

**„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 РЕПРИЗИНОТО 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

26 јули 2024 година
број 191

Година XVII Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710



Успешна презентација на Платежната сметка со 5 основни функции на Народна банка, погодна за пензионери

Гувернерката Ангеловска - Бежовска при посетата на Сојузот потенцираше дека Народна банка води сметка и за највозрасните клиенти во нашата земја, на што Претседателката Станка Трајкова се заблагодари и за честа што им е направена на пензионерите со посета



→ стр. 3

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

ОБНОВУВАЊЕ НА БАРАЊАТА ДО ОДРЕДЕНИ ИНСТИТУЦИИ ОД СОЈУЗОТ ВО ИНТЕРЕС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

→ стр. 2

Нов пристап во соработката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија со здруженијата и нивните ограноци

Најпрво ќе бидат одржани состаноци со претседателите на ограноците на скопските здруженија кои ги има 14 на број со околу 100.000 пензионери, а понатаму ќе се одржат состаноци и со другите 39 здруженија. Прв состанок се одржа со претседателите на ограноците од ЗП Горче Петров од Скопје.



→ стр. 3

Организацискиот одбор на 14. републичката ревија на песни, музика и игри и Комисијата за културно-забавен живот при ИО на СЗПМ, одлучи оваа 2024 година на Меѓународниот фестивал на трета животна доба во Љубљана, Р Словенија, Сојузот и нашата земја да го претставуваат ЗП Горче Петров и ЗП Македонска Каменица. Претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, која воедно е и претседател и на Извршниот одбор на Сојузот, одлуките им ги врачи на Митко Стојаноски претседател на ЗП Горче Петров и на Јаворка Соколовска, претседателка на ЗП Македонска Каменица.

→ стр. 3

28-те републички пензионерски спортски натпревари ќе се одржат на 10-ти септември 2024 година во комплексот „Њу стар“ во Скопје

ВО ОВОЈ БРОЈ...
ИЗВАДОЦИ ОД ОДЛУКА
ЗА ДАВАЊЕ
ЕДНОКРАТНА ПОМОШ
НА ЧЛЕНОВИ НА
ЗП ТАФТАЛИЦЕ ДДД
- СКОПЈЕ

стр. 2

АКТИВНОСТИ
НА ЗП
СОСТАНОК ЗА
УНАПРЕДУВАЊЕ НА
РАБОТАТА НА СОЈУЗОТ

стр. 4

50 ГОДИНИ
ТВОРЕШТВО
НА АЛЕКСОСКИ
стр. 7

ИЗВАДОК ОД ЗВЕШТАЈОТ
ЗА ОДРЖАНите 28-МИ
РСН 2024 Г. ВО
ОРГАНИЗАЦИЈА НА СЗПМ

стр. 8 и 9

КОРИСНИ ЛЕТНИ
СОВЕТИ

стр. 10

ЛИЧНА КАРТА
НА ЗП
ПРИЛЕП

стр. 11

ИЗБОР НА
АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВЈЕ

стр. 13

ИНТЕРВЈУ СО
СТОЈАН
АРСОВСКИ,
ПОТПРЕТС-
ДАТЕЛ НА ЗП
КУМАНОВО

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

ВИДИЦИ

стр. 16

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

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
 Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
 ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 30000000953643
 Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
 Тел/Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440

БРОЈ/NUMER - 03-02/186
 ДАТУМ/DATE - 11.7.2024

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса: Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 - 1000 Скопје - Р. Македонија
 Office: Bul. "Koco Racin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
 ЕДБ: 4030982263086, Трансакциска с/ка: 30000000953643 Комерцијална банка - Скопје
www.szpm.org.mk administracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
 Тел/Phone: 3223 710; Факс / Fax: 3128 390; П. фах / Po box: 440
 БРОЈ/NUMER - 03-02/173-4
 ДАТУМ/DATE - 4.7.2024

ДО
 МИНИСТЕРСТВО ЗА ФИНАНСИИ
 Сектор за данок

Предмет: Барање за дополнување на Законот за данок од личен доход

Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и Здруженијата на пензионери, остварувајќи ги целите утврдени со Статутот и Програмата за работа, посебно внимание посветува на законото, наменско и рационално користење на средствата за работа кои 95% се стекнати од членарина која се издвојува од дел од пензијата на корисниците на пензија.

Средствата од членарина се употребуваат според утврдени единствени критериуми за материјално-финансиско работење на Здруженијата на пензионери и Сојузот, од кои средства се издвојуваат најмалку 25% за социјални, солидарни и други намени.

Издвојувањето средства за социјални и солидарни средства посебно дојде до израз во услови зголемени трошоци за живот кои најмногу ги погодуваат корисниците на ниски пензии.

Во овие услови здруженијата на пензионери се посебно фокусирани во доделување на Социјална помош во парична и материјална форма на пензионери и Сојузот, од кои средства се издвојуваат најмалку 25% за социјални, солидарни и други намени.

Се доделуваат парични средства и социјални пакети или ваучери за набавка на одредени прехранбени артикли, помош за здравствени потреби (набавка на лекови, за бањско лекување, за набавка на ортопедски помагала), помош за набавка на орев, покривање на дел од штетите предизвикани од елементарни непогоди, рекреативни патувања во прилог на активно стареење, чистење на домови и домашно снабдување и друго.

Имајќи ги предвид зголемените потреби за овие намени, Здруженијата на пензионери во своите финансиски планови предвидуваат повеќе средства за социјални и солидарни помошти на пензионерите со ниски пензиски примања, но за доделените средства имаат обврска да платат данок на личен доход.

Со цел да се зголемат давањата на пензионерите се предлага социјалните и солидарните средства да не се оданочуваат, односно да бидат ослободени од данокот на личен доход.

Сојузот бара да се иницира изменување и дополнување во делот – „**Надоместоци на кои не се плаќа данок на доход**“ поточно во членот 12 од Законот за данок од личен доход со додавање на нови две точки:

1. По точката 11 да се даде нова точка 11-а која ќе гласи: Помош на пензионери за претрпени штети од елементарни непогоди или други вонредни настани.

2. По точката 31 да се даде нова точка 31-а која ќе гласи: Социјални пакети или ваучери за набавка на одредени прехранбени производи, помош за здравствени потреби, помош за набавка на оревно дрво и еднократна парична помош, исплатени од средствата на соодветните здруженија на пензионери каде лицата баратели се членови.

Овие измени и дополнувања на Законот цениме дека се оправдани од причина што средствата што се исплатуваат за социјално хуманитарни цели се од членарината на пензионерите, која еднаш е оданочена, а средствата на име на пензионерите ги намалува средства за социјално-хуманитарни активности, што се остваруваат во здруженијата на пензионери.

Сметаме дека оваа наше барање ќе биде разгледано и исполнето во интерес на корисниците на пензија, а особено на корисниците со ниски пензиски примања.



Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
 Претседател,
 Станка Трајкова

Извадоци од ОДЛУКА

за утврдување услови и критериуми за давање
 еднократна парична помош и други социјални помошти на членови на
 Здружение на пензионери Тафталиче ДДД – Скопје

Член 1

Со оваа одлука се утврдуваат услови и критериуми за давање еднократна парична помош и други социјални помошти на членови на ЗП Тафталиче ДДД – Скопје.

Член 2

Како услови и критериуми за давање еднократна парична помош и други социјални помошти со оваа одлука се утврдуваат и тоа:

– Поради тешка болест, нарушен здравје и набавка на лекови што се докажува со лекарска документација,

– во случај на социјална загрозеност за покривање на комунални трошоци, што ја утврдува органокот на пензионери,

– ако повеќечлено семејство е со една пензија или две пензии чиј износ не е поголем од 30.000 денари

– ако членот живее сам, нема членови од потесно семејство кои ќе се грижат за него и нема друг приход со лична пензија до 20.000 денари.

Член 3

Износот на парична помош што ќе се дава согласно условите и критериумите на оваа Одлука се утврдува да изнесува 3000 денари.

Член 4

Бројот на членови на здружението кои според условите и критериумите од оваа Одлука ќе може да користат право за добивање еднократна парична помош по органоци со заклучок го утврдува ИО на здружението во согласност со средствата предвидени за таа намена со Финансискиот план на приходи и расходи на здружението за тековната година и во зависност од располагливите средства. Доколку бидат евидентирани поголем број на членови од бројот што го утврди ИО, предимство имаат членовите со помала пензија.

Член 5

За одредени специфични случаи, тешка болест, посложени оперативни зафати или тешка социјална загрозеност по исклучок на комисијата за здравје може да се утврди и повисока парична помош до 10.000 денари.

Член 6

Согласно условите и критериумите од член 2, органоците евидентираат членови за давање

помош со образложение на посебен образец и ги доставуваат до Комисијата за здравје на ИО. Комисијата поединечно ги разгледува предлозите, изготвува записник и доставува Предлог до ИО за донесување одлука за доделување парична помош. Во случај на сомневање Комисијата може да изврши повторна проверка.

Член 7

Врз основа на предлогот на Комисијата, ИО по разгледување на Предлогот поединечно, донесува одлука за износот на помошта водејќи сметка на планираните и расположливите средства.

Член 8

Нема право на помош пред истекот на годината од приемот на помошта освен ако настанало ново влошување од други причини за што било потребно болничко лекување.

Член 9

Во текот на годината ИО на предлог од органот може да додели еднократна парична помош и без предлог на КЗСЗ.

Член 10

Согласно условите и критериумите од член 2 од оваа Одлука, ИО може да одобрува помош за следните случаи без предлог на Комисијата во висина од 1500 – 10.000 денари.

– Поради претрпени штети предизвикани од елементарни незгоди и несреќи или социјална загрозеност со доказ од надлежен орган

– Поради одмор за бањско лекување во износ од 30% од дневниот пансион, доказ фактура по предлог на органот.

– за посета на болни членови до 800 денари

– билети за културни манифестиации

– рекреативни патувања, услуга за превозни средства по одлука на ИО

Член 11

Стручната служба на здружението да води евидентија на членови на кои има дадено еднократна помош.

Член 12

Средствата за еднократна помош се предвидува и обезбедува со Финансискиот план за приходи и расходи за тековната година.

Бр. 0201-38/3
 17.04.2024 год.
 Скопје

СОБРАНИЕ НА ЗДРУЖЕНИЕТО НА
 ПЕНЗИОНЕРИ ТАФТАЛИЧЕ ДДД – СКОПЈЕ
 Претседател

Успешна презентација на Платежната сметка на НБ погодна за пензионери

На 2 јули 2024 година гувернерката Анита Ангеловска – Бежовска, вицепремиерот Емилија Нацевска и заменик-директорката на Дирекцијата за платни системи, Бильјана Доновска – Гечева на Народна банка на РСМ, го посетија Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Повод за средбата е Законот за платежни услуги и платни системи објавен во „Сл. весник на РСМ“ бр. 90/2022 и за други прашања поврзани со највоздрасната и најмасовна граѓанска асоцијација во нашата земја.



Најнапред имаше средба на Гувернерката Ангеловска – Бежовска, Вицепремиерката Нацевска и Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а потоа Гувернерката ги поздрави присутните пензионери на презентацијата на „Платежната сметка со основни функции“ која се отвора на барање на корисникот, физички лице“, и ја истакна важноста на поблиската соработка со здруженијата на пензионерите, заради заштита на нивните права како корисници на платежните услуги и нивно информирање за новините и погодностите коишто ги нуди новата законска рамка во оваа сфера. Таа потенцираше и дека Народна банка води сметка и за највоздрасните клиенти во нашата земја, на што Претседателката Трајкова се за благодари и за честа што им е направена на пензионерите со нивната посета.

Излагање и објаснување на овој производ на Народна банка имаше заменик-директорката на ДПС Бильјана Доновска – Гечева која преку видеопрезентација објасни дека согласно Законот за платежни услуги и платни системи оваа сметка овозможува извршување на платежни трансакции исто како и другите сметки, но има и други поволности, односно ги нуди новата законска рамка во оваа сфера.

1. Отворање, одржување и затворање на платежна сметка
2. Пет бесплатни кредитни трансфери во интересниот платен систем
3. Кредитни трансфери на шалтер, електронско банкарство или преку траен налог
4. Внесување и повлекување готовина

5. Плаќање сметки за комунални и други услуги, јавни давачки и друго, или користење дебитни платежни картички за купување.

За услугите што се вршат со платежната сметка за основни функции банката наплатува вкупен месечен надоместок кој не смее да биде повисок од 0,1% од просечно исплатена плата во последните 12 месеци или 38 денари месечно што е многу пополовно од сегашните прописи кои ги наплаќаат банките.

Платежната сметка со основни функции фактички е трансакциска сметка и е наменета за лица кои користат **мал број на трансакции** во текот на месецот, односно немаат потреба од зачетени трансакции.

Основната идеја е за овој тип на платежна сметка е **да се заштитат лицата со минимални примиња**, (меѓу кои се и корисниците на пензија со најниски пензии), од плаќање на **високи прописи** при плаќањето на обврските.

Платежна сметка со основни функции е денарска сметка, вклучува дебитна картичка (не вклучува кредитна картичка), а доколку корисникот сака да користи кредитна картичка се склучува одделен договор.

На корисникот на платежна картичка **не му е дозволено пречекорување**, односно навлегување во т.н. **минусно салдо**. Корисникот на платежна сметка со основни функции може да ги користи само расположливите средства на сметката.

Заради заштита од плаќање на високи прописи при плаќање на комуналните сметки, пополово е корисниците на најниски пензии истите да ги уплаќаат на WEB страните на давателите на услуги (парно, струја, вода и други давачки).

Граѓанинот може да отвори платежна сметка со основни функции кај банка или друг лиценциран давател, при што поднесува барање за отворање барање за платежна сметка со основни функции и приложува изјава дека нема отворена друга платежна сметка во денари кај истата или кај друга банка во земјата. Исто така, граѓанинот може да бара трансформирање на „обичната“ платежна сметка во платежна сметка со основни функции кај истата банка или лиценциран давател.

Платежната сметка со основни функции за потрошувачи на група корисници на законски права е платежна сметка со основни функции за која не се пресметува и не се наплатува на-



доместок за напред наведените услуги доколку потрошувачот припаѓа на група корисници на следните законски права:

➤ законска издршка, надоместок на штета настаната поради нарушување на

Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– На 12 март 2024 година се одржа седница на Правно-економскиот форум при Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија во врска со платежната сметка, во кој членуваат пензионери некогашни стручњаци познавачи на финансиското до-мен.

По информацијата за можностите и условите за отворање на платежна сметка и за нејзините основни функции имаше дискусија по која на форумот беа донесени следните заклучоци:

– Дека треба да се изрази благодарност на Народна банка на РСМ во врска со овој вид на платежна сметка, но истовремено се констатира дека се предвидени недоволен број на погодности од аспект на трошоците на пензионерите со оглед на ниските пен-

зии на голем број на пензионери;

– Да продолжат натамошните разговори со Народната банка на РСМ и деловните банки за зголемување на погодностите на корисниците на пензија во државата со покривање само на реалните трошоци, намалување на каматите на дозволениот минус и друго;

– Информацијата со заклучоците на Форумот да се достават за запознавање до здруженијата на пензионери, членки на Сојузот заради подетално запознавање на заинтересираните

здравјето или намалување или губење на работната способност и надоместок на штета за загубена издршка поради смрт на давателот на задршката,

- надоместок поради телесно оштетување според прописите за инвалидското осигурување,
- парична помош од социјална заштита
- привремена невработеност
- додаток на деца и
- стипендии, кредит и помош на ученици и студенти.



Потрошувачите ќе можат да користат релативно широк сет на платежни услуги кои ги дават банките и штедилниците за што ќе плаќаат надоместоци со разумна висина.

По стручното и јасно објаснување на заменик-директорката на ДПС Доновска – Гечева обраќање имаше Претседателката на СЗПМ

пензионери.

На работилницата по излагачкото на Претседателката на СЗПМ Трајкова имаше прашања од страна на присутните на кои Доновска – Гечева сеопфатно и детално даваше одговори на општо задоволство на присутните.

Калина С. Андонова

Конструктивна и корисна средба во СЗПМ со ЗП Горче Петров и претседателите на ограноците

На 8. јуни 2024 година во просториите на СЗПМ се одржа првиот состанок од серијалот средби кои ќе се одржат во наредниот период на Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, со претседателите на здруженијата и претседателите на ограноците



на одредено здружение, членка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Најпрвин овие средби ќе бидат со скопските здруженија кои ги има 14 и во нив членуваат околу 100 илјади пензионери, а потоа вакви средби ќе има и со останатите здруженија.

На состанокот покрај Претседателката присуствуваа потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на ИО на Сојузот Менка Темелковска.

Право здружение со кое имаше ваква средба беше здружението на пензионери Горче Петров од Скопје. На состанокот покрај претседателот на ИО и на здружението Митко Стојаноски, присуствуваше и претседателот на Собранието на здружението и претседателите на ограноците при ЗП Горче Петров.

На почетокот на состанокот Претседателката на Сојузот Станка Трајкова ги поздра-

ви присутните и ги информираше за најважните активности и случаувања во Сојузот во изминатиот период, како и за наредните активности кои престојат пред Сојузот, здруженијата и се разбира пред ограноците како основни и најважни клетки во кои се одвива организирањиот живот на пензионерите од одреден регион. Заради тоа и 2023-2024 година е прогласена за Година на огранокот. Таа заборуваше за Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри, за Регионалните спорчки натпревари на регионално ниво и за Републиките натпревари кои ќе се одржат на 10 септември 2024 година.

Сите пензионери спортисти на натпреварите од вториот регион беа облечени во разнобојни маџици, кои претставуваат спектар на бои.

На натпреварите учествуваа Здруженијата: Горче Петров, Гостивар, ОВР на РМ, Сарај, Тафтичи и Тетово.

За пофалба е фактот што на многу здруженија во овој, но и во други региони пензионерите спортисти маџиците ги добија од Општините, како и од одредени организации во градовите домаќини.

Маџиците од другите региони ќе бидат поместени во наредните броеви на весникот „Пензионер Плус“.

СЗПМ

дина во Скопје. Претседателката ги информираше присутните дека одредени барања до министерствата ќе бидат реактивирани

со цел со проблемите на пензионерите да бидат запознани новоизбрите министри.

Потоа свое излагаче имаше претседателот на Собранието на ЗП Горче Петров Васил Дрвошанов, а излагача имаше секој претседател на огранок поединечно. Меѓу истакнатите проблеми најмногу беше потенциран проблемот на немање простори за секој огранок. Од излагачата на сите се констатираше дека ограноците одлично соработуваат со раководството на здружението, а како резултат на тоа се бројните активности и постигања.

По нивните излагачи зборуваше претседателот на здружението Митко Стојаноски кој изрази задоволство од соработката со ограноците, како резултат на што ЗП Горче Петров е односно најактивните здруженија, членка на Сојузот.

Сè на сè конструктивна и корисна средба.

На состанокот Претседателката Трајкова информираше дека Организацискиот одбор на 14. републичката ревија на песни, музика и игри и на Комисијата за културно-забавен живот при ИО на СЗПМ, одлучи оваа година на Меѓународниот фестивал на трета животна доба во Љубљана Р. Словенија, Сојузот и нашата земја да го претставуваат ЗП Горче Петров и ЗП Македонска Каменица. Потоа на претседателот на ЗП Горче Петров Митко Стојаноски му ја врачи Одлука.

На 10.7.2024, таква одлука ќе биде врачена и на претседателката на ЗП Македонска Каменица Јаворка Соколовска.

К.С.А.

Маџиците на спортистите од вториот регион

Сите пензионери спортисти на натпреварите од вториот регион беа облечени во разнобојни маџици, кои претставуваат спектар на бои.

На натпреварите учествуваа Здруженијата: Горче Петров, Гостивар, ОВР на РМ, Сарај, Тафтичи и Тетово.

За пофалба е фактот што на многу здруженија во овој, но и во други региони пензионерите спортисти маџиците ги добија од Општините, како и од одредени организации во градовите домаќини.

Маџиците од другите региони ќе бидат поместени во наредните броеви на весникот „Пензионер Плус“.

СЗПМ



ЗП Кисела Вода

Одржана хуманитарна акција „Коријада“

На отворањето на манифестијата посветена на 69-тиот роденден на Општина Кисела Вода, како и традиционалното културно лето под sloganот „69 години Кисела Вода, храброто срце на градот“, започнаа роден-



денската недела, која беше одбележана со најразлични случувања – од капитални инфраструктурни проекти до музички и културни манифестијации. На отворањето на настанот покрај градоначалникот Орце Ѓорѓиевски, присуствуваше и министерот за култура и туризам Зоран

ЗП Штип

Предавања и обуки на пензионерите за заштита од измами и дезинформации

На 12 јуни 2024 година, раководството на ЗП Штип со Институтот за комуникациски студии, организираа обука во рамките на проектот „Користи факти“ со поддршка од британската амбасада. Се одржа предавање и обука на пензионерите за заштита од измами и дезинформации на социјалните мрежи, а за пензионерите имаше посебно предавање за родово засновани дезинформации. Пензионерката Блага Спиридонова, го посочи големиот интерес од пензионерите кои сакаат да научат вештина плус, за заштита од голем број на вистини и измами на социјалните мрежи.

ЗП Кочани

Испораката на дрва ќе се изврши во предвидениот рок

Испораката на огrevно дрво, што се одвива преку поволностите што ги овозможува ЗП Кочани, тече според планот и ќе се изврши во предвидениот рок. Тоа го тврди претседателката на здружението, Јелица Зафирова, која очекува оваа зна-

ЗП Гошче Петров

Активности од работата на здружението

Во почетокот на првата недела од јули повеќе Комисии одржаа свои состаноци на кои беа разгледувани прашања кои се во интерес на пензионерите членови на ЗП Гошче Петров. Комисијата за Статут и правни работи во попли состав со која претседаваше Драгица Славеска, одржа работен состанок на кој беше разгледан Предлог-правилник за волонтерство. Покрај Предлог-правилникот, Комисијата изготви и Предлог-програма за работа согласно Правилникот.

И Комисијата за здравство и социјални работи со која претседаваше Д-р Стојанче Стефановски на 10.07.2024 одржа состанок. На дневниот ред пок-

– Присутните на обуката на крајот ќе пополнат прашалници кои треба да потврдат наученото, а ние да се преиспитаме колку сме успеале да го пренесеме потребното знаење. Тестираме три групи по 15 учесници, од првата мешана група од пензионери и пензионерки, сакаме да ги видиме ефектите од обуката за препознавање и заштита од дезинформации. Од втората група ги очекуваме ефекти за препознавање и заштита од родово засновани дезинформации, а третата група е без обука. Така сакаме да направиме споредба, колку сме успеале да допреме со нашите обуки до оваа популација која често

е мета на измами. Резултатите ќе бидат користени за да дознаеме колку оваа популација е подложна на измами и колку успеавме да и помогнеме со оваа обука, изјави Лејла Шабан проект менаџер.

Јорданка Чепрепнакова – Трајковска, раководител за организациски развој и учење, обучувач за препознавање и заштита од дезинформации на интернет со општото учество на сите мажи и жени, зборуваше за родово препознавање и заштита од дезинформации и препознавање и заштита од родово засновани дезинформации, посебно спрема јавни личности.

Цвета Спасиќова

нието пак дрвата ги набавува од подружницата на Национални шуми од Пехчево, од каде се врши дотур на квалитетна дрвна маса и се добиени гаранции за навремена испорака. До сега дрвата ги добиле 315 пензионери.

Инаку, рокот за целосна испорака на договорените количини е пети октомври, меѓутоа во ЗП Кочани очекуваат таа да заврши до крајот на август, или почетокот на септември.

Лазо Димитров

Чајна активност да заврши квалитетно.

Пензионерите повторно ке се возат бесплатно

Повторно се воведува бесплатно – тој патување за младите и пензионерите во возовите на ЈП „Македонски железници“, вратени се и трите воза што се обраќаа на релацијата Битола – Скопје.

Според одлуката на Владата пово-

лноста за пензионерите, односно за сите жени од 62 години и мажи од 64 години ќе важи секој втор викенд во месецот.

Според информации од „Македонски железници“, од април се вратени возовите кои сообраќаат на релација

Битола – Скопје – Битола. Дури три сообраќаат на оваа релација. Според возниот ред: од Скопје кон Битола воз поаѓа во 6.53 часот наутро, попладне во 14.30 часот и 20.05 часот навечер. Од Битола кон Скопје продолжува да сообраќа единствениот кој беше останат, тој што поаѓа во 3.14 часот наутро. Вториот Битола – Скопје поаѓа во 12.47 часот на пладне и последниот од Битола кон светот тргнува во 18.23 часот. („Вечер“)

Внимавајте, паричните добивки и награди често може да се измама

**НЕ ВЕРУЈА СЕ
ПРОВЕРУВАЈ!
#користиактиви**

„Влада: Имате право на нов додаток од Владата од 6.150 денари. За повеќе информации кликнете на следниот линк... Вашата банкарска картичка е злоупотребена, ако ги споделите личните податоци во рок од 24 часа, сметката нема да ви биде блокирана. Учествувајте во наградната игра на банката со испраќање на слика од вашата лична карта и трансакција.“

Сè почесто се случува ние или некој наш близок да добие порака со ваква или слична содржина на мобилен телефон или по електронска пошта и на прв поглед да помислиме дека „скреката конечно ни се насмеала“. За жал реалноста е поинаква.

Станува збор за трикови кои треба да ги привлечат граѓаните за тие да ги откријат доверливите податоци како што се матичниот број или ПИН-от од банкарската картичка. За да ја постигне оваа цел, испраќачот најчесто се „маскира“ во финансиска институција или банка која, наводно, на примателот треба да му додели некоја парична или материјална награда. Понекогаш бараат да дадете донацији, да ажурирате податоци или да завршиште некоја нарачка која наводно сте ја започнале, а не сте ја довршиле.

Или со речникот на ИТ-експертите, целта е да се фатите на јадицата на „фишинг“, односно на „рибарењето“ и да поверувате во привлечните понуди по што ќе ги направите достапни вашите податоци.

Зошто фишинг? Зборот доаѓа од англискиот *fish*, односно рибарење, а аналогијата е со рибарат кој ја фрла јадицата и чека нешто да фати. На сличен начин и хакерите испраќаат илјадници електронски и смс пораки и чекаат некој да се фати на јадицата односно да кликне на линкот.

„Фишинг (*Phishing*) е вид на мрежна измама во која сајбер криминалците испраќаат мејлови кои изгледаат како да доаѓаат од постоечките и легитимни компании, кои што најчесто преку и-мејл или телефонски ќе побараат од вас да посетите некој линк, кој ќе ве одведе до нивна

та веб-страница која се подразбира ќе биде лажна за да ви го украде податоците. Најчесто ќе побара од вас да внесете податоци за повторно пополнување (логирање) на вашиот мејл или слично (сè што користи корисничко име и лозинка може да биде изложен на фишинг) со самото внесување на вашите податоци тие понатаму можат да ги злоупотребат“, објаснува ИТ експертот Мартин Ивановски.

Пораката која беше испратена наводно од Владата за дополнителен паричен додаток стаса до голем број граѓани во времето на предизборието. Оние граѓани кои поверија дека им следува паричен додаток, кликнаа на линкот од пораката vlada-mk.com кој наликува на официјалната веб-страница vlada.mk, а фактички нема никаква врска со владата и е креиран само за измами. Измамените граѓани кои ги споделиле личните податоци, адресата и бројот на картичка поднесоа пријави до Секторот за компјутерски криминал на МВР. До МВР стигнале пријави и од измамените граѓани кои добиле пораки наводно од пошта за изгубени пратки. За откривање на хакерите, се вклучени и странски земји кои се наши стратешки партнери.

„Во Секторот за компјутерски криминал има пристигнати пријави за измами со лажни смс-пораки навидум испратени од Владата. По нив се постапува согласно Кривичниот законик, односно поднесени се соодветни поднесоци до надлежното Основно јавно обвинителство. Во МВР, односно во Секторот за компјутерски криминал има пристигнати пријави кои се однесуваат и на измами со лажни смс-пораки од пошта и за тие соодветно се постапува согласно Кривичниот законик, во соработка со нашите стратешки партнери“, изјавија од МВР.

Ивановски вели дека доколку не сте сигурни дека се работи за фишинг напад, нема опасност да ги споделите податоците.

Апелот до сите пензионери е да не дозволат да бидат измамени од лажни понуди.

ИКС со СЗПМ

Посета на 95-годишната пензионерка баба Бранка Јаневска

Привилегија е да останиме, а тоа е и желба на секој од нас. Кога годините ќе исцртаат релејф на ликот, каде што невешто е испишан ракописот на еден живот, додека плеките ќе се свиткаат од товорот што го наплатиле годините, а малите очи ќе се врамат во рамката од брчки, дури и тогаш желбата за нови утра и скреката да бидеме со најблиските нема да не напушти.

Денес Комисијата за информирање во полен состав: Росица Митиќ, претседател и членовите Мирјана Стојчева и Гоно Крстевски, заедно со потпретседателот Стојан Арсовски, и членка од Активот на пензионерки Убавка Смилевска при здружението, ја посетија нашата пензионерка Бранка Јаневска од с. Гра-



диште. Средба, која оваа 94-годишна пензионерка ја израдшува до солзи кои се тркалаа во нејзините скотови. Имаше солзи и од радост и од тага кои се собрале од настаниите од нејзината животна приказна. Со неа беше еден од синовите кои почесто ја посетува и се грижи да не и недостапува нешто.

Ова е само дел од една приказна, а на нашата мила баба Бранка и ветивме дека ќе ја посетиме и на нејзиниот 95-ти роденден. Вакви приказни и посети ќе има уште многу зашто нашето здружение на пензионери, води грижа за своите членови од руралните средини.

Р. М.



IN MEMORIAM

На 80-годишна возраст почина професор Велин Стоименов, општественик и пензионерски активист.

Велин Стоименов беше претседател на ЗП Гевгелија во периодот од 2019 до 2023 година.

Со своите многубројни активности за време на неговото претседателување, ЗП Гевгелија доби Плакета и беше прогласено за едно од петте најуспешни здруженија од страна на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Велин Стоименов беше ценет професор, почитуван пензионер и сакан СЗПМ татко и дедо.

ПЕНЗИОНЕР ПЛУС

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVII – број 191
јули 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
Трифон 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.

Состанок за унапредување на работата на Сојузот

Заради унапредување на работата на стручната служба и начинот на реализација на некој работи, на 11 јули 2024 година во просториите на Сојузот се одржа работен состанок со сите ангажирани и избрани лица, на кои им се даде можност да се произнесат со свои предлози и мислења со цел добивање подетални информации за состојбите и нивно унапредување. Се дискутираше на различни теми, а се потенцираше дека стручната служба е ангажирана во подготвување на материјали за органите и телата на Сојузот. Во тој дел се нагласи дека материјалите биле квалитетни, но во иднина да се подобрува нивниот квалитет кое ќе биде нивна мотивација, особено да се земат предвид забелешките и предлозите дадени од самите органи на управување.

Произнесувајќи се секој посебно, се насочи дискусијата кон можните решенија за проблемот за средување на архивскиот материјал, негово сместување, чување, заштита, обезбедување и негово користење. Но според некој од дискутантите, во својата дискусија се задржа за затареноста на некои компјутери и нивно подобро поврзување во компјутерската мрежа за подобра меѓусебна соработка.

Значајно место во дискусиите зема и весникот „Пензионер плус“. За ова прашање беа отворени повеќе теми,

В. Пачемски

Проект за штедење електрична енергија

Додека во другите општини од Македонија има проблеми околу обезбедувањето место повеќе во домовите за стари лица, во прилепскиот Дом „Киро Крстески – Платник“ сместени се преку 150 возрасни лица од Прилепско, а и пошироко. Во Домот се прават напори за обезбедување на што подобри услови во сместувачките капацитети. Така неодамна беа дадени во употреба фотоволтаични конструкции и термални колектори за заштеда на електрична енергија.

Станува збор за регионалниот проект „Зајакнување на институционалните капацитети во Пелагониското регион за подобрување на социјалните услуги и заштита на животната средина“. Овој проект беше аплициран уште пред две години од страна на Општина Прилеп и Јавната општинска установа, а се реализира преку Центарот за развој, Министерството за локална самоуправа и Бирото за регионален развој. При давањето во употреба на овој значаен за Домот проект, градоначалникот на

Прилеп, д-р Борче Јовчески ја истакна ангажираноста на локалната самоуправа за намалување на трошоците, заштедата на енергијата, заштитата на животната средина, енергетската ефикасност и користењето на обновливите извори за енергија. Во Домот за стари лица „Киро Крстески – Платник“, поставени се фотоволтаици и 30 термални колектори. Вложувањето што се реализира на овој објект ќе генерира заштеда и подобрување на условите и социјалните услуги на старите лица кои се сместени во Домот, бидејќи тој е навистина сериозен потрошувач на енергија. Оваа институција константно работи 24 часа дневно, 365 дена во годината.

Како што истакна градоначалникот на Прилеп, Јовчески и во иднина вакви и слични проекти ќе продолжат да се реализираат и во урбани и рурални средини во Општина Прилеп.

Директорот на Домот, Благојче Стојаноски објасни дека со ова ќе се намалат трошоците за греење и ладење за 40%, ќе се намалат трошоците за набавка на електралесно гориво и ќе се подобри лицичната хигиена на штитениците.

Убаво било овој пример да го следат и други градови.

К. Р.

Шеесет години од матурирањето



Пензионерите од Велес кои пред 60 години матурирале во ХТТУ „Борис Кидрич“ од Велес, одржаа средба за да се потсетат на деновите кои одамна поминале. Тие се собраа во дворот на училиштето и оддадоа почит на спомен плочата на Борис Кидрич, се потсетија на многу занимливи од средношколскиот живот, сејдана на клупите во паркот кој го позелениле уште пред многу години самите тие.

Прославата продолжи во ресторант „Баже пити“ во Велес каде се почастија со познатите пити од овој ресторант, а потоа се заредија приказни од средношколските денови па и потоа, за нивните студии, нивната работа, за семејниот живот и многу други случајувања. Средбата заврши со ветување дека секоја година ќе продолжат ваквите средби за да не се заборават.

ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NLB Banka

www.nlb.mk

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 кобрендирраната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



Контакт центар: 02 / 15-600



OLIGOSEL
VITAMIN A·C·E + SELENIUM + ZINC

NEW

PHARMAVITAL

A C
Se E Zn

- Natural antioxidant
- Promotes cell protection

Made in GERMANY

60 KAPSELN / CAPSULES

FOOD SUPPLEMENT

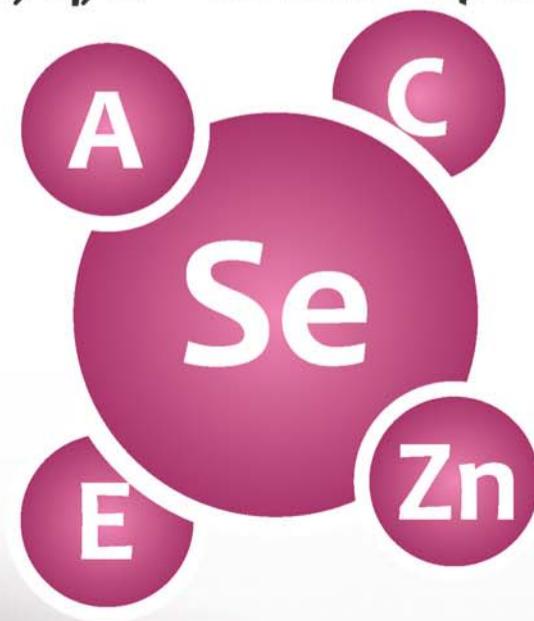
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

60 капсули

OLIGOSEL

ПРИРОДЕН АНТИОКСИДАНТ -
ЗА ЗАШТИТА НА КЛЕТКИТЕ

ВИТАМИНИ
А, Ц, Е + СЕЛЕН + ЦИНК



XXVIII РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ИЗВДАДОК ОД ИЗВЕШТАЈОТ
за одржаните 28-ми регионални спортски натпревари
2024 година во организација на СЗПМ

Годинашните 28-те по ред регионални пензионерски спортски натпревари во сите 8 региони во Републиката се одржаа од 19 мај до 20 јуни во целосна координација помеѓу Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ и здруженијата-домаќини на регионалните спортски натпревари. Како резултат на тоа натпреварите беа одржани во различни термини во зависност од тоа кога можат здруженијата-домаќини да ги обезбедат потребните терени и школските објекти за реализација на спортските дестинации, како и да може организаторот СЗПМ да ги следи непосредно сите натпревари.

Оваа 2024 година во 3 региони натпреварите се одржаа во неработни денови (сабота), а во останатите 5 региони во работни денови.

За првпат досега здружението на пензионери од Тетово како домашки натпреварите, ги организираше надвор од седиштето на здружението, на терените на Спортско рекреативниот центар во Сарај – Скопје и просториите на ресторант „Ореов лад“.

За истакнување е фактот што во подготовките на терените се вклучија доста здруженија на пензионери од Скопје од вториот регион (ОВР, Ѓорче Петров, Сарај, Карпош) при што дојде до израз меѓусебната соработка и помош меѓу здруженијата од овој регион. За истакнување е и фактот што на ниво на овој регион донесена е Одлука да се набават сите потребни реквизити за успешно одвивање на натпреварите на сметка на сите здруженија и истите да се користат на сакаде каде што ќе се одржуваат регионалните натпревари, што се покажа како многу добро решение.

На годинашните регионални натпревари учествуваа рекорден број натпреварувачи. По укинувањето на резервите и дисциплината „тегнење јажа“ во женска конкуренција, на натпреварите учествуваа 1 638 натпреварувачи, од кои 1038 во машка и 600 во женска конкуренција, од сите 53 здруженија, членки на СЗПМ.

Зголемувањето на бројот на натпреварувачи од година на година оди во нагорна линија што претставува добар знак дека оваа активност што ја организира, негува и финансиски поддржува СЗПМ со задоволство е прифатена од членството по сите здруженија.

Иако бројот на натпреварувачи е во постојано зголемување, место за зголемена активност по здруженијата има уште доста имајќи го предвид фактот што на регионалните натпревари секое здружение може да учествува со максимални (47) натпреварувачи, од кои 28 во машка и 19 во женска конкуренција, или на сите осум регионални натпревари максимално можат да учествуваат вкупно 2 490 натпреварувачи. Во практика многу е мал бројот на здруженијата што учествуваат на регионалните натпревари со максимален број, освен побројните здруженија.

Иако постои желба и кај помалите здруженија да учествуваат со што поголем број натпреварувачи, со што би се зголемила конкуренцијата во дисциплината „шах“ жени.

Расправајќи за проблемот „трчање“ во категоријата до 60 години Комисијата има донесено заклучок да можат здруженијата во таа дисциплина да регрутираат жени од постарата категорија со цел да се пополнува бројот на натпреварувачи, меѓутоа во дисциплината „шах“ не е можно да се изнајде соодветно решение.

Покрај спортистите на регионалните натпревари по сите основи, учествуваа уште 630 пензионери или на натпреварите учество зеда и меѓусебно се дружеа вкупно 2 268 пензионери.

Натпреварувањата се одвиваат во сите 11 спортски дисциплини во 22 категории предвидени со Правилникот за спортски игри на СЗПМ.

Ако се има предвид дека на регионалните натпревари им претходат подолготрајни подготовките по организите на здруженијата, во кои се вклучени голем број пензионери кои пред регионалните натпревари по пат на селекција на крајот ги избираат најдобирите спортисти по спортски дисциплини кои треба да настапат, со сигурност може да се тврди дека во тој подготвителен период се активно вклучени голем број пензионери кои се и спортски активни. Овој по-даток во целост ја оправдува заложбата на СЗПМ да ги организира и овозможи активно стареенje на своето членство. Исто така во целот се оправдува скромното финансиско издавање за реализација на оваа масовна активност.

Кога сме кај финансиската поддршка, Комисијата е на мислење и му предлага на ИО на СЗПМ да ја промени Одлуката за рамномерна поддршка на сите здруженија со по 40.000 денари, да дојде до израз солидарноста и во нашите редови за која толку многу се залагаме (декларативно) и да ја примениме и во практика доделувајќи им на помалите здруженија по 50.000, а на поголемите по 30.000 денари.

Анализирајќи ги сите активности што им претходат на регионалните натпревари, како и на нивната содржина, може да се каже дека натпреварите на сите нивоа од година во година добиваат во квалитет особено таму каде што на истите им претходат пошироки и посопфатни подготовки. Оваа година за жал во два региона (во седмият и четвртиот) изостануваат посериозни подготовките или поточно кажано подготовките беа пропуштени на здружението домаќин, без да се вклучи Организацискот одбор иако според член 11 од Правилникот за спортски игри задолжително се формира за таа цел, под изговор да не се изложуваат на финансиски трошоци, и како резултат на тоа ни се случува во практика многу недозволени работи (како на пример да се мери должината во фрлање ѡуле со метро, а не со пантлика, да се скока од место на тврда подлога што е опасно по здравјето на натпреварувачите, да се изведува трчање со необележани патеки, наместо од штица да се скока од трамбулина, дисциплината „тегнење јажа“ наместо 4 судии се предлагаат да судат по дваца судии кои што не се во состојба да го реализираат правилно натпреварот).

Посебно во извештајот треба да се истакне проблемот со улогата на координаторите од регионите. Тие некаде и не успеале да се наметнат со својот авторитет и да претставуваат главни носители во организацијата и реализацијата на натпреварите, а некаде по вина на здруженијата од регионот што не ги прифатиле како што е регулирано со Правилникот. Таму каде што го нашле своето место и улога, натпреварите се одржуваат без никакви проблеми, меѓу-

тоа таму каде што се само „набљудувачи“, проблеми има на претек. Има случаи каде што здружението-домаќин на регионалните натпревари поради избегнување трошоци ја одбива помошта на координаторите мислејќи дека може само сè да реши, а всушност создава несакани проблеми поради непознавање на правилата.

Нешто што заслужува посебно внимание е проблемот што некои одговорни лица (претседатели на здруженија), ги прифаќаат обврските и мислат дека е лесно да се организира и спроведе масовно натпреварување со учество на голем број натпреварувачи, особено на оваа во-зраст на која и припаѓаме ние. Затоа во иднина е потребно организациските одбори што се формираат по регионите, сериозно да ги сфаќаат своите обврски.

Комисијата за спорт при СЗПМ навремено пред почетокот на регионалните натпревари, ги изготвува сите материјали потребни за уредно водење на евидентијата за постигнатите резултати и преку координаторите ги доставува до здруженијата-домаќини, кои е потребно да ги умножат и да формираат папки за секоја дисциплина, меѓутоа во практика каде што не функционираат организациските одбори се импровизира без користење на материјалите доставени од комисијата.

Посебно место во Извештајот заслужува неисполнувањето на обврските на здруженијата-домаќини кои произлегуваат од член 12 ст. 2 од Правилникот за спортски игри, а кое се однесува на доставување списоци на натпреварувачите кои учествуваат во атлетските дисциплини и тегнење јаже. Овој недостаток не можеме да го препишеме само на здружението-домаќин тука вина имаат сите здруженија од регионот, бидејќи навремено не доставуваат списоци за учесниците на натпреварите, тука тоа го прават на денот на натпреварот, а вина за тоа имаат и членовите на Републичката комисија од тие региони.

За истакнување во Извештајот е што на регионалните натпревари во седум региони беа присутни и градоначалниците на градовите домаќини. Интересно е да се напомне дека скоро сите во своите обраќања пред присуствите се произнесуваат позитивно за соработката на локалната самоуправа и здруженијата и дека секогаш даваат и ќе дават поддршка и разбирање во решавањето на проблемите што ги имаат пензионерите. За волја на вистината ова не е само декларативно, туку наистина присуствува што можеше да се забележи на самото место каде што одредени градоначалници им се ставаат на расположба во подготовките на дел од општинските служби.

Оваа година на Републичките натпревари кои ќе се одржат во Скопје во комплексот „Њу старт“ на 10.9.2024 година во пресрет на Денот на пензионерите, 20 септември, ќе настапат 44 здруженија на пензионери со 371 натпреварувач од кои 224 во машка и 147 натпреварувачи во женска конкуренција.

Комисија за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ
Здравко Петковски, претседател

ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1. Милан Јакимовски 2. Трајче Герасимовски 3. Коста Јовановски	Гази Баба 1. Лена Костадинова 2. Доцка Зафировска 3. Снежана Стојковик
II	Карпош 1. Љубомир Стефановски 2. Миле Дуковски 3. Мирко Михајловски	Тетово 1. Софија Симоска 2. Мира Стевоска 3. Сјајна Јовчевска
III	Ресен 1. Наумче Илиевски 2. Гоце Капински 3. Бого Велковски	Прилеп 1. Ружица Филипоска 2. Марија Проданоска 3. Мијана Илиеска
IV	Охрид и Дебрца 1. Благоја Тодороски 2. Ристо Марковски 3. Љубе Марковски	Струга 1. Марија Ѓура 2. Виолета Опетческа 3. Елена Младеновска
V	Богданци 1. Томе Левајковски 2. Миле Стратров 3. Тодор Граматиков	Дојран 1. Ангелина Чучуманова 2. Ленче Цилева 3. Софија Џинова
VI	Кратово 1. Стојанче Донев 2. Слободан Кралевски 3. Благој Даниловски	Куманово 1. Славица Миленковска 2. Славица Стефановска 3. Николина Михајловска
VII	Струмица 1. Благој Митев 2. Митко Глигоров 3. Блажко Голубов	Струмица 1. Лилјана Танева 2. Павлина Ивановска 3. Душка Хациева
VIII	Делчево 1. Никола Џурев 2. Иванчо Прчовски 3. Томче Прчовски	Македонска Каменица 1. Данка Огњановска 2. Весела Попова 3. Словенка Сандева

ПРЕГЛЕД НА ПЛАСМАН ПО ДИСЦИПЛИНИ

МАЖИ	ЖЕНИ	МАЖИ	ЖЕНИ
СТРЕЛАШТВО	ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ	ШАХ	ДОМИНО
1. Гази Баба 2. ОВР на РМ 3. Прилеп 4. Охрид и Дебрца 5. Велес 6. Кратово 7. Радовиш и Конче 8. Кочани	1. Центар 2. ОВР на РМ 3. Прилеп 4. Охрид и Дебрца 5. Велес 6. Куманово 7. Радовиш и Конче 8. Кочани	1. Центар 2. Тетово 3. Битола 4. Струга 5. Кавадарци 6. Крива Паланка 7. Радовиш и Конче 8. Кочани	1. Гази Баба 2. Тетово 3. Битола 4. Струга 5. Кавадарци 6. Куманово 7. Радовиш и Конче 8. Кочани
ПИКАДО	ТАБЛА	ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ	СКОК ОД МЕСТО
1. Гази Баба 2. ОВР на РМ 3. Прилеп 4. Кичево 5. Демир Капија 6. Пробиштип 7. Радовиш и Конче 8. Кочани	1. Гази Баба 2. Тетово 3. Битола 4. Кичево 5. Неготино 6. Пробиштип 7. Свети Николе 8. Кочани	1. Чайр 2. Гостивар 3. Крушево 4. Охрид и Дебрца 5. Велес 6. Злетово 7. Радовиш и Конче 8. Мак. Каменица	1. Илинден 2. ОВР на РМ 3. Прилеп 4. Дебар и Цен. Жупа 5. Кавадарци 6. Кратово 7. Струмица 8. Кочани
ФРЛАЊЕ ЌУЛЕ	ШУТИРАЊЕ ПЕНАЛИ	СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ	
1. Кисела Вода 2. Тетово 3. Прилеп 4. Кичево 5. Кавадарци 6. Куманово 7. Радовиш и Конче 8. Виница	1. Сол.-Аеродром 2. Тетово 3. Ресен 4. Охрид и Дебрца 5. Кавадарци 6. Куманово 7. Струмица 8. Мак. Каменица	1. Гази Баба 2. Карпош 3. Ресен 4. Охрид и Дебрца 5. Богданци 6. Кратово 7. Струмица 8. Делчево	1. Гази Баба 2. Тетово 3. Прилеп 4. Струга 5. Богданци 6. Пробиштип 7. Штип 8. Кочани
ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОДИНИ	СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ	СТРЕЛАЊЕ СО ВОЗДУШНА ПУШКА	
1. Чайр 2. Тетово 3. Прилеп 4. Кичево 5. Охрид и Дебрца 6. Кратово 7. Штип 8. Кочани	1. Гази Баба 2. Гостивар 3. Прилеп 4. Струга 5. Гевгелија 6. Пробиштип 7. Штип 8. Кочани	1. Гази Баба 2. Карпош 3. Ресен 4. Охрид и Дебрца 5. Богданци 6. Кратово 7. Струмица 8. Мак. Каменица	1. Бутел 2. Ѓорче Петров 3. Прилеп 4. Охрид и Дебрца 5. Богданци 6. Пр

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XXVIII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Центар 1. Љубиша Андоновски 2. Љубомир Илиќ 3. Миле Трајковски 4. Мирослав Ивановски	Центар 1. Љилјана Славеска 2. Љубинка Крстева
II	Тетово 1. Михајло Илиќ 2. Миомир Костиќ 3. Шпенѓ Салиху 4. Фадил Алити	Карпош 1. Вера Брезовска 2. Наташа Цветиќ
III	Битола 1. Томе Тодороски 2. Тома Секуловски 3. Борис Бојчиќиев 4. Јован Димовски	Прилеп 1. Ристана Рунеска 2. Васка Петреска
IV	Струга 1. Темко Стојковски 2. Рухи Зиба 3. Томе Тодоровски 4. Драган Павлевски	Охрид и Дебрца 1. Вера Димитриеска 2. Цветанка Стојановска
V	Кавадарци 1. Борислав Боев 2. Никола Кимов 3. Жарко Тренчев 4. Киро Бошев	Валандово 1. Милева Прочкова 2. Аница Георгиевска
VI	Крива Паланка 1. Богдан Николов 2. Блаже Михајловски 3. Драге Петровски 4. Јордан Мацовски	Куманово 1. Загорка Трајановска 2. Дивна Јовановска
VII	Радовиш и Конче 1. Илчо Атанасов 2. Милчо Манолов 3. Јордан Лазаров 4. Мурат Салиев	Ново Село 1. Викторија Калпачка 2. Розе Калајџиева
VIII	Кочани 1. Јане Атанасов 2. Драги Ангелов 3. Перо Ѓорѓиев 4. Бошко Стојменовски	

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1. Марјан Петрушевски 2. Симо Стојанов 3. Стево Арсовски	Гази Баба 4. Ѓуру Стефковски 5. Зоран Симоновски 6. Владо Илиевски
II		Тетово 1. Злате Наставски 2. Андре Спасеновски 3. Чедо Петревски
III		Прилеп 1. Кренислав Мантароски 2. Зоран Паризоски 3. Зоран Јошески
IV		Дебар и Центар Жупа 1. Рашид Исламовски 2. Нујамет Нурединовски 3. Арслан Илјазовски
V		Неготино 1. Душко Јанев 2. Стојче Трајков 3. Трајче Јовановик
VI		Пробиштип 1. Голуб Ѓорѓиев 2. Дончо Христов 3. Горан Трајчев
VII		Свети Николе 1. Будимир Стојков 2. Љупчо Тричковски 3. Јонче Манев
VIII		Кочани 1. Анче Митев 2. Киро Стојменов 3. Анче Стојмилов

ТРЧАЊЕ МАЖИ		
РЕГИОН	До 60 години	Над 60 години
I	Чаир 1. Џелал Хајдар	Центар 1. Марјан Спасовски
II	Тетово 1. Сашо Стојановик	Тетово 1. Тодор Јовчевски
III		Битола 1. Мојко Велевски
IV	Охрид и Дебрца 1. Петар Кочоски	Охрид и Дебрца 1. Ѓорѓи Јанески
V	Велес 1. Зоран Петковски	Велес 1. Диме Тодоров
VI	Кратово 1. Фиданчо Илиев	Куманово 1. Душко Јовановик
VII	Штип 1. Мијалче Маџаров	Радовиш и Конче 1. Васил Коцев
VIII	Кочани 1. Александар Гиов	Кочани 1. Лазо Димитров

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ		
РЕГИОН	До 60 години	Над 60 години
I	-----	Гази Баба 1. Елица Јовановска
II	-----	Тетово 1. Габриела Ѓореска
III	-----	Крушево 1. Катерина Милошевска
IV	-----	Македонски Брод 1. Добрена Стојановска
V	-----	Кавадарци 1. Лилјана Шалева
VI	-----	Куманово 1. Слаѓана Младеновска
VII	-----	Штип 1. Лилјана Тунева
VIII	-----	Делчево 1. Марија Цонева

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Илинден 1. Ацо Јовановски	Кисела Вода 1. Верица Дојчиновска
II	ОВР на РМ 1. Симеон Дамјановски	Тетово 1. Мирјана Миловска
III	Битола 1. Велимир Алексовски	Прилеп 1. Весна Јојсоска
IV	Дебар и Центар Жупа 1. Назми Куртиши	Струга 1. Лидија Тодоровска
V	Гевгелија 1. Џоко Богев	Богданци 1. Сузана Мандалова
VI	Злетово 1. Никола Манасиев	Крива Паланка 1. Јуба Ангеловска
VII	Струмица 1. Дончо Кицев	Штип 1. Јубица Трајчева
VIII	Македонска Каменица 1. Стојне Тачовски	Кочани 1. Јубица Иванова

ПИКАДО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1. Дане Ристовски 2. Јонче Трипуновски 3. Гоце Мировски	Бутел 1. Борка Атанасова 2. Нада Манасиева 3. Јадранка Илиевска
II	Гостивар 1. Ристо Коруновски 2. Благоја Кипроски 3. Мустафа Алиу	Горче Петров 1. Зорица Нешиќ 2. Благица Цветковска 3. Катерина Јовановска
III	Прилеп 1. Трајче Стефаноски 2. Миле Карабелески 3. Мирослав Кузманоски	Прилеп 1. Зоре Абрасоска 2. Ангелина Костадиноска 3. Фанче Рулеска Николоска
IV	Струга 1. Стефан Голабовски 2. Јован Јовановски 3. Ферид Абдуљ	Охрид и Дебрца 1. Цвета Крстановска 2. Мара Тодоровска 3. Наумка Загорац
V	Гевгелија 1. Јанко Делев 2. Ѓорѓи Андрев 3. Ване Поп Иванов	Богданци 1. Тинка Манастирова 2. Марија Паунова 3. Снежана Чакалова
VI	Пробиштип 1. Драги Спасовски 2. Драган Стоилков 3. Панче Јованов	Пробиштип 1. Цвета Младеновска 2. Јанѓа Тодосова 3. Бранка Велкова
VII	Штип 1. Никола Андонов 2. Мијалче Панов 3. Трајче Јанев	Штип 1. Драга Павлова 2. Олга Кукувалиева 3. Јагода Кирова
VIII	Кочани 1. Јанко Данилов 2. Ѓорѓи Мијалев 3. Зоран Николов	Кочани 1. Маџа Крстева 2. Лепа Митеva 3. Радмила Јакимова

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Чаир 1. Башким Јајара	Гази Баба 1. Магдалена Поповска
II	Гостивар 1. Хачим Зузари	Карпош 1. Разменка Василевска-Дејанова
III	Прилеп 1. Трајче Ласкоски	Прилеп 1. Славица Јованова
IV	Дебар и Центар Жупа 1. Агим Дибра	Охрид и Дебрца 1. Верица Донева
V	Кавадарци 1. Трајко Стојков	Гевгелија 1. Василка Јаневска
VI	Кратово 1. Коле Митев	Пробиштип 1. Ленка Здравковска
VII	Струмица 1. Томе Кујунџиев	Штип 1. Снежана Симоновска
VIII	Кочани 1. Иван Агов	Кочани 1. Марија Спанчевска

СКОК ОД МЕСТО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Илинден 1. Зоран Јакимовски	
II	Тетово 1. Андреја Колевски	
III	Демир Хисар 1. Зоран Кочовски	
IV	Охрид и Дебрца 1. Павле Ристески	
V	Кавадарци 1. Јане Апостоловски	
VI	Куманово 1. Дине Младенов	
VII	Штип 1. Трајче Зејтинников	
VIII	Кочани 1. Ѓорѓи Николов	

Начини како да го разладите просторот без „клима уред“

Aко немате клима во вашата кука, не очајувајте, туку најдете други начини. Домот можете убаво да го разладите и со класичен вентилатор доколку користите некои трикови.

Бидејќи вентилаторот само го движи воздухот околу себе, троши 90% помалку енергија од централните климатизери, а сепак ја лади куката во лето.

Сад со коцки мраз пред вентилаторот

Ставете широк, плиток сад пред вентилаторот и наполнете го со коцки мраз. Поладниот воздух ќе циркулира низ просторијата, а потоа само дадете нови коцки.

Шише вода од замрзнувачот

Слично е на првиот пример, но наместо коцки мраз, ставете пластични шишиња кои претходно сте ги наполните со вода и сте ги замрзнате. Овој метод е уште подобар бидејќи имате работа со големи парчиња мраз кои ќе се топат побавно од коцките.

Ладење со помош на крпа

Со овој метод на ладење на просторијата, можете да користите или коцки мраз или замрзната вода во шишиња. Завиткајте го едното или другото во крпа, врзете ги двата краја со конец и закачете го помеѓу две столчиња. Ставете го пред вентилаторот. Ставете сад под пешкирот во кој ќе капе стопениот мраз.

Л. М.

Безбедна лозинка

Cпоред новата анализа на Kaspersky, речиси две третини од 193 милиони анализирани лозинки биле пробиени за помалку од 60 минути, а речиси половина за помалку од 60 секунди.

Методот што се користи за да се направи ова се нарекува паметен напад со „брутална сила“, каде што хакерите создаваат алгоритам и потоа ги пробуваат сите можни комбинации за да ја најдат точната лозинка.

„Алгоритмите за овој тип на погодување се обучуваат на големи бази на податоци со лозинки со цел да се пресмета веројатноста за повторување на некои букви или бројки и да

Л. М.

се испробаат различни комбинации“, велат од споменатата антивирусна компанија.

Иако е доста популарен, пристапот со брутална сила сè уште не е толку ефикасен како некои други алгоритми за пробивање лозинки од едноставна причина што е доволно да се додадат елементи како што се името или датумот на раѓање на „паметната претпоставка“ за значително да се забрза процесот.

Генерално, аналигата покажува дека 10% од лозинките можат да се пробијат на овој начин во која било временска рамка, но тој процент драстично се зголемува кога на методот ќе се додаде „паметното погодување“ – до дури 45% со овој алгоритам.

Л. М.

жувачите ја нарекуваат „Теорија на умот“, во рамките на вештините кои се неопходни за градење, управување и одржување на подобри социјални односи. Преку читањето луѓето полесно се идентификуваат со ликовите и настаните, од кои многу им се незамисливи и логично, ги проектираат на себе или на лица од близокото опкружување, неизбежно размислувајќи како би постапиле во некоја таква ситуација.

Кога читаме, го развивајме вocabularet – Истражувачите потврдуваат дека учениците што редовно читаат книги, почнувајќи од раната младост, постепено и континуирано ги прошируваат нивните лексички капацитети, кои потоа влијаат врз многу сегменти од животот. Ако читате повеќе, ќе имате подобри резултати на тестовите, приемните испити, а на разговорите за работа ќе останате подобар впечаток. Една анкета од 2019 година покажала дека 69 отсто од работодавците сакаат да вработат луѓе со подобри комуникациски вештини, а читањето е еден од најдобрите начини за развивање и подобрување на вештините и брзината во комуникацијата.

Читањето пред спиење опушта и помага полесно да заспите – Лекарите го препорачуваат читањето како дел од вообичаените рутини пред спиење. Секако, се мисли на читање кога во раце имате книга, а не некоја електронска направа. Не заборавајте дека светлината и зрачењето што ги емитуваат екраните го поттикнуваат мозокот и тоа ќе ве разбуди, а нема да ви помогне да заспите. Ако и покрај читањето в кревет имате проблем да заспите, лекарите препорачуваат да чitate во некој друг амбиент, па кога ќе ви се приспие, да се префрлите в кревет.

Книгата е непријател на депресијата – Лицата што се депресивни често се чувствуваат изолирани и отуѓени, а книгите некогаш можат да го намалат тој чувство и да им го подобрят расположението. Читањето фантастика може да го мотивира мозокот на тие лица накратко да одлучаат од сегашната состојба и да го намалат оптоварувањето и лошите мисли, а читањето современа литература може да поттикне желба за подобро соочување со проблемите.

Д. М.

Како сами да го исчистите клима уредот?

Со доаѓањето на летните месеци, клима уредите стануваат незаменив дел од домовите. За да се обезбеди оптимална ефикасност и здрав квалитет на воздухот за време на работата на клима-уредот, неопходно е редовно чистење и одржување на клима уредот. Како прво, чистота на клима уред обезбедува подобра ефикасност и поголема заштеда на енергија, што резултира со пониски сметки за електрична енергија. Второ, редовното чистење спречува акумулација на прашина, мувла и други алергени во воздухот, што може да го подобри квалитетот на воздухот во вашиот дом. Исто така, одржувањето на клима уред чисти го намалува ризикот од респираторни проблеми и алергиски реакции кај корисниците. Еве како да го исчистите клима уредот:

1. Исчистете ја надворешната единица – Внимателно отстранете го предниот капак или капакот на внатрешната единица за да ги отстраните филтрите и да ги подгответе за чистење. Отстранете ги филтрите и измийте ги под млада вода за да ја отстраните насобраната прашина и нечистотија. Можете да користите благ дегтерент за длабинско чистење. По чистењето, важно е темелно да ги исплакнете филтрите и да почекате целосно да се исушат пред да ги вратите во клима уредот. Редовното чистење на филтерот не само што обезбедува подobar квали-



тет на воздухот во просторијата, туку и го продолжува животниот век на вашиот уред, што го прави поефикасен и помалку подложен на дефекти за време на интензивната летна сезона.

3. Дезинфекција на филтрите за воздух – Филтрите за климатизерите се клучни за квалитетот на воздухот во просторот за живеење. При чистењето и плакнење на филтерот, добро е да користите средства за дезинфекција за да ги отстраните потенцијалните бактерии, мувлата и непријатните мириси кои можат да се акумулираат со текот на времето. Користете средство за дезинфекција на менето за клима уред или подгответе раствор со вода и алкохол.

4. Проверете ја работата на клима-уредот – По чистење и дезинфекција, проверете ја работата на клима-уредот. Вклучете го и почувствувајте дали воздухот што излегува е ладен и свеж. Ако забележите какви било проблеми, како што се намален проток на воздух или невообичаени звуци, можеби ќе треба да контактирате стручно лице за сервисирање на климатизерот.

Б. А.

„Златни“ правила за удобно летање со авион

Купете тампони за уши ако имате болка кога летате

Поради промената на воздушниот притисок, некои патници чувствуваат болка во ушите, особено при полетување и слетување. Ако го имате овој проблем, можете да купите тампони за уши кои колку-толку ќе ја ублажат болката.

Не ставајте вредни работи во делот за рачен багаж

Вредните работи како телефон, паричник, лаптоп, пасош и слично секогаш ставајте ги во преградата пред вас, а не во делот за рачен багаж. Најпрво, овде ќе ви бидат веднаш при рака. Покрај тоа, иако се случува ретко, некој може да ви украде нешто додека сте во тоалет.

Ставете налепници со ваши податоци на предмети како телефон

На предметите што ги носите со себе, а ви се важни, како телефон и паричник, ставете налепница со вашите податоци – име, презиме, број од личноста со којашто патувате...

На овој начин, доколку изгубите нешто, ќе биде многу полесно да ве лоцираат.

Не пробувајте да добиете седиште во подобра класа

Некогаш, поради разни околности се случува некој патник да добие можност да седи во повисока класа. Но, не пробувајте сами да добиете вакво место. Постојат патници кои мислат дека ако им дадат подарок на стјаурдесите или им делат комплименти ќе добијат подобро седиште, но овие трикови не функционираат. Па, немојте да им го

трошите времето на стјаурдесите.

Подгответе се однапред ако ви отрпнуваат нозете при летање

Кога станува збор за подолг лет, нормално е да почувствуваат трнење на нозете.

За да го избегнете ова, најдобро е да се подгответе однапред – неколку дена хранете се поздраво, со многу овошје и зеленчук, а пийте и многу вода. Ако често го имате овој проблем, купете и чорапи за компресирање.

Газирија на пижалак со мраз може да ја намали мачината

Мачината е еден од симптомите што може да се почуствуваат за време на летање.

Според стјаурдесите, најдобриот лек во овој случај е газирија на пижалак со мраз.

Можете и да побарате од стјаурдесите мраз во крпа или нешто слично за да си го ставите на челото. Или, само кажете им дека не се чувствуваат добро и тие ќе знаат како да ви помогнат.

Најдобро користете своја тоалетна во тоалетот

Тоалетите во авионите се навистина ваклани, а бактериите можат да завршат и на тоалетната хартија. Затоа, најдобро носете си ваша хартија. Исто така, дезинфекција на рака можат да ги рацете со средство, дури и откако ќе ги измиете, за да се осигурите дека сте ги унишили сите штетни бактерии.

М.Л.

Пијте зелен чај против горештини

Cледните денови ќе бидат обележани со температури до 40 Целзиусови степени, а покрај веќе познатите совети да избегнувате да бидете надвор во најсончевиот дел од денот, разладете ги собите, излегувајте надвор во природа, шетајте покрај водни површини и пливајте во реки, езера, мориња и базени. За жал, стресните фактори на животната средина, особено штетните УВ зраци на сонцето, предизвикуваат рак на кожата. Овој чај некој тврдат дека го намалува слабеењето на клетките на површината на кожата. Така, ако пиете најмалку две шолји зелен чај дневно, може да ве спаси од многу проблеми! Нагласена е препораката на специјалистите по социјална медицина дека, покрај водата за пиење, најздрав напиток за организмот е овој кој може да ни помогне полесно да го надминеме тропскиот бран. Најздравиот пижалак покрај водата е чајот со векови заедно со квалитетната вода важел за најздрав пижалак. Во народната медицина на речиси сите народи во светот постои традиција на лекување со билки и чаеви. Сепак, зелениот чај е најпознат по неговите придобивки за кожата. Имено, го намалува нивото на себум, се бори против акните, ги лекува оштетувањата на кожата од претераното сонче и е многу добар за темните кругови и брчките. Во основа – тој е одговорот на сите најчести молитви.

5 причини зошто треба да пиете повеќе зелен чај ова лето.



1. Кофеин – Зелениот чај, иако не толку кафеин како кафето, ќе ви овозможи да го започнете денот на вистински начин.

Кофеинот од зелениот чај делува подолго време и не толку ефект на зголемување на нивото на стрес. Поради своето специфично дејство, кафеинот од чајот некој луѓе го нарекуваат и теин, иако според хемискиот состав тие се целосно еднакви. Кофеинот од чајот се врзува за танините, па се ослободува побавно и неговото дејство трае подолго. Кофеинот од кафето влегува и престанува да делува исто толку одредишно. Една шолја зелен чај содржи приближно 15–50 мг, во зависност од видот на чајот и количината на листовите. Количината на кафеин во шолја кафе е приближно 70–135 мг. Реално, ако сакате повеќе енергија и „будност“, чајот е подобар избор.

2. Метаболизам – Резултатите од тестовите направени во истражувањето покажуваат дека зелениот чај го забрзува согорувањето на мастиите, односно влијае на метаболизмот. Активната состојка која помага при слабеење се нарекува ЕКГЦ.

Присуството на кафеин исто така помага, поради што делови од маслото ткиво се користат како енергија.

3. Антиоксиданти – За жал, речиси секој знае некој или имал искуство со некој што имал рак. Високото ниво на антиоксиданти во чајот помага да се намали ризикот од канцерогените клетки. Неколку видови на рак кои се проучувани во истражувањето вклучуваат рак на дојка, рак на простата и рак на дебелото црево. Познато е дека зелениот чај ги поддржува здравите клетки на сите возрасти на раст. Освен што спречуваат појава на болести, антиоксидантите од зелениот чај влијаат на чистењето на организмот од штетните слободни радикали, го подобруваат тонот и ја одржуваат виталноста.

4. Релаксација – Иако овој факт е во спротивност со наведеното под бр. 1, зелениот чај содржи природна супстанција позната како теанин, која постигнува смирувачки еф

ЗП Прилеп - лична карта



Здружение на пензионери Прилеп

ул. „ул. Гоце Делчев“ 66, Прилеп

Тел/факс. 048/417 121

e-mail: penzionerzpp@gmail.com



Славко Трајкоски
претседател на ИО и на
ЗП Прилеп



Здружението на пензионери Прилеп е едно од поголемите здружежија, членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со членство од над 14 500 илјади пензионери. ЗП Прилеп одлично соработува со С3ПМ каде што активно учествува и дава свој придонес во работата преку своите делегати во повеќе органи и тела на најголемата масовна мултиетничка невладина организација. ЗП Прилеп учествува на сите активности во организација на Сојузот, а во 2014 година, а по повод 1-ви октомври Меѓународниот ден на старите лица во Европа, успешно го претставуваше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 14. фестивал за трета животна доба во Љубљана, Словенија. На Фестивалот од ова здружение настапија двете културно-уметнички друштва: „Пензионер“ и „Пенка Котеска“ и



има забележителни настапи. Тие првиот концерт го одржаа на отворената сцена во Цанкаревиот дом и истиот ден има настап на „Вечер на песни и игри“ при што беа наградувани со силни



те од Здружението во Прилеп кои до скоро можеа да членуваат и своите афинитети кон музиката можеа да ги исполнуваат преку две КУД, сега само преку едно КУД, „Пензионер“. Новогодишното расположение се чувствува во Прилеп. По повод Новогодишните и Божиќните празници, концерт на народни и староградски песни одржува КУД „Пензионер“ од здружението на пензионери Прилеп.

Комисијата за здравство секоја година доделува еднократна помош за болниите пензионери и на пензионерите што користат бањско лекување, а нешто повеќе им се доделуваат на пензионерите со ниски пензиски примања. Затоа тоа беше прогласено и наградено со посебна благодарница од страна на С3ПМ, како најхумано пензионерско здружение кое се грижи за стандардот на своите членови.

Здружението на пензионери Прилеп секоја година го одбележува и 20 септември Денот на пензионерите на Македонија. Тоа организира по 8 редовни екскурзии во Македонија и една во



аплаузи од многубројните гледачи. Здружението на пензионери Прилеп е невладина доброволна организација, организирана во 19 разграноци во трите општини, Прилеп, Кривогаштани и Долнени. Здружението има 13 пензионерски клубови во градот, во Кривогаштани, Долнени, и Обршани. Речиси секоја година се купува од сметката на ЗП нова просторија за некоја урбанизација во градот или рурално населено место која се наменува за пензионерски клуб. Сите клубови се опремени со ТВ, клима-апарати, реквизити за спортски активности и др.

Правата и надлежностите на членовите на Здружението се остваруваат врз основа на законските прописи и Статутот на Здружението на пензионери Прилеп. Во Здружението функционира Собрание со 37 членови, Извршен одбор со 15 членови, Надзорен одбор и следните комисии: Комисија за статутарно правни прашања, Комисија за здравствената и социјалната заштита, Комисијата за културно-забавен живот, Комисијата за одмор и рекреација, Комисијата за спорт и Активот на пензионерки. Органите, комисиите и телата кои ги имаат, донесуваат значајни заклучоци и одлуки од интерес на пензионерите. Претседател на Извршниот одбор и на здружението е Славко Трајкоски, претседател на Собранието е Димче Настоски, а претседател на Надзорниот одбор е Тале Стојаноски. Претседателот на Собранието на С3ПМ е од Прилеп, Илија Адамоски, член на ИО на С3ПМ е Славко Трајкоски, а член и претседател на Статутарната комисија при С3ПМ е Стеван Ацешки.

Здружението на пензионери Прилеп има одлична соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како и со локалната самоуправа, општинската организација на Црвенот крст, и други организации и институции. Тоа секогаш се залага за домаќинско трошење на финансиските средства. Тие се користат за подобрување на животот на пензионерите, за заштита на старите и изнемоштени лица, како и да се помогне на пензионери со ниски пензии. Секоја година од сметката се издвојуваат во еден и пол до два милиона денари помош за пензионерите со ниски пензиски примања и за многу други активности.

Здружението на пензионери зема учество на манифестиците од областа на културниот и спортскиот живот на пензионерите (регионални и републички). Регионалните спортски натпревари од третиот регион на 1-ви септември 2021 година се одржаа на спортските терени на „Паркот на Револуцијата“ во Прилеп. На истите зедоа учество шеесетина пензионери од здруженијата: Битола, Крушево, Демир Хисар, Ресен, и градот домаќин Прилеп. На регионалните спортски натпревари во Прилеп во 2022 година победниците со освоени најмногу први места, беа домаќините. На Републиките спортски натпревари во 2022 година освојија три втори места и тоа во стрелаштво жени, фланење гуле, и фудбал жени, а во 2023 година го освојија второто место во пенали на мали голчиња. Во Домот на културата „Марко Чепенков“ во Прилеп, се одржаа пензионерските регионални ревии на песни, музика и игри од седмиот регион. На манифестицата присуствуваа здруженијата од Битола, Крушево, Демир Хисар и Ресен. Учесниците ги претставија фолклорот и традицијата од нивните краеви, како и народните песни од цела Македонија. Средбите ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На регионалните фолклорни ревии на песни, музика и игри во 2021 година, ЗП Прилеп беше домаќин на здруженијата од седмиот регион. Пензионери

странство. Членовите на ЗП Прилеп само за пат каде и да било во Македонија, плаќаат по 100, односно 200 денари. Досега на два наврати скоро секоја година, освен за време на Корид 19, се организираат пензионерски средби пикник-дружења до различни дестинации на кои учествуваат по 400 и повеќе пензионери од сите разграѓаници. Исто така, организира и повеќе екскурзии за пензионери, претежно во градовите од источниот дел на Републиката, по можност и по една екскурзија годишно надвор од Република, пред сè, во Србија и Албанија.

ЗП Прилеп е збратимено со ЗП Битола и ЗП Кавадарци, а во преговори е збратимувањето со ЗП од Лесковац и Врање, од соседна Република Србија. Посебно се активни пензионерките кои преку Активот на пензионерки организираат многу интересни активности, учествуваат на разни манифестицации и активности организирани од други активи на пензионерки од други здруженија.

Здружението на пензионери Прилеп одржа значајна манифестицја по повод 75-годишнината од пензионерското формирање во Македонија и 100-годишнината од раѓањето на големиот македонски поет од Прилеп Блаже Конески. На оваа културно-поетска манифестицја учествуваат претставници од повеќе здруженија од државата.

Весело и мошне разиграно е секогаш во Прилеп на 11 Октомври, на Денот на македонското вооружено востание. На овој ден во организација на Здружението на пензионерите од Прилеп се одржува традиционалната пензионерска средба за овој голем празник. На средбата учествуваат повеќе од 400 пензионери од 29 здруженија, членки на С3ПМ и претседателката на Сојузот, Станка Трајкова, потпретседателот на С3ПМ, Ментор Коку и претседателот на Собранието на С3ПМ, м-р Илија Адамоски. По официјалниот дел се развива голема веселба и широко оро на кое и оние кои не знаат се фатија да заиграат.

С3ПМ



Takim në LSHPM me Guvernatorin e bankës Popullore Anita Angelovska - Bezhoska Llogari pagesore e përshtatshme për pensionistët

Më 2 korrik 2024 në hapësirat e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u mbajt prezantimi i llogarisë së re pagesore me dy funksione kryesore të përshtatshme



për pensionistët, sidomos me të ardhura të ulta. Pensionistët mund të hapin në bankë llogari të tillë me funksione themelore. Llogaria e re pagesore ofron më shumë benefite, siç janë shpenzime të ulta përmirësuarje, me mundësi shfrytëzimi të një seti të gjere shërbimesh pagesore nga bankat, me kompensim që përmirësuarje nuk mund të tejkalojë 38 denarë e që është

gelovska - Bezhoska dhe zëvendës-guvernatorja Nacevska me kryetaren e Lidhjes, Stanka Trajkova dhe përfaqësuesë të LSHPM. Në takim guvernatorja Angelovska-Bezhoska e theksoi rëndësinë e bashkëpunimit më të ngushtë me shoqatët e pensionistëve me qëllim të mbrojtjes së të drejtave të tyre si shfrytëzues të shërbimeve pagesore dhe informimin e tyre përishtë

Në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubjanë, Lidhjen do ta përfaqësojnë SHP Gjorçe Petrov dhe SHP Makedonska Kamenicë

Këshilli organizativ i Revisë së 14-të republikane të këngëve, muzikës dhe valleve dhe Komisioni për jetë kulturore dhe zbavitëse i BE i LSHPM, vendosi këtë vit 2024 në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë në

Lubjanë R e Slovenisë, Lidhjen dhe vendin tonë ta përfaqësojnë SHP Gjorçe Petrov dhe SHP Makedonska Kamenicë.

Kryetarja e Lidhjes së Shoqatave të pensionerëve të Maqedonisë, e cila

dhe benefitet që i ofron korniza e re ligjore në këtë sferë.

Në kuadër të vizitës në LSHPM, zë-vendës-drejtoresha e Direkcionit përsisteme pagesore, Biljana Donovska - Geceva mbajti prezantim para përfaqësuesëve të Lidhjes, me ç'rast elaboroi karakteristikat e llogarisë pagesore dhe funksionet e saj themelore. Ajo theksoi se me Ligjin e ri për shërbime pagesore dhe sisteme rrugash, për herë të parë në vendin tonë u aplikua llogari pagesore e cila ka limit ligjor të lartësish së kompensimit.

Duke pasur parasysh numrin e shërbimeve pagesore që i ofron dhe kompensimin e ulët mënyrë, llogari pagesore me funksione themelore është posaçërisht e përshtatshme për pensionistët. Për konsumatorët që i takojnë grupit me të drejtë ligjore, llogaria pagesore me funksione bazë është fala. Për hapje të llogarisë pagesore me funksione bazë dorëzohet në bankë kërkësë për hapje të llogarisë.

Në takim nga ana e Lidhjes u theksua nevoja për uljen e provizioneve nga ana e bankave deri në lartësish të shpenzimeve reale me qëllim të mbrojtjes së standartit të pensionistëve.

K.S.A.

SHP Tetovë

Dega e Tearcës - shembull për bashkëjetesë ndëretnike

Dega vendore e Tearcës përfshinë pensionistë të vendbanimeve rurale Tearcë, Sllatinë, Përshevë, Klloshë e Dobrosht. Në këtë degë janë të organizuar rreth 850 pensionistë, me një strukturë të përzier etnike, si shqiptarë, maqedonas, turq, rom, etj.

Karakteristikë e kësaj dege vendore të pensionistëve është fakti se në mesin e moshave të treta, asnjëherë nuk është vërejtur kurfar ndasie, përkundrazi, pensionistë të përkatësive të ndryshme nacionale e fetare, veprojnë si një trung i përbashkët, duke i realizuar aktivitetet projektuese në kohë e me cilësi.

Kryetari i degës vendore të pensionistëve të Tearcës, Bilall Amiti, gjatë bisedës së zhvilluar, vlerëson lartë punën organizonte të pensionistëve të vendbanimeve që përfshihen në këtë degë. Ai përgjegjësitet "Penzioner Plus" nënivzon se Dega, gjegjësisht Këshilli i saj, në mënyrë të rregullt i organizon dhe zhvillon mbledhjet, në të cilat shqyrtohen dhe miratohen materiale si Raporte, Programe pune, që i harton Shoqata e pensionistëve, e gjithashtu edhe iniciativat dhe propozimet që rezultojnë nga vërtetanësia e degës, theksin Amiti. Ai veçojn edhe bashkëpunimin me vetëqeverisjen lokale të Tearcës, tek udhëheqësia e së cilës kanë hasur në mirëkuptim përmbytjen e mbajtjen e mbledhjeve në ambientet e ndërtesës së komunës. Në mungesë të klubit të pensionistëve, ku do të tuboheshim përmbytjen e mbajtjen e mbledhjeve në duhura, tek komuna kemi hasur në mirëkuptim që t'i shfrytëzojmë ambientet e saj, nënivzon Bilall Amiti.

Sipas kryetarit Amiti, në degën e Tearcës ka shumë pen-

sionistë që janë bartës të aktivitetave projektuese. Në këtë rafsh ai veçojn angazhimin e pensionistëve si Bajram Jashari (anëtar i Kuvendit dhe Këshillit ekzekutiv të Shoqatës së kjo degë), Shafi Shafiu, Sreqo Ristovski, Llokman Reani, Daut Mustafi, etj.

Shumica e pensionistëve të degës së Tearcës kanë qenë ish punonjës të kombinatit elektrometalurgjik "Jugohrom", të kombinatit të teknologjisë "Teteks", të ndërmarrjes së mobilyeve "Shik-Jellak", të ndërmarrjes tregtare "Interpromet" si dhe punonjës të arsimit. Si të këtillë, pjesa dërmuese e tyre

realizojnë pensione të ulta. Dega në bashkëpunim me Shoqatën e pensionistëve të Tetovës, përpinqet që në formë të ndryshme t'i mbështesë pensionistët me probleme ekonomike e sociale, duke u dhuruar ndihma të njëherëshe në para, vauçerë me vlerë, duke i përfshirë

në ekskursione tek të cilat participin shoqata, duke i përfshirë në aktivitete sportive e kulturore e kështu me radhë. Aktivistët e degës së pensionistëve në Tearcë, në takimet e zhvilluara me ta, veçojnë bashkëpunimin e shkëlcyer me Shoqatën e pensionistëve të Tetovës dhe drejtuesit e saj. Këta aktivistë vlerësojnë se gjithmonë kanë hasur në mirëkuptim përmbytjen e mbajtjen e mbledhjeve, ndërsa ky bashkëpunim i ndërsjellë, me intensitet të njëjtë të vazhdojë edhe në të ardhmen, duke realizuar projekte në të mirë të pensionistëve, siç ishte rasti i paradohofshëm i organizimit të aksionit të matjes së sheqerit në gjak, tensionit të gjakut dhe shërbime të tjera të kësaj natyre në bashkëpunim me Kryqin e Kuq të Tetovës.

M. Murseli

SHP Strugë

Edhe një verim i paharrueshëm tradicional në Shqipëri

Një grup prej 50 pensionistëve, anëtarë të SHP Strugë, në fund të muajit qershor veruan shtatë ditë në qytetin turistik të Durrësit në Shqipëri. Ky grup ishte përmbytje të parë në verime, pasi i tillë ishte vendimi i SHP Strugë që përparsësi të kenë atë që nuk kanë qenë në verime. Kryetari i SHP Strugë

është Millorad Trposki dhe bashkëpuntorët e tij, realizuan dëshirën e pensionistëve që ato shtatë ditë të kënaqen me të mirat e Detit Adriatik. Rugës pensionistët bënë disa pauza të shkurtra përmbytjen e freskim. Me interes dhe mahnitje i sodisnin viset plot bukur. Pjesa më e madhe e pensionistëve përmbytje të parë kishin

mundësi ta vizitonin Durrësin dhe pushimoren. Durrësi është qytet bregdetar në Shqipëri i cili ndodhet 35 kilometra larg kryeqytetit Tiranës. Është porti më i madh i Shqipërisë, hark i rëndësishëm kah Mesdheu dhe qyteti më i vjetër në Shqipëri. Pensionistët që janë shëtisnin, poashtu organizonin gara të sha-

Faqen lindita Kadriu

Mbledhje konstruktive dhe e dobishme

Më 8 qershor 2024 në hapësirat e LSHPM u mbajt mbledhja e parë e ciklit të mbledhjeve që në periudhën e ardhshme Kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova do t'i realizojë me kryetarët e shoqatave dhe kryetarët e degëve të shoqatave të caktuara, antare të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Fillimi i këtë takime do të jetë me shoqatat e Shkupit të cilët janë 14 në numër dhe në ta janë të antarësuar rrëth 100 mijë pensionistë, kurse me pas do të ketë takime edhe me shoqatat tjera.

Duke pasur parasysh numrin e shërbimeve pagesore që i ofron dhe kompensimin e ulët mënyrë, llogari pagesore me funksione themelore është posaçërisht e përshtatshme për pensionistët. Për konsumatorët që i takojnë grupit me të drejtë ligjore, llogaria pagesore me funksione bazë është fala. Për hapje të llogarisë pagesore me funksione bazë dorëzohet në bankë kërkësë për hapje të llogarisë.

K.S.A.

Në takim nga ana e Lidhjes u theksua nevoja për uljen e provizioneve nga ana e bankave deri në lartësish të shpenzimeve reale me qëllim të mbrojtjes së standartit të pensionistëve. Kryetarët e llogarisë pagesore me funksione bazë dorëzohet në bankë kërkësë për hapje të llogarisë.

Në takim i kryetarit i Kuvendit të SHP Gjorçe Petrov Drvoshanov, kurse paraqitje të tyre kishin kryetarët e degëve veç e veç. Mes problemeve të theksuara më shumë u potencua problemi i mospasjes të hapësirës për se cilën degë. Nga prezantimet e tij gjithëve u konstatua se degët bashkëpunojnë shkëlcyeshmë me kryesin e shoqatës dhe rezultat i kësaj janë aktivitetet dhe të arrirat e ndryshme.

Pas paraqitjeve të tyre, foli kryetari i shoqatës Mitko Stojanovski, i cili shprehu kënaqësinë nga bashkëpunimi me shoqatën që rezulton me faktin se SHP Gjorçe Petrov është një nga degët më aktive, antare e Lidhjes. Në përgjithësi marrë, takim konstruktiv dhe i dobishëm.

K. S. Andonova

Si t'i ikin pensionistët fishingut elektronik?

Bota digitale ofron përparsi, por edhe rreziqë. Ja disa këshilla se si t'i ikni rrezikut:

- Zgjedhje më efikase përmbytje nga mashtimet në Internet (fishing) është tē mos jepni të dhëna sensitive (sidomos të dhëna nga kartela pagesore) ndonjë dërguesi të panjohur të porosisë.

- Asnjëherë mos u përgjigjni postave elektronike që kërkojnë të dhëna personale.

- Nëse bleni onlajn – sigurohuni që veb faqja ku i shpërndani të dhënat tuaja të jetë e besueshme.

- Bëni kujdes: a ka gabime drejtshkrimore dhe gramatikore; domein të çuditshëm që nuk është com ose mk; a kërkohen të dhëna personale; a ofrohen premtimet joreale; lexoni komentet me përvojat e shfrytëzuesëve tjerë.

- Nëse diçka duket tepër e mirë për të qenë e vërtetë, atëherë gjasat janë të larta që të mos jetë e vërtetë.

- Mos u besoni ofertave për shitje të televizorëve, telefonave celulare ose aparateve kuzhinore për vëtmë 2 euro ose 150 denarë.

- Në rast se jeni të mashtruar, menjëherë vendosni kontakt me bankën tuaj, pasi ndoshta do të keni mundësi ta blokoni transakzionin ose të ndërmerrni masa tjetër adekuate.

- Përcjellni gjendjen e llogarisë suaj.

- Në rast se jeni të dëshmitar i sulmit të këtij lloji, paraqiteni sulmin në Sektorin për kriminalitet kompjuterik dhe forenzikë digitale të MPB.

- Porositë e dyshimta mund t'i paraqisni edhe në: prijavi@mkd-cirt.mk

- Përdorni kode të mira sigurimi dhe ndryshojini shpesh – kodet e mira sigurimi përbëhen nga kombinimet e shkronjave të vogla e të mëdha, numra dhe simbole specifike që janë të vështira përfshirë.

- Shfrytëzoni antivirus program – këto programe i hetojnë softverët malizioz që poashtu mund t'i shfrytëzojnë përmbytje të dhënat personale.

IKS

hut, lojra tjera shoqërore dhe lojra në rërë. Kryetari i SHP Strugë, Millorad Trposki, lidhur me këtë verim, theksoi:

- Verimet, sidomos ato jashta vendit, janë shumë interesante dhe të pranueshme nga pensionistët, për shkak se vjen në shprehje shoqërimi, njohimi reciprok, por edhe njohimi i vendeve dhe shtetave ku kalohen pushimet verore.

Me këtë pajtohet edhe nënkyetari i BE Minir Dauti. Kryetari Trposki tha se çdo gjë ka qenë në nivel: vendosja, plazhet, ushqimi dhe personeli. Gjatë qëndrimit SHP Strugë ka siguruar një mjek antar të SHP Strugë, i cili përfatë e mirë të pensionistëve nuk ka pasur asnjë interes.

S. Kukuneshoski



Пет производи кои не треба да се косумираат при горештина

Во текот на летните горештини, човечкото тело реагира на зголемувањето на надворешната температура со зголемено потење, што е начинот на кој телото се обидува да се олади. Покрај важноста од зголемување на внесот на течности за време на топлотниот бран, одредени намирници можат да ни помогнат да се оладиме и помалку да се потиме, но има и прехрамбени производи кои можат да ја влошат состојбата. Иако потењето помага за ладење на телото, важно е да пияте доволно течности за да ги замените изгубените течности и електролити, па ако консумирате нешто од оваа листа, задолжително пийте повеќе вода.

1. Зачинета храна - Топлата, зачинета храна е позната по тоа што ве поти дури и кога надвор не е над 30 степени, а можете да замислите колку тешко ќе ви биде среде летните горештини. Соединението одговорно за оваа реакција на телото на жешкото е капсацинот, кој се наоѓа во чили, пиперките и предизвикува ослободување на невропептиди, кои дополнително ја забрзуваат циркулацијата и го зголемуваат потењето.

Оваа се наоѓа од бројни научни студии, а само едно од нив е објавено во 2016-та година во „Journal of Applied Physiology“, кое го поврзува капсацинот со термогенезата и потењето.

– Капсацинот влијае на рецепторите кои му сигнализираат на телото да го зголеми производството на топлина, што доведува до зголемено потење – вели д-р Марк Смит, автор на оваа студија.

2. Кофеин - Озлогласениот кофеин, кој се наоѓа во кафето, чајот и енергетските пијалаци (и не мора да е лош ако се консумира умерено), го стимулира централниот нервен систем и може да ја зголеми телесната температура, што резултира со повеќе потење. Студија од 2015-та година објавена во медицинскиот спомен „Physiology & Behavior“ покажа дека кофеинот може да ја зголеми телесната температура и да го стимулира потењето.

– Кофеинот го забрзува отчукувачта на срцето и метаболизмот, што може да резултира со зголемена топлина и потење – вели д-р Лиза Џонсон.

3. Алкохол - Алкохолот е уште една супстанција која може да го зголеми потењето. Дејствува како вазодилататор, гишири крвните садови и ја зголемува циркулацијата на крвта на површината на кожата. Студијата објавена во научното споменение во 2014-та година го поврзува консумирањето алкохол со зголемено потење поради ефектот што го има врз васкуларниот систем.

4. Гумбир - Коренот од гумбир е познат како една од најздравите најмирници во светот, се препорачува за голем број здравствени проблеми, но бидете многу внимателни со него за време на топлотен бран. Гумбирот е познат по своите термогени свойства, што значи дека може да ја зголеми телесната температура и да предизвика потење.

– Гумбирот ги активира рецепторите во телото кои предизвикуваат генерирање на топлина, што може да резултира со зголемено потење – објаснува д-р Емили Картер, авторка на студија објавена во 2012-та година во списанието „Метаболизам“.

5. Лук - Исто така е многу здрав, лукот не е идеална храна за топлите денови бидејќи содржи алицин, соединение кое може да ја забрза циркулацијата на крвта и да ја зголеми телесната температура, што може да доведе до зголемено потење.

М. Л.

вањето на УВ, затоа натрупајте ги свежите домати во вашите салати, сендвичи и хамбургери.

Моркови – Овој вкусен зеленчук е богат со бетакаротин. Тоа е предходник на витамин А, кој е важен начин за спречување на брчки и фимилини и за одржување на здравјето на вашата кожа.

Авокадо – Заборавете на гвакамоле и упатете се директно кон изворот. Авокадото е богато со одлични, здрави масти. Тие се исто така добра природна состојка за маски или локални хидратантни кремови поради овие масти и витамини. Вашата кожа ќе го сака.

Пиперки – Без разлика каква боја ќе изберете, пиперките се прекрасен додаток на вашите оброци бидејќи се богати со каротеноиди, кои можат да ја намалат вашата чувствителност на сонце. Се разбира, сè уште ви треба крем за сончање, дури и ако јадете пиперки!

Бобинки – Ах. Бобинки. Омилените плодови на летото. Без разлика кој ќе ги изберете, тие се богати со антиоксиданти, особено боровинки. Но, еве еден совет – ако комбинирате боровинки со млекни производи, вашето тело нема да ги апсорбира целосните ефекти на тие антиоксиданси. Значи, имајте го вашиот ѡогурт и вашиот боровинки, но не заедно.

Рузмарин – Оваа мирисловица билка е богата со карносол и урсолина киселина, и двете можат да ја заштитат вашата кожа од некои од слободните радикали предизвикани од оштетувањето на УВ. Овие компоненти се наоѓаат и во маслото од рузмарин, па можете да ги искористите придобивките од нив со користење на масло на вашата кожа. Добијте ги придобивките од рузмаринот, или попрскан на вашите салати или како хидратантно масло!

М. Д.

финансиска парична помош. Во овој период на годината има доделено околу 130.000,00 денари за еднократна помош, за набавка на скапи лекови или хируршки зафати. Пензионерите, членови на дружението Бутел се задоволни од ваквите акции кои се спроведуваат неколку пати во текот на година. И се согласни дека на ваков начин вршат контрола на сопственото здравје и децдиди се дека треба почесто да се организираат.

Спортистите на овогодишните регионални спортски натпревари се закитија со 1 прво место кошарка – жените, 7 втори места и 1 трето место. Оваа популација се радува кога на овие одминати години ќе постигнат врвен резултат. Тогаш се појавуваат и солзи радосници кога во една ваква ситуација се постигнува резултат на едно високо ниво.

Љ. П.

Интервју со Стојан Арсовски, потпретседател на ЗП Куманово

Максимално се залагам за подобар живот на пензионерите



тата. По завршувањето работов во Министерството за внатрешни работи каде што постепено напредувајќи станав началник на Секторот при Управата за внатрешни работи Куманово и се стекнав со чин потполковник. Фактот што целиот свој работен век го минав во МВР е доволен дека ја сакав таа работа која целосно ме исполнуваше.

- **Задолженијата кои пред себе ги имате во здружението би можеле слободно да се каже дека се многубројни. Како се справувате со呢?**

– Здружението не постои од сега, тоа има своя историја со сета почит на сите оние кои дале свој придонес во неговиот развој, но сепак таа градба мора да продолжи согласно со промените кои ги носи секојдневниот живот. Јас само го продолжувам тра-сириониот пат на обврските на здружението како потпретседател, но ќе бидам нереален ако кажам дека тој е лесен и дека не бара ангажирање и секојдневна активност во која самата моја позиција ми ја има ставено пред мене. Мора да се работи во континуитет и во соработка со другите органи, како и со комисиите кои се именувани и работат во состав на здружението. Со еден збор кажано, соработка мора да постои зашто само тимската работа и меѓусебното дого-варање, а пред сè и почитувањето, водат до поголем успех на здружението во целина.

– Да, помина една година и два месеца откако ја добив можноста и, секако, сум благодарен на довербата која ми ја укажаа органите во ЗП Куманово да бидам потпретседател на здружението. Се разбира, како и секоја нова обврска и оваа за мене представуваше предизвик кон кој тргнав, пред сè познавајќи ги моите способности кои ги поседувам од мојата претходна професија, а тоа секако е мошне важно бидејќи работов со луѓе.

• **Самите ја споменавате Вашата претходна професија, кажете ни како се движеа Вашите професионални чекорења?**

– По завршување на основното и средното училиште се запишав на Универзитетот „Кирил и Методиј“ во Скопје и станав правник, насока за безбедност и општествена самозаш-

толесни животот на пензионерите со најниски примања, на болни и осамени. Продолжуваме со помош на потешко болните наши членови, со едно-кратна парична помош на оние чии пензии се помали од просечната, партиципирање во услуги на бањи и рехабилитација и многу други од интерес на сите членови.

Со ова се подразбира и мојот одговор на Вашето прашање, а тоа е отворена соработка со сите органи во ЗП Куманово, а особено со претседателите на 24-те ограноци кои се мошне важен извор на информации за состојбата на пензионерите. Нивната улога е важна во целокупната работа на здружението. Мошне значајна соработка, која исто така би ја подвле-кол е со СЗПМ кој е главен носител на работата на сите здруженија, и се-како воспоставување соработка со здруженијата од другите градови во земјата.

• **Како потпретседател заедно со останатите членови во раководството, како успевате да ги организирате и насочите скоро сите активности кои се програмски предвидени?**

– Искрен да бидам никој не може сè сам па ни јас. Тоа значи дека за овој

период без чувство на скромност, се-пак ќе речам дека остваривамошне добра комуникација со сите комисии и во континуитет со заеднички напори одиме кон реализација на активностите кои се предвидени во програмите. Активен живот во нашите години е мошне важен, што е и наша цел, вклучување на што поголем број членови во разновидни активности, било да се во спортот, во културно-уметнички манифестиации и сл. Само така поле-сно можеме да се справиме со состојбите кои природно пристигнуваат со годините.

• **Кои се Вашите активности во следниот период?**

– Продолжуваме и понатаму како и до сега по патот кој го зачртваме, а тоа е тимска работа на сите полиња и што поголема соработка и отворена комуникација со членовите на ЗП Куманово. Свесен сум дека во оваа раб-ота ќе наидуваме и на пречки, но да не дозволиме тие да не забават. На-шето членство е многубројно, но тоа е уште еден поттик дека можеме заеднички да застанеме пред секој предизвик. Тоа како човек го научив во мојот живот.

• **Така дојдовме и до тоа да ни кажете повеќе за себе.**

– Нема тука многу за кажување и јас сум еден од пензионерите кој го изодил својот професионален пат, опкружен со свето семејство кое ми е мошне важно. Секогаш сум поддржуван од мојата сопруга. Родител сум на 2 деца и дедо на 4 внучиња кои како за секој дедо се симплата и гордост во нашиот живот. Затем на кој било од нас му треба повеќе?

• **За крај што ќе им порачате на пензионерите сегашни и оние кои ќе се пред вратите на пензионирањето.**

– Вака, она што обично го посакуваме секогаш првич е да сме здрави, да немаме страв од староста зашто и таа може да си ја направиме да ни биде убава, да се радуваме на секој нов ден кој ни е подарен и истиот да го облагородиме, да му дадеме каква било активност, како би можеле да и побегнеме на монотонијата, да живееме достоинствен живот, каков секој од нас сме заслужиле. Сите мои дру-гари и другарки ги поздравувам им порачувам дека вратите на ЗП Куманово секогаш се отворени. Сплетено-ста и заемното почитување се најдо-бар рецепт за успешно работење на ЗП Куманово.

Почитуван потпретседателе, Ви по-сакувам многу успехи во понатамошната работата во нашето Здружение каде што максимално се вложувате и Ви благодарам на разговорот.

P. Митик

ЗП Куманово

Еднодневно дружење во Ниш и Нишка Бања

На 10 јуни 2024 година, на задоволство на сите пензионери, беше реализирана еднодневна екскурзија во Ниш, град богат со културно-историски знаменитости и познатата Нишка Бања лековита особено за ревматичните болести.

Посакувајќи им топло до-брдојде на пензионерите, Рада Лазаревиќ раководи-тел на хорот „Учителска Лира“ од Ниш и се придружи во патувањето



при што искрпно ги запознаваше со интересни податоци за „Келе Кула“

Археолошкото наоѓалиште и археолошки парк во источниот дел на Ниш, на патот за Нишка Бања, во време на владеењето на цар Константин Велики, „Медијана“ „Тврдината“ и сл.

Подоцна пензионерите имаат можност да проше-таат и да го разгледаат градот посебно по познатото казанџиско сокаче во Ниш.

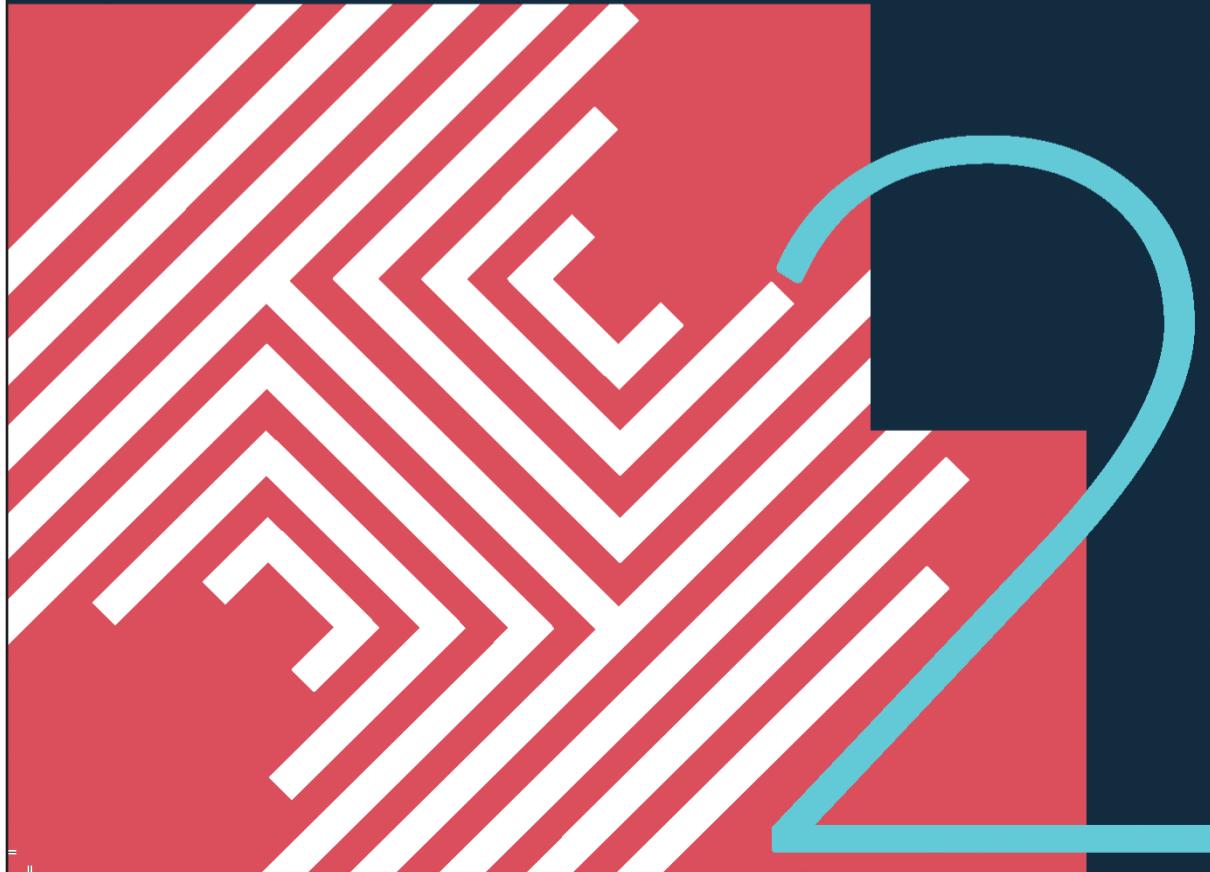
P. М.



2 ПЕНЗИИ ВО ПЛУС!

Дозволено пречекорување
до 2 пензии!

Добивате: Mastercard Debit Contactless
дебитна картичка со која можете да
повлекувате готовина од **сите**
банкомати во земјата без провизија.



Halkbank
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

Дрво што оди

Бизарното, огромно дрво кое личи како да има нозе, па беше наречено „дрвото што оди“, е едно од највисоките видови дрвја што можат да живеат до илјада години. Корените и долгите гранки што личат на раце прават дрвото да личи на Ент – видови суштество од „Господарот на прстените“ кои личат на дрвја и ги чуваат шумите на Средната земја.

Дрвото е само среде голема ливада во близина на гробишта, на западниот брег од Јужен Остростров. Високо е околу 32 метри, што е приближно колку седумкатаца.

Дрвото е добитник на наградата дрво на годината која ја доделува организацијата Арборикултурна асоцијација на Нов Зеланд, освојувајќи 42 отсто од гласовите на публиката. Не е познато колку е старо, но од организацијата забележуваат дека е единственото преживеано дрво од цела

шума, која била исчистена пред околу 150 години. Фамилијата што ја поседувала земјата очигледно сметала дека дрвото е посебно и го оставила. Дрвјата „Северната рата“ се вид епифити – растенија кои растат врз друго растение, при што пуштаат корења во воздух кои на крајот достигаат до земјата. Животот на ова дрво што оди веројатно почнал високо на крошната на домакинот, одржувајќи се со живот од воздух и дожд пред да стаса до почвата. Невообичаените корене веројатно се создале како резултат на тоа како дрвото растело околу дрвото – домакин, кое, пак, веројатно умрело пред векови.

Дрвјата! „Северната рата“ се ендемични во Нов Зеланд и некогаш биле најчестите видови во шумите таму. Сепак, нивната распространетост се намалила во текот на последните децении. Главните закани за овој вид дрвја се инвазивните опусуми торбарско животно, кое ги уништува дрвјата јајдејќи ги лисјата и корените.

М.Д.

Во светот има 63 мориња и 5 океани

Најчистото море е Веделовото Море, кое ги мие бреговите на Антарктикот.

Најдлабокото море е Филипинското Море, чија максимална длабочина е 10265 метри.

Саргасовото море ја зазема најголемата површина од сите мориња на земјата. Освен тоа, Саргасовото Море е единственото, кое се наоѓа во средината на океанот.

Најмалото Море по површина е Белото море.

Најтоплото Море е Црвеното Море. Ниту една река не се влева во Црвеното Море. Морската вода содржи такво количество на сол, што ако се извлече, би било возможно да се покрие сите земја со слой кој е дебел многу метри. Морските бранови можат да достигнат височина до 40 метри.

Најстуденото море на светот е Источно – сибирското.

Најплиткото море е Азовското Море, неговата длабочина никаде не поминува 13.5m.

Од сите мориња Средоземното Море ги плиска бреговите на најголем број на држави, на морското дно има гејзери кои вријат, испуштаат вода, која е загреана до 300–400 степени Целзиусови, но водата не врие поради чудесниот притисок.

Синиот кит е најголемото живо суштество на земјата,

срцето по размер е слично со големина на автомобил.

Морскиот мраз, ако се растопи, е добар за пиење, со тоа што ќе биде благо соленка.

Морињата и океаните покриваат 71% од површината на Земјата и содржат 99% од нејзините водни резерви.

Најдлготиот планински венец на Земјата е под вода. Тоа е гребенот на Средниот Океан, кој е долг повеќе од 50 илјади километри и ја обикнува целата земја.

Морската вода содржи околу 20 милиони тони злато, кое е растворено во неа.

Средната температура на светскиот океан е 3,5 степени Целзиусови.

75% од најголемите градови на светот се на брегот. 80% од населението на светот живее на растојание не повеќе од 100 километри од брегот на морето или океанот.

Најголемите постојани водни втрлози се Сцила и Харида, а исто и Маелсторм.

Северното и Балтичкото Море не се мешаат поради различната густина на водата во нив.

Површината на Марс е подобро проучена од океанско-то дно на Земјата.

Под Азия има огромен подземен океан.

М. Б.

Цитат од Артур Шопенхајер, германски филозоф, писател и учител

- Животот се ниша напред и назад како нишало помеѓу болка и досада.
- Колку што е човекот понеинтелегентен, толку помалку е мистериозно постоењето му се чини.
- Ако некој го помине скоро сиот ден во читање... тој постепено ја губи способноста за мислење... Ова е случај со многу учени личности; тие станале глупави од прочитување.
- За да се надминат тешкотии треба да се искуси целосното задоволство од постоењето.
- Нема роза без трње, но има многу трње без рози.
- Не ги скратувајте утрата со тоа што ќе станете доцна, или ќе ги потрошите на недостојни занимања или во разговори; гледајте на квинтесенцијата на животот, како на нешто речиси свето. Вечерта е како стара доба: ние сме троми, зборлести и смешни. Секој ден е мал живот: секое будење и станување е мало рафање, секое ново утро е мала младост, секое одење на починка и сон е мала смрт.
- Состраданието е основа на моралноста.
- Тешко е да се биде тивок ако немаш ништо да правиш.
- Докторот ја гледа сета немоќ на луѓето; адвокатот сета расипаност, теологот пак сета глупост.
- Булгарните луѓе премногу уживаат во грешките и падовите на големите луѓе.
- Учтивоста за човечката природа е како топлината за восокот.
- Животот е работа која не ги покрива трошоците.
- Интелиектот е големина на јачината, а не на обемот.
- Првите 40 години од животот ни даваат текст; следните 30 даваат коментари на текстот.
- Постои еден поглед во кој зверовите покажуваат вистинска мудрост... нивното тивко, спокојно доживување на сегашниот момент.
- Животот е јазик на кој одредени вистини ни се откриени; доколку би можеле да ги научиме на некој друг начин, тогаш не треба да живееме.
- Има огромна разлика помеѓу оригинален мислител и едвај приучен човек.
- Само преку микроскоп нашиот живот изгледа толку голем.
- Треба да се однесуваш кон делата на уметноста како кон велики човек: застани пред нив и чекај внимателно додека не ве уdstои со зборување.
- Која било книга, ако е воопшто важна, треба веднаш да биде препрочитана.
- Ако сакаш да ја ослободиш личноста од грешка тогаш треба да дадеш, а не да земеш.
- Пред да земеш нешто, мора да имаш нешто подобро да го ставиш на тоа место.

подготвила М. Белева

Хумор

Момче во такси јаде чоколада и таксистот му вел:

– Момче, тоа ќе ти ги расипе забите.

Момчето одговара:

– Мојот дедо живееше 105 години...

– Затоа што јадел чоколадо?

– Не, туку затоа што си ја гледал својата работница!

* * *

Го прашува учителката Переца:

– Зашто Переца пак задоцни во училиште?

Переца:

– Сонував дека сум бил на пат околу светот па доцна се разбудив.

Учителката:

– А зошто ти Јовица задоцни?

– Брв да го пречекам Переца на аеродром.

* * *

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: – А ти пак толку си глуп што ако ти го украдат телевизорот ќе трчаш по него да му го дадеш далинското.

* * *

По некое време здогледуваат некој полицаец како оди кон нив...

– Жено, ти се исплаши ли сношти кога се вратив пијан, со скршена глава, помодрено око и избени два заба?

– Кога се врати дома ти си беше добар.

* * *

– Драги знаеш дека утре ми е роденден?

– Да драга знам.

– Па, ќе добијам ли нешто?

– Секако, имаш некоја желба?

– Па би сакала нешто мало, плаво, металик и да иде од 0 до 100 за секунда.

Наредниот ден мажот ѝ подарува кутија на жената, а во неа вага. И таа го прашува:

– Па добро што е ова?

– Драга како што посака мало, плаво, металик и иде од 0 до 100 за секунда!!!!

* * *

Трпе влаегува во аптека:

– Сакам да си купам антидепресиви!

– Рецепта имате ли?

– Со Нова Македонска лична карта, не може ли?

* * *

Се караат Трпана и Цвета.

– Да даде господ, швалерот сида да ти фати!

– Не го колни маж ти мориции!

* * *

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 мно

гу тешко ми оди.

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

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

– Сакате со рум или без рум.

– Може ... без чај!

* * *

Малиот Трпе довел дома три девојки. Уште од вратата и вика на Трпана:

– Мамо, ај погоди која од овие три ќе ти биде снаа?

– Оваа третата, црнката. – рекла Трпана.

– Браво, од прва ја погоди. Како?

– Што знам, само што ја видов почна да ме нервира некако.

* * *

Го прашале Трпе:

– Трпе колку јазици зборуваш?

– Осум.

– Еј, осум?! Ај кажи нешто на италијански.

– Бонжур.

– Ееее па тоа е француски...

– Епа тогаш девет.

Лисицата со кусата опашка

Некоја лисица, на која стапицата и ја откапала опашката, многу била несреќна поради тој срам, таа смилила да ги наведе и другите лисици да си ги скинат опашките, па на тој начин да ја скрие својата мана. Ги собрала, значи, сите лисици и почнала да ги наговара да си ги откинат опашките, велејќи дека не само што тоа не е срамота, тука дека таа и инаку им виси како непотребен товар. Една од нив го прекинала зборот:

– Драга моја, ти немаше да не советуваш вака, да нёти се случеше тоа тебе.



