 денари.

Бидејќи овие средства се солидарни, на секое семејство за починат корисник на пензија му се исплатува еднаков износ на пензија од 35.000 денари, без разлика колку време ја користи пензијата. Така на пример, еден пензионер може да издвојува средства за посмртна помош само еден месец а да му се задржи износ од 140 денари, и ако почине после еден месец му се исплатува 35.000 денари.

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

Здруженијата на пензионери ги распоредуваат средствата согласно со Одлуката за единствени критериуми за финансиско материјално работење на здруженијата и сојузите кои се утврдуваат во финансиските планови на здруженијата. Овие средства покрај за други намени се планираат и за социјални и солидарни намени.

Висината на овие средства зависи од висината на средствата со кои располагаат здруженијата, како и зависно од намената за која се доделува помошта, а висината на помошта поединечно може да изнесува од 1.500 до 10.000 денари.

Пензионер со потешки здравствени проблеми може да добие помош од 10.000 денари. За да се покријат овие средства пензионерот треба да издвојува 27 години и девет месеци, што значи дека додека ја користи пензијата не може да ја покрие помошта.

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

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

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

СЗПМ

Мај, месец на песни, музика и игри

Најмасовната пензионерска културна манифестација, ревијата на песни, музика и игри, годинава започна на 17–ти април во Битола со фолклорната приредба на здруженијата на пензионери од седмиот регион, а заврши на 21–ви мај на која домаќин беше Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром, со ревијата на здруженијата од четвртиот регион. Дваесет и вторите традиционални фолклорни ревии и оваа година добро беа организирани од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како најмасовна невладина неполитичка и мултиетничка организација. Полни со ентузијазам и желба да го покажат она што го знаат и го носат како аманет од многу генерации, не криејќи ги своите чувства, иако во поодминати години, пееја и играа пензионерите, оттргнувајќи ги од заборав старите традиционални песни испеани во минатите времиња, песни за љубовта, за тагата, за постоењето низ вековите. Домаќини на ревиите во осумте региони беа здруженијата на пензионери: Македонска Каменица, Бутел, Гази Баба, Солидарност – Аеродром, Свети Николе, Неготино, Битола и Лабуништа. Позитивната дваесет и двегодишна традиција во одржувањето на оваа манифестација и на потребата од збогатување на средбите и зголемување на бројот на учесниците, е со цел, што поцелосно и поуспешно да се негуваат традициите и да се создава атмосфера на соработка, пријателство и дружење.

Несомнено се покажа и се потврди дека овие најмасовни пензионерски културни приредби дадоа голем придонес кон возобновувањето, продолжувањето и пренесувањето на традициите на помладите генерации како дел од историјата на нашето опстанување, со нагласена потреба за натамошно негување и чување на културното наследство како израз на идентитетот на нашето мултикултурно општество.

Остварена е целта, пензионерите помасовно да учествуваат и на креативен начин да го исполнуваат слободното време, да се потврдуваат како активни чинители, како способни и полезни граѓани и да можат да придонесуваат во повеќе области од културното живеење. Во Републиката во мај месец, салите во кои се одржуваа фолклорните ревии, ечеа од писокот на зурлите и грмежот на тапаните кои ги потсетуваат пензионерите дека нашите традиции се живи и заштитени, а тие се обединети околу своите културни вредности и обичаи. Пензионерите облечени во преубава живописна и филигрански изработена носија, со инспиративните ора на големиот број посетители, автентично им ги презентираа уникатните обичаи.

Во градовите, каде што се одржуваа ревиите ечеше музиката, се виеше орото и се пееше на македонски, на албански, на влашки и на други јазици. Секој настап имаше свој фолклорен израз и приказ на дел од традицијата и културата, на обичаите што се негуваат и што се искажуваат низ песната, музиката и орото. Тоа го симболизира единството, соживотот и сплотеноста на пензионерите во здруженијата и во Сојузот. Секоја песна, секоја шара на традиционалната облека, секој чекор во орото, пренесува пораки за нашата историја, верувања, обичаи. Приказни што не смеат да се загубат и да се заборават. На сцената се редеа фолклорните бисери, еден од друг поубави. Со секој настап се забележуваше уште една реченица во нашата богата културна историја, со радост дека тоа големо фолклорно богатство ќе остане на генерациите кои доаѓаат и никогаш нема да се заборави. И покрај натежнатите години, играа и пееја пензионерите понесени од емоциите, силното чувство и сопствената волја кон зачувување на културните богатства. Тоа им нуди можност на младите да се поврзат со своите корени, потврдувајќи колку сме горди на нашата култура.

Ревиите со задоволство беа изведувани и следени од голем број пензионери кои одвај чекаа да излезат од своите домови, да се вклучат и да и дадат поголема веселост на оваа културна раздвиженост, да се релаксираат, да се оттргнат од осаменоста, од проблемите и да се дружат. Со тоа се даде придонес и кон подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите во зачувување на здравјето и продолжување на активното стареење. Ревиите станаа манифестација и на меѓугенерациска солидарност и соработка помеѓу пензионерите и младите генерации на кои возрасните им ги пренесуваат искуството и мудроста како поуки. На овие културни приредби дојде до израз и мултиетничкиот карактер на содржините и програмите кои во приказот и изворноста и различностите се потврди придонесот кон негувањето и пренесувањето на традициите како белег на идентитетот и опстанувањето низ вековите. Затоа ревиите заокружени со Републичката ревија на песни, музика и игри се нарекуваат сплет на разноликоста. Орото и песната од нашата богата фолклорна ризница, го отсликува мачното минато, тагата и копнежот за слобода. Но, кога ќе тропне тапанот, во погледот на пензионерите светнува молња.

Ревијата на песни, музика и игри во која здруженијата, членки на СЗПМ, преку хорски напеви, изворен фолклор, староградски песни и игри, кореографии и традиционални елементи го претставуваат регионот од каде што доаѓаат, придонесува кон зачувување и афирмирање на културното наследство, песните, ората, традицијата и на фолклорните карактеристики на сите заедници што живеат во Републиката. Воедно, придонесуваат кон квалитетен, активен и исполнет живот на највозрасната популација во земјата, кои со својот минат труд и придонес тоа го заслужуваат.

Ревиите беа поддржувани и од локалните самоуправи, а за време на одржувањето градоначалниците и претставниците на општините домаќини, во најголем дел им се обратија на учесниците и на присутните искажувајќи ја својата подготвеност за натамошна соработка и поддршка на матичните здруженија на пензионери и на Сојузот.

По завршувањето на 22–та регионална ревија на песни, музика и игри, Одборот за организација на забавен живот, а на предлог на селекторот Томче Стојков, ќе изврши избор на најдобри учесници на регионалните ревии кои ќе ги претставуваат своите здруженија на пензионери на Републичката ревија на 8–ми јуни во Домот на АРМ во Скопје. На оваа најмасовна пензионерска културна манифестација на државно ниво ќе настапат околу 600 учесници и над 800 пензионери гледачи.

Ревиите како посебна манифестација се афирмираат и во меѓународни размери, особено со изборот на најдобрите две здруженија на пензионери на Републичката ревија, кои секоја година го претставуваат СЗПМ и РСМ на Меѓународниот фестивал за трета животна доба што се одржува во Љубљана – Словенија, по повод први октомври – Денот на старите лица.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и здруженијата ширум Републиката, во мај месец главно беа посветени и на реализација на спортско–рекреативните активности, со акцент на одржувањето на спортските натпревари, иако, тука не заостануваа екскурзиите, средбите и дружењата по разни поводи.

Васил Пачемски

1. регион - домаќин Македонска Каменица: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Фолклорен сплет од песни, музика и ора

Димчо Атанасовски

Јаворка Соколовска

Станка Трајкова

ЗП Македонска Каменица

ЗП Делчево

ЗП Пехчево

ЗП Кочани

ЗП Берово

ЗП Виница

На 15 мај 2024 година во убавата Македонска Каменица се одржа 22–та регионална ревија на песни, музика и ора на здруженијата од првиот регион во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Во овој регион спаѓаат ЗП: Кочани, Виница, Делчево, Берово, Пехчево, а домаќин беше здружението од градот домаќин, ЗП Македонска Каменица.

Салата во Домот на култура на Македонска Каменица беше исполнета до последно место. На присутните прва им се обрати претседателката на здружението – домаќин Јаворка Соколовска и им посака на сите добредојде, а на изведувачите да дадат се од себе за да го прикажат во што поубаво светло фолклорот од својот крај, но и својата подготвеност.

Потоа највозрасните жители на својот град, Македонска Каменица, со топли зборови ги поздрави и градоначалникот на општината, Димчо Атанасовски.

По него присутните ги поздрави Претседателката на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, која имаше интересно и инспиративно обраќање и рече:

– Почитувани пријатели, убавиот 15–ти мајски ден ќе го збогатиме со песна и музика од 1–от регион, а ќе заврши на 21. мај каде домаќин ќе биде ЗП Солидарност Аеродром од Скопје. Како што гледате нашето музичко движење се протега од еднаот до другиот крај од нашата држава, што значи меѓусебно поврзување на пензионерите со почитување на различностите. Затоа благодарност до колегите ентузијасти коишто уште пред дваесет и две години на 2. ноември 2003 година ја одржале првата регионална ревија на песни, музика и игри во Пробиштип, на која учествувале само неколку здруженија. Почитувани пријатели, како што гледате и понатаму останува и продолжува мисијата. Пензионерите како верни чувари на нашиот национален фолклор. Тоа сме биле во минатото, тоа сме сега, а ќе бидеме и во иднина. На тој начин, ние го чуваме и идентитетот на сите кои живеат во државата. Наша заедничка радост е што на оваа ревија учествуваат сите здруженија од овој регион. Организацијата е одлична. Со посебна заложба и инвентивност е украсена сцената со што посебно го разубавува настанот. И денес ЗП Македонска Каменица, како и во сите свои активности, се потрудило максимално и е како и секогаш пример за другите здруженија.

Внимателно и со почит да го проследиме настапот на сите кои денес ќе настапат во прекрасно уредената сала, соодветно на настанот.

По нејзиното обраќање се заредија изворни песни пропратени со народни инструменти. Имаше хорови, пејачки групи и ора. Разнобојните убави носии го надополнуваа амбиентот.

На крајот настапи здружението на пензионери Македонска Каменица, домаќин на ревијата. Пееја и играа како да заборавија на годините, потпомогнати од ударите на тапаните кои тупкаа заедно со срцата на сите присутни во салата. Убав ден за кој долго ќе се раскажува.

Ј. Соколовска

Доделување благодарници

3. регион - домаќин Гази Баба: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Презентација на нашата култура и идентитет

Стојна Тодоровска

Бобан Стефковски

Станка Трајкова

ЗП Гази Баба

Здружение на Воени пензионери

ЗП Илинден

ЗП ОВР на РМ

ЗП Кисела Вода

ЗП Сарај

Оваа 2024 година се покажа дека годините на пензионерите не претставуваат граница за да ги истакнат своите способности и активно да учествуваат во 22–та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионерите од третиот регион. На оваа фолклорна манифестација што се одржа во домот на АРМ во Скопје, учествуваа пензионерите од здруженијата Илинден, Кисела Вода, ОВР на РМ и Сарај, а домаќин беше Здружението на пензионери Гази Баба.

Манифестацијата започна со хорот на ЗП Гази Баба, кој ја изведе свечената песна на здружението. Како домаќин на фолклорната манифестација, прва присутните ги поздрави претседателката на ЗП Гази Баба, Стојна Тодоровска, која им посака добредојде на гостите и искажа голема благодарност за нивното присуство. Посебен поздрав и благодарност упати до претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, до секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стефковски, градоначалникот на Општина Петровец Борче Митевски, Дијана Илиевска, претседател на Советот при Општина Гази Баба и Жаклина Пешевска, пратеник во Собранието на РМ, до претставниците од останатите здруженија на пензионери од Скопје и другите гости.

На присутните им се обрати градоначалникот на Општина Гази Баба, Бобан Стефковски кој меѓу другото рече: – Искуството и мудроста на пензионерите се непроценливо важни во создавањето подобра општина, а Општина Гази Баба секогаш е отворена за предлозите, сугестиите и забелешките што доаѓаат од страна на наште највозрасни граѓани. Со одбрани зборови свое обраќање имаше и градоначалникот на Општина Петровец Борче Митевски, кој нагласи дека мора поактивно да работат за решавање на предизвиците со кои се соочуваат пензионерите.

Во името на СЗПМ присутните ги поздрави претседателката на ИО на СЗПМ Станка Трајкова која меѓу другото нагласи: – ЗП Гази Баба спаѓа во групата на големи здруженија со традиција и углед. Ова здружение ревносно ги практикува и традиционалните активности, а доказ е и одржувањето на оваа регионална ревија а не изостанува и во спортот. Во здружението се негува и практикува социјално–хуманитарната страна што го прави здружението да биде втор дом на пензионерите.

Претседателката Трајкова ја прогласи ревијата за отворена.

Во официјалниот дел, учесниците ги презентираа игрите и песните и успеаја да ги разнежат душите на присутните, кои за возврат со голем аплауз ги наградуваа. На крајот од манифестацијата им беа доделени благодарници за учеството на 22–та регионална фолклорна ревија на песни, музика и игри од третиот регион. Со ова се докажа колку пензионерите придонесуваат да се афирмира и зачува нашето културно богатство и идентитетот. Беше задоволство да се слушаат и гледаат пензионерите како пеат и играат иако повеќето од нив се во осмата деценија од животот.

Васил Пачемски

Доделување благодарници

ЗП Кисела Вода

На третиот ден по Велигден

Секоја година најголемиот огранок на Здружението „Кисела Вода“ кој исто така го носи името „Кисела Вода“ го одбележуваат Третиот ден по Велигден, значаен за христијанството.

На празничниот настан со задоволство ја прифатив поканата да бидам дел од заедничката прослава во клубот на пензионерите. Ме пречекаа насмеани лица на пензионери пожелувајќи ми топло добредојде.

На настанот се обрати претседателот на огранокот Коста Костовски кој зборуваше за значењето на овој ден, а поздрави упати и претседателот на Здружението „Кисела Вода“ Момчило Петровиќ. Топли поздрави на сите пензионери упати и Елена Ристеска која како главен организатор со пензионерките од огранокот за велигденската трпеза подготвиле прекрасни специјалитети кои повикуваа на „добредојде“ и „повелете“. Очекувано беше и моето поздравно обраќање каде заслужено беше да се каже дека огранокот „Кисела Вода“ брои околу 3 500 пензионери дека тоа е огранок што треба да служи каков треба да биде еден огранок, каде се одвива реалниот пензионерски живот. Слушнаа дека нивниот претседател Коста Костовски е угледен и примерен член на Извршниот одбор бидејќи конструктивно го изнесува своето мислење по значајни прашања што се решаваат во Сојузот.

Убаво беше да слушнам дека огранокот на пензионерите им е како втор дом каде се дружат, разменуваат рецепти, и ќе запеат дури „акапела“. Но, денес имаше звуци на хармоника и песни по избор. Тефтерот со нивните „згоди“ и „незгоди“ е полн, а читајќи ги заедно, смеата е дополнителен елемент кој правеше амбиентот да стане крајно релаксирачки.

Од оваа посета извлеков заклучок дека, најубави се средбите кога самите волонтерски ќе си подготвиме пити, колачи и разнобојни салати без да биде материјален трошок на Здружението.

Затоа, на крајот им посакав да продолжат така да се дружат, да си го разубавуваат пензионерскиот живот да му помогнат на осамениот пензионер со подадена рака и топол збор.

Станка Трајкова,
претседател на СЗПМ

ЗП Тафталиџе ДДД

Усвоена завршната сметка за 2023 година

Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД на 17 април 2024 година ја одржа четвртата седница на која беа усвоени завршната сметка, Извештајот за работата на Извршниот одбор, Финансискиот извештај, Одлуката за утврдување на условите и критериумите за давање еднократна помош и друга социјална помош на членови на здружението и завршната сметка за минатата година. На седницата, која ја раководеше Димитрие Димовски, претседател на Извршниот одбор и на здружението, присуствуваа гости од здруженијата од Гостивар, Сарај, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, како и Томислав Тавтабитоски, претседател на Градскиот сојуз на ЗП Скопје. Членовите на Собранието, со своето присуство ги удостои и градоначалникот на Општина Карпош, Стевчо Јакимовски, кој им посака успешна работа нагласувајќи ги традиционално добрата соработка и грижата на општината за пензионерите.

Разгледувајќи го Извештајот за работата на Извршниот одбор, делегатите констатираа дека го карактеризираат два момента: 2023 беше јубилејна година, и изборна. Со зголемувањето на бројот на членовите, се унапреди работата на здружението, се стабилизира финансиската состојба и беа создадени услови за реализирање на програмските активности. Извршниот одбор, во рамките на можностите ги извршуваше сите задачи, при што беа забележани позитивни финансиски резултати. Посебна грижа се водеше за социјално загрозените пензионери: на 75 членови им беа доделени по 3.000, на 14 по 5.000, а по повод Нова година на 78 пензионери им беа доделени по 1.000 денари. Со цел усовршување на давањето помош во иднина беше донесена одлука за утврдување и критериуми за давање еднократна помош.

Посебно внимание кај присутните побуди Извештајот за финансиското работење во минатата година. Неговото усвојување беше поткрепено со заклучокот на Надзорниот одбор. Него го образложи претседателката Марија Павлоска. Според неа Извршниот одбор со приходите и расходите располагал согласно со програмските активности, наменски и рационално. Таквото работење овозможило од вкупниот приход од 3.134.184 денари да бидат остварени расходи од 2.273.023 денари, остварена добивка од 881.161 и по плаќањето на данок од 17.150 денари да биде регистрирана нето–добивка од 844.011 денари. Усвојувајќи ја завршната сметка, Собранието одлучи дека позитивната разлика се пренесува како приход во наредната година.

Во дискусијата беше истакната заложба за целосно реализирање на програмските активности на комисиите како работни тела. На тој начин би се збогатила рекреацијата на пензионерите, нивната културно–забавна активност, здравствената заштита и спортскиот живот. Со тоа ќе се придонесе за поквалитетен живот на пензионерите како личности од третата доба. **П. Миленкоски**

ЗП Берово

Отчетно и транспарентно

Собранието на Здружението на пензионери Берово ја одржа својата отчетна седница. Беше разгледана завршната сметка за 2024 година, која според извештајот на Надзорниот одбор е изготвена според законски прописи во утврдениот рок. Констатација на членовите на Надзорниот одбор е дека сметководната евиденција е вршена ажурно и преку неа може да се видат комплетните активности на здружението од кое произлегува дека е работено документирано и секоја активност е поткрепена со финансиски документи. Од 2022 година на жиро–сметката е пренесено салдо 344.494,00 денари. По разгледувањето на приходите и расходите, констатирано е дека вкупните приходи во 2023 година се 1.643.213,00 денари, додека расходите се 1.403.302,00 денари, а вишокот од 239.911,00 денари се пренесува за 2024 година. Во извештајот Надзорниот одбор констатира дека извршните органи на здружението во 2023 година домаќински располагале со финансиските средства.

Во годишниот извештај за работата на Извршниот одбор и неговите органи и тела во 2023 година, во извештајниот период одржал четири состаноци кое зборува за транспарентноста и колективноста во одлучувањето. Во тој период здружението зеде учество на регионалните и на републичките пензионерки спортски натпревари и на повеќе културни и хуманитарни манифестации.

Програмата за работа на Здружението на пензионери Берово во 2024 е обемна и мошне амбициозна, но знаејќи ги капацитетите на раководството и нивната посветеност, таа е остварлива. Приоритет е даден на учеството на здружението на сите активности организирани од СЗПМ, обезбедување бесплатни прегледи преку СЗПМ, учество на емисии на ТВ Сител и Алфа, промена на два дотраени парни котли на соларниот систем, отворање клубови на пензионери во селата Русиново, Владимирово, Ратево и Будинарци, соработката со локалната самоуправа, со градоначалникот, Фондот на ПИОМ и со Црвениот крст. Се планира со сопствени средства и донации да се заврши соларниот систем во домот и вградување на фотоволтаици, заради намалување на трошоците, а се планира да се инсталира лифт со обезбедување средства преку донации и да се учествува на повеќе традиционални настани организирани од здруженија, членки на СЗПМ.

Беше разгледан и усвоен Финансискиот план на здружението за 2024 година.

А. Кацарски

ЗП Тафталиџе ДДД

Пролетно дружење на пензионерите

Пензионерите од скопската општина Карпош продолжија една убава традиција. Деновиве тие се сретнаа по тринаесетти пат за да ги демонстрираат своите спортски можности и вештини во фрлање ѓуле, трчање, влечење јаже, скок од место, пикадо и шутирање на мали голчиња. Средба, на која учествуваа голем број пензионери од двете здруженија во општината Карпош, во Тафталиџе ја отвори со пригодно обраќање градоначалникот Стевчо Јакимовски.

– Спортувањето е повеќестрано корисно за физичката кондиција на пензионерите и придонесува за осмислување и за попријатно живеење за лицата од третата доба. Општината сесрдно ги помага активностите на двете здруженија со околу дванаесет илјади членови. Таа наша грижа ќе продолжи и во иднина зашто пензионерите секогаш заслужуваат внимание како награда за нивниот минат труд во општеството.

По спортските натпревари, во кои поголем успех имаа пензионерите од ЗПП Тафталиџе, средбата продолжи со повеќечасовна дружба со музика, весели шеги и размена на искуства. Така заврши уште една убаво организирана пензионерска традиционална активност. **П. Миленкоски**

ЗП Радовиш и Конче

Активности на здружението

Пензионерите од Здружението на пензионери од Радовиш и Конче на 4 април 2024 година, спроведоа акција за пошумување во месноста „Друм“, кај манастирот Света Троица на планината Плачковица. Акцијата беше успешно завршена, а за позитивен резултат на акцијата голем придонес дадоа и членовите на „Национални шуми“ од Радовиш. Пензионерите покажаа дека и во оваа доба од животот можат да остават трага во пошумувањето и заштитата на животната средина.

Раководството на Здружението на пензионери од Радовиш и Конче отсекогаш се грижело за збогатување на културниот живот на своите пензионери, при што беше организирана и посета на балетската претстава „Лебедово езеро“ при Националната опера и балет во Скопје.

Во давањето материјално–социјална помош често се соочувало со нецелосно сознание на материјалната положба на пензионерите. Од тој аспект претседателката на Здружението на пензионери од Радовиш и Конче, Ефтерпи Димитрова, поведе иницијатива за спроведување анкета меѓу пензионерите. За тоа Извршниот одбор на здружението донесе одлука, која беше потврдена и од Извршниот одбор на СЗПМ. Во Програмата за работа на здружението за оваа година меѓу другото е предвидено и спроведување анкета со цел да се добие пореална пензиско–социјална карта на пензионерите од Радовиш и Конче. За таа цел на 12 април 2024 година, се одржа едукација со дел од учесниците во анкетирањето. На едукацијата присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која во своето излагање го потенцираше значењето на ова анкетирање кое ќе овозможи да се дојде до пореална слика за пензионерите. Информатичарот Јован Мазгански на присутните анкетари им го објасни техничкото пополнување на анкетниот лист.

Мите Сарбаков

ЗП Велес

Соработка со здружението на лица со церебрална парализа и друга попреченост

Здружението на пензионери Велес веќе една година соработува со лицата со церебрална парализа и друга попреченост. Тие заеднички го реализираат проект „Центар за социјална инклузија TOGETHER“, наменет за стари лица и лица со попреченост, поддржан од Регионалната програма за локална демократија во Западен Балкан 2 (ReLOaD2) на UNDP МК и Општина Велес.

Во рамки на проектот се реализираат спортски работилници. Во нив учествуваат членовите на Здружението на пензионери и членовите на организацијата како и корисниците на социјалната сервисна услуга „Живеење со поддршка“. На работилницата присуствуваат скоро секогаш над 20 лица, претставници на двете здруженија.

Успешни се и заедничките поетски дружења каде што и поетите пензионери, како и лицата со попреченост читаат свои творби. Пензионерките овие лица ги придружуваат и во повеќе активности, како што се изработката на грнчарски производи, правење прашок од лаванда и разни колачи. За одбележување е придружбата на пензионерките на лицата со попреченост на одмор во Охрид, каде што беа десетина незаборавни денови.

Дружбата тука не застанува. Ќе продолжиме и понатаму да другаруваме со овие лица на кои дружбата многу им значи. **Н. Алексоска**

ЗП Прилеп

Минатата година се работеше активно и домаќински

Деновиве делегатите на Собранието на здружението на пензионери го одржаа редовното годишно собрание. На седницата и претходеше расправа по материјалите, пред сè по извештајот за работата во минатата година и Програмата за оваа година, по ограноците и пред членовите на Извршниот одбор. Оценка од претходните, а и од оваа годишна расправа на делегатите беше дека во изминатата година се работело мошне активно на повеќе планови. Извештајот за работата во 2023 година беше прифатен без некои забелешки. Органите и телата на здружението ги реализираа програмираните активности, што беше констатирано и од членовите на Надзорниот одбор на здружението во својот минатогодишен извештај. По ова делегатите на Собранието ја прифатија и годишната сметка за ланското работење. Наедно го прифатија и записникот на пописната комисија. Посебно за истакнување е и Одлуката за доделување средства како посебна субвенција на пензионерите за бањско и климатско лекување. Според донесената и прифатена Одлука за пристигнатите 275 барања на пензионерите за доделување средства ќе расправа Комисијата за здравство, а средствата ќе бидат доделени на пензионерите зависно од месечните пензиски примања и според Правилникот кој е, исто така, донесен и прифатен од делегатите на Собранието. Оние пензионери што имаат месечни примања до 15.000 денари здружението ќе им додели дополнување на трошоците за лекувањето од 40%, на оние до 19.000 денари 20%, а на оние над 24 илјади денари само 10%.

Годинава, исто така се планира и заедничко пензионерско дружење на два пикника со учество на повеќе од 400 пензионери од сите ограноци и тоа сега еденво мај и еден во септември, зависно од временските прилики. По ограноците направени се и списоците за хуманитарна помош на повеќе од 500 пензионери со ваучери во вредност од по 1.000 денари, за набавка на прехранбени производи. На седницата беа донесени и се расправаше и по други одлуки од интерес на пензионерите во ЗП Прилеп.

К. Ристески

Здруженија на пензионери: Струга, Вевчани и Лабуништа

Три здруженија една заедничка одлука

По препорака од СЗПМ, извршните одбори на трите струшки здруженија донесоа заедничка Одлука за „работно време во здруженијата“.

По поставеното прашање колку треба да трае работното време во здруженијата, претседателите на трите здруженија Милорад Трпоски од Струга, Витомир Костојчиноски од Вевчани и Лутвија Салоски од Лабуништа, работното време го уредија по договор и тоа: ЗП Струга, во работните денови од понеделник до петок, работното време на претседателот, потпретседателот како и секретарот им започнува од 8 часот се до 14 часот попладне. Исто така, и на претседателите Витомир Костојчиноски и Лутвија Салоски, заедно со клубовите тоа започнува од 8 до 14 часот.

Во трите струшки здруженија, членки на Сојузот, со зголемен број на активности во пензионерските клубови и разграноците, се наметна прашањето за работното време во здруженијата.

Раководствата на здруженијата, во потрага по нови аргументи сакат да покажат и докажат дека е оправдано постоењето на здруженијата и клубовите и колку трае работното време, каде што пензионерите покрај соопштенијата се информираат и преку весникот „Пензионер плус“, кој е столб на информирањето, преку „Коха“, веб–страницата на СЗПМ и потстраниците на здруженијата, преку емисијата на МТВ „Трета доба“, преку други електронски и пишани медиуми и повремено преку пензионерскиот „Информатор“.

– Не дозволуваме пензионерите да дојдат во здружението на пензионери, а вратите да бидат затворени, ни рече претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски, бидејќи покрај волонтерството, се исплатува и скромен месечен надоместок според бројот на членовите во здруженијата.

С. Кукунешоски

ЗП Лабуништа

Консултативна средба

Во ресторанскиот комплекс „Рибник“ во село Лабуништа, Струшко, на 13 април 2024 се одржа консултативен состанок со претседателите на здруженијата на пензионери и нивните соработници задолжени за културно–забавениот живот на пензионерите од осмиот регион што го опфаќа здруженијата на пензионери од Лабуништа, Струга, Вевчани, Охрид и Дебрца, Дебар и Центар Жупа, Кичево, Македонски Брод и Гостивар.

Согласно со заклучоците на Комисијата за Културно–забавен живот при Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, за оваа година домаќин на одржувањето на 22–та регионална ревија на песни, музика и игри за 2024 година, му е доделено на Здружението на пензионери од Лабуништа, која ќе се одржи на 11 мај оваа година.

По тој повод претседателот на ЗП Лабуништа Лутвија Салоски, во насока на имплементацијата на заклучоците од Комисијата за култура и забавен живот организира консултативен состанок на кој се извршија неопходните подготовки и критериуми согласно со препораките на Комисијата при СЗПМ.

На состанокот покрај претседателот Лутвија Салоски и претседателот на Комисијата Екрем Мемиши, присуствуваше и Ристо Трајкоски, член на Комисијата за култура при СЗПМ, кој ги пренесе препораките од комисијата.

Додека пак претседателот на лабунишкото здружение Лутвија Салоски, го образложи правилникот и содржините кои ќе бидат реализирани на самата манифестација, а беше извршена ждрепка за редоследот на настап на пејачките групи од присутните здруженија, исто така заеднички беше договорено и менито за тој ден.

С. Кукунешоски

ЗП Куманово

Еднодневна екскурзија до Крушево

Многу често се случува пензионерските денови да бидат долги и со својата еднoличност да го врамат пензионерскиот живот во рамката на монотонија и осаменост. Затоа, не случајно ЗП Куманово заедно со Комисијата за одмор и рекреација изготви богата програма, со цел таквите денови да ги обои со светлина, разноликост и меѓусебно дружење. Меѓу другото, предвидени се многубројни еднодневни екскурзии на кои секој пензионер кој има желба може да ги посети убавините на нашата татковина и пошироко. Новина е тоа што за партиципацијата за екскурзија со учеството на ЗП Куманово од 20% се зголеми на 30%.

Членовите на Здружението на пензионери Куманово, уживаа во пролетниот ден во македонскиот туристички центар Крушево, кој изобилува со богата традиција и старградска архитектура, место познато по Мечкин Камен, Македониумот, Гумење, галеријата на Мартиновски и по Спомен–куќата на Тоше Проески.

Пензионерите од Куманово го посетија манастирот „Свети Преображение“, кој Тоше Проески го доизградил, а имаа можност да го видат и Илинден – Македониумот.

Еднодневната екскурзија се реализира на ден 27.4.2024 година, кога кон Крушево се упатија 2 автобуса и 1 минибус исполнети до последното место. На овој ден и пролетното сонце беше наш пријател. Впечатоците од екскурзијата како и од многу други, ќе ги зачуваме во албумот на пензионерските спомени.

Росица Митиќ

ЗП Виница

Пензионерите славеа „Томина недела“ во Виница

Здружението на пензионери Виница, секоја прва недела по Велигден, традиционално празникот Св. Тома го слави како ден на луѓето од трета доба и ја организира манифестацијата „Томина недела“. Околу 520 пензионери, со ентузијазам и енергија кои им пркосат на годините, од здружења од повеќе општини во Македонија, на 10 мај 2024 година, во преубавиот амбиент на рибникот и ресторан „Слив“ и пролетното зеленило на Осојничката Клисура, имаа несекојдневно дружење и забава.

На гостите прва се обрати Павлина Ангеловска, претседател на здружението на пензионери Виница, која поздравувајќи ги гостите нагласи дека, оваа манифестација која е влезена во Програмата на здружението, е од републички карактер, а се одржува во чест на Велигденските празници и во знак на чествување на „Томина недела“.

Поздравувајќи ја оваа традиционална пензионерска манифестација, градоначалникот на Општина Виница Миле Петков, изрази големо задоволство за големиот број на гости, нагласувајќи дека секоја идеја од пензионерите, а во интерес на пошироката заедница, ќе биде поддржана од локалната власт. Во програмата за работа на општината, има зацртано и поставено неколку проекти кои би го подобриле пензионерското секојдневно живеење, а за реализација на истите е неопходна поддршка на пензионерите.

Свое обраќање имаше и Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова, која меѓу другото нагласи:

– Денес оваа пензионерска средба е специфична по тоа што пензионерките меѓу себе се натпреваруваат која од нив има направено најубаво велигденско јајце, кое има натпреварувачки карактер што ги стимулира и мотивира да го направат што подобро.

Во рамките на Манифестацијата „Томина недела“ се спроведе и избор на најатрактивно и најдекоративно велигденско јајце, а во тесна конкуренција првите три места ги поделија пензионерките од Неготино кои трипати по ред го освојуваат првото место, Пехчево и Валандово, а и за нив ЗП Виница обезбеди пригодни награди. Горди на сето тоа, во добра атмосфера и дружење, продолжи забавниот дел.

П. Ангеловска

ЗП Прилеп

Во огранокот „Точила“ одбележан денот на бабите

Тоа што го програмираше СЗПМ и ги наведе огранците оваа година да ја одбележат како година на огранокот, во дел од нив во прилепскиот здружение на пензионери веќе се применува во практика. Така повеќе огранци во своите програми имаат зацртано интересни и досега незапочнати, нереализирани активности во кои е планирано значително учество на пензионери. Покрај одбележувањата на значајни датуми и настани од нашето поблиско и подалечно историско минато, одбележувањето на Осми март, заеднички средби за Новогодишните празници, заеднички екскурзии до значајни историски места и слично, во огранокот „Точила“, беше организирано одбележување на „Денот на бабите“, 28 март.

Во клубот на овој огранок покрај пензионерите од оваа населба со своја програма зедоа учество и најмладите, учениците од основното училиште „Блаже Конески“ од Прилеп.

Најпрво за значењето на овој светски ден на бабите говореше пензионерката Лилјана Русеска, а потоа учениците во организација и присуство на нивните наставници рецитираа лични творби посветени на нивните баби.

– Инспирирани од она што за нив значат најстарите жители во семејствата тие со својата програма изнудија долготрајни аплаузи од присутните, а ние од огранокот како награда им дадовме сок и чоколадо, – ни рече претседателот на огранокот Цане Наумоски. Вакви и слични средби, меѓу најмладите и постарите жители од оваа населба и од ова училиште, планирано е да се организираат во текот на оваа година.

К. Ристески

ЗП Кисела Вода

Отчет за активностите на КУД „Пензионерски бисери“

Културно–уметничкото друштво „Пензионерски бисери“ на почетокот од месец мај одржа редовна седница на која присуствуваа, претседателот на здружението Момчило Петровиќ, Спасо Илиев, претседател на Собранието, претседателката на Активот на жени Даница Давчева и членови на друштвото, музичари, игроорци и пејачи.

Отчет за активностите за минатата година даде претседателката на Комисијата за фолклор Блага Трпевска, која меѓу другото рече, дека во целост и со големи успеси е реализирана Програмата за 2023 година.

На седницата беше донесена и Програмата на активностите за 2024 година, а Трпевска додаде дека таа е амбициозна, со тоа што ќе учествуваат и на општинските и регионалните ревии на песни, музика и игри. По тоа се разви плодна дискусија.

Во сите огранци на ЗП Кисела Вода, традиционално се чествуваше најголемиот христијански празник Христовото Воскресение, Велигден. Покрај богатите трпези и велигденски јајца, дружењето беше проследено со песни и ора.

Во огранокот „Кисела Вода“ присуствуваше и Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, која ги поздрави присутните, им се заблагодари и им посака долг и среќен живот. По повод големиот празник Велигден, кошница со велигденски јајца во огранокот „Цветан Димов“ испрати градоначалникот на Општина Кисела Вода, Орце Ѓорѓиовски. Неговиот гест наиде на воодушевување кај пензионерите кои му се заблагодарија со громогласен аплауз.

Горица Анѓелковска

ЗП Крива Паланка

Априлски активности на дневниот центар

Членовите од дневниот центар за активно стареење на стари лица во месец април започнаа со една многу креативна дејност со која беа дел од маскенбалот организиран по повод први април, денот на шегата. Маскенбалот беше во организација на Општина Крива Паланка. Пензионерите инспирирани од своите внуци, беа дел од маскенбалот, а воедно и пристапија хумано кон малите кои беа учесници, со што им поделија вода и сокчиња.

Потоа се одржа и едукативна работилница на тема: „Влијанието на отпадните материјали врз животната средина и здравјето на човекот“. Предавањето беше изведено од дипломираниот биолог и професор Слаѓана Вучевска – Петковска. Таа имаше интересно предавање за лековитите својства и употребата на билките кои растат во подножјето на Осоговските планини. Исто така, рекреативните активности беа дел од секојдневното дружење на посетителите на дневниот центар за активно стареење.

Беа организирани и психосоцијални работилници, со цел да се зачува меморијата кај повозрасната популација. Тоа го правеа вработените координаторки Емилија Накова и Елеонора Јосимовска со организирање на повеќе групни квизови.

Но, најмногу време се посвети и најпосакувана беше креативната работилница, изработка на декорации по повод големиот христијански празник Велигден, при што се организираше Велигденски базар со штанд поставен пред дневниот центар за активно стареење на стари лица. Собраните средства беа наменети за хуманитарни цели.

Б. Стојчевска

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

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

2. регион - домаќин Бутел: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Пренесување на искуствата на помладите

Љупчо Димовски

Станка Трајкова

На 18 мај 2024 година, во Домот на АРМ во организација на СЗПМ се одржа 22–та регионална ревија на песни, музика и игри на здружението на пензионери од вториот регион на која настапија здруженијата на пензионерите од: Тетово, Тафталиџе, Ѓорче Петров, Карпош, Шуто Оризари и Бутел како домаќин.

Учесниците и гостите на ревијата во Домот на АРМ, беа пречекани со лепче и солца, бонбончиња и шише вода, од страна на домаќините на ревијата од ЗП Бутел.

Добредојде на учесниците и гостите во салата на Домот на АРМ прв им искажа претседателот на ИО на здружението домаќин Љупчо Димовски кој посебно ги поздрави претставниците од СЗПМ и претседателите на здруженијата учесници. Тој нагласи дека пензионерите даваат пример на помладите генерации како да ги негуваат традициите и како да го зачуваат својот идентитет и сопственото културно богатство.

За значењето на ревијата и другите активности што се одвиваат, зборуваше Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Таа посебно го истакна придонесот на здружението на пензионери, кое се грижи за своето членство практикувајќи традиционални и нови активности за да им го разубави и олесни животот на пензионерите.

– Ревиите како музички манифестации не само што имаат голем придонес кон зачувување и негување на нашето културно наследство, туку тие придонесуваат и кон воздигнувањето на културното живеење, исполнувањето со корисни активности посебно значајни за пензионерите кои со својот минат труд и постигнувањата тоа и го заслужуваат, – истакна Трајкова која ја прогласи ревијата за отворена.

По обраќањето на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, први на сцена настапија пензионерите од ЗП Тетово кои ревијата ја отворија со три хорски изведби.

Потоа со свирката на кавалите, заечија гајдите и се разлеа звукот од другите изворни инструменти на учесниците. Се слушнаа народни песни, традиционални на соло и групни изведувачи, заиграа фолклорните групи, за на крајот најсилно да се чујат гласовите на пејачите, да ја кренат на нозе публиката.

Салата во Домот на АРМ беше исполнета со гости кои задоволни од настапот на изведувачите на песни и ора и со голем аплауз и насмевки на лицето се заблагодарија на сите учесници на ревијата. Благодарници на учесниците за успешниот настап во име на организаторот СЗПМ им врачи претседателката на Комисијата за култура Магдалена Спировска.

Воодушевени од настапот гостите и учесниците се дружеа во ресторанот „Крис Дани" во Скопје. Се надеваме дека во иднина ќе имаме повторно можност да сме домаќини на некоја друга манифестација.

Љубица Петрушевска

ЗП Тетово - македонска група и албанска група

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Шуто Оризари

ЗП Карпош

ЗП Тафталиџе ДДД

ЗП Бутел

Доделување благодарници

4. регион - домаќин Солидарност - Аеродром: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Манифестација празник за душата

Никола Маркоски

Ментор Ќоку

На 21 мај 2024 година во убав свечен амбиент се одржа 22–та регионална ревија на песни, музика и игри од IV–от регион. Организатор беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин ЗП Солидарност – Аеродром. Покрај домаќинот настапија здруженијата на пензионери од Куманово, Крива Паланка, Чаир и Центар, од Скопје, додека здружението Кратово, од оправдани причини не настапи.

Прв на присутните им се обрати и им посака добредојде претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Маркоски, кој во своето обраќање истакна дека здружението со посебна чест и задоволство ја прифатило довербата од Сојузот да биде домаќин на оваа манифестација. Потоа присутните ги поздрави потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, кој во својот поздрав рече:

– Дозволете ми да ве поздравам во мое име и во името на СЗПМ. Ги поздравувам претседателката на Сојузот, Станка Трајкова, секретарот Менка Темелковска и Томче Стојков, селектор на ревиите. Упатувам посебен поздрав до претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Маркоски, кој без двоумење се прифати да биде домаќин на оваaа ревија, како и на сите присутни претседатели на здруженијата од овој регион.

Здружението домаќин постигнува одлични резултати на сите полиња, и има добра соработка со дрги здруженија и со СЗПМ.

Денот кога се одржуваат овие значајни манифестации го празнуваат сите генерации, најстарите како чувари на нашето културно наследство, а помладите се гордеат со своите родители, баби и дедовци, кои и во овие зрели години докажуваат дека можат да дадат голем придонес во развојот на општеството. Пензионерите се тие кои ги оттргнуваат од заборав песните, ората и обичаите, а тоа има големо значење, бидејќи историјата е впишана во фолклорот на секој народ. Денес ќе слушнеме песни и ќе гледаме ора и колоритни носии. Денес докажуваме дека на заедништвото, пензионерите му даваат посебно значење. На овие ревии пензионерите масивно учествуваат и на креативен начин го исполнуваат слободното време. Со оваа ревија завршуваат регионалните ревии за 2024, а Републичката ревија ќе се одржи на 8–ми јуни 2024 год. На крајот, дозволете ми со неколку реченици да се обратам и на албански јазик и да ја прогласам ревијата за отворена.

Потоа се заредија песни и ора проследени со убава музика од народни инструменти. На крајот претседателката на Комисијата за културно–забавен живот на СЗПМ, Магдалена Спировска, на претседателите на здруженијата – учесници на ревијата им врачи благодарници. **Н. Маркоски**

ЗП Куманово

ЗП Чаир

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Крива Паланка

ЗП Центар

Доделување благодарници

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVII – број 189
мај 2024 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија"

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Охрид и Дебрца - лична карта

Здружение на пензионери Охрид и Дебрца
ул. „Димитар Влахов“ бр. 46, Охрид
Тел. 046 262 149
e-mail: zpohrid@hotmail.com

Васил Маркоски
претседател на ИО и на ЗП Охрид и Дебрца

Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца е едно од побројните во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Во своето постоење, тоа минува низ многу тешки моменти, но сепак опстанало благодарение на желбата, другарувањето и амбицијата. Според податоците, неколку пензионери од Охрид, меѓу кои Кипро Илиевски, Илија Царцароски, Сандре Голабоски и Ставре Шибакоски, на 20 мај 1949 година формирале здружение на пензионери, по примерот на републичкото здружение во Скопје од 1946 година. Во почетокот оваа иницијатива ја прифатиле педесетина пензионери од Охрид. Официјално е формирано на првото годишно Собрание одржано на 20 јуни 1950 година, а одобрение за формирање дал Сојузот на синдикатите на НБА. Здружението имало задача да го помага членството со остварување на своите права кои произлегуваат од Законот за пензионерското и инвалидското осигурување, колективно учество во општествените дејности на заедницата на членството и помагање на членовите со ниски пензии.

Највисок орган во тоа време било Собранието, а за спроведување на одлуките се грижел Управниот одбор и Надзорниот одбор. Раководната структура ја сочинувале претседателот, секретарот и благајникот. Денес раководната структура на ЗП Охрид и Дебрца е: Васил Маркоски – претседател на здружението и на Извршниот одбор, Ристо Трајкоски, претседател на Собранието и Стефан Владимиров, секретар на здружението.

Прв претседател на Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца бил Кипро Илиоски, кој бил еден од ретките учени луѓе од овој крај во тоа време.

Денес Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца според податоците брои околу 12 000 пензионери кои доброволно на територијален принцип се членови на солидарниот фонд и на здружението, кои редовно плаќаат месечна членарина, а врз таа основа ги остваруваат сите права, должности и бенефиции согласно со Статутот. ЗП Охрид и Дебрца активностите територијално ги спроведува преку 21 месен огранок во повеќе урбани и рурални средини. Секој месен огранок има свој месен одбор на чело со претседател и работи со своите органи и тела.

Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца, се финансира најголем дел преку месечна членарина од сите пензионери, кои се членови на здружението, додека мал дел преку донации – финансиска помош и поддршка, а средствата се трошат согласно со усвоениот годишен финансиски план на Собранието.

На Републичките пензионерски спортски натпревари, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, спортистите членови на спортската екипа на здружението имаат постигнато врвни спортски резултати со освојување повеќе први места во екипна конкуренција и еден преоден пехар и два во трајна сопственост. Досега тие се најуспешна екипа во рамките на СЗПМ. Во поединечна конкуренција се освоени златни медали како во екипна и во поединечна женска конкуренција. Со ваков рекорд не може да се пофали ниту едно друго здружение во СЗПМ. Исто така, тоа е редовен успешен учесник и на ревиите на песни, музика и игри, како и на други манифестации од хуманитарен и меѓугенерациски карактер.

На прославата, по повод 65–годишнината од постоењето, го промовираа второто издание на монографијата „Охридските пензионери низ времето, културата, спортот и рекреацијата“. Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца е збратимено со ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје. Соработката меѓу овие две здруженија е на високо ниво. Исто така, тоа има добра соработка и со локалната самоуправа. На одбележувањето на 70–годишнината од формирањето на Општина Охрид и беше врачена Плакета со благодарност за досегашната успешна соработка.

Од постоењето до денес, тоа работи согласно со Статутот кој во чекор со времето се коригира во согласност со општествените текови од животот. Согласно со Статутот има и раководен тим составен од претседател на здружението и на Извршниот одбор, претседател на Собранието и секретар на Извршниот одбор и помошен персонал, кој ги сервисира потребите на членовите. Има и Собрание кое брои 31 член, делегирани сразмерно од сите ограноци, како и Извршен одбор составен од 11 членови. Има и Надзорен одбор, а функционираат и комисии и тоа: статутарно–правна, Комисија за здравствена и социјална политика, Комисија за спорт, Комисија за доделување награди, Комисија за култура, Комисија за информирање, Комисија за станбен и деловен простор, Комисија за излети и средби, Комисија за соработка, Комисија за издаваштво и Актив на пензионерки. Основните цели на здружението се дефинирани со статутот и тоа: хуманитарни активности, културно–забавниот живот, спорт, и помош на членовите со ниски примања по разни основи.

Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца организира екскурзии во земјата и странство, прошетки до културно–историски региони, одржува забави и друг вид средби. На јавните настапи охридските пензионери ја потврдуваат определбата за негување изворна народна музика, фолклор и развивање на културните вредности на Македонија. Акти по кои работи здружението се: Статут, Деловник за работа на Собранието, Деловник за работа на Извршниот одбор, Правилник за еднократна парична помош, Годишна програма за работа.

ЗП Охрид и Дебрца секоја година доделува парична помош на болни пензионери и на оние со ниски пензии. Континуирано дава сугестии и предлози за актуелни прашања со невладини организации и други институции. Исто така, настојува лекари специјалисти да држат предавања кои се одржуваат во клубовите, по предлог на раководствата на ограноците.

Здружението соработува и со други здруженија, членки на СЗПМ, како и со институции поврзани со пензионерската популација како што се ОО на Црвениот крст и Центарот за социјални грижи. Со Црвениот крст и со други невладини асоцијации на локално ниво, развива активности во повеќе сегменти, и тоа: вклучување на пензионерите во разни проекти за помош на стари лица, посета на истите и друго.

Многу често Активот на пензионерките на повеќе членови од руралните средини им доделува, пред значајни празници, пакети со прехранбени производи. Преку соработката на Активот на пензионерките и Црвениот крст се организираат и акции за мерење на шеќер во крвта, крвен притисок, а се одржуваат и предавања од областа на

медицината. Здружението ги остварува заедничките интереси на пензионерите, па така организира екскурзии во татковината и надвор од неа. Здружението на пензионерите Охрид и Дебрца редовно го информира своето членство преку печатот и регионалната телевизија за работата во текот на програмската година.

СЗПМ

5. регион - домаќин Свети Николе: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Распеано и разиграно Овче Поле

Штерјо Ѓоргиев

Менка Темелковска

Пензионерските здруженија се верни чувари на фолклорното богатство низ песните и чекорите на ората. Ревиите на песни, музика и игри се одржуваат 22 години, а акцентот се дава на изворните народни и староградски песни и игри, придружувани со народни и изворни инструменти. Здружението на пензионерите од Свети Николе оваа 2024 година е домаќин на 22 регионална ревија на песни, музика и игри од петтиот регион, кои се одржаа на 16–ти мај годинава, во организација на СЗПМ. Манифестацијата се одвиваше во киносалата на Домот на културата. Важноста на манифестацијата ја зголемија со своето присуство секретарот на СЗПМ Менка Темелковска, претседателот на Комисијата за културно–забавен живот на ИО на СЗПМ Магдалена Спировска и селекторот Томче Стојков.

Во името на организаторот СЗПМ присутните гости и учесниците ги поздрави секретарот на ИО Менка Темелковска, и го истакна значењето на оваа културна манифестација во негувањето и зачувувањето на културното богатство и традицијата на нашата земја и ја прогласи ревијата за отворена. Добредојде и пријатно расположение на учесниците и гостите, во име на домаќинот, им посака претседателот на ЗП Свети Николе, Штерјо Ѓоргиев, кој истакна дека му причинува големо задоволство што сме домаќини на 22 регионална ревија, топло ги поздрави присутните и го потенцираше значењето на манифестацијата.

На оваа најмасовна културна пензионерска манифестација во Свети Николе во центарот на Овче Поле, настапија здруженијата на пензионери од: Ново Село, Лозово, Свети Николе, Радовиш и Конче, Штип, Струмица, Злетово и Пробиштип. Пред да започне ревијалниот дел од програмата, домаќините на присутните им посакаа добредојде со песната „Балада за Свети Николе“ во изведба на ансамблот „Пензионери“ и пејачката група од ЗП Свети Николе.

Чест први да настапат на оваа ревија им припадна на ЗП Ново Село. Потоа се заредија песни, ора и обичаи. Сите настапи беа наградени со долготрајни аплаузи, а публиката потпевнуваше и уживаше во успешните музички интерпретации.

Учесниците на оваа ревија се претставија со изведби од богатиот македонски фолклор со традиционален мелос, кој пензионерите го чуваат од заборав.

Домаќините се потрудија денешнава манифестација да ја збогатат со групна изложба на слики, поставена во холот на киносалата од ликовните уметници пензионери: Вукица Петрушева, Светлана Иванова, Татјана Ефтимова, Петре Колев, Методи Бурзевски, Марјан Арсов и Димитар Лазов.

Благодарници за успешен настап на учесниците им врачи Магдалена Спировска претседател на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ. Свој придонес кон успешноста на ревијата имаше и младата водителка Катерина Иванов.

Средбата на пензионери од петтиот регион продолжи во ресторанот „Илинден“ во село Црнилиште, каде што пензионерите се веселеа и другаруваа до доцните попладневни часови. В. П.

ЗП Пробиштип

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Свети Николе

ЗП Струмица

ЗП Лозово

ЗП Штип

ЗП Ново Село

ЗП Злетово

Доделување благодарници

6. регион - домаќин Неготино: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Ден посветен на музиката, песната и орото

Ванчо Ристов

Горан Стојанов

Илија Адамоски

На дваесетти април во Центарот за култура „Ацо Ѓорчев“ се одржа 22–та регионална ревија на песни, музика и игри од шестиот регион. Домаќин беше ЗП Неготино, а со своето присуство го зголемија значењето на манифестацијата претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, градоначалникот на Општина Неготино Горан Стојанов, како и претседателите на здруженијата учесници.

Претседателот на здружението домаќин Ванчо Ристов ги поздрави присутните и потсети дека ЗП Неготино секогаш се труди за унапредување на активностите во интерес на потребите, на заштитата на правата на пензионерите, нивниот стандард, здравјето, културата и рекреација. Тој изрази задоволство што се домаќини и организатори на регионалните фолклорни ревии, при што се заблагодари на Сојузот за довербата и нагласи дека со посебен мотив и енергија здружението ги направи сите неопходни подготовки ревијата да биде успешна. Гостите и учесниците на ревијата ги поздрави и градоначалникот на Општина Неготино Горан Стојанов. Тој ја нагласи традиционалната соработка со здружението на пензионери, потенцирајќи дека и тој и Советот на Општината имаат слух за потребите на пензионерите и оти соработката продолжува и натаму. На учесниците и гостите им се обрати и м–р Илија Адамоски кој истакна дека ревиите од година на година бележат сè поголем квалитет. На нив може да се слушат народни песни од сите краеви на земјата, изворни народни песни, познати ора. Овие ревии се вистински празник на пензионерските другарувања преку песните, музиката и игрите. На крајот претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски ја прогласи ревијата за отворена.

Преку 150 пензионери, учесници од осум здруженија приредија вистински празник со народниот мелос. Сцената ја исполнија со прекрасни бои на народните носии од нивните краеви. Покрај домаќините ЗП Неготино, на сцената во Центарот за култура „Ацо Ѓорчев“ ги видовме и пензионерите од здруженијата: Гевгелија, Велес, Кавадарци, Богданци, Демир Капија и Дојран.

Тие не потсетија на повеќе обичаи, песни и познати ора од нашите простори. Не потсетија колку се важни пријателствата, другарувањата, колку е важен соживотот меѓу луѓето од различни градови и етнички заедници. Со сигурност може да се констатира дека и меѓу пензионерите има добри вокално–инструментални групи, културно–уметнички друштва кои достојно ја негуваат народната изворна песна. Тоа беше уште едно вистинско уживање и задоволство за секој учесник и присутен гостин во салата. В. Ристов

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

ЗП Неготино

ЗП Кавадарци

ЗП Богданци

ЗП Валандово

ЗП Дојран

ЗП Демир Капија

Општинска награда за пензионерот Свето Тоевски

Награда за постигнати новинарски резултати

Новинарот Свето Тоевски од Тетово е еден од добитниците на наградата на Општина Тетово за 2024 година, која му е доделена како знак на признание и благодарност, поради резултатите кои ги постигнал во новинарството и поради дадениот особен придонес во афирмацијата на градот Тетово.

Во тетовското новинарство Тоевски е присутен од 1 јануари 1983 со вработувањето како новинар во Центарот за информирање и издавачка дејност „Полог“. Тој вели:

– Во изминативе децении бев хроничар на животот на Тетово, но и објективен критичар на општествено–политичките и економските случувања.

Тој работел, покрај во Радио Тетово и како дописник од Тетово на Македонската телевизија и радио, новинар во Македонската редакција на Дојче веле од Германија, како дописник од Тетово на весникот „Вест“ од Скопје и во последниве години како новинар – фриленсер во низа информативни интернет–портали.

Тоевски е пензионер веќе една година, но нагласува: – Само пристигањето на пензијата на први во месецот ме потсетува дека сум пензионер. Всушност, јас не сум престанал ниту за миг да творам новинарски. Имам активен, секојдневен новинарски ангажман и обврски како слободен новинар – фриленсер во одделни информативни интернет–портали во Македонија. Една изрека вели: „Мислам, значи постојам“. Во мојот случај таа изрека гласи: „Мислам и пишувам, значи постојам“.

Свето Тоевски е дипломиран професионален новинар од првата генерација на интердисциплинарните студии по новинарство на Универзитетот „Кирил и Методиј“ во Скопје. Одржува непрекината 46–годишна новинарска кариера, но и како независен политички и социоекономски аналитичар, блогер и колумнист.

Тоевски е и поранешен докторанд по политички науки и докторанд по лингвистика, и оттука, како македонист–лингвист и магистер–политиколог, е самостоен научен истражувач во овие научни дисциплини, со учества на повеќе од 40 домашни и меѓународни научни конференции во Македонија и со објавени околу 30 научни трудови и статии.

Г. Ефтоски

Науката за пеењето

Науката за пеењето покажува дека кога пееме нашите невротрансмитери се соединуваат на нов начин. Тоа го поведува десниот темпорален лобус на мозокот, ослободувајќи ендорфини кои не прават попаметни, поздрави, посреќни и повеќе креативни. Кога пееме со други луѓе, овој ефект е посилен. Добрите чувства што ги добиваме од пеењето во група се некаков вид награда за тимската работа. Истражувањата покажуваат дека создавањето музика во група се користело како инструмент во општествениот живот. Групите и племињата пееле и танцувале заедно за да изградат лојалност, да пренесат важни информации и да ги истераат непријателите. Она што до неодамна било нејасно, е дека пеењето во групи предизвикува ослободување на серотонин и окситоцин – хормон, па дури и го синхронизира нашиот срцев ритам.

Групното пеење буквално ја поттикнало заедницата „да го обедини секој жител на пештерата“. Оние кои пееле заедно, биле силно поврзани и успевале да преживеат.

Веќе десет години, науката напорно работи обидувајќи се да објасни зошто пеењето не само што има смирувачко дејство, туку и енергетски ефект на луѓето. Бројни студии покажале дека пеењето ослободува од напнатост и стрес и поттикнува и чувството на доверба и поврзување. Пеењето го намалува чувството на осаменост, ги прави луѓето помирни, посреќни и повеќе поврзани.

Британската пејачка и директор на хорот Софија Ефтимиу го опишува пеењето како процес на свесна контрола на нашето дишење и грлото, кога ќе се обедини со ритамот и стиховите за да се создаде песна. Во поставување на групата, секој член ги чувствува музичките вибрации кои истовремено минуваат низ нивното тело. Нашите ритмови на срцето стануваат синхронизирани. Софија објаснува: „Ние буквално формираме единствен срцев ритам“.

Придобивките од пеењето се бесплатни и достапни за секого. Сите имаме глас. Сите ние можеме да пееме, дури и ако не мислиме дека можеме. Порано било време“ кога сите сме пееле. Сме пееле во црква, околу логорски оган, во училиште.

Американската оперска пејачка Кети Кет сака сите нас да нè поттикне да пееме почесто, без оглед на нашата умешност“. Пеењето ја зголемува самосвеста, самодовербата и способноста да комуницираме со другите. Тоа го намалува стресот, не смирува и ни помага да го зајакнеме нашиот идентитет и влијае на нашиот свет. Кога пеете, музичката вибрација се движи низ вас, менувајќи ја вашата физичка и емоционална состојба. Пеењето е едно од најактивните работи што можеме да ги направиме. Таа тврди дека пеењето е инстинктивно и неопходно за нашето постоење. Научниците велат дека човекот не мора да биде исклучителен пејач за да има корист од биолошки придобивки од пеењето.

М. Д.

ЗП Охрид и Дебрца

КУД „Далги“ ја отвори фолклорната сезона Охрид 2024

На 20 април 2024 година, на летната сцена кај амамот во Охрид со учество на интернационалниот „Велигденски фолклорен фестивал“ и прикажувањето на дел од својата богата програма, КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца Охрид го означи почетокот на овогодишната туристичка сезона на полето на културата и уметноста што ќе се случува ова лето во Охрид.

На Интернационалниот фолклорен фестивал покрај КУД „Далги“ од ЗП Охрид и Дебрца учествуваа и ансамбли од Р Црна Гора и Р Бугарија.

Настапот на КУД „Далги“ од ЗП Охрид и Дебрца Охрид беше успешен и топло прифатен и поздравен од многубројната присутна публика, со долготраен аплауз на задоволство на членовите на КУД „Далги“. Со тоа пензионерите ја продолжуваат својата фолклорна активност пренесувајќи ја народната традиција од генерација на генерација како највозрасни претставници на културата и уметноста во Охрид.

В. Ристеска

ЗП Куманово

Втор меѓународен и регионален фолклорен фестивал

Дождливиот мајски ден ни за момент не успеа да го наруши одржувањето на Вториот меѓународен и регионален фолклорен фестивал, кој се одржа на 16.5.2024 година во големата сала во НУЦК „Трајко Прокопиев“. Од 10 и 30 часот почна пристигнувањето на учесниците на овој настан и тоа од: ЗП Крива Паланка, ЗП Кочани, ЗП Штип, ЗП Македонска Каменица, како и гостите од соседна Р Србија од ЗП Зајачар, ЗП Врање, ЗП Мајдампек, ЗП Лесковац и од соседна Р Бугарија од ЗП Перник и ЗП Софија. Како гости на манифестацијата беа и претседателите на ЗП Демир Капија, ЗП Валандово и ЗП Неготино.

Пред присутните се обрати претседателот на ЗП Куманово Ристо Бошков, кој во своето обраќање ги поздрави гостите и тоа: претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку, нашиот делегат во СЗПМ Снежана Андова, како и сите присутни во салата. Претседателот Бошков во своето излагање истакна:

– ЗП Куманово, континуирано продолжува да ги негува нашите корени и традицијата, зашто оттаму се отсликува и нашиот идентитет. Исто така, горд сум што на традицијата останавме достојни и верни, а почитта и пријателството биле во минатото и ќе останат наша водилка и денес. Само така ова богатство ќе го пренесуваме и на нашите поколенија.

Пред присутните потоа се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која меѓу другото истакна:

– Овој ден е мошне значаен бидејќи денес нашата историја се испишува преку фолклорот, песните, преку обичаите. Тоа е нашето културно богатство во кое е вткаен нашиот идентитет и традиција на нашето мултикултурно општество. Го прогласувам Вториот меѓународен и регионален фолклорен фестивал за отворен.

Фестивалот со својот настап прв го отвори фолклорната и пејачка група од КУД „Ѓоко Симоновски“ при ЗП Куманово, а веднаш потоа следеа песни и традиционални ора, своевидни фолклорни бисери. Учесниците облечени во носии покажаа наши и обичаи на гостите од соседството. Оваа манифестација уште еднаш потврди дека ЗП Куманово и понатаму работи и докажува како се негува и гради соживот и сплотеност.

По завршувањето на манифестацијата на претседателите на присутните здруженија им беа врачени благодарници. Секако, заслужува да се одбележи дека на овој настан беше потпишан и Меморандум за соработка на ЗП Куманово со ЗП Перник од Р Бугарија. Манифестацијата ја водеше Ружа Ефремовска, член на Комисијата за култура и културни самодејности при ЗП Куманово.

Р. Митиќ

ЗП Крива Паланка

Промоција на две драмски дела

Неодамна се случи промоцијата на двете драмски дела „Ожени се Санде калаџија“ и „Најевтина свадба“ од пензионираниот учител Страхил Алексиќ. Двете драмски дела се напишани на кривопаланечки дијалект. Во нив настаните се вистински, за стари паланечки фамилии. Тие изобилуваат со бура на емоции од секојдневниот живот на старите паланечки фамилии. Лесно се читаат, а кај читателот предизвикуваат смеа. Драмските дела се напишани во три чина, од кои ликовите, дијалозите и монолозите се на авторот, а настаните и случките се вистинити. Во тоа време младите девојки се мажеле по волја на родителите и со наводаџии.

Драмските дела, Алексиќ ги има напишано откако се пензионирал пред дваесет години. Прво дело му е „Ожени се Санде калаџија“ под менторство на Марица Николовска и Катерина Митовска Накова, а во режија на Страхил Алексиќ е изведувано повеќе пати на сцената во НУЦ за култура Крива Паланка. Додека „Најевтина свадба“ е напишана подоцна и не е изведувана на сцена.

Страхил Алексиќ е пензиониран учител од основното училиште, „Јоаким Крчовски“ и сега како пензионер, слободното време го користи за пишување.

За овие две книги изрази благодарност до директорите на ЛУ „Градски музеј“ Драган Величковски и Антонио Стојанов-

ски од НУЦ за култура Крива Паланка, кои со своите институции ги поддржаа делата финансиски.

– Во подготовка ми се, истакна Алексиќ, уште едно драмско дело за „Паланечка веридба“ книга во која се запишани старите обичаи, традиции и верувањата во Кривопаланечко.

Б. Стојчевска

ЗП Свети Николе

Изложба на пензионерот Петре Колев

Во „Народниот музеј“ во март оваа година, ликовниот уметник Петре Колев одбележа 55 години од своето ликовно творештво, во галеријата на музејот, насловена „Овчеполски мотиви“. Изложбата е тематска, делата се работени во техника акрил на платно. Посетителите беа од сите генерации, а голем број од нив беа пензионери.

Изложбата ја отвори универзитетскиот професор Кирил Трајчев, кој меѓу другото рече:

– Нераскинливоста на врската со местото на раѓање или местото на живеење е несомнено потврдена во историјата на уметноста во голем број случаи. Оттука и мотивите на сликите на Петре Колев нè водат кон она што во традицијата на класичната психоаналитичка школа би го нарекле колективно несвесно. Ова значи дека мотивите поврзани со родниот крај или со местото на живеење не нè упатуваат само на некаква специфична интимна историја, туку ни предочуваат и дел од она што е врежано во свеста на една или повеќе генерации во еден град, односно место. Во основа сликите на Колев се движат во една референтна рамка која можеби најмногу тежнее кон хиперреализмот или фотореализмот, но од друга страна самиот уметник во еден стилски дотеран манир ни го пренесува и специфичниот ракопис на авторот со свој свет на уметничка имагинација и креација. Изобилува дискретна пејзажна колоритност и стремеж за хармоничност во композицијата. Дефинитивно сликарството на Петре Колев е пред сè, еден стандарден академски стил граден со години и искуство, и за онаа особено пребирлива и скокотлива публика единствена препорака би била дека од овие слики може сепак да се научи како се создава уметничко дело.

Сликите од оваа изложба претставуваат само еден сегмент од творештвото на Петре Колев, односно тие се создавани во последните неколку години од неговата долгогодишна креативна работа во сферата на ликовната уметност. Изложбата претставува и еден вид синтеза на целокупното негово творештво, во период кога е во фаза на стекната и утврдена уметничка и творечка мудрост, со оглед на фактот дека зад себе има 76 години живот и 55 години активно присуство на ликовната сцена.

Колев зад себе има оставено творештво од над 800 слики, од кои повеќето се подарени отколку продадени. Во нашата земја има учествувано на многубројни колективни изложби и колонии, има и многу самостојни изложби. Покрај своето уметничко творештво паралелно работи и како ликовен педагог. Со своите ученици бил застапуван на многу изложби. Колев е закитен со многубројни признанија, пофалници, плакети од нашата земја и од странство.

Вукица Петрушева

ЗП Штип

Три пензионерки рекордерки во читање книги

Читањето за пензионерите е пасија, која се провлекува од школските денови до пензионирањето. За 2023 година во НУ–УБ „Гоце Делчев“, беа прогласени читатели кои биле најредовни во изнајмување книги од библиотеката.

Проектот е финансиран од Министерството за култура, а забележлив е подемот на читатели пензионери. Тие ги носат и нивните внуци, вели Сузана Стојанова носител на проектот. Соња Манева, ги запозна присутните со фондот кој го поседува библиотеката, а директорот Тамер Јамаковски изрази задоволство оти има читатели од пионери до пензионери. Беа наградени пензионерките: Виолета Карагунова, која беше отсутна од лични причини. Силвана Велинова, млада пензионерка, на која читањето и претставува пасија од ученичките денови. Сака да чита трилери. Порано купувала, сега го користи фондот на книги во библиотеката. Олгица Мачевска има 70 години, во пензија заминува во 2015 година, а книгата и е најдобар другар во осаменоста. Ги обожава животните приказни, а поуката сака да биде застапена како зборовна низа која го краси крајот на делото.

– Со музика и книга најубаво ми минува времето. На младите им порачувам да се дружат со книгите. Јас ја зачленив и мојата внуката, – порача Олгица Мачевска.

Цвета Спасикова

ЕССЕ НОМО

Ниче напиша книга со наслов: „Еве човек!“. Не сум прочитала негови книги, само сум слушала и читала што други кажуваат за него, но, големата буква. Величеството голема буква се користи само за еден Човек. Тој Човек не напишал ниту една книга, а во светот постојат најмногу книги баш за него, дури и филмови. А и Единствената книга, која била опкована во злато и дијаманти зборува за Него. ЕССЕ НОМО!

Мене отсекогаш најмногу ме интересирала човечката личност и секогаш сум се прашувала што е човекот? Треба да се сеќаваме дека зборот личност доаѓа од лик. Е, а каков е тој наш лик? Научниците велат, барем некои струи на научници, дека уште малку, па ќе можат да создадат живот во лабораторија. Но, тоа не е така едноставно. Затоа, како млада, во годините кога треба да одлучиш по кој животен пат ќе тргнеш, јас најмногу сакав да научам да цртам портрети. И се чини уште човечкиот лик за мене претставува најголема загатка. Конечно, се пронајдов кај Достоевски, тој маестрален литерарен уметник на портрети и човечки судбини и животи. Тој слика кога пишува.

Така на моето прашање, што е човек, одговори Понтиј Пилат, кој ја кажа оваа позната реченица: Еве човек! Сега знам како да гледам на луѓето и како да ги проучувам нивните ликови и личности.

Кога го знаеш оригиналот, полесно се справуваш со копиите, но при тоа не го деградирам човекот.

Човекот е оригинална копија. Човекот има слобода. Може сам да одлучува и можеби не е одговорен за сè што се случува но, е одговорен за своите реакции на тоа што се случува.

Сте забележале дека многу приказни и филмови говорат за некои митски суштества, за самовили, диносаври, ламји, џинови и за најразновидни изместувања на човечкиот лик, онаков каков што го знаеме од секојдневниот живот. Колку е тешко да се спознае вистината, за човекот. Психијатри, антрополози, квантни физичари и астрофизичари достигнуваат невидени достигнувања во своите области. Филмовите со кои израснаа нашите деца се: „Хрониките на Нарнија и Господарот на Прстените“, сите овие нешта говорат завиено за човекот, за неговиот лик. Потоа, колку многу има борба на доброто и злото во светот и колку злото се маскира во добро.

Како да ни треба на сите некаков вел, за да се соочиме со она најсуштинското. Со нашиот лик. Колку само човекот е сложено создание во материјална смисла, уште не може да се долови од научниците. А тек, душевно, таа царица – душата.... Е да, некои велат нема душа, туку само хемиски реакции.

Кога носите црвена облека не го заборавајте Царот кој беше исмеан и исплукан, на кого му беше облечена црвена облека и му беше даден жезол – трска.

Конечно ме интересира и психијатријата. Еден млад психијатар има снимено документарец, како шизофренијата може да се лечи без лекови, само со психотерапија. Таму тој документира луѓе кои биле излекувани со психотерапија од таа најтешка душевна болест. Биле лекувани долго време, но биле излекувани. Мислам дека психотерапевтот рече, дека таа лоша болест се јавува, кај луѓето доколку немаат пред себе пример за човек. Ликот на човекот. Личноста. Интегритетот.

Не се лоши и велигденските јајца и традиционализмот. Но, слатка е водата на изворот. Не се лоши сите прикаски и велови. Но, една е Приказната. Само едно е доволно. Од Едно се раѓа сè.

Маја Белева

ЗП Чаир

Организиран базар со хуманитарен карактер

Во слободниот простор, пред клубот на пензионерите во населбата Топанско Поле, Активот на пензионерките при ЗП Чаир, на 29 и 30 април 2024 година организираше продажен базар, кој имаше хуманитарен карактер. Пензионерките кои беа дел од креативноста на производите, зедоа активно учество, изложувајќи ги нивните рачно изработени ракотворби и многу други производи, кои се резултат на нивната желба да се помогне на пензионерите.

Со огромна чест и задоволство може да се констатира дека на хуманитарната акција, за двата дена колку се одржуваше, се собраа значителна сума на средства, со кои ќе се набават прехранбени производи и подготват пакети кои се наменети за најранливата категорија пензионери, болни и со ниски примања, а на кои ќе им биде од огромна помош.

– На ваков начин сакавме да помогнеме на болни и изнемоштени пензионери, и му дадовме хуманитарна нота на настанот. Целта на овој базар со хуманитарен карактер е да придонесеме за будење на свеста за подобра грижа и благосостојба на болните пензионери. Секојдневно сме сведоци на брзото темпо со кое се движиме низ наметнатите обврски, ја губиме смислата за креативност во нас. Истото се случува и со најмладите на кои ние возрасните, треба да им дадеме добар пример, – истакна

Љубица Лолевска, претседател на Активот на пензионерките при ЗП Чаир.

Учесничките на хуманитарниот базар потсетуваат дека овој базар имал голем успех во поттикнувањето на хуманоста кај граѓаните од населбата.

Васил Пачемски

ЗП Ѓорче Петров

Период богат со активности

Извршниот одбор на ЗП Ѓорче Петров на својата редовна седница покрај останатото, донесе Одлука за потпишување на Договор за соработка со АД Бутел. Имено, пензионерите кои живеат на подрачјето на ЗП Ѓорче Петров по нивната смрт членовите на потесното семејство за погребалните трошоци ќе плаќаат 20% помалку.

На истата седница склучен е Меморандум за меѓусебна соработка со ТА „ОРФЕЈ“, коишто ќе даваат посебни услови за користење на годишни одмори на нашите пензионери во текот на 2024 година.

На 12.5.2024 година по повод денот на медицинските сестри, во реонскиот парк во Ѓорче Петров, а во соработка со Општина Ѓорче Петров беше спроведена акција за мерење на крвниот притисок на 70 пензионери, а беа дадени и совети од областа на дијабетесот, хипертензијата, како и совети за поединечни симптоми на одредени болести кај пензионерите.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров со општината Ѓорче Петров потпишаа Договор за соработка со кој се предвидува посета на болни и изнемоштени лица во домашни услови кои имаат Алцхајмерова и Паркинсонова болест како и друг вид на заболувања. Во овој проект учество на волонтерски начин ќе земат двете страни и Општината и Здружението.

На 7.5.2024 година во клубот на пензионери беше одржана традиционалната манифестација „Избор на најдобро украсено јајце“. На манифестацијата учествуваа сите разграноци на територијата на ЗП Ѓорче Петров. Изборот беше извршен од страна на посебна комисија. Најдобро украсеното шарено јајце, зеде учество на манифестацијата „Томина Недела“ која се одржа во ЗП Виница.

Љубинко Ристов

ЈОУ Дом за стари лица „Зафир Сајто“ Куманово

Во потрага по нови искуства и содржини

ЈОУ Дом за стари лица „Зафир Сајто“ Куманово, е еден од домовите за згрижување на стари лица кој се труди да им го разубави животот на своите станари и да им пружи што поквалитетен живот. Притоа за разлика од многу домови во државата цената на престојот не е многу висока благодарение на домаќинското работење и ангажманот на сите вработени. Во домот покрај грижата за здравјето на станарите преку соодветна исхрана и активно стареење, старите луѓе имаат контакти и со „надворешниот свет“ преку посета на КУД на ЗП Куманово, посета на ученици и деца од градинка и друго. Исто така, се организираат екскурзии и разни работилници. Жените се ангажираат во кујната, а сите заедно и во уредување на дворот, во кој кога е убаво времето шетаат или седат и разговараат и другаруваат. Се слават празници и родендени.

Благодарение на целиот персонал и директорот Дејан Стојановски, домот живее како едно големо семејство. Но, интересно е тоа што сите тие се заинтересирани не само за проширување и реновирање на домот, туку и за проширување и на нивните знаења и можности во интерес на животот на старите луѓе сместени во домот.

Во потрага по нови знаења и размени на искуства група од вработените во домот „Зафир Сајто“ во состав Дејан Стојановски, Давид Колевски, Сузана Спасиќ, Александра Марковска и Ивана Коцевска, заедно со Весна Коцевска од Европската програма Ерасмус + проект, во рамките на истиот, се спроведе посета во период од 20.3 до 31.3. 2024 година, на Домот за стари лица „Добриот Самарјанин“ во Катерини, Грција. Целта на проектот е размена на искуства во тековното работење со стари лица со различни лекарски дијагнози како што е Алцхајмер, Паркинсоновата болест, деменција, депресија, мозочен удар и слично.

Домот за стари лица „Добриот Самарјанин“ во Катерини е со самофинансирање од страна на корисниците или членови од нивните семејства и некои други дарители. Во домот има сместено 47 лица со различни здравствени проблеми на кои им е потребна 24–часовна нега и помош. Услугите кои ги нуди се слични на оние кои ги дава домот „Зафир Сајто“, но има и специјализирани услуги кои им се потребни на корисниците. Во него има физикална терапија со програма за превенција од паѓање, програма за емоционална поддршка преку разговор со разни стручни лица (психолози, невролози и сл.) и преку соработка со други дневни центри кои се наоѓаат во самиот град каде што можат да се упатат корисниците во зависност од нивната болест и нивната здравствена состојба. Но, има и разлики. Во Домот „Добриот Самарјанин“ се нуди целодневен престој, краток престој, нега и помош во домашни услови, посета на дневен центар со разни активности, заеднички активности со различни здруженија и превоз до соодветни амбуланти. За време на 12–дневниот престој во Катерини, беше остварена и посета на дневниот центар каде што имаат едукативна програма, програма за когнитивна терапија, домашна поддршка, физички вежби, физиотерапија и програми и техники за релаксација. Во самиот центар членуваат околу 1 000 членови, а истиот соработува и со сродни центри од Солун. Дневниот центар е формиран 1995 година, а е поддржан од ЕУ.

Нашите перцепции за целокупниот престој и што би можеле да примениме во нашата установа? Како прво би можеле да реализираме некоја посета на наш корисник во неговиот дом каде што живеел со неговото семејство во присуство со стручно лице и наш превоз со службено возило. Мал финансиски издаток, а голема емоционална поддршка и поврзаност со корисникот и семејството. Правилниот начин на комуникација со старите луѓе е приоритетот и може да биде индивидуален и различен кон секој поединец и треба да се темели на почит и разбирање.

Секако дека доколку се отворат дневни центри за разни болести кои се поврзани со старите лица и нивното стареење во нашиот град, соработката со нив би била од заемна корист и би ни овозможила многу бенефити во работењето на домот, па се надеваме дека во блиска иднина ќе можеме да имаме и вакви соработки.

Би сакала да изразам голема благодарност на Европската програма Ерасмус + проект и Весна Коцевска кои ни го овозможија ова патување и можноста да се запознаеме со работата на еден дом за стари и надвор од нашата земја.

Ивана Коцевска

ЗП Кичево

Мојата аптека „Зегин“ меѓу пензионерите

Деновиве во просториите на клубот на пензионерите во Кичево, „мојата аптека Зегин“ од Кичево, во контекст на грижата за здравјето на пензионерите, организираше квантна анализа на витаминско–минерален статус кај пензионерите. На оваа анализа минаа над 60 пензионери од Здружението на пензионери, кои изразија благодарност за укажаната помош за заштита на здравјето на оваа популација од третата доба, а соработката ќе продолжи и понатака.

Д. Р.

ФОТО ВЕСТ

Итар Пејо ги „храни“ гулабите

Секое утро прилепските граѓани можат да ја видат оваа невистина интересна слика во центарот на градот. Имено, тука во непосредна близина на кулата, од градскиот саат дуќанџиите од околните дуќани им фрлаат сув леб и пченица на би рекле „градските“, чаршиските гулаби. Тие преку ноќите се засолнуваат во покриените простории на дуќаните од старата прилепска чаршија, а наутро тука на платото пред споменикот на Мариовскиот итроманец, Итар Пејо ги чека бесплатен појадок. Сликата е интересна уште повеќе што се добива

впечаток како Итар Пејо, кој во рацете држи грне со мед, како да ги „подлажува“ гулабите и наместо мед им дава пченица и сув леб, што дуќанџиите не го штедат за овие катаутрински посетители, тука во центарот на Прилеп.

К.Р.

Takim pune i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë

U nënshkrua Memorandum për bashkëpunim dhe pjesëmarrje të Lidhjes në projektin City&Co

Më 14.05.2024 në hapësirat e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u mbajt takim pune

në kuadër të bashkëpunimit ndërmjet Universitetit "Nëna Terezë" në Shkup dhe Universitetit për shkenca të aplikuara në Hagë, Holandë. Dy universitetet punojnë bashkërish në hulumtimin e qëndrimeve të personave të moshuar për atë se a është jeta në Shkup e përshtatur me nevojat e personave mbi 65 vjeç. Me qëllim të marrjes së informatave më të detajuara për gjendjen në rrafsh lokal, respektivisht mikro nivel, për momentin realizohet aktivitet i fotoprodukcionit me përdorim të gjeoportalit. Ky aktivitet zbatohet në suazat e projektit City&Co. Në aktivitetet për grumbullimin e informacioneve për gjendjen në qytetit e Shkupit aktivisht janë përfshirë antarë të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Në takimin e punës u nënshkrua Memorandumi për bashkëpunim ndërmjet Lidhjes dhe Universitetit "Nëna Terezë" në Shkup. Nënshkrues të Memorandumit janë prof.inor. Diturije Ismaili, dekane e Fakultetit të shkencave sociale dhe Stanka Trajkova, kryetare e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Memorandumi i përmban këto pika:

Bashkëpunim në organizimin e konferencave, seminareve, puntorive dhe tryezave të rrumbullakta me karakter nacional dhe ndërkombëtar.

Organizim i ngjarjeve dhe aktiviteteve të përbashkëta.

Përpilim i përbashkët dhe applikim me projekte të interesit të përbashkët.

Përpilim i përbashkët i analizave, vështrimeve shkencore dhe hulumtimeve, si dhe shkëmbim i informacioneve për nevoja të përbashkëta.

Shkëmbim i praktikave dhe përvojave pozitive.

Zgjerim i rrjetit të bashkëpunimit me

insitucione dhe praktika pozitive.

Konsultim reciprok dhe informim për çështje me interes për personat e moshuar.

Fusha tjera për të cilat nënshkruesit do të bien dakord.

Në takimin e punës të pranishmëve iu drejtua kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova dhe prof.inor. Daniel Pavllovski, prodekan për shkencë i Fakultetit për shkenca sociale të Universitetit "Nëna Terezë" në Shkup dhe Joost van Hoof, profesor në Universitetin e shkencave aplikative në Hagë, Holandë dhe drejtor i Qendrës për plakje urbane, i cili i përshëndeti të pranishmit përmes video lidhjes dhe e sqaroi rëndësinë, qëllimin dhe dobinë nga projekti City&Co.

Pas prezantimit kishte pyetje nga të pranishmit të cilëve prof. Pavllovski gjerësisht u përgjigjej. Në takim u arrit marrëveshje të formohet grup në "Viber" për komunikim më të lehtë dhe efektiv.

Në fund të takimit antarët e pranishëm të Lidhjes theksuan se presin nga ky projekt të grumbullojnë informacione të dobishme që do të mund të shfrytëzohen për përmirësimin e jetesës në qytetin e Shkupit. Sipas tyre, falë prof. Daniel Pavllovskit dhe zhdërvjelltësisë, afërsisë dhe elokuencës së tij, prezantimi qe i shkëlqyer.

Kalina S. Andonova

Informata për fondin solidar dhe antarësinë

Me vendimin e fundit të fondit solidar dhe antarësisë, lartësia e pagesës automatike nga 1 janari 2024 është 140 denarë, kurse shuma e ndihmës postmortore është 35.000 denarë.

Pensionisti, derisa e shfrytëzon pensionin, për këtë qëllim ndan çdo muaj nga 140 denarë, kurse në vjet 1.680 denarë. Faktikisht, që të mbulohet shuma prej 35.000 denarë sa akordohen për ndihmë postmortore, pensionisti duhet të ndajë shumën e përcaktuar, respektivisht të shfrytëzojë pensionin 20 vjet e 10 muaj (140 x 12 muaj = 1680 në vjet, shumëzuar me 20 vjet = 33.600 denarë dhe 140 denarë x 10 muaj arrihet shuma 35.000 denarë.

Pasi këto mjete janë solidare, secilës familje për antar të ndjerë shfrytëzues pensioni i pagohet shuma e njëjtë prej 35.000 denarë, pavarësisht sa gjatë e ka shfrytëzuar pensionin; për shembull një pensionisti mund t'i janë ndalur nga llogaria mjete për ndihmë postmortore vetëm një muaj në vlerë prej 140 denarë, megjithatë nëse ndërron jetë pas një muaji sërisht i takojnë 35.000 denarë.

Mjetet prej 30 denarë për antarësi (27,5 për shoqatat dhe 2,5 për lidhjet) që i ndan pensionisti, Organizata e regjistruar e mjeteve solidare i shpërndan tek katër Lidhjet, ndërsa Lidhjet ua dedikojnë shoqatave të pensionistëve.

Shoqatat e pensionistëve i shpërndajnë mjetet në përputhje me Vendimin për kritere unike për punën materialo-financiare të shoqatave dhe lidhjeve që përcaktohen me planet financiare të shoqatave. Këto mjete, përveç për qëllime tjera, planifikohen edhe për veprimtari sociale dhe solidare.

Lartësia e këtyre mjeteve varet nga lartësia e mjeteve me të cilat disponojnë shoqatat, si edhe nga qëllimi për të cilin ndahen ndihmat, ndërsa lartësia e ndihmës individuale mund të jetë nga 1.500 deri 10.000 denarë.

Pensionisti me probleme më të rënda shëndetësore mund të fitojë ndihmë prej 10.000 denarëve e që të mbulohen këto mjete pensionisti duhet të ketë ndarë 27 vjet dhe 9 muaj, që don të thotë derisa e shfrytëzon pensionin nuk mund ta mbulojë këtë shumë.

Këto shembuj jepen që të qartësohet se shfrytëzimi i 35.000 denarëve për ndihmë postmortore është, si të thuash, rrethanë e ardhshme, respektivisht nuk mund të dihet kur do të ndodh rasti.

Mjetet për ndihmë postmortore i sigurojnë vetë pensionistët dhe shërbejnë për akordim familjes së pensionistit të ndjerë, gjegjësisht ato nuk akumulohen por bazohen në parimin e solidaritetit dhe reciprocitetit. Prandaj fondi solidar duhet të vështrohet në afat të gjatë, e që d.m.th se pensionistët e ndihmojnë njëri tjetrin, pra i ndihmojnë antarët e familjeve të veta.

Këto zgjedhje inkluzive rezultojnë nga Lidhja dhe shoqatat e pensionistëve, gjë që e përforcon kredibilitetin e shoqatave dhe Lidhjeve, pasi nuk u ndihmohet vetëm pensionistëve të sotëm, por edhe atyre të ardhshëm dhe komunitetit më të gjerë.

SHPM

Shpërblim komunaë për pensionistën Sveto Toevski

Shpërblim për rezultatet e arrira në gazetari

Gazetari Sveto Toevski nga Tetova është një nga fituesit e shpërblimit të komunës së Tetovës për vitin 2024, që iu dha në shenjë mirënjohjeje për rezultatet e arrira si gazetar dhe për kontributin që ka dhënë në afirmimin e qytetit të Tetovës.

Në gazetarinë tetovare Toevski është i pranishëm prej 1.1.1983 me punësimin si gazetar në Qendrën për informim dhe veprimtari botuese "Pollog" (Radio Tetova). Ai thotë: "Në dekadat e kaluara isha kronist i jetës në Tetovë, por edhe kritik objektiv i ngjarjeve shoqëroro-politike dhe ekonomike".

Përveç në Radio Tetova (1983-2000), ka punuar edhe si korrespodent i Radio-Televizionit të Maqedonisë (1994, 1998-2008), gazetar në Redaksinë maqedonase në Dojçe Vele të Gjermanisë (2000-2016), si korrespodent nga Tetova i gazetës Vest të Shkupit (2000-2012) dhe viteve të fundit si gazetar-frilenser në internet-portalet informative.

Ka një vit që është pensionist, por thekson:

"Vetëm ardhja e pensionit në fillimmuaj më përkujton që jam pensioner. Në fakt unë nuk jam ndalur asnjë cast së ushtruari profesionin e gazetarisë. Kam angazhman të përditshëm aktiv gazetaresk dhe obligime si gazetar i lirë-frilenser në internet-portale të caktuara në Maqedoni. Një proverbë thotë "Mendoj, pra ekzistoj", e në rastin tim ajo proverbë don të thotë "Mendoj dhe shkruaj, pra ekzistoj". Sveto Toev-

ski është gazetar profesionist i diplomuar në gjeneratën e parë të Studimeve interdisciplinare të gazetarisë në Universitetin Shën "Kirili dhe Metodij" (1977/1978). Zhvillon karrierë të pandërprerë gazetareske, por është dhe analist i pavarur politik dhe socio-ekonomik, bloger dhe kolumnist.

Toevski është edhe ish doktorant i shkencave politike dhe doktorant i linguistikës. Si linguist dhe politikolog është studiues i pavarur shkencor i këtyre disciplinave shkencore, me pjesëmarrje në mbi 40 konferenca shkencore në vend dhe jashtë me rreth 30 punime shkencore.

Gojko Eftovski

SHP OPB e RM

Përfaqësues të Kryqit të kuq në hapësirat e SHP të OPB mbajtën ligjeratë për kujdes dhe ndihmë për personat e moshuar

Më 9.4.2024 në hapësirat e SHP të OPB nga ana e përfaqësuesëve të Qendrës ditore të Dare Xhambas të Kryqit të kuq të Maqedonisë u mbajt ligjeratë lidhur me aktivitetet e tyre për personat e moshuar. Njëherit u realizua akcion humanitar për donimin e ushqimit të konzervuar për të pastrehët. Në prezantimin dhe akcionin humanitar morrën pjesë numër i madh i pensionerëve. Të gjithë që erdhën dhuruan torba plot ushqime të konzervuara, me çka e dëshmuan humanitetin e tyre ndaj personave në nevojë.

Më pas përfaqësuesit e Qendrës ditore i prezantuan aktivitetet dhe shërbimet e tyre që kanë për qëllim avansimin e cilësisë së jetës, shëndetit dhe gjendjes psikofizike të njerëzve të moshuar dhe të sëmurë.

Kryqi i kuq në rajonin e qytetit të Shkupit ka tre Qendra ditore, edhe atë në komunat Qendër, Saraj dhe Çair. Në qendrat e tyre ditore shërbimet i shfrytëzojnë rreth 1000 persona të moshuar, kurse në kushte shtëpiake rreth 150 persona. Në hapësirat e tyre

zhvillohen aktivitete të ndryshme, si ushtrime trupore, aktivitete të përgjithshme preventive shëndetësore, puntori të ndryshme kreative për pikturë, thurrje, aktivitete muzikore, organizim i lojrave shoqërore si loja e shahut, e letrave, dominos, etj...shetitje të përbashkëta në park, muze, teatër, biseda në tema të ndryshme, etj.

Në kushte shtëpiake volonterët u ndihmojnë rreth 150 personave të moshuar në gjendje të rënduar, dhe gjatë vizitave bisedojnë me ta, u shpërndajnë ushqim, u ndihmojnë gjatë blerjes së ushqimeve dhe barnave, shpesh i shoqërojnë në vizitat te mjeku, u kryejnë punë administrative si pagesa e llogarive, nxjerrje e dokumenteve, etj. Poashtu ekzistojnë edhe ekipe mobile me persona të mjekësisë që në kuadër të mundësive dhe kompetencave të tyre ndihmojnë personat e moshuar, ua masin shtypjen, sheqerin në gjak, u shpërndajnë ilaçe, i këshillojnë rreth marrjes së terapisë së përcaktuar...

Pas prezantimit të detajuar u hap diskutimi. Kjo është shtytje për të gjithë ne pensionistët që ende jemi në gjendje të mirë shëndetësore që sa të mundemi dhe në çfarëdo mënyre t'u ndihmojmë të moshuarëve dhe të vetmuarëve, posaçërisht personave që i kemi në afërsi. Ndonjëherë mjafton t'i vizitojmë, të bisedojmë me ta, të ndjejnë që nuk janë vetë, t'u kryejmë ndonjë punë të vogël.

Në fund tek një pjese të pensionistëve iu mat shtypja e gjakut. Pensionistët e kaluan ditën në shoqërim të këndshëm të përbashkët.

Sonja Smilevska

Këshilla nga Oda e mjekëve për mbrojtje nga reklamat e rrejshme të barnave

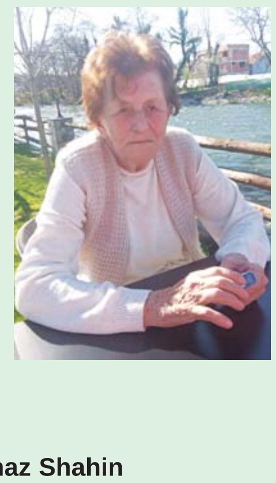
Efektet negative nga blerja e preparateve të cilat reklamohen sikur kanë veti shëruese: harxhime të panevojshme të pensionistëve dhe krijim i përshtypjes se është fjala për ilaçe çudibërëse e që mund të rezultojë me anashkalim të terapisë së rregulltë dhe shkaktim të dëmtimit serioz të shëndetit.

Ndërrimi i terapisë **në asnjë mënyrë** nuk duhet bërë pas reklamave në Internet dhe në sajë të përvojave të të tjerëve, në të kundërtën rrezikohet çrregullim i gjendjes personale shëndetësore.

- Të gjithë pacientët, në veçanti pensionistët që janë të ngarkuar me më shumë komorbiditete, kur vendosin të ndryshojnë terapinë, **detyrimisht duhet të konsultohen me mjekun e vet amë apo specialistin,** si edhe me farmacistin në barnatore ku i blejnë barnat, pasi vetëm ata mund të ndihmojnë në sjelljen e vendimit të duhur për ilaçet apo mjetet ndihmëse për mjekim të cilët do ta përmirsojnë shëndetin e tyre.
- Kini parasysh se **në disa raste edhe çajrat të cilët në popullin tonë kanë traditë të konsumimit të përditshëm,** tek gjendje të caktuara shëndetësore mund të kenë efekte negative, për çka duhet pasur kujdes të madh.
- Çdo reklamë për ilaç duhet të pranohet me rezervë, kurse preparateve ndihmëse të terapisë **nuk mund t'u atribohen aftësi shëruese.**
- Mjekët t'i publikojnë rastet e tilla në mënyrë që pacientët të informohen se reklama është e rrejshme, dhe **t'i denoncojnë në institucionet kompetente** që të mund të procesohen më tej.

Për Nënën

Të jesh nënë e nënës tënde,
duhet të kesh dashurinë,
durimin dhe mirësinë e krejt botës!
Të jesh nënë e nënës tënde është frikë,
trishtim se mos po gabon!
Të jesh nënë e nënës tënde,
Është të kesh fikur ëndrrat e kësaj bote.
Të dua nënë në çdo gjendje
kam nevojë për ty çdoherë,
për erën tënde, duart e tua më mungojnë
edhe kur të kam afër.
Për ty malli më merr edhe pse të kam pranë,
erën ta dëgjoj, po ku je oj nanë.
Ti e kërkon vehten unë të kërkoj ty,
çka don të më thuash kur më shikon në sy.
Me gjithë botën luftën e kisha shpallë
vetëm ty të ta heq atë mall...



Shenaz Shahin

Интервју со проф. д–р Боро Џонов, хирург по пластична и реконструктивна хирургија

Навременото лекување е предуслов за излекување

Проф. д-р Боро Џонов, е еден од најдобрите во својата област. Работи во ЈЗУ Клиника за пластична и реконструктивна хирургија - Скопје и во болницата Аџибадем - Систина. Се надградувал на неколку клиники во Германија. Во 2020 година е избран за вонреден професор на Медицински факултет - Скопје. Претседател е на Управниот одбор на Медицинскиот симулациски центар - Скопје, и на Македонската асоцијација на пластични и реконструктивни хирурзи, потпретседател е на Македонското лекарско друштво.

● Почитуван професоре Џонов, пластичната и реконструктивната хирургија е широка област на третмани. Кажете ни ги најчестите зафати кои се изведуваат на Клиниката за пластична и реконструктивна хирургија или со кои проблеми најчесто доаѓаат луѓето кај Вас? Спаѓаат ли во ризична група повозрасните луѓе односно припадниците од трета доба?

Пластичната и реконструктивна хирургија имаат широк дијапазон на дејствување. На Клиниката за пластична и реконструктивна хирургија кај нас се третираат оперативно сите видови кожни тумори и нивни компликации, повреди на дланка, мекотkивни повреди, мекотkивни инфекции, термички повреди било тоа да се опекотини или смрзнатини, но посебен и најпредизвикувачки дел е реконструктивната хирургија (решавање на мекотkивни и кожни дефекти), како и најпопуларната естетска пластична хирургија. Секако дека со возраста кожата се менува, губи на својата еластичност и тургор, но исто така и заради изложеноста на надворешните штетни влијанија, бидејќи таа е првата заштита на човечкиот организам од нив. Како поминуваат годините доаѓа до формирање на промени бидејќи изложеноста на овие фактори е сè поголема.

● Кои се причините за појава на проблеми на кожата? Набројте ги Ве молам.

Најчесто како што споменав веќе, е губењето на квалитетот на кожата со годините, но и од разни иритации од ерозивни средства на кожата, како и заради разни повреди на кожата и изгореници. Во денешно време најмногу како фактор за појава на кожни карциноми се смета изложеноста на сончевите зраци, затоа што заштитните обвивки на нашата планета се намалени и сончевото зрачење е многу поштетно. Впрочем знаеме дека статистички најголема појава на сите видови кожни карциноми кај белата раса е на австралискиот континент, каде што има голем број сончеви денови, а живее популација со бела боја на кожата која што е поосетлива на штетните влијанија на сонцето. Секако, морам да ги споменам и соляриумите кои како технологија сега се применуваат наседкаде во светот, за инстант потемнување на кожата и нивното штетно влијание е немерливо.

● Пластичната и реконструктивната хирургија се и естетска хирургија, во секој случај интересна и креативна област која често се нарекува „хирургија поврзана со убавината“ или „уметничка хирургија“. Естетскиот хирург е и еден вид уметник. Зошто?

Да, еден сегмент, воедно и најпопуларен е и естетската хирургија. При интервенција ние тргнуваме од постулатот дека секоја индивидуа е со сопствени анатомски карактеристики и реакции. Хирургот треба да се приспособи на индивидуата, зависно од барањата на пациентот и можностите на хируршките техники. Иако за разни проблематики постојат разни техники, сепак потребна е креативност во нивно комбинирање со цел да се постигне максимумот и пациентите да бидат задоволни. Од таму произлегува и таа условно кажано уметничка страна за комбинирање и креација, но без да се нарушат основните постулати на естетската хирургија со што би се наштетило на пациентите.

● Факт е дека телото старее побрзо од умот. За да се постигне рамнотежа се посегнува по естетската хирургија. Весникот „Пензионер плус“ е наменет за сегашните и за идните пензионери. Кажете ни кое е најдоброто време за зафати за поубав изглед?

Кај нас се јавуваат пациенти од разни возрасти за различни зафати. Старосните бариери се избришани, па секако останува на хирургот дали ќе се нафати за одреден зафат во однос на возраста. Аурикулопластиките (корекции на ушната школка)

на пример, се изведуваат и кај деца после 7–годишна возраст. Млади пациенти доаѓаат за корективни зафати на лицето, што порано се изведувале дури после 40–тата година. Често пати заради големо губење на телесната тежина, потребни се корекции на целото тело за да се направи затегнување на кожата и да се подобри изгледот на телото. Исто така, после бремености и доење, градите кај женската популација ја губат својата форма, па се прават корекции со или без импланти итн. На располагање имаме и поконзервативни техники, со апликација на филери и ботокс на лицето кои можат да ги одложат оперативните зафати и истите да се направат во подоцнежните години. Тоа овозможува да бидат подложени пациентите на помал број корективни оперативни зафати ако се почне подоцна со корекциите.

● За жал, честопати Вие морате да се борите и со други проблеми кои ги има пациентот. Кои се симптомите на рак на кожата, меѓу кои најпознат е меланомот, и како да се препознаат?

Денес сè почесто се врши скрининг и превенција на промените на кожата кај луѓето. Имаме едуцирани дерматолози кои ги прават тие скрининзи и превентивни прегледи, за промените на кожата од типот на карциноми и евентуално формирани малигни меланоми со цел да се увидат навремено, како и да се отстранат пред да направат поголеми проблеми. Исто така, со советувања и кампањи на луѓето им се предочува што е штетно, а што не, за нивната кожа. Бидејќи промените се најчесто асимптоматски, освен кога може да се случи да прокрвават или да имаат некои општи симптоми како чешање итн. Многу е битно промените на пигментните промени (бемки) навремено да се забележат пред да се малигнизираат. За жал, кај нас сè уште е присутна примена на надрилекови коишто ја влошуваат ситуацијата и пациентите доаѓаат кај нас во задоцнети стадиуми. Навременото лекување е предуслов за излекување!

● Анализите укажуваат дека бројката на светско ниво, а и кај нас, покажува раст на проблеми на кожата. Која е причината?

Сончевото зрачење и неговите УВ–зраци утврдено е на светско ниво дека се главната причина за зголемената инциденца на појава на малигните болести на кожата, дури и во региони каде што има мал број сончеви денови. Меѓутоа со достапноста на сите делови од светот, со патувања и изложеноста на сонце без заштита, како и со поголем интензитет на изложеност, доведува да се јавуваат вакви проблеми сè повеќе и кај помладите. Сето тоа доведува до формирање на малигни промени на кожата. За малигниот меланом покрај тоа, секако големо влијание има и самиот организам, наследниот фактор и константната иритацијата, како и користење на средства за кожата кои се абразивни и кои не треба да се нанесуваат на пигментните промени кои сите ние ги имаме по кожата.

● Се смета дека жените водат повеќе грижа за здравјето воопшто, а особено за здравјето на кожата на лицето. Се јавуваат ли и мажите за одредени третмани и кои?

Кај мажите во модерно време сеста за нега на сопствената кожа е многу зголемена иако сè уште не е на ниво како кај женската популација. Буквално и кај мажите и кај жените во однос на естетските интервенции е избришана границата. Се користи сè, од апликација на ботокс и филери, корекција на очните капаци и горни и долни, како и затегање на кожата на лицето популарниот „фаце лифтинг“, липосукција на подбрадокот и друго. Се бара и ринопластика за корекција на носот, особено кога има и функционални проблеми со дишењето, како и аурикулопластики (корекции на ушите). Се бараат интервенции и тоа не само на лицето, туку и корекции на целото тело, решавање на гинекомастии, затегање на кожата на сите делови од телото, липосукции и друго и од страна на машката популација.

● Која е Ваша препорака до луѓето од трета доба односно до сегашните и до идните пензионери во врска со превентива од заболувања на кожата.

Редовни превентивни прегледи кај дерматолог на 6 месеци или најдоцна еднаш годишно. Неизложување на сонце, а доколку се прави тоа, да е со заштитна облека (долги ракави, капи и сл.), плус нанесување средства со висок заштитен фактор особено на лицето. Користење средства кои се исклучително препорачани од доктор. Да не се применуваат надрилекарства за какви било промени на кожата. Намалување на иритацијата на делови на телото и лицето каде што веќе има формирани бенигни промени заради опасност од малигнизација. Овие препораки важат за сите без разлика на годините.

На крајот Ви благодариме што издвоивте дел од Вашето скапоцено време за да ни одговорите на овие прашања. Голема благодарност и од голем број на задоволни пациенти во чии третмани и лекување сте ја вложиле Вашата стручност, знаење и умеење. Ви посакуваме успех на секој план!

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

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

Со лажните лекови на интернет ќе исчезнат само вашите пари, но не и болката

„Бомбардирани“ од рекламите за наводно лековити кремови, чаеви и напивки со кои болката веднаш исчезнува, а болниот оздравува, честопати се случува пензионерите да поверуваат во ваквите лажни објави. За да се креира што повистинита слика, се злоупотребуваат фотографии од познати доктори и се пренесуваат нивни изјави кои тие никогаш не ги кажале.

Овие тактики се користат за да ги привлечат граѓаните и полесно да ги убедат да ги нарачаат „лековите“. Но, наспроти ветувањата дека „болката во зглобовите или колената веднаш ќе исчезне“, реалноста е сепак поинаква. Во тоа се увери и пензионерката Јулијана Поповска која со години има болки во колената. Низ годините посетила многу доктори, примала терапии, но кога болката повторно се вратила, „спас“ побарала токму во кремовите на интернет.

„Во рекламата пишуваше дека кремот ќе го намали отокот и ќе ја смири болката. Се нудеа две креми со попуст, ги нарачав и почнав да ги апплицирам наутро и навечер. По еден месец немаше никакво подобрување, иако ефектите требаше да ги почувствувам по само една недела“, вели таа.

Пензионерите кои можат да имаат различни здравствени проблеми, лесно можат да станат „жртви“ на овие измами.

Од Лекарската комора, како професионална организација на докторите во нашата земја, ги осудуваат овие начини за манипулација на пациентите и злоупотреба на интегритетот и идентитетот на лекарите. Тие апелираат до пензионерите секоја реклама за „лекови“ да ја примат со задршка, зашто можат да си наштетат на сопственото здравје.

„Сите граѓани, а особено пензионерите кои поради возраста се повеќе оптоварени со здравствени проблеми, треба да имаат предвид дека Законот за лекови и медицински средства забранува рекламирање на лекови кои се издаваат на рецепт пред пошироката јавност. Дозволено е да се рекламираат помошни средства за лекување, но на нив не може да им се припишува способност за лекување на одредена болест“.

Освен што ќе потрошат пари, купувањето на овие наводни лекови може да создаде впечаток и дека се работи за чудотворни лекови па пензионерите да ја занемарат редовната терапија и да си предизвикаат сериозна штета по здравјето.

И од полицијата апелираат, граѓаните да бидат внимателни и да не купуваат лекови или алтернативни производи за лекување кои не се продаваат во овластени продажни места. Од таму ги советуваат граѓаните да пријават доколку се злоупотребени нивните лични податоци за рекламирање на ваков вид производи во Секторот за компјутерски криминал при МВР, а доколку не се задоволни од купените производи да пријават во Државниот пазарен инспекторат.

Сепак, треба да се спомене дека овој процес од пријавување до утврдување на одговорност може да трае подолг период во кој многумина граѓани можат да бидат изложени и измамени со рекламирање на разни „лековити“ препарати. Затоа е важно да се запомни дека најдобрата заштита е граѓаните да внимаваат и добро да размислат со што ќе се лекуваат.

Доколку сепак одлучите да ги користите некој од препаратите што се рекламираат прво консултирајте се со вашиот лекар.

Текстот е изработен од Институтот за комуникациски студии во соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во рамки на проектот „Користи факти“, со поддршка на Британската амбасада во Скопје.

Исхрана за постари луѓе

Постарите луѓе мора да се хранат три пати на ден. Некои проблеми кај нив се јавуваат како на пр. проблеми со забите, преосетливост на некои вкусови, мал апетит. Но, сепак старите луѓе не би требало да гладуваат, туку да се исхрануваат правилно. Докторите велат дека нашиот организам по 40–та веќе нема гаранција и затоа треба многу да се грижиме за своето здравје.

Големата чинија за постарите луѓе, ако се подели на четири дела, треба да се состои од овошје, зеленчук, белковини и зрнеста храна. Многу е важно секој ден да се консумира зеленчук, кој ќе се комбинира бидејќи тој содржи растителни влакна, кои се потребни за подобрување на варењето и работата на дигестивниот тракт. Особено на жените им е потребно да јадат 20 – 25 грама растителни влакна на ден, поради подобра функција на метаболизмот воопшто и поради тоа што тие содржат фитоелементи, минерали кои се потребни на организмот и го одржуваат во добра состојба. Некаде околу половина килограм зеленчук, би било доволно.

Исто така, треба да се примаат и доволно белковини, некаде околу еден грам белковини на килограм тежина. Најдобра и најздрава белковина за постарите луѓе е рибата и тоа по можност морската риба, околу 140 грама. Пензионерите се соочуваат со финансиски проблеми, па можат да купат и посолени риби, но такви може да се јадат само два пати седмично. Рибите имаат значајна здравствена функција во организмот, тие ги спречуваат срцевите заболувања и позитивно влијаат на васкуларниот ѕид и добра профилакса и се против инфаркт. Понатаму, како белковина може да се јадат и варени јајца, мешунки, млечни продукти, птичјо или говедско месо.

Од целозрнестите продукти може да се консумира: леќа, бунгур, овес, киноа, просо, наут, по можност да се избегнува бел ориз. А доколку утрото сте јаделе обилно, сложени јаглеродни хидрати, може на ручек да ги исфрлите. Наместо нив може да се јадат овошја или јатки. Јатките треба прво да се омекнат со повеќечасовно киснење во вода и на тој начин ќе бидат полесно воспримливи во организмот. Но, да не се земаат повеќе од 30 грама. Нивната полезност во организмот е многустрана.

Треба да се води сметка во тек на денот да се земаат сите потребни нешта за исхрана, а тука спаѓаат и млечните продукти. За постарите луѓе особено е корисна урдата, во комбинација со шумско овошје. Организмот мора да ги има сите елементи, како за спречување на остеопороза, така и за спречување на опаѓање на мозочната активност. Како масло се препорачува ладно цеденото маслиново масло или лененото масло. Вечерата треба да биде од 2 до 4 часа пред спиење.

Постарите луѓе треба да избегнуваат солена храна, за да не си го повишат притисокот, пресолена туршија, преработено месо, маргарин, купечки мајонез. Се што има многу сол треба да се избегнува, оти преку ноќ се зголемува артерискиот пририсок и затоа, многу инфаркти се случуваат рано наутро. Исто така, треба да се избегнуваат слатки работи пред спиење. Може дневно да се земат 30 – 50 грама слатки, но во првиот дел од денот. Но, постарите луѓе мора да се хидрирани, оти кога немаат доволно течности тоа е притисок на нивниот крвоток и крвта се згуснува и тоа е добра основа за создавање на тромб. Исто така, мора да се внимава кафе да не се пие навечер, оти може да создаде проблем со спиењето.

Она што е најглавно, треба убаво да се исппланираат оброците и да се јаде редовно, во мирна душевна состојба.

Подготвила М. Белева

8. регион - домаќин Лабуништа: 22-ра регионална ревија на песни, музика и игри

Празник на народниот мелос

На 11 мај 2024 година, Здружението на пензионери од Лабуништа како домаќин, за првпат беше организатор на Регионалната ревија на песни, музика и игри за здруженијата на пензионери од осмиот регион во организација на СЗПМ.

Лутвија Салоски

Ментор Ќоку

Голем број пензионери и гости го следеа настапот на здруженијата учесници од Струга, Охрид и Дебрца, Вевчани, Кичево, Македонски Брод, Дебар, Гостивар и домаќинот Лабуништа.

Учесниците на ревијата беа пречекани од домаќинот со леб и сол, по стар македонски обичај, од девојки облечени во народна носија.

На сцената најпрво настапија домаќините, машката група со песната „Потерала Јана гојдата“ а официјалниот дел започна со пригоден говор на претседателот на ЗП Лабуништа, Лутвија Салоски, кој ги поздрави учесниците и гостите и им посака добредојде.

Пред да ја прогласи ревијата за отворена, потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку, во своето обраќање на македонски и албански јазик упати пофални зборови за здружението домаќин. Тој зборуваше за значењето на активностите за посодржаен и поисполнет живот на пензионерите, како и за промовирање на местата од кои доаѓаат здруженијата. Прогласувајќи ја ревијата за отворена на присутните им посака добро здравје и што почести заеднички дружења.

Потоа редоследно се заредија настапите на учесниците со пејачки и игроорни групи, со вокално–инструментални состави, придружувани со традиционални изворни инструменти. Исполнетите народни староградски песни на македонски и албански јазик на ЗП Гостивар и Дебар, оставија импресивни и незаборавни впечатоци кај публиката која цело време ги наградуваше со многубројни аплаузи.

По ревијалниот дел на манифестацијата беше поставена изложба на фотографии насловена „Руралната жена низ објективот“ на фоторепортерот Стојан Кукунешоски. Ревијата се заокружи со доделување благодарници за успешен настап на здруженија, кои во име на СЗПМ им ги врачи претседателката на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ, Магдалена Спировска.

По одржаниот ревијален протокол, гостите и домаќините средбата ја продолжија со заедничко дружење.

С. Кукунешоски

ЗП Гостивар

ЗП Кичево

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Вевчани

ЗП Дебар и Центар Жупа

ЗП Македонски Брод

ЗП Лабуништа

ЗП Струга

Доделување благодарници

Комичар, човек со остар јазик и чист ум

Драматург и романсиер Џорџ Бернард Шо.

Во 1925 година, кога му била доделена Нобеловата награда за литература, Шо го одбил паричниот бонус што ја придружувал наградата.

По смртта на неговата сопруга Шарлот, писателот не бил тажен вдовец, објаснувајќи го тоа со зборовите „по четириесет години љубов и лојалност, слободата може да се покаже како добра“.

Бернард Шо бил вегетаријанец. На 70–годишна возраст, на прашањето „Како се чувствуваш?“, тој одговорил: „Одлично, ми пречат само лекарите кои тврдат дека ќе умрам ако не јадам месо“.

Се залагал комплицираната англиска азбука да се реформира и поедностави, па во тестаментот оставил 367.000 фунти, што е околу 27 милиони денари, на оној кој би ја поедноставил англиската абецеда по примерот на кирилицата.

Кога наполни 90 години, тој одговори на истото прашање: „Се чувствувам одлично, никој повеќе не ми пречи: оние лекари кои ме исплашија со зборовите дека не можам да живеам без месо, одамна починаа“.

Тој починал на 94 години.

Птиците и пчелите имаат совесност како и луѓето

Луѓето не се единствени суштества кои имаат работна етика и чувствуваат одговорност.

Истражувачите од Калифорнискиот универзитет во Беркли открија дека инсектите, птиците, рептилите, рибите и другите животни исто така се одликуваат со совесност.

При прегледување на речиси четири илјади студии за однесувањето на животните, психолозите од Беркли, Мајкл Делгадо и Френк Саловеј, следеле одредени однесувања кај некои животни, како што се вредност, истрајност, внимателност и самодисциплина.

Како и кај луѓето, совесноста кај животните која вклучува трудољубивост, обрнување на внимание за детали и обид да се направи правилната работа, донесува разни предности во ловот и собирањето храна, привлекувањето партнер, размножувањето и во одбрана од напаѓачи.

– Пчелите работници кои ги отстрануваат остатоците одизумрените пчели од своите кошници имаат поголемо потомство, а птиците кои своето гнездо го држат уредно, помалку се подложни на напади – вели Делгадо.

Тој исто така истакнува дека пеењето кај птиците е клучно за успех во парењето.

Кај некои видови птици женката бира мажјак кој изградил најдобро гнездо и тоа на локација која е скриена од напаѓачи.

Некои претходни истражувања утврдиле постоење на отвореност, екстраверзија, пријатност и невротицизам кај животните, но првпат да се утврдува и постоење на совесност на животинското царство.

Делгадо смета дека причина за тоа е премногу тесно дефинираниот поим за совесност на кој се гледало само како на човекова особина, темелена на емоции, намери и морал.

Племето Бајау е познато по своето извонредно приспособување во вода

Живеејќи на море речиси илјада години, овие луѓе се вистински амфибиски народ – ги користат чамците како свој дом и поминуваат голем дел од својот живот во вода. Нивните вештини во слободното нуркање се извонредни, па тие се способни да нуркаат длабоко и долго, користејќи минимална опрема како тегови и очила.

Истражувањата покажале и дека поседуваат уникатна генетска мутација која им помага да се подобрат нивните нуркачки способности. Оваа мутација, позната како „ген на морски номад“, резултира со зголемена слезина. Слезината игра клучна улога во зголемувањето на нивото на кислород во крвта за време на нуркањето.

Д–р Мелиса Иларо од Универзитетот „Кембриџ“ истакнала дека оваа адаптација е поврзана со зголемување на нивото на тироидните хормони, што доведува до поголема слезина. Зборувајќи за Би–би–си, Иларо изјавила дека тие непрекинато нуркаат осум часа на ден, поминувајќи околу 60 отсто од своето време под вода.

Иако тие се познати по нивните импресивни нуркачки вештини, нивниот начин на живот во моментов е под закана. Борбата за добивање државјанство и притисокот од комерцијалниот риболов претставуваат сериозна закана за нивниот традиционален начин на живот.

Л. М.

Карл Јасперс бил германски психијатар и филозоф

● Кога сме во изолација гледаме дека нашите животи истекуваат како обична низа од моменти, бесмислено фрлени од несреќи и поразителни настани; кога размислуваме за историја која се чини дека е на крајот, оставајќи само хаос зад неа, тогаш сме принудени да се издигнеме над историјата.

● Она што е значајно всушност не може да се изолира... Постигнуваме разбирање во рамките на кружно движење од одредени факти кон целината што ги вклучува и повторно назад од целината, така допрена до конкретните значајни факти.

● Затоа, сѐ зависи од средбата на мислата со нејзиниот извор. Таквата мисла е реалноста на човечкото битие, кое преку неа постигнало свест и разбирање за себе.

● Колку порешително постојам како самиот себе, во условите на времето, толку појасно ќе го слушам јазикот на минатото, толку поблиску ќе го почувствувам сјајот на неговиот живот.

● Грчкиот збор за философ (пхилосопхос) означува разлика од софос. Тој го означува љубителот на мудроста (знаењето) како различен од оној кој се смета себеси за мудар во поседувањето на знаењето. Ова значење на зборот сѐ уште опстанува: суштината на философијата не е поседувањето на вистината, туку потрагата по вистината. ... Философијата значи да се биде на пат. Нејзините прашања се посуштински од нејзините одговори и секој одговор станува ново прашање.

● Само развитокот на мислата постигнат преку самообразованието на целиот човек може да спречи, телото на мислата да стане отров; може да спречи просветлувањето да стане носител на смртта.

● Големите филозофи и големите дела се стандарди за избор на она што е суштинско. Сѐ што правиме во проучувањето на историјата на философијата, на крајот служи за нивно подобро разбирање.

● Идеологијата е комплекс од идеи или поими кои се претставуваат пред мислителот како апсолутна вистина за толкување на светот и неговата ситуација во него; го наведува мислителот да изврши чин на самозалажување со цел оправдување, замаглување и затајување во некоја или друга смисла во негова корист.

● Душата на пејзажот, духот на елементите, генијалноста на секое место ќе бидат откриени пред љубовниот поглед на природата.

● Разумот е како отворена тајна која може да му стане позната на секого во секое време; тоа е тивкиот простор во кој секој може да влезе преку својата мисла.

● Големината на умот станува предмет на љубов само кога моќта што дејствува во него самиот има благороден карактер.

● Филозофската медитација е достигнување со кое го достигнувам Битието и сопственото јас, а не непристрасно размислување кое ја проучува темата со рамнодушност.

● Она што нѐ прави да се плашиме – е нашата голема слобода пред лицето на празнината која допрва треба да се исполни.

● Мораме да научиме да разговараме еден со друг, и меѓусебно мораме да се разбираме и прифаќаме во нашите извонредни разлики.

подготвила М. 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. НАЈГОЛЕМИОТ ХРИСТИЈАНСКИ ПРАЗНИК ВО ПРОЛЕТНИОТ ЦИКЛУС ВО ЧЕСТ НА СВЕТИОТ ВЕЛИКОМАЧЕНИК ГЕОРГИЈ; 18. Американски пејач и мултиинструменталист Дамон (1968); 19. Муслиманско машко име; 20. Крајност; 21. и 25. МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА ТРУДОТ; 22. Кентаурот што го убил Херакле; 23. Вид зимзелено дрво (мн.); 24. Германски фудбалер, истакнат голман, Сеп (1944); 26. Корален остров (мн.); 27. Пензионер плус(крат.); 28. Вид слатководна риба; 29. Хемиски знак за сулфур; 30. Автознак за Шведска; 31. Град и река во Русија; 32. Историско место во Мала Азија; 33. Руско женско име; 35. Главен град на иранската покраина Ларистан; 36. Воздух што се испушта при дишење; 37. Името на македонската пејачка Гиева (1938); 38. Извик при јуриш; 39. на рускиот писател и баснописец Крилов (1769–1844); 40. Според старогрчката митологија ќерка на Агамемнон и Клитемнестра, хероина во грчки трагедии; 41. повеќегодишно цветно растение; 42. Територијално–административна единица во неколку држави; 43. Колективен раководен орган (крат.); 44. Вепар за приплод.

Вертикално: 1. Долен дел од чевелот изработен од кожа, гума и сл.; 2. Град и пристаниште во Шведска; 3. Вид угостителски објект; 4. Различни согласки; 5. Хемиски симбол за кислород; 6. ВОСКРЕСЕНИЕ ХРИСТОВО – НАЈВАЖНИОТ ПРАЗНИК НА ПРАВОСЛАВНИТЕ ХРИСТИЈАНИ; 7. Поранешниот југословенски орган за надворешни работи (Државни секретаријат иностраних послова) (крат.) 8, Автознак за Египет; 9. Народна република Македонија (крат.); 10. Вид ткаенина, грубо небелено платно; 11. Знак за литар; 12. Кратенка за британската нафтена индустрија (Britiish Petrol); 13. Материјал за армиран бетон; 14. Ракетна војска и артилерија (крат.); 15. Холандски пејач и артист, Роб де (1942); 17. Кошаркарски клуб (крат.); 18. Кратенка за Грчкото антифашистичко движење на отпорот; 20. Името на албанскиот револуционер Кочи (1856–1916); 21. Место во Словенија; 23. Тој (срп.); 24. Лудолфовиот број; 25. Негација; 26.Рима; 27. Остров во Преспанското Езеро; 28. Јапонски политичар и државник, Еисаку (1901–1975); 29. Руско машко име; 31. Името на американската артистка Гарднер (1921–1990); 32. Столетие; 33. Народна република (крат.); 34. Германски филозоф, Фридрих (1778–1841); 36. Хемиски симбол за нитон; 37. Автознак за Крањ; 38. Хемиски симбол за иридиум; 40. Самогласка; 41.Автознак за Шпанија.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение :ЃУРЃОВДЕН, Албарн, Омер, екстрем, ПРВИ МАЈ, Нес, елки, Маер, атоли, ПП, мрена, С, С, Онега, Ис, Ивета, Лар, здив, Анка, ура, Иван, Електра, ирис, кантон, КРО, нераст.

Хумор

Отишол Цветко на лекар целиот со модрици, и го прашуваат:

– Кој те истепа така бе Цветко?

– Жена ми.

– А зошто?

– Па ме праша што има на телевизија, а јас и реков дека има прашина.

* * *

Се караат двајца другари и едниот му вика:

– Толку си глуп што ако ти дадат две замрзнати пилиња едното ќе ти избега!

А другиот враќа:

– Ти пак толку си глуп што ако ти го украдат телевизорот ќе трчаш по него да му го дадеш далјинското!

* * *

Трпе бил мераклија по рум, и отишол на доктор бидејќи се го болело.

Докторот го прегледува и:

– Трпе, под итно мораш да престанеш со пиењето на рум.

– Леле докторе сум пробал сто пати ама многу тешко ми оди.

– Мораш Трпе, немој да мислиш на рум, немој ни да го спомнуваш, и ќе успееш.

Отишол Трпе во кафеана и нарачува, чајче, а келнерот:

– Сакате со рум или без рум.

– Може ... без чај!

* * *

Таткото го прашува синот:

– Зошто лепиш слики од мене во твојата училишна тетратка?

– Наставничката сака да види кој ми ги пишува домашните

* * *

Полицаец запира возило и му вели на возачот:

– Господине, ова што го возите вие не може да се нарече автомобил.

Возачот:

– Знам, затоа и немам возачка дозвола.

* * *

Трпана на телевизија гледа емисија за готвење.

–Трпе доаѓа и и вика: Што гледаш вакви емисии и онака не те бива!

– Трпана: Па и ти гледаш порничи!

* * *

Го прашува учителката Перица:

– Перице што работи татко ти?

– Се што ќе му каже мама учителке.

* * *

– Причината за вашата сообраќајна несреќа е алкохолот!

– Уф, добро е. А, јас мислев дека јас сум крив.

* * *

– Знаеш ли Трпе како се вика брак меѓу вдовец и вдовица?

– Не!

– Финале!

* * *

Првиот: – Јас сум камен пијан се гледам двојно.

Вториот: – Аха, еве ти ги оние две илјадарки што ти ги должам.

* * *

Што дава овцата во Македонија?

– Овцата секој ден дава млеко, секоја година дава волна, а еднаш на 4 години дава глас на избори за некоја партија.

* * *

Во македонска болница има две дијагнози:

– Ништо не ти е!

– Што си чекал до сега?

* * *

Трпана оди кај Трпе кој се наоѓа во затвор. Потоа оди кај началникот:

– Дали може на маж ми да му најдете некоја полесна работа?

– Госпоѓо, од лепење на марки на писмата нема полесно...

– Чудно, мене ми се пожали дека копа подземен тунел...

Паунот и чавката

Паун и чавка се карале кој е поубав и кој има поголема предност. Паунот се гордеел и фалел со својата сјајност и прекрасната опашка и пердуви. Чавката одговорила дека сето тоа е точно. Но дека сета таа убавина не е ништо во споредба со нејзината способност да лета.

Велејќи го ова, чавката одлетала, а паунот останал сам и засрамен.

Поука: Не се фали со нешто што не е од поголема фајда.

ЗП ОВР на РМ

Пензионери спортисти од ЗП СПУМ од Белград на натпревари во Охрид

Во првата половина на месец мај, група од триесет пензионери од Здружението на пензионери на поранешниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи од Белград, беа гости на ЗП од ОВР на РМ.

Гостите ги дочекаа на влез од Гостивар каде најпрвин топло добредојде им посака претседателот на Здружението на пензионираните ОВР на РМ, Никола Златески каде и ручаа.

Потоа на пат за Охрид го посетија манастирот Свети Јован Бигорски. Во Струга го разгледаа мостот на поезијата на Дрим, и местото каде што реката Дрим истекува од Охридското Езеро. Со пристигнувањето во Охрид се сместија во одморалиштето на МВР.

Наредниот ден се одржаа спортските натпревари меѓу двете здруженија во дисциплините шутирање на мали голчиња, кошарка и пикадо. Овојпат среќата повеќе ги послужи нашите гости од ЗП СМУП од Белград.

По натпреварите го посетија комплексот Свети Наум и манастирот Свети Наум Охридски, а неколку часови поминавме во Охрид низ старата чаршија и до стариот Чинар, се освежија со кафе и други пијалаци како и други специјалитети карактеристични за Охрид.

По кусиот одмор беше организирано свечено дружење и веселба каде беа доделени дипломи за победниците од одржаните спортски игри, а ЗП СМУП Белград беше прогласен за севкупен победник на овие натпревари за што на претседателот на здружението, Драгче Димитријевиќ му беше врачена диплома и пехар. Воедно беа разменети и пригодни подароци од двете здруженија на повеќе пензионери.

Наредното утро на појадокот покрај вообичаеното беа послужени и со прочуените охридски специјалитети, ѓомлезе и потпечени питулици. Ги посетија Билјанините Извори и уживавме во оваа убавина. На пат за Скопје кус одмор имаа на планинскиот премин Стража.

Гостите се прошетаа низ Скопје и по Старата скопска чаршија. Доцна попладнето, среќни и задоволни си заминаа за Белград.

Реванш на спортските натпревари и дружба со СМУП од Белград се закажа, кои ќе се одржат во Република Србија, а домаќини и организатори ќе бидат ЗП СМУП од Белград.

Соња Смилеска

Комисија за културно–забавен живот при СЗПМ

Здруженија учесници на 14-тата републичка ревија 2024

Организацискиот одбор при СЗПМ и Комисијата за културно–забавен живот на предлог на селекторот Томче Стојков, на проширена седница на Комисијата за културно–забавен живот при ИО на СЗПМ на која присуствуваа Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот Менка Темелковска ја донесе листата на здруженијата кои ќе земат учество на Републичката ревија на песни, музика и игри на 8 јуни 2024 година во Домот на АРМ во Скопје.

На 14–тата републичка ревија на песни, музика и игри ќе настапат 26 здруженија на пензионери и тоа:

1. ЗП Центар – хор „Садила Јана“ и „Сношти минав, мила мамо“
2. ЗП Кавадарци – пејачка група „Тиквешија плодна“
3. ЗП Гостивар – соло–изведба „Запеј Македонијо“ и албанска група со песната „Суле бег“
4. ЗП Охрид и Дебрца – сплет на ора „Деветорка“, „Чамчето“ и „Мешано старо оро“
5. ЗП Крушево – пејачка група со влашка песна „Ми скулај уна тахина“
6. ЗП Битола – пејачка група „Сирма Војвода“ со песната „Ајде да бегаме“
7. ЗП Македонска Каменица – женско трио со песната „Ниша се ниша Неда“ заедно со орото „Копачка“
8. ЗП Гевгелија – перформанс соло–песна „Софка на татко“
9. ЗП Лозово – обичај „Замесок“
10. ЗП Куманово – сплет на песна и оро „Сле се фана“
11. ЗП Тетово – со песната „Кажи ми кажи облаче бело“, а албанска група ќе изведе албански свадбен обичај
12. ЗП Лабуништа – поет–хуморист Шабан Адемоски
13. ЗП Неготино – пејачка група со песната „Што си налутено либе“
14. ЗП ОВР на РМ – фолклорна група со орото „Каламатија“
15. ЗП Кочани – сплет од две ора „Арнаут“ и „Елено моме“
16. ЗП Прилеп – пејачка група „Пилето ми пее рано на сабајле“
17. ЗП Солидарност – Аеродром – фолклорна група со песната „Прстен ми падна мале“
18. ЗП Берово – пејачка група со песната „Маго, Маго, вакло пиле“
19. ЗП Демир Хисар – фолклорна група со орото „Касапско“
20. ЗП Свети Николе – пејачка група со песната „Девојченце, девојченце љубиш ли ме“
21. ЗП Бутел – пејачка група со песната „Јовано Јованке“
22. ЗП Радовиш и Конче – сплет од две ора
23. ЗП Кисела Вода – фолклорна група со орото „Пуштено оро“
24. ЗП Ѓорче Петров – фолклорна група со сплет на „Ангелино моме„ и „Свекрвино оро“
25. ЗП Гази Баба – пејачка група со песната „Нема друга Македонија“
26. ЗП Шуто Оризари – сплет на ора.

СЗПМ

ЗП Пробиштип

Анка Јосевска успешна деловна жена

На собирите по разни поводи, што ги организира ЗП Пробиштип, гостите секогаш се почестени со млечните производи од млекарницата „Алпина деј“ во Пробиштип, во која главен организатор на производството е Анка Јосевска.

По повод годишнината на млекарницата, на 2 април ЗП Пробиштип организираше прием на Јосевска на која и беше врачена благодарница за досегашната. Во присуство на активистки од Активот на пензионерки и претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиевски, благодарницата и ја врачи претседателката на активот на пензионерки Јовка Петровска.

Претседателот Груица Манасиевски, се заблагодари за досегашната успешна соработка, посакувајќи ѝ успех во понатамошниот семеен бизнис. Поздрави со најубави желби ѝ посака и претседателката на активот Јовка Петровска.

Јосевска, откако се заблагодари за вниманието и доделената благодарница, ги запозна присутните за почетоците на млекарницата, за успех што го постигнале заедно со сопругот и двата сина.

● Започнавме во далечната 1994 година. Најпрво со откуп на јагниња и на млеко. Тогаш домашните услови не ги задоволуваа потребите, немавме можност за поголемо производство и изградиме нов објект. Набавивме најсовремени машини и други апарати. Работевме макотрпно, но резултатите полека дојдоа. Денес имаме сезонски работници, бидејќи млекото се откупува од март па до крајот на август. Производите се исклучително од овчо млеко. Засега ги пласираме само на домашниот пазар. Најголема среќа ни е што синовите, со факултетски дипломи, останаа да работат со нас и целосно се посветија на семејниот бизнис, – рече Анка Јосевска.

М. Здравковска

Велигденско празнување

Оваа година, големиот христијански празник „Велигден“ – воскреснувањето на Исус Христос, беше свечено одбележан во секој дом, а и во голем број здруженија на пензионери.

По повод Велигденските празници, група од 20 пензионерки при **ЗП Гевгелија** подготвија јадење за околу 100 социјално загрозени пензионери и граѓани со социјални пензии. Покрај готовите јадења имаше и пакети со основни прехранбени производи. Група пензионери учествуваа и на креативната работилница за градинарство. Пензионерите присуствуваа и на отворањето на инклузивниот парк за деца „Ице Бегов“ во Гевгелија. Беше организирана и еднодневна екскурзија до Матка и езерото Младост кај Велес.

По повод Велигденските празници, претставници од Активот на жените при **ЗП Куманово** го посетија Регионалниот центар за лица со интелектуална попреченост, им го честитаа Велигден и им подарија велигденски јајца. Се слушаа песните, тие пееја заедно со пејачката група при ЗП Куманово. Весели и незаборавни моменти. Подоцна во истиот состав, членовите на ЗП Куманово ги посетија и корисниците на услугите во Домот за стари „Зафир Сајто“, на кои им беа подарени велигденски јајца.

Согласно со статутот, и Програмата за работа, а со Одлуката на Извршниот одбор за 2024 година, **ЗП Охрид и Дебрца**, по повод рамазанските и велигденските празници додели социјална хуманитарна материјална помош, која се состои во прехранбени и хигиенски производи, на 114 пензионери со ниски пензии, болни или изнемоштени. По повод Велигденските празници, претставници на раководството на ЗП Охрид и Дебрца, посетија стари и изнемоштени пензионери во нивните домови, членовите во 21 месен огранок. Исто така на 24 лица во Геријатриското одделение при ЈЗУ општа болница во Охрид им беше доделена хуманитарна помош, како и велигденски јајца и кифли подготвени од активистки на здружението.

Членките на Актив на пензионерки при **ЗП Лозово** по повод Велигденските празници, посетија околу 30 болните и немоќни пензионери од Општина Лозово во нивните домови. Им го честитаа празникот со кошница велигденски јајца, што сами ги подготвија. Покрај велигденските јајца, им подарија по едно скромно пакетче, донација од продавачите на пазарчето во Лозово и градоначалникот на Општина Лозово.

Во салата на клубот на пензионери од **ЗП Струга**, на трет ден Велигден, се одржа традиционалниот натпревар за најјако велигденско јајце. Настанот беше поддржан од Активот на пензионерки и Здружението на пензионери Струга, а го реализираа вредните креативни пензионерки, кои беа околу 30–тина, кои меѓусебно си разменија црвени јајца. Со празнување и презентирање на велигденските јајца целта е да се зачува традицијата на овој настан, бидејќи за Струга и струшко е традиционален за Велигден.

Согласно со одредбите од Правилникот за доделување на еднократна парична помош и во прехранбени производи, Извршниот одбор при Собранието на **ЗП Крушево** донесе едногласна Одлука со која според бројот на членови во ограноците, а по повод Велигденските и Рамазанските празници да додели еднократна помош во прехранбени производи на 56 стари изнемоштени и социјално загрозени пензионери. Според бројот на членови во ограноците Извршниот одбор заклучи во ограноците еден и два во Крушево да се доделат по 20 пакети, а во ограноците Свето Митрани и Житоше по 8 пакети со прехранбени производи.

Дописници на СЗПМ