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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

30 август 2024 година
број 192

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

ЗА НАЈАВЕНОТО УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ

Усогласувањето на пензиите е секогаш добредојдено за корисниците на пензија бидејќи преку пензијата се обезбедува материјална егзистенција на пензионерската популација. Најавеното усогласување од 2.500 односно 5.000 денари е значајно за пензионерот, но притоа мора да се има предвид и финансиската одржливост на пензискиот фонд бидејќи тоа е многу значајно за редовна исплата на пензиите.

Исто така, во контекст на ова усогласување е и прашањето на осигурениците вклучени во капитално финансирано пензиско осигурување како идни пензионери. За да се реализира споменатото усогласување ќе мора да се направат соодветни измени и дополнувања на ЗПИО и во нив законодавецот ќе мора да го утврди карактерот односно да го дефинира ова усогласување дали тоа ќе претставува само нивелирање на пензиите или ќе има друго значење во формулата за усогласување на пензиите. Тука, се наметнува и прашањето за системското усогласување на пензиите и кои параметри ќе се користат како и периодот на усогласување на пензиите.

Кога станува збор за пензиите Сојузот на пензионерите на Македонија веќе подолг период го истакнува барањето на пензионерите, пензиите да се усогласуваат два пати во годината и тоа: од 1 јануари и од 1 јули во тековната година, за да не им се кратат 4 месеци од тековното усогласување, кое им следува за цели 12 месеци. Верувам дека оваа неправда ќе се исправи со следните измени и дополнувања на Законот за пензиското и инвалидското осигурување.

Станка Трајкова, Претседателка на СЗПМ

Продолжува серијалот на средби на Здруженија на пензионери и на претседателите на нивните ограноци со Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова

Одржани се средби со ЗП Кисела Вода, ЗП Гази Баба и ЗП Бутел. На средбите е констатирано дека истите се корисни за Сојузот и за Здруженијата, бидејќи се согледани резултатите и проблемите кои се случуваат во Сојузот, Здруженијата и во Ограноците како основни клетки во пензионерското организирање.

➡ стр. 2, 3 и 5

Измени и дополнувања на Одлуката за материјално-финансиско работење на Сојузот и Здруженијата

➡ стр. 2

Сè поголемо е значењето на пензионерските клубови

➡ стр. 5

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПОЗИТИВНОТО ФИНАНСИСКО РАБОТЕЊЕ ВО СОЈУЗОТ УКАЖУВА ДЕКА СРЕДСТВАТА СО КОИ РАСПОЛАГА, СЕ КОРИСТАТ НАМЕНСКИ, ЗАКОНИТО, РАЦИОНАЛНО И ЕКОНОМИЧНО стр. 3

БИТОЛСКИТЕ ПЕНЗИОНЕРИ СО СВОИ СРЕДСТВА ОТВОРИЈА ТРИ НОВИ КЛУБОВИ стр. 4

ТРИБИНА стр. 5

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 7

КУЛТУРА стр. 8

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ЗЛЕТОВО стр. 9

ИНФО стр. 10

„РАБОТНО ВРЕМЕ“ ВО ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ И СОЈУЗОТ стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВЈЕ стр. 13

МОЗАИК стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
19 септември
- Прилог за пензионери во „Коха“
27 септември
„Пензионер плус“

Измени и дополнувања на Одлуката за материјално-финансиско работење на Здруженијата на пензионери и Сојузот

Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на 14.3.2014 година донесе **ОДЛУКА** за утврдување на единствени критериуми за материјално–финансиско работење на Здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, која се применуваше до крајот на 2023. Со еднодецениската примена се потврди оправданоста за нормативно уредување на материјално–финансиското работење на здруженијата и Сојузот.

Досегашната примена на оваа Одлука, покажа одредени различни толкувања од некои Здруженија на пензионери членки на Сојузот, а со тоа се наметна потребата за одредени измени и дополнувања на оваа одлука, со цел да се унапреди усогласеноста до примената и кај некои здруженија на пензионери да се отстранат разликите, со единствена цел финансиските средства со кои располагаат здруженијата и Сојузот, во најголем процент да бидат искористени за остварување на целите и задачите определени со статутите на здруженијата и на Сојузот (член 8 од Одлуката).

Предвид на горенаведените причини Собранието на СЗПМ на 25.12.2023 год. ја донесе Одлуката за измени и дополнувања на Одлуката за утврдување на единствени критериуми за материјално–финансиско работење на Здруженијата на пензионери и Сојузот. Исто така на оваа седница Собранието ја овласти Статутарната комисија да подготви пречистен текст на оваа одлука која потоа е доставена до сите Здруженија на пензионери членки на Сојузот.

Во што се состојат измените и дополнувања на оваа одлука?

Во членот 8 од Одлуката додаден е нов став 4 со кој е пропишано дека Здруженијата на пензионери кои имаат помалку од 3000 членови одвојуваат за социјални и солидарни намени најмалку 15% од планираните расходи за тековната година. Со оваа одредба се заштитуваат малите Здруженија на пензионери кои имаат помалку од 3000 членови, со што се издвојуваат од поголемите здруженија кои имаат повеќе од 3000 членови, а за кои од ставот 3 од член 8 е предвидено да издвојат најмалку 25% од предвидените расходи од тековната година.

Со членот 16 од оваа Одлука е предвидено како и досега, кои избрани или именувани лица имаат право на месечен надоместок (претседател на Собрание, претседател на ИО и секретар), во сите Здруженија на пензионери а во Сојузот според наведените функции е предвиден месечен надоместок за потпретседател на ИО. Во здруженија на пензионери каде што има потпретседател во одлуката постои правен основ и потпретседателот има право на надоместок определен со акт на Здружението на пензионери. За сите овие избрани именувани лица надоместокот од претходната Одлука е зголемен за 1000 денари.

Надоместоците на другите ангажирани и избрани лица (раководители на ограноци, пензионерски клубови и за стручната служба) здруженијата ги уредуваат со посебен акт како и за членовите на Собранието, Извршен одбор, Надзорниот одбор, комисиите и другите работни тела е пропишано дека имаат право на надоместок за присуство и учество на седница во износ до 1500 денари покривање на патните трошоци до висина на цената на јавниот превоз. Од ова право се изземени сите избрани и именувани лица кои примаат месечен надоместок и лица ангажирани со договор за дела а коишто исто така примаат месечен надоместок во здруженија и Сојузот.

Исто така, е изменет и дополнет член 17 од Одлуката со кои е прецизно регулирана право на дневница за службени патувања во земјата и странство.

Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија спроведувајќи ја горенаведената одлука донесе своја посебна одлука со која на претседателот на Сојузот му одреди месечен надоместок од 16 000 денари, за претседател на Собранието износ од 11 000 денари, потпретседател на ИО 15 000 денари, секретар на ИО 14 000 денари.

Прочистената Одлука е доставена до сите Здруженија на пензионери на Македонија – членки на Сојузот, кои треба да ги усогласат нивните одлуки и писмено да го известат Сојузот во рок од 3 месеци. Досега поголемиот број на здруженијата на пензионерите доставиле писмени известувања а останатиот дел се во фаза на усогласување на нивните одлуки.

По известувањата на сите здруженија на пензионери – членки на Сојузот ќе се изврши детална анализа за примената за Одлуката за материјално–финансиското работење на Здруженијата на пензионери на Македонија и Сојузот донесена на 23.12.2023 година.

СЗПМ

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

БРОЈ/NUMER - 03-02/231- 1
ДАТУМ/DATE - 15.8.2024

До
Стопанска комора на Северна Македонија - Скопје

Предмет: **Одговор на иницијативата на Стопанска комора на Северна Македонија за продолжување на бањско-климатска рекреација**

Почитувани,

Иницијативата за продолжување на проектот бањско–климатска рекреација на пензионери, иницирана од Стопанската комора на Северна Македонија – Скопје, Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија опстојно ја разгледа и притоа го дава следното мислење:

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија е граѓанска асоцијација во која членуваат 53 здруженија со вклучени околу 290.000 илјади пензионери. Пензионерското организирање корисниците на пензија го остваруваат согласно Законот за здруженија и фондации, статутите и другите акти донесени од нивните органи.

Како што е познато корисниците на пензија својата материјална положба ја остваруваат преку пензијата, како материјално право, но многу значајни се и мерките надвор од пензискиот систем. Таков е и проектот, бањско–климатска рекреација, кој има повеќекратно значење особено давајќи предност на пензионерите со пониски пензиски давања.

Од наведените причини Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија се согласува со Иницијативата за повторно воведување на проектот бањско-климатска рекреација на пензионери бидејќи како што истакнува подносителот на Иницијативата во себе ги содржи трите значајни компоненти и тоа: социјално-туристичко, рекреативен, здравствен аспект како и елементи на обезбедување активно трето доба на пензионерската популација.

Повторното воведување на оваа позитивна мерка беше иницирана од Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија и пред групата на Владата за преземање на мерки за подобрување на материјално–социјалната положба на корисниците на пензија.

На крајот, уште еднаш се потенцира поддршката од Сојузот за воведување на бањско–климатска рекреација на пензионерите, која мерка во соседната Република Србија функционираше и за време на ковид 19.

Со почит

Станка Трајкова,
претседател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија

Копија доставена до:
- Проф. Д-р Фатмир Лимани, министер за социјална политика, демографија и млади на Република Северна Македонија
- Арсим Хасани, директор на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Република Северна Македонија

Втора средба во СЗПМ со ЗП Кисела Вода и претседатели на ограноци

Средбата беше оценета како потребна и корисна

На 17 јули 2024 година во просториите на СЗПМ се одржа втората средба од серијалот средби кои ќе се одржат во наредниот период со 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. Втората средба беше со ЗП Кисела Вода – едно од најстарите здруженија од Скопје, членка на Сојузот. На средбата покрај Претседателката Трајкова присуствуваа потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на ИО на Сојузот Менка Темелковска, од ЗП Кисела Вода Претседателот Момчило Петровиќ, Претседателот на Собранието на здружението Спасо Илиев и претседателите на ограноците. Тема на средбата беше усогласеност на актите за материјалното и финансиското работење на ЗП Кисела Вода со Одлуката за единствени критериуми за материјално финансиско работење на Сојузот.

На почетокот на средбата Претседателката Станка Трајкова ги поздрави присутните и рече:

– Вакви средби со здруженија се предвидени со Програмата за работа на Сојузот за 2024 година. ЗП Кисела Вода е едно од најстарите и побројни здруженија. Во него членуваат околу 14.000 пензионери. За истакнување е дека ова здружение цело време беше активно и за време на Ковидот не ги затвори вратите и континуирано работеше во интерес на корисниците на пензија. Зошто вакви средби? Затоа што покрај Претседателот на здружението, претседателите на ограноците најдобро ги знаат проблемите бидејќи во нив почнува пензионерското организирање. – Потоа претседателката Трајкова во кратки црти ги информираше присутните за активностите на Сојузот со изминатиот неколкумесечен период, осврнувајќи се на успешно одржаните регионални и републичката ревија на песни, музика и игри, како и на 28. регионални спортски натпревари и на Републичките спортски натпревари кои ќе се одржат на 10 септември 2024 година во комплексот „Њу Стар“ во Скопје.

Потоа претседателката Трајкова информираше дека: потпишан е Меморандум за соработка со Факултетот за социјални науки при Универзитетот „Мајка Тереза“ Скопје и Сојузот, како резултат на што во тек е заеднички проект за подобрување на состојбата на лицата на возраст над 65 години; имаше средба во СЗПМ со гувернерката од Народна банка Анита Ангеловска Бежовска и презентација на Платежна сметка погодна за пензионери; во тек е потпишување на Протокол за соработка со Сојузот на пензионери на Република Србија; реактивирани се сите барања на Сојузот во интерес на пензионерите до Министерство за здравство за позитивната листа, до Министерство за финансии за ослободување на плаќање на данок на средствата за социјална помош на пензионери со ниски пензии; барање до МТСП пензиите да се усогласат од 1 јануари и 1 јули, а не од 1 март и 1 септември како досега со што се крати тековно усогласување за 4 месеци во годината.

По нејзиното излагање потпретседателот на Сојузот Ментор Ќоку ги информираше присутните дека е донесена Одлука за единствени мерила и критериуми за материјално финансиско работење на здруженијата и Сојузот и истата е доставена до сите здруженија.

– Со пропратното писмо беше препорачано здруженијата на пензионери да се усогласат со одлуката во рок од 3 месеци. Со Одлуката се препорачува да се исплаќа само дневница за присуство на седница на ИО и на Собранието, а паушал да добиваат претседателите на ограноците. Ангажираните лица кои примаат паушал, не треба да примаат дневница за присуство на седница. Оваа одлука е важно да се знае заради големиот интерес во јавноста: каде се трошат парите од членарина. Одредени здруженија го известија Сојузот дека ги усогласиле нивните акти со одлуката, но голем број на здруженија сè уште немаат доставено информација бидејќи се во тек летните месеци и заради големите горештини.

ЗП Кисела Вода има 12 ограноци и еден Клуб на пензионери. Сите присутни претседатели на ограноците дискутираа за нивните активности. Општа констатација беше дека проблемите во ограноците се решаваат во договор со претседателот и раководството на здружението. Како барање за помош од Сојузот беа истакнати проблемите со здравствената заштита и беше предложено во иднина спортските натпревари да се одржуваат паралелно со ревиите на песни, музика и игри, заради избегнување на нивно одржување во јуни кога се високи температурите.

На крајот претседателот на ЗП Момчило Петровиќ, изрази задоволство од одржаната средба и рече дека се согласува со дискусиите на претседателите на ограноците, рече дека средбата е корисна за сите. Потоа зборуваше за активностите на здружението потенцираше дека немаат доволно клубови, но работат на тој проблем. Преку органите на здружението тој очекува дека и ЗП Кисела Вода ќе изврши усогласување на актите со Одлуката и препораката и за тоа ќе го извести Сојузот.

К. С. А.

Седница на Извршниот одбор на СЗПМ

Позитивното финансиско работење во Сојузот укажува дека средствата со кои располага, се користат наменски, законито, рационално и економично

На 9–ти август 2024 година Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја одржа својата 14–та седница. Седницата ја раководеше Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Присутни беа и Претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски, претседателот на надзорниот одбор Митре Стојановски и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ Здравко Петковски.

На почетокот на седницата Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова кратко информираше за активностите од изминатиот период меѓу двете седници. Исто така зборуваше за најавеното усогласување на пензиите за кое ќе прочитате на 1–ва страна.

По нејзиното излагање беше разгледан Финансискиот извештај за работата на Сојузот заедно со извештајот на Надзорниот одбор, за периодот 1 јануари – 31 јуни 2024 година. Бидејќи Извештајот однапред им беше доставен на членовите на Извршниот одбор, истиот концизно го образложи секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска. Во своето излагање Темелковска рече:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во периодот јануари – јуни 2024 година, своите активности ги насочи за остварување на програмските цели утврдени со Програмата за работа за 2024 година, со Статутот и другите акти на Сојузот. Во периодот јануари – јуни 2024 година, Сојузот во своето работење оствари:

1. ВКУПНИ ПРИХОДИ 4.652.203 денари
2. ВКУПНИ РАСХОДИ 4.292.566 денари

Позитивниот финансиски резултат во работењето на Сојузот, укажува на фактот дека рационално се трошени средствата за остварување на целите и задачите, предвидени со Програмата за работа на Сојузот за 2024 година. Вкупните приходи се остварени од членарина и други приходи:

Во рамките на **вкупните приходи**, приходите од членарината се остварени во износ од 4.505.060 денари и истите во структурата на вкупните приходи учествуваат со 96,8%, додека од други приходи се остварени средства во износ од 147.143 денари со учество од 3,2% во вкупните приходи. Приходите од членарина во овој период се зголемени во однос на приходите за истиот период од 2023 година за 1,9%, како резултат на зголемувањето на бројот на корисниците на пензија. Од други приходи се остварени средства во износ од 147.143 денари.

Вкупни расходи се остварени во износ од 4.292.566 денари и истите во споредба со планираните расходи за 2024 година се извршени со 42,8%, а во споредба со извршените расходи за периодот јануари – јуни од 2023 година се повисоки за 3,0%.

1. Функционални расходи се остварени во износ од 2.325.495 денари и истите се остварени со 42,6% во однос на планираните расходи за 2024 година, а во споредба со 2023 година се скоро на исто ниво односно 98,7%.

2. Интелектуални услуги се извршени во износ од 881.755 денари или 55,5% во однос на планираните расходи за 2024 година, а се повисоки за 15,1% во однос периодот јануари – јуни 2023 година. Зголемувањето на расходите за интелектуални услуги е поради повисоки трошоци за ревизија на сметката на Сојузот и расходите за договор на дело. Интелектуалните услуги во вкупните расходи учествуваат со 20,5%.

3. Тековни расходи се остварени во износ од 1.085.316 денари или 37,3% во однос на планираните расходи за 2024 година, а во споредба со остварените расходи за истиот период во 2023 година, во износ од 1.048.541 денари, тековните расходи се повисоки за 3,5%. Учеството на другите расходи во вкупните расходи изнесува 25,3%.

Од погоре наведените податоци остварен е позитивен финансиски резултат кој изнесува 359.637 денари, и оттука може да се заклучи дека Финансиското работење на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во периодот јануари - јуни 2024 година се остваруваше во рамките на предвидените средства со Финансискиот план за 2024 година. Во приходниот дел се забележува благ пораст на приходите од членарина, додека од другите приходи има значителен пад на приходите.

Позитивното финансиско работење укажува на фактот дека Сојузот располага со средствата наменски, законито, рационално и економично ги користи.

По нејзиното излагање Претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски информираше за заклучоците на Надзорниот одбор и рече:

– На 7–та седница Надзорниот одбор го разгледа Извештајот за финансиското работење на Сојузот за период од 1 јануари до 31 јуни 2024 година и го донесе следниот заклучок: Финансискиот извештај за остварените приходи и расходи во периодот јануари – јуни 2024 година ја одразува реално финансиската состојба, ги содржи сите сегменти со аналитички приказ по ставки на приходите и расходите, со дополнителни информации за бројот на корисниците на пензија и нивниот раст како и информации за просечните пензии по категории. Врз основа на дадените податоци оценката е дека трошењето на средствата е рационално, економично и законито, при што Надзорниот одбор го прифати Финансискиот извештај едногласно без забелешки.

Потоа двата извештаи едногласно беа прифатени.

Информација за остварените регионални спортски игри на пензионерите во 2024 година даде претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ, Здравко Петковски. Бидејќи и овој извештај им беше претходно доставен на членовите, тој ги потенцираше само најважните елементи од извештајот и рече:

– Годинашните 28–ми по ред регионални пензионерски спортски натпревари во сите 8 региони во Републиката се одржаа во временскиот период од 19 мај до 20 јуни 2024 година во целосна координација помеѓу Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ и здруженијата домаќини на регионалните спортски натпревари. За првпат досега здружението на пензионери од Тетово како домаќин натпреварите ги организира надвор од седиштето на здружението на терените на спортско–рекреативниот центар во Сарај – Скопје и просториите на ресторанот „Ореов лад“.

На годинашните регионални натпревари се натпреваруваа рекорден број натпреварувачи и тоа 1 638 натпреварувачи од кои 1 038 во машка и 600 натпреварувачки во женска конкуренција од сите 53 здруженија.

И овој пат посебно внимание заслужува појавата што многу здруженија не можат да обезбедат натпреварувачки во женска конкуренција во дисциплината „трчање“ во категоријата до 60 години и дисциплината „шах“ жени. Покрај спортистите на регионалните натпревари по сите основи учествуваа уште 630 пензионери или севкупно на натпреварите учество зедоа и меѓусебно се дружеа вкупно 2 268 пензионери. Оваа година на републичките натпревари ќе настапат 44 здруженија на пензионери со 371 натпреварувачи од кои 224 во машка и 147 натпреварувачки во женска конкуренција.

Беше донесена и Одлука за определување на денот за одржување на Републичките спортски натпревари во 2024 година. Тие ќе се одржат во Скопје во комплексот „Њу стар“ на 10.9.2024 година во пресрет на Денот на пензионерите, 20 септември.

Исто така, беше одлучено одбележувањето на Денот на пензионерите, 20–ти септември, да биде со избор на 5 најактивни ограноци во Сојузот.

На седницата беше донесена и Одлука на фестивалот „Трето животно доба“ во Љубљана, Сојузот да го претставуваат фолклористите од ЗП Горче Петров и ЗП Македонска Каменица.

Соработката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Сојузот на пензионерите на Македонија традиционално е добра. Во рамките на таа соработка ќе се потпише „Протокол за соработка“.

Потоа на седницата беше донесена одлука за помош на ЗП Валандово за одбележување на 40 години постоење и на ЗП ОВР на РМ за логистика на Републичките спортски натпревари.

Исто така беше донесена и одлука за набавка на опрема во Сојузот за непречено и квалитетно одвивање на работата на Сојузот.

СЗПМ

Работна средба во СЗПМ со ЗП Гази Баба и претседателите на неговите огранoци

Констатирана е добра соработката на сите нивоа

Во просториите на СЗПМ на 31 јули 2024 година се одржа третата средба од серијалот средби кои се одржаа со Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Третата средба беше со раководството на ЗП Гази Баба и претседателите на огранoците. Скопското здружение Гази Баба е едно од најголемите здруженија членки на Сојузот и брои 13 400 членови пензионери. На средбата покрај Претседателката Трајкова присуствуваа потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на ИО на Сојузот Менка Темелковска, од страна ЗП Гази Баба Претседателката Стојна Тодоровска, секретарот на здружението и претседателите на огранoците. ЗП Гази Баба има 11 огранoци и 13 клубови на пензионери. На почетокот на средбата Претседателката Станка Трајкова ги поздрави присутните и рече:

– ЗП Гази Баба соработува со Сојузот и ги почитува препораките и актите донесени од Сојузот. Неодамна СЗПМ достави допис до сите здруженија со кој побара здруженијата да дадат одговор дали имаат извршено усогласување со Одлуката за единствени мерила и критериуми за материјално финансиско работење која е општ правен акт, правна рамка за користењето на средствата од членарината. Во Одлуката е предвидено на членовите на Извршниот одбор, на Собранието и на комисиите да не им се плаќа паушал, туку за нивната работа да добиваат само дневница за присуство на седница. Од ова се изземаат избраните лица и лицата кои примаат паушал или надоместок. Усогласување на актите на здруженијата со Одлуката е значајна во интерес на пензионерите и со неа не се узурпираат правата на здруженијата на пензионери. Секое здружение има простор да ги утврди своите надоместоци во дадените рамки со Одлуката во зависност од своите материјални можности. Одлуката не е во спротивност со самостојниот статус на здруженијата, туку само се зајакнува угледот на здружението во средината во која делува. Во своето излагање претседателката Трајкова се осврна на завршените активности околу одржувањето на Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри и Регионалните спортски натпревари, и информираше дека на 10 септември 2024 година ќе се одржат Републичките спортски натпревари во комплексот „Њу Стар“ во Скопје.

Исто така, ги извести присутните дека е во постапка потпишувањето на Меморандумот за соработка помеѓу СЗПМ и Сојузот на пензионери на Србија и истиот ќе биде доставен до сите здруженија на пензионери.

Потоа претседателите на огранoците на Здружението Гази Баба, секој поединечно, дадоа краток осврт за работењето на својот огранок. Речиси сите претседатели истакнаа дека работењето во нивниот огранок се одвива во најдобар ред, дека соработката со претседателката е на посакуваното ниво, а добро соработуваат и со локалната самоуправа. Огранoците имаат клубови во кои се реализираат сите активности.

На средбата беше поставено прашање зошто ЗП Гази Баба нема претставник во Извршниот одбор како едно од најголемите скопски здруженија на што претседателката Трајкова одговори дека ЗП Гази Баба имаше претставник од здружението во ИО на Сојузот во претходниот мандат. Извршниот одбор на Сојузот има 21 член, а членовите се избираат од 53 здруженија, па затоа треба да се избираат членови и од здруженија кои досега немале претставник односно да бидат застапени сите здруженија, имајќи ги предвид и помалите здруженија.

Потоа за работата на здружението и огранoците зборуваше претседателката Стојна Тодоровска која рече дека е благодарна за оваа средба и таа потврди дека здружението добро функционира и проблемите се решаваат веднаш, со заложба да има меѓусебна соработка на раководството со огранoците, како и соработка меѓу огранoците. Таа истакна дека има и добра соработка и со други здруженија и ја истакна потребата во сите здруженија на пензионери да има континуирано работно време секој ден и истото да биде јавно истакнато.

о На крајот на средбата беа донесени следните заклучоци и констатации:

о Работењето во огранoците се одвива во најдобар ред и соработката со здружението е без проблеми;

о Клубовите на пензионери работат постојано и се посетени од пензионерите

о Да се доставаат записниците од Извршниот одбор на Сојузот по електронски пат до здружението, и обратно односно да се применува ставот 5 од Статутот на СЗПМ;

о За судии на спортските натпревари да се изберат искусни судии;

о Средбата е корисна и за здружението и за претседателите на огранoците, како и за Сојузот.

СЗПМ

ЗП Крива Паланка

Достојно одбележан Илинден

Делегација на Општина Крива Паланка, делегации на државни и локални институции, здруженија на граѓани, политички партии како и здружението на пензионери Крива Паланка предводени од претседателот Трајче Давидовски и Сојузот на борци предводен од Милева Николиќ, заеднички положија свежо цвеќе на Споменикот на паднатите борци. На Илинден се одбележува Денот на Републиката, празник со кој се прославуваат двата големи историски и државотворни настани, Илинденското востание и Првото заседание на АСНОМ.

Достоинствено и гордо го одбележаа сите присутни делегации и гордо оддадоа почит на народните херои и револуционери кои ги положиле своите животи за татковината. Во таа чест, пригоден говор одржа за значењето на Илинден претседателката на советот на општина Крива Паланка Изабела Павловска која истакна дека сите ние сме деца на Илинден и имаме должност да ја чуваме македонската државност и иднината на генерациите што доаѓаат по нас.

Во знак на празникот беше изведен и драмски перформанс „Заклетва" во изведба на КУЗ „Фолклористи" според сценарио и режија на Емил Додевски. **Б. Стојчевска**

ЗП Битола

Битолските пензионери со свои средства отворија три нови клубови

На 14.08.2024 год. Здружението на пензионери Битола отвори нов клуб во Нова Битола, во М.О. „Панде Кајзеро". На пригодната свеченост претседателка на ЗП Битола Даница Петличкова, меѓу другото истакнав:

– На заемно задоволство можам да ве известам дека денес, Здружението на пензионери Битола отвора клуб за пензионери во месниот огранок „Панде Кајзеро" кој е со најголем број на пензионери членови во здружението, дури 1700. Правиме храбар чекор во обезбедување услови пензионерите да имаат свои катчиња каде ќе можат да се дружат и на креативен начин да го искористат слободното време.

За таа цел на ИО и на Собранието на нашето Здружение одлучивме да купиме три простори на различни локации низ Битола кои ги наменивме за клубови за пензионерите. Овие клубови ќе останат сопственост (капитал) на Здружението и ќе ги користат не само нашата генерација туку и следните кои доаѓаат. Покрај другите активности согласно Програмата за работа, обезбедивме сопствен простор каде пензионерите ќе го користат слободното време во дружење играње шах, карти, домино и други друштвени игри, ќе гледаат телевизија и друго.

Трите клубови комплетно се опремени и овој месец ќе ги ставиме на користење на пензионерите. Денес започнуваме со клубот во огранокот „Панде Кајзеро". Сметам дека овој убав настан претставува празник за сите нас особено за пензионерите од овој огранок. Со ова покажуваме дека се грижиме за нашето членство и дека парите од пензионерите – поточно членарината, завршуваат во интерес на пензионерите.

Исто така, сакам да истакнам дека како Здружение со 20.000 членови, основано пред 78 години, до денес имавме само еден клуб купен од Здружението пред 5 години во истата зграда каде е и седиштето на нашето здружение. Клубот секогаш е искористен 100% и во лето и во зима, преполн е, а за престој во него има голем интерес од страна на пензионерите. Бидејќи од ден на ден бројот на пензионери во ЗП Битола се зголемува, Битола може да се каже дека полека станува пензионерски град.

Во овој наш мандат повеќе пати се обративме до Општина Битола со барање да ни отстапи со договор дел од слободните простори во месните заедници, да ги опремиме за клубови за да ги користат пензионерите, но за жал и од оваа и од претходната локална самоуправа не добивме позитивен одговор, па затоа одлучивме да обезбедиме наши три нови клубови со сопствени средства, кои ќе задоволат дел од потребите на пензионерите.

На крајот, им упатувам честитки на сите пензионери за новиот клуб и им посакувам многу години да го користат во добро здравје и активно стареење. **Д. Петличкова**

ЗП Струга

Редовна грижа за здравјето на пензионерите

Претседателот на ЗП Струга, Милорад Трпоски и Комисијата за здравство и социјална политика, како една од главните задачи го имаат унапредувањето на здравјето на пензионерите. Со таа цел, во месец јули 2024 година, беше организирана акција со која им беше овозможено на голем број пензионери од ЗП Струга и ограноците, да извршат бесплатни прегледи за остеопороза, во соработка со фармацевтската компанија „Зегин". За сето тоа се погрижи д-р Марина Бебекоска – Донева, која на пензионерите стручно им објасни за остеопорозата, рани симптоми, причинители, како да се третира и кои додатоци во исхраната да се вклучат, односно дека секој препарат кој содржи калциум и витамин Д е добредојден во превенцијата и третманот на остеопорозата.

Заинтересираноста беше голема од страна на пензионерите. Оваа бесплатна услуга ја искористија околу 70 пензионери, така што, во просториите на клубот на ЗП Струга се реализира зацртаната програма од здружението, заедно со Комисијата за здравство и социјална политика во соработка со „Зегин" која во последниве години е на високо ниво, а според претседателот Трпоски се планира потпишување и на Меморандум за трајна соработка и за други поволности за пензионерите. **С. Кукунешоски**

ЗП Центар

Континуираните активности ќе се интензивираат на есен

ЗП Центар во Скопје, првото полугодие од годинава го заврши со завидни резултати. Тоа се резултати кои кај оние што го водат здружението и како и кај сите што се ангажираат во неговите активности ги храбрат и создаваат дополнителна енергија да продолжат со истото темпо и во периодот што е пред нив. Тоа ни го потврди и претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски во средбата која неодамна ја реализиравме во здружението.

Да се набележат со прецизност сите настани и активности, можеби не е и до крај можно, но е доволен предизвик да се обидеме. Еве кои активности заслужуваат да бидат спомнати по написов. Тоа се во прв ред културните, музичките, хуманитарните и здравствените активности, потоа помошта на пензионерите со ниски пензии, упатување на бањско лекување, екскурзиите...

ЗП Центар го има хорот Елегија кој откако е формиран има остварено бројни и забележливи настапи. Најзначајни се секако Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри како и на Интернационалниот фестивал во Куманово што се одржа на 17-ти јуни 2024 година. Во рамките на своите активности Здружението има доделено материјална помош на 12 пензионери со ниски пензии.

Бидејќи меѓу членовите има повеќе пензионери, литературни творци, во изминатите месеци се одржаа поетски работилници со цел да се подигне нивото на поетскиот израз. Овде ќе ја спомнеме и манифестацијата „Моќта на поезијата" што на 21 март се одржа заедно со просветните работници.

Списокот со здруженија со кои соработува ЗП Центар, е проширен со Договорот за соработка со ЗП Велес. На средбата по тој повод, беа договорени активности во областа на културата и спортот. Ќе се одржат поетски читања во двата града и заеднички спортски натпревари, како генерална проба за Републичките спортски игри на 10-ти септември оваа година. Кога зборуваме за спортските натпревари да потсетиме дека ЗП Центар има забележливи резултати на регионалните спортски натпревари и тоа 4 први места во шах во машка и во женска конкуренција, 2 во стрелаштво жени и трчање на 80 метри мажи – поединечно.

Што се однесува до делот од Програмата за екскурзии досега се реализирани 3 екскурзии, а претстојат уште четири во земјава и во соседството. Во изминатите месеци беше направена посета на Струмица на Колешинските Водопади, во Гевгелија на Кожуф, и во Врњачка Бања Србија. Преостануваат Воден во Грција, Попова Шапка, во септември а во Прилеп, Небрегово и во Призрен во Драгаш во октомври. Последната е во ноември кога е планирана екскурзијата во Валандово. Секој што е заинтересиран треба навреме да се пријави во Клубовите во нивните ограноци. Претседателот Злате Стефановски за оние пензионери што мислат и зборуваат дека на екскурзиите одат се исти пензионери, им одговори дека проблемот е во тоа што не се следат известувањата истакнати во клубовите и не се пријавуваат навреме заинтересираните за екскурзиите.

Во рамките на успешната соработка на ЗП Центар со Црвениот крст на есен ќе започнат предавањата и обуката на пензионерите за Прва помош под мотото „Првата помош спасува живот". Конкретно, ќе биде ставен акцент на скршениците и за тоа што е неопходно да се направи во такви ситуации, како и прва помош при задушување. На овие предавања соодветен простор ќе биде даден и на се почестите срцеви и мозочни удари. Посебна тема ќе бидат и изгорениците односно повредите предизвикани од топлина, хемикалии, електрична струја или молња. По жешкото лето пензионерите од ЗП Центар ги продолжуваат активностите со несмален интензитет.

Ц. Илиева

ЗП Куманово

Средба со 91-годишниот пензионер Исеин Зекири

ЗП Куманово продолжува со грижата на своите членови кои живеат во руралните средини. Во соработка со Претседателот на Собранието на ЗП Куманово Назим Емини на ден 06.08.2024 година, Комисијата за информирање при Здружението направи средба во домот на пензионерот Исеин Зекири од с. Липково. На оваа посета присуствуваше и Потпретседателот на ЗПК Стојан Арсовски.

Уште при првата средба, со овој наш 91-годишен пензионер видлива е неговата сочувана подвижност, што докажува дека не можеме да го смениме датумот на раѓањето, но затоа мораме да ги прифатиме годините и стареењето како природен процес.

Во комуникацијата со него можеше да се слушне за многу настани со кои се сретнувал чекорејќи ја својата животна патека, со спомените за кои раскажуваше и кои сѐ уште добро ги сочувал во своите сеќавања.

Иако уште малолетен се оженил со Сание од с. Отља, за која зборуваше дека била мошне убава и малку постара од него, сепек во нивниот скромен дом секогаш имало заедничко разбирање и почитување, тие два основни столба кои го одржуваат семејниот живот. Од неговата приказна дознавме дека бил во војска и тоа без малку скоро три години, вреден работник, со повеќе занимања, но најголем период работел во Водостопанство и на Браната во Липково. Во бракот добиле 5 деца и тоа 3 машки и две женски, но, тие заминале на работа во странство. Сега тој живее сам, бидејќи неговата сопруга по подолго боледување починала пред 15 години. Во тоа време додека таа се борела со болеста, тој тешко ја прифатил разделбата со неа и до последен момент постојано бил покрај неа подарувајќи ја сета своја грижа.

Не изостави да ги пофали и своите деца кои го поддржуваат, а комуникацијата, вниманието и почитувањето за него се доволни за да ја наполни својата душа. Негова среќа е што здравјето сѐ уште го служи и како што самиот ни кажа во неговиот живот нема појдено на лекар. Со нескриена радост зборуваше и за своите 15 внуци и правнуци. Околу него во дворот претрчуваа и си играа деца, тие млади фиданки кои растат и го разубавуваат фамилијарното дрво.

Инаку дедо Исеин сѐ уште самиот може да си купува храна, а понекогаш го посетува една од неговите ќерки, како и братучеди, кои се блиску до него и секогаш се тука доколку му е потребно нешто.

Деновите ги минува одејќи понекогаш на верските обреди во Џамија, другарува со другите пензионери, посетува свои роднини во селото, и со нетрпение ги очекува децата кога ќе дојдат на одмор за да ги види. Радост имаше и во неговата насмевка додека не испраќаше до портата.

Ова е уште една приказна која го отсликува човечкото трчање на патеката наречена живот и дека што сме поблиску до целта, веќе подзастанувавме да одмориме, додека од некаде не демне самотијата, но, сепак задоволни зашто врз нашите стапки продолжуваат да чекорат нашите поколенија кои се смислата на животот на секој од нас. **Росица Митиќ**

Работна средба во СЗПМ со ЗП Бутел и претседателите на ограноците

Ограноците и здружението работат добро, но секогаш може да биде и подобро

На 6 Август 2024 година во просториите на СЗПМ се одржа четвртата работна средба од серијалот средби кои ќе се одржат во наредниот период со Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, претседателите на здруженијата и претседателите на ограноците на одредено здружение, членка на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. На средбата покрај Претседателката Трајкова присуствуваше и секретарот на ИО на Сојузот Менка Темелковска. Од ЗП Бутел присуствуваше претседателот на ИО и на здружението Љубчо Димовски, секретарот на ЗП Бутел, Љубица Петрушевска и претседателите на дел од ограноците на ЗП Бутел.

Средбата беше со цел да биде запознаен Сојузот со актуелната состојба во здружението, но и здружението и претседателите да бидат запознаени со сегашните и идните активности на Сојузот.

На почетокот на средбата Претседателката на Сојузот Станка Трајкова ги поздрави присутните изразувајќи задоволство за средбата, бидејќи претседателите на ограноците како основни и најважни клетки во кои се одвива организираниот живот, најдобро знаат што се случува во нив. Потоа зборуваше за ревиите на песни, музика и игри и го пофали здружението како домаќин на регионалната ревија и за успешниот настап. Исто така зборуваше и за спортските регионални и за Републичките натпревари кои ќе се одржат на 10 септември 2024 во комплексот „Њу Стар“, како и за Меморандумите за соработка со Сојузот на пензионери на Србија и Сојузот на пензионери на Хрватска.

Потоа Претседателката на Сојузот Трајкова зборуваше за трошењето на средствата во здруженијата и при тоа рече:

– Многу е важно да се знае каде оди секој денар и трошењето на средствата треба да биде во согласност со Статутот и другите акти на здружението. Така е во ЗП Бутел и тоа е добро. Бидејќи трошењето на средствата е постојано во фокусот на членството, Сојузот изготви Одлука со критериуми за трошење на средствата од членарината со можност секое здружение да се приспособи според своите можности. Со одлуката е утврдено да се исплаќа само дневница за присуство на седница на ИО и на Собранието, а паушал да добиваат само избраните лица како и претседателите на ограноците. Ангажираните лица кои примаат паушал, не треба да примат дневница за присуство на седница. Повеќе здруженија ги усогласија своите акти со оваа одлука, а меѓу нив е и ЗП Бутел.

По нејзиното излагање зборуваа претседателите на ограноците на Радишани, Чучер–Сандево, Љубанци, Свети Климент Охридски и Визбегово. Во здружението има 8 ограноци и 6 клубови на пензионери. Сите претседатели не беа присутни од оправдани причини. Од искажувањата на присутните се констатира дека во сите здруженија се одвиваат традиционалните активности, но и други во зависност од инвентивноста на претседателот и членството. Така во огранокот Радишани покрај другото се изработува социјална карта на секој пензионер во кои се запишуваат и неговите афинитети. Претседателот на огранокот Љубанци покрај што ги врши сите поправки во огранокот, помага и на пензионери во нивните домови. Претседателот на Чучер–Сандево рече дека иако не се издвоиле како посебно здружение бидејќи според Статутот на СЗПМ не можат да обезбедат 2000 членови, задоволни се од застапеноста на нивни членови во органите и телата на ЗП Бутал, како и во сите активности. На културен план се застапени со 41% на нивно членство, а во спортот со 43%. Така е и кога се оди на екскурзии.

Огранокот Визбегово нема простор за работа, а и не е поврзан со автобуска линија со здружението, но сепак има активности, а прашањето да се решава постепено.

На крајот зборуваше претседателот на ЗП Бутел Љубчо Димовски кој се заблагодари за средбата и можноста заемно да се информираат со Сојузот директно. Ја истакна соработката со Сојузот и Црвениот крст и организирањето еднаш месечно на вршење прегледи во здружението. Се прават обиди за подобрување на соработката со локалната самоуправа бидејќи истата не е на посакуваното ниво. Со обиди да се продолжи и понатаму. Средбата заврши со констатација дека ограноците во ЗП Бутел и здружението добро работат, но секогаш може да биде и подобро. **К.С.А.**

Нов современ дом за возрасни лица во Општина Илинден - Скопје

Наскоро ќе биде отворена приватна установа за социјална заштита на стари лица „Оаза Адора Илинден Скопје“, што е во завршна фаза на градба и опремување, на атрактивна локација во Општина Илинден, во непосредна близина на Скопје. Целта на инвеститорот е на 150 корисници, да им се обезбеди квалитетно сместување, исхрана, комплетна високопрофесионална нега, здравствена заштита, рехабилитација и активен социјален живот, според современите европски стандарди.

„Наша идеја е на корисниците, на кои им треба друштво, да им понудиме дом за мир, со душа и сите услови за квалитетно и пристојно стареење, место каде секој ќе се третира со индивидуален пристап според потребите, со градење силна заемна доверба и поддршка на корисниците, низ соработка со нивните семејства. Комплексот на петката, лоциран на повеќе илјади метри квадратни, е адаптиран по најновите стандарди за ваков тип установи, со максимални удобности и соодветни содржини за престој, нега, медицинска и социјална заштита, рекреација и релаксација на корисниците. Во установата ќе бидат вработени социјален работник, медицински сестри и техничари, негуватели, физиотерапевти, лекари, готвачи и друг персонал, што ќе овозможи стручна грижа за независни, делумно зависни и целосно зависни корисници.“ – вели проф. д–р Ванчо Чифлиганец, генерален директор на „Адора инженеринг“.

Овој дом за стари лица преку мултидисциплинарен пристап, ќе понуди долгорочно одржување на функциите, способностите и виталноста на лицата на возрасни години, со цел да им внесе радост и да им го разубави животот. Комплексот располага со едно и двокреветни соби, секоја со тоалет, простории за дневен престој со чајна кујна, сензорна соба за корисниците со деменција, лекарска ординација, сала за физикална терапија, простории за работна терапија, амбулантско возило, кујна по сите прописи и друго, а околу домот има парк со тревна површина од околу 3.000 м2 и богата хортикултура, што претставува вистинска оаза за спокој.

„Активностите во домот ќе вклучуваат персонализирани дневни програми како што се уметнички и креативни работилници, музички и културни вечери, здравствени и физички активности, како и организирани дружења и тематски забави, посети на културни настани, прошетки во природа и екскурзии до локални знаменитости, со што на корисниците ќе им овозможиме да уживаат во разновидни искуства и да останат поврзани со заедницата. Ќе нудиме и можност за вклучување на волонтери, студенти и млади, кои ќе придонесат за поддршка на корисниците“. – вели Јана Јанева, првиот социјален работник во „Оаза Адора Илинден Скопје“.

Исто така, домот ќе понуди и програма за поддршка на семејствата на корисниците, што вклучува консултации, советување и психо–социјална поддршка. Овој пријатен, релаксиран, еко комплекс до метрополата, надвор од урбаната врева, е идеално место за достоинствена, мирна, згрижена, но и активна старост на корисниците. Изградбата на домот е поздравена од градоначалникот на Општина Илинден Александар Георгиевски, како и од претседателот на Здружението на пензионери Илинден Васе Ѓорѓиевски, заради големата потреба од вакви објекти. **Нина Кепеска**

Сè поголемо е значењето на пензионерските клубови

Пензионирањето претставува ново поглавје во животот за секоја личност, бидејќи со него престанува дотогашниот ритам на животот, а се внесува нов, сосема поинаков, на професионална ангажираност, престануваат целите и амбициите кои постоеле до тој момент. Пензионирањето е нешто што многу луѓе го очекуваат и го замислуваат како слободно време за себе, без брзо темпо и грижите што ги мачат. Пензионерскиот живот најчесто асоцира на пасивност, со мала физичка активност. Но, не секој ги презема неопходните чекори за да се подготви за безгрижна пензија. Тоа од своја страна доведува до последици врз психичката состојба на личноста што се манифестира во појава на монотонија и меланхолија, што во крајна линија има негативен одраз врз здравствената состојба на пензионерот. За надминување на оваа состојба покрај постојните активности, рекреација, културно–забавниот живот и спортот, значајна улога имаат и клубовите на здруженијата на пензионерите, кои објекти се наменети за многу генерации пензионери. Главната улога тука ја имаат здруженијата на пензионери кои треба да работат силно и посветено за лицата од третата доба, да имаат спокојни и мирни пензионерски денови, секојдневни дружби, убави моменти и весел пензионерски живот. Затоа што, токму тие, пензионерите придонесувале во општеството и биле функционални, а сега насмевките им останале за вакви убави моменти. Но целта на постоењето на клубот, не е само да го замислуваат пензионерите, туку да отидат, да си поминат убаво, затоа што, токму тука е местото каде што здружението на пензионери ги започнува сите активности, како за избор на членови во органите, комисиите и многуте други активности, со што клубот целосно го докажува и оправдува своето вистинско постоење.

Токму затоа, Сојузот ги поттикнува здруженијата на пензионери, во ова време, кога пензионерите се осамени, да создаваат услови за нивно дружење преку отворање клубови, каде би се дружеле пензионерите, да излезат од дома, да го поминуваат квалитетно делот од своето слободно време, како и спроведување одредени активности и организирани настани. Тука, во клубот ќе си обезбедат безгрижни и мирни пензионерски денови, преку вклучување и следење на културните, спортските и други активности на здружението. Неопходно е, да се пронајде решение во некои здруженија, како да се привлечат пензионерите во клубовите, кои се места, каде реално се остварува и одвива пензионерскиот живот и пензионерските активности.

Од друга страна, Сојузот се грижи за подобрување на условите за живеење на корисниците на пензија со цел создавање услови за подостоинствен живот и нивно социјално поврзување поради заеднички интереси и за поуспешно дејствување. Речиси, во сите здруженија низ државата, постојат клубови на пензионери отворени од самите здруженија, но многу често со помош и поддршка на локалната самоуправа. Клубови има во урбаните населени места, но отворањето на клубови, е од големо значење и потреба за пензионерите и од руралните средини, во кои простории ќе се организираат пензионерски активности, на кои поодминатите години ќе им бидат позабавни. Во нив неделно ќе поминуваат поголем број на пензионери. Може да се каже дека во клубовите има пензионери од сите структури. Сите тие даваат голем придонес и сугестии за подобрување на квалитетот на живеење на пензионерите.

Значењето на клубовите за пензионерите, се манифестира преку дружењето, при што пензионерите имаат можност да распраќаат и да разменуваат мислења за најразлични настани, а посебно за оние што се однесуваат на проблемите во пензионерската асоцијација, следење на електронските и ТВ-програми и печатените медиуми и „Пензионер плус“. Позитивна е околноста да се има клуб во здружението на пензионери, но истовремено е одговорна задача од нивното отворање, функционирање, опремување, опслужување на пензионерот посетител, како и набавка на материјалните производи и работното време. Не помалку важно е клубовите да служат како позитивно дружење на пензионерите а не појави на „недолично“ однесување кое го нарушува угледот на здружението на пензионери. Исто така, не е добро да се има клуб „на број“ во здружението на пензионери, а во него никој да не влегува. Како што горе е наведено таквите појави наметнуваат потреба од поголема креативност, односно инвентивност да се организираат такви активности и создаде амбиент што ќе ги привлече пензионерите да го посетат клубот. Овие сознанија говорат за постоење на правна рамка во која ќе се регулираат сите прашања значајни за клубовите, а постоење на контрола е еден од механизмите, клубовите да се достоинствена средина за рекреативен живот на пензионерите на едно повисоко скалило. Веруваме дека СЗПМ ги подготвува, информира со поконкретни согледувања за работата на клубовите на пензионери и потоа ќе донесе соодветни препораки и насоки за унапредување на работата на истите. **В. Пачемски**

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVII – број 192
август 2024 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

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

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

Лектор:
Верица Тоциновска

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

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
NLB Banka
VISA ELECTRON
1234 5678 9012 3456
НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

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

ЗП Лабуништа

Реновиран Пензионерскиот дом во Лабуништа

Собранието на Здружението на пензионери од струшкото село Лабуништа на редовната седница, донесе едногласна одлука за реновирање на Пензионерскиот дом во Лабуништа. Собранието го задолжи Извршниот одбор со неговите органи и тела да ја реализираат оваа одлука. За таа цел Извршниот одбор распиша јавен оглас за прибирање на понуди. На објавениот оглас се пријавија повеќе понудувачи од населбата, од кои беше избран изведувач со најповолни услови и најниска цена.

Изведувачот се обврза со определен рок да го изврши реновирањето бидејќи објектот се наоѓа во центарот на најголемата струшка населба Лабуништа.

Изведувачот во целост го почитуваше Договорот и реновирањето беше навремено завршено. Средствата за реновирање на домот ги обезбеди Здружението на пензионерите од Лабуништа од останатите средства од минатата календарска година, бидејќи здружението работи домаќински, а средствата ги троши строго наменски и рационално.

– За одбележување е и тоа дека и неколку фирми од населбата Лабуништа помогнаа во овој зафат, како и СЗПМ кој исто така ни помогна со доделување на финансиски средства, – ни рече претседателот на Здружението и ИО Лутвија Салоски.

Стојан Кукунешоски

ЗП Дебар и Центар Жупа

Пензионерите спортуваа

Комисијата за спорт и музика при Здружението на пензионерите Дебар и Центар Жупа, на 28 мај 2024 година донесоа Одлука да се учествува на 28–те регионални спортски натпревари од 4–тиот регион, за што беа избрани најдобрите во дисциплините тегнење јаже, домино, табла мажи и пикадо мажи и жени.

На 19 јуни 2024 година на 28–те регионални спортски натпревари на кои учествуваа здруженијата на пензионери Дебар и Центар Жупа, Охрид и Дебрца, Кичево, Струга, Лабуништа, Македонски Брод и домаќинот Вевчани.

На регионалните спортски игри ЗП Дебар и Центар Жупа зеде учество со 20 пензионери и тоа во дисциплините тегнење јаже мажи, домино мажи, табла мажи и пикадо мажи и жени.

Регионалните спортски натпревари за отворени ги прогласи Претседателката на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, најпрво ги поздрави присутните, им посака успеси во спортските натпревари и потенцираше дека со спортувањето се продолжува активноста на стареењето на пензионерите и истите ги прогласи за отворени.

Натпреварувачите со првите места ќе земаат учество на Републичките спортски натпревари кои ќе се одржат на 10 септември 2024 година во Скопје во комплексот „Њу Стар“.

Маријонка Уштеленца

ЗП Свети Николе

Посетени повеќе македонски убавини

ЗП Свети Николе, постојано развива активности, дружења и рекреации, сакајќи да го подобри квалитетот на живеење на своите членови, припадниците на трета животна доба.

Во текот на пролетта и летото, во организација на здружението беа реализирани неколку екскурзии со посета на културно–историски знаменитости.

Голем број на пензионерите се восхитуваа на природните убавини на кањонот на реката Радика, на бујните шуми и вегетација на северозападните падини на планината Бистра во Западна Македонија. Во тој прекрасен пејзаж на патот помеѓу Гостивар и Дебар е сместен Бигорски манастир, посветен на свети Јован Крстител, основан е 1020 година од страна на монахот Јован Дебранин. Името на манастирот доаѓа од фактот што е изграден од бигор. Манастирот го сочинуваат манастирската црква посветена на св. Јован Крстител, костурница, сејменска одбранбена кула, манастирски конаци и новоизградени гостински конаци. Црквата обилува со уметнички изработени икони и уникатни резбарски дела. Најубав украс во црквата е прекрасниот и единствен, во Православието, иконостас врвно дело на мијачките копаничари ненадминати и до денес, во обработка на дрво. Внатрешниот амбиент на црквата е надополнет со тишина, со чувството на смирувачка енергија која се шири во храмот. Сите пензионери, оддалечени од секојдневните грижи ја почувствуваа таа енергија.

По разгледувањето на манастирот и разговорот со монасите, пензионерите се упатија кон манастирот Рајчица, кој е посветен на свети Георгиј Победоносец. Тој е женски манастир и е метох на најпознатиот и најбогатиот манастир во Македонија Св. Јован Бигорски. Метох значи манастир изграден во рамките на друг поголем манастир. Рајчица е под духовно покровителство на Бигорски манастир. На околу 15 километри од Бигорскиот манастир, пред влезот во Дебар, на самото Дебарско Езеро во истоимено село се наоѓа Манастирот Рајчица. Се претпоставува дека е изграден во 14 век. Главно занимање на сестрите е изработка на епископски митри, како и на богослужбени одежди на епископи и патријарси. Запознавање на манастирот и гостопримство на сестрите за пензионерите беше вистински духовен дар.

Ништо помалку пензионерите не се восхитуваа при посетата на прекрасното Вевчани, сместено на падините на планина Јабланица, во прегратките на изобилни природни и бујни убавини. Името потекнува од старословенскиот збор ВЕС што значи СЕЛО. Вевчани е единствена посебна општина во Македонија со една населба. Домаќин е на традиционален Вевчански карневал, кој 1993 год. станува членка на Светското Карневалско Здружение, а со тоа и Република Македонија. Старата впечатлива и единствена архитектура привлекува многу туристи. Во село Вевчани најпознат е пансионот „Пупинова куќа“, која била куќа на познатиот научник Михајло Пупин, кој потекнува од Вевчани. Вевчански извори се наоѓаат на 900 метри надморска висина и претставуваат архитектура на природа, на природните убавини и богатства. Изворите се прогласени за споменик на културата.

По прошетката и одморот во Струга пензионерите поминаа уште еден едукативен и интересен ден.

Вукица Петрушева

ЗП Гази Баба

Двомеч како подготовка за Републичките спортски натпревари

На 13 август, во организација на ЗП Гази Баба, а како домаќин огранокот во населбата Железара, бидејќи оваа година е прогласена за година на ограноците, во просториите на пензионерскиот клуб, се одржа двомеч помеѓу пензионерите од двете здруженија Гази Баба и Штип. Пред самиот почеток на турнирот на гостите им посака добредојде претседателот на огранокот во Железара, Перо Петров. Стојна Тодоровска, претседател на здружението на пензионери изрази задоволство што денес се присутни пензионерите од ЗП Штип нагласувајќи дека единствена цел за оваа средба е дружењето.

– Ги поканивме пензионерите од Штип затоа што со нив се усогласивме на многу заеднички точки и области каде што можат тие да се поклопат, истакна Тодоровска.

Ристе Нетков, претседател на ЗП Штип истакна дека со ЗП Гази Баба покрај спортот и културата тие негуваат и некои народни обичаи и се надева дека оваа соработка ќе се продлабочи на повеќе полиња. Претседателката на Сојузот и ИО Станка Трајкова истакна дека факт е дека пензионерското спортување не се одвива само на арената што ќе се случи на 10 септември 2024 година туку се спортува во текот на целата година. Посакувајќи им среќа на спортистите го прогласи турнирот за отворен. Потоа спортистите гости и домашни беа послужени за појадок баница. Со голем натпреварувачки дух, како искусни, а со голема умешност овозможија уште една незаборавна дружба на пензионери од две здруженија, кај кои преовладуваше голема возбуда и желба да се победи противникот, но најважно од сè беше дружењето и продлабочувањето на соработката која трае со години по ред. Во вториот дел од средбата беа натпреварите во девет спортски дисциплини: пикадо мажи и жени, трчање мажи и жени, домино жени, табла жени, шутирање на мали голчиња мажи, кошарка мажи, тегнење јаже. На турнирот учествуваа вкупно 36 натпреварувачи, од кои по 18 од секое здружение. Во многуте од игрите

учествуваа и припадничките од понежниот пол кои успеаја да ја покажат нивната умешност во овие древни игри. Подобри беа домаќините кои редовно на секој организиран натпревар во повеќето дисциплини и на регионалните и на републичките пензионерски натпревари не си одат без освоена награда. Во дисциплините домино и табла натпреварите течеа само помеѓу понежниот пол. Според организаторите вакви натпревари ќе организираат и во наредните години со интенција да биде поброен и да има уште повеќе натпреварувачи. На крајот резултатот заврши седум спрема два за домаќините. Пензионерите заеднички се дружеа и забавуваа, со желба и со надеж дека ваквата соработка ќе продолжи во иднина.

Васил Пачемски

ЗП Прилеп

Средба на претседателот на здружението со претседателите на ограноците

Деновиве претседателот на здружението имаше средба со претседателите на сите деветнаесет ограноци. На средбата присуствуваа и претседателите на ограноците од населените места на општините Кривогаштани и Долнени од каде дел од пензионерите се членови на ЗП Прилеп.

На средбата претседател Славко Трајкоски ги информираше претседателите за шестмесечното фи-

нансиско работење на Здружението. Финансискиот извештај најпрво беше разгледан од Надзорниот одбор на ЗП Прилеп, а сега со детални информации и пресметки беа запознаени и претседателите на ограноците, за да преку нив бидат запознаени и членовите, за тоа каде се троши пензионерскиот денар што пензионерите секој месец го плаќаат на име членарина. Претседателот Трајкоски ги запозна претседателите за сите пензионерски активности што беа реализирани во изминатите шест месеци. Така беше споменато и учеството на регионалните спортски натпревари од каде се вратија со најмногу освоени први места и сега се подготвуваат за завршните натпревари што ќе се одржат во септември во организација на СЗПМ. Се спомена и организирањето на традиционалниот пензионерски пикник во селото Пашино Рувци. Стана збор и за натамошните активности што ќе бидат организирани во идните месеци од годинава, како и претстојната заедничка средба на претседателите на ограноците во СЗПМ, со претседателката Станка Трајкова во Скопје. Ова посебно што годинава од страна на Сојузот беше прогласена како Година на огранокот.

Од другите активности на ЗП Прилеп, се спомна и неодамнешната одлука на Комисијата за здравство која од пристигнатите 107 барања за доделување парична помош, 105 позитивно ги оцени и им беа доделени по втор пат оваа година повеќе од 500 илјади денари. Комисијата според донесениот правилник за доделување средства, зависно од висината на пензиските примања за бањско лекување доделила повеќе од 800 илјади денари. Или, според зборовите на претседателот на оваа Комисија д–р Жарко Митрески средства преку оваа Комисија на име парична помош ќе се доделуваат и во иднина.

К. Р.

ЗП Крива Паланка

Активности на Дневниот центар за активно стареење

Во организација на ОО на Црвен крст, корисниците на дневниот центар за активно стареење под водство на координаторите Емилија Наковска и Елеонора Јосимовска заминаа во посета на новоизградениот и осветен манастир „Света Троица“ во село Петралица, општина Ранковце. Посетата беше направена на први август во чест на празникот Илинден.

По пристигнувањето, најпрво беше посетена манастирската црква, каде запалија свеќи за здравје и се помолија и за најблиските. По разгледувањето на манастирот имаше заеднички појадок во манастирската трпезарија, каде се запеа и заигра оро. Корисниците на дневниот центар се вратија назад полни со прекрасни чувства и емоции посакувајќи си убави мигови за утрешниот празник Илинден.

Во организација на ОО на Црвен крст, во втората половина на месец јули корисниците на дневниот центар со активно стареење имаа четиридневен одмор во Дојран. Превозот беше организиран со автобусот на Општина Крива Паланка, а сместувањето беше обезбедено во хотелот на одморалиштето во сопственост на Општина Свети Николе. По враќањето во Дневниот центар за активно стареење посетителите пензионери меѓусебно си ги раскажуваа доживеани емоции.

Б. Стојчевска

ЗП Прилеп

Цветанка и Горица вљубени во македонските народни носии

Едната без другата не можат. Едната ги шие, а другата ги везе оригиналните народни носии од повеќе краишта на Македонија. И, Горица Маркоска која пред пензионирањето била погонски инженер во ТИ „Билјана" е везачката на оригиналните македонски носии, а Цветанка Талеска е шивачката. Вљубени се во македонскиот фолклор и во она што некогаш значело макотрпно работење, везење со оригинални материјали, конци, монистра, и платно на раце ткаено.

Горица е од село Долгаец, не може да се оддели од она што го гледала како нејзините дома везеле народни носии. Го засакала и само што ќе ја видела носијата, нејзе веднаш и се врежувала во главата ги цртала, а потоа и ги везела сите фолклорни елементи, зависно од кој крај е носијата, а Цветанка пак ги шиела. Тие имаат изработено преку 40 носии кои ги носат многу девојки и момчиња во КУД во Америка и Канада.

Ние, велат и двете имаме изработено минијатурни, мали носии, со големина од најмногу две педи, а и помали што е макотрпна работа. Не е само да се сошие, или навезе малата носија, ами треба да се погодат и боите на конците, материјалите.

– Платното на почетокот го имаме од свекрва ми, два топа на раце ткаени, вели Горица. И, кога сфативме дека нема да имаме доволно за работа, се определивме и почнавме да правиме минијатурни народни носии. И, од нив имаме раздадено насекаде низ светот, зашто сите се оригинални, онакви какви што се носеле во времето во кој било крај во Македонија. Но сепак најмногу имаме направено од прилепскиот, мариовскиот и битолскиот крај. Секое село, си имало посебна носија. И, ние најпрво ги разгледуваме, сега и ги снимаме и потоа полека ги кроиме, шиеме и се разбира оригинално ги веземе. Најтешко што ни е да ги чуваме, се вмешува во разговорот, шивачката Цветанка. Не се чуваат волнените материјали на отворено, веднаш ги напаѓаат молците.

Кај Цветанка има една голема соба каде што се сместени малите, минијатурните носии. Човек не може да се изнагледа на боите, со љубов направените носии. А, како што велат и двете, иако веќе се во поодминати години нема да се откажат од оваа заедничка за нив макотрпна но, сепак со задоволство посакувана работа, сè додека ги служи видот и се разбира здравјето.

Имаме велат разбирање од домашните, нам ни е интересно и ние се внесуваме некако занесно во работата и ни врви времето. Горица вели дека нејзината внука од син која живее во Америка има нешто наследено од неа, иако мала покажува интерес за оваа на баба интересно хоби. И, двете мајсторки се надеваат дека ќе се изнајдат заинтересирани во градот и пошироко и ќе можат да ги прикажат нивните народни носии, оние минијатурните на некоја изложба, што секако би било интересно за зачувување на народниот фолклор, на нашата македонска народна традиција.

К. Ристески

ЗП Велес

Заедничка културна манифестација

На 16 јули 2024 година Здружението на пензионери Велес, заедно со Здружението на лица со церебрална парализа и други попречености од Велес, одржаа културна манифестација под името „Заедно".

Пензионерите од Велес контактира и соработува со Здружението на лица со церебрална парализа и друга попреченост подолго време и тоа на активности како што се поетски читања, гимнастички вежби, летувања во Охрид, учество на повеќе манифестации и друго. Уметничката вечер „Заедно" се одржа во еден од парковите во Велес и тоа со поетски читања од пензионерите поети и лицата од Здружението со церебрална парализа и друга попреченост.

Манифестацијата беше збогатена со ликовни творби на Боби Дуков, лице со попреченост кој ја збогати манифестацијата со безброј цртежи кои бесплатно им ги подари на сите кои беа заинтересирани.

Заедничките контакти ќе продолжат и понатаму во интерес на збогатување на секојдневието на пензионерите и лицата со попреченост.

Н. Алексоска

Мудроста на годините е збунувачка, само мудроста на вечноста е поучна

● О, дали навистина можам да поверувам во прикажаната на поетот, дека кога некој прв пат го гледа предметот на својата љубов, тој си замислува дека го видел одамна, дека сета љубов како и сето знаење е всушност сеќавање, дека љубовта исто така си има свои пророштва кај поединецот....ми се чини дека би требало да бидам запознаен со убавината на сите девојки за да можам да ја опишам убавината која ви е рамна; дека треба да го поминам сиот свет за да го најдам местото што ми недостасува и кон кое најдлабоката тајна на моето битие укажува, и во следниот момент ти си толку блиску до мене, исполнувајќи го мојот дух толку можно што јас се преобразувам и чувствувам дека е добро да се биде овде.

● Бескорисно е за личноста прво да сака да одлучи за надворешните (нешта), а потоа за оние кои се основни како што е кај космичките тела, сакајќи да се формира и прво да одлучи за природата на површината, потоа кон кои тела треба да ја заврти својата светлина, која страна е темна, пред да дозволи хармонијата на центрифугалните и центрипеталните сили да го остварат неговото постоење и со тоа да допушти сè останато да си дојде на свое место. Секој мора да научи да се познае себеси пред да научи што било друго (gnothi seauton). Сè додека човекот не се разбрал себеси одвнатре и дури потоа го гледа правецот во кој треба да се движи, неговиот живот не може да добие мир и смисла.

● Загриженоста и ништото секогаш одат еден покрај друг. Но, само што присутноста на слободата и на духот се поставени, загриженоста е одбиена. Тогаш што повеќе значи ништожноста на загриженоста особено во паганството? Тоа е судбината. Судбината е релација со духот како надворешно нешто. Тоа е релација помеѓу духот и нешто што не е дух и кон што судбината сепак има духовна релација. Судбината може исто така да претставува нешто сосема спротивно, бидејќи е единство на неопходното и случајното... Неопходноста која не е свесна за себе е (ео ipso) случајна во однос на следниот момент. Судбината, тогаш, е ништожност на загриженоста.

● Вистина е она што ни го кажува философијата: дека животот мора да се разбере station наназад. Но, човек пак ја заборава другата изрека: дека животот мора да се живее – нанапред. Колку повеќе човек размислува за ова, толку повеќе доаѓа до сфаќањето дека животот во ова привремено постоење никогаш не станува потполно разбирлив, баш поради тоа што во ниту еден моменет не можам да пронајдам потполна тишина за да ја опфатам точката – преку која ќе погледнам наназад.

● Човек треба да биде загатка не само за другите туку и за себе самиот. Се проучувам себеси. Кога ќе се изморам од тоа ќе запалам пура за да ми мине времето и си мислам: Само Бог знае што добриот Господ навистина мислел за мене, или што Тој мислел да направи од мене.

● Доколку некој повеќе сака да има малку со благослов, да ја има вистината со осмисленост, да страда наместо да ликува над измислени победи, тогаш тој најверојатно нема да биде склон да го воспалува знаењето, бидејќи доколку она што го дарува е воопшто пропорционално на неволјата што ја предизвикува, иако никој затоа не би негирал дека преку својата болка ја образува личноста, ако е доволно искрен да сака да биде образуван отколку да биде измамен, од мноштвото да го бара едното, од изобилството да го бара единственото потребно, бидејќи ова е јасно и едноставно понудено токму според потребите за сето тоа.

● Мудроста на годините е збунувачка. Само мудроста на вечноста е поучна.

Сорен Оби Кјеркегор (5 мај 1813 - 11 ноември 1855) - дански филозоф од XIX век, се смета за воспоставувач на основите на егзистенцијализмот, филозоф на личноста, постмодернист, хуманист, идеалист и христијански мислител.

подготвила М. Белева

Пензионерски живот

Не значи тага, туку радост
Штом се сетам на мојата младост
бев силен и јак како дрен
но денес станав пензионер
Секоја животна доба
треба да се проба
Не сум тажен што сум сед
Годините не ги бројам
се радувам што на нозе стојам
Секое утро штом ќе станам
чинам пролет пак се раѓа
ќе пешачам дури можам

Скоро есен ќе ни дојде
и поладно ќе биде
не се плашам јас од зима
кога дрва пак во пензиско ќе има
Чекам пролет да разлисти гора
зелените лисја пак да видам
есен брзо ќе ни дојде
Штом летото брзо пројде
Жолти лисја на секаде ќе има
ни доаѓа ладна зима
Радувај се иако си пензионер и стар
секој нареден ден е од бога дар

Доне Цуцулоски ЗП Охрид и Дебрца

„Насобрани бигори" - поетско дело на Наталија Наумовска

Наталија Наумовска е просветен работник во пензија. Долгогодишното искуство во работата со деца и овозможило да твори и да пишува за настапи и приредби. По пензионирањето продолжила да твори и така ги создала своите 3 збирки поезија: „Восочни солзи", „Навезени букви" и „Насобрани бигори".

Наумовска со поезија настапува во сите држави на бившите републики и во Македонија за што сведочат многубројните дипломи и признанија. Со поети од целиот свет во Хиперпоема, е запишана и во Гинис. Хуманитарно пишува за децата од светот и е призната како светски поет.

Стихозбирката „Насобрани бигори" нуди креативна и емотивна порака создадена од животни случки и настани, отсликувајќи го социјалниот живот, но и мотив кон природата и луѓето во неа. Нејзините стихови се нижат и истовремено распнуваат меѓу создателот и уривачот на сето она што живот значи. Така во стихот ќе рече: „Да ти плаче срцето, а да не можеш да плачеш и да ги молиш солзите од око да капнат за да го означат бигорот насобран во душата".

Наталија своите творби ги пишува со леснотија и тогаш кога тишината на карантинот ни ги уриваше животните надежи. Во тој период нејзините песни оставаа впечаток на тажалки.

Поетесата ги опишува настаните во светот директно обраќајќи им се на луѓето со зборовите: „Велите дека моите песни се тажни, зарем вие гледате светлина во светот?", за потоа да го обојува светот во боите на виножитото повикувајќи го да се обедини во мир и слога.

Наталија ја опишува бедата, човечките мани и доблести и повикува на испружена рака на човек кон човек. Во својата поезија таа гради мостови помеѓу урнатини и повикува на мир, понесена од воздишки, плач, љубов и смеа и ги ниже стиховите во бескрајна низа на бисери. Нејзината поезија е напишана со леснотија на македонски јазик и го нагласува значењето на македонскиот јазик и неговото постоење па ќе рече: „јазикот наш насушен, чувар на нашето битие, наша молитва, верба и стремеж."

Во песната „Ако проговорам" ќе напише „Не ме замолчувајте затоа што ќе зборувам со словото свети Кирилово и Методиевско."

Песните на Наумовска изобилуваат со пластичност, метафори и описи. Во нив се опфатени човечките неволји, промени во природата и неизмерната љубов кон сето она што нè опкружува. Таа во своите стихови го вткала клучот на среќата скриена во боите на виножитото што им дава весела нота. Поетесата постојано е во разговор со буквите и создава нов жар, од среќа, јад и горчина.

Оние што подобро ја познаваат Наталија Наумовска и нејзиното творештво, како писателката Марина Ќунбар – Селма од Србија ќе оценат дека нејзините стихови ја отсликуваат нејзината душа. Во нив таа ги споделува радостите и жалостите, но и желбите изразени во мечти и соништа. Таа ја споделува среќата и тргнува по патот на среќата за да констатира дека среќата мора да ја создадеме ние самите.

Оваа збирка е полна со емоции и душа, онаква каква што е и самата Наталија. Затоа веруваме дека и оваа збирка поезија како впрочем и секоја нејзина песна, лесно ќе го пронајде патот кон читателот.

Цветанка Илиева

ЗП Злетово - лична карта

Здружение на пензионери Злетово
ул. „Јане Сандански“ бр. 65 Злетово
Тел. 032 495 396

Димитар Милосов
претседател на ИО и на ЗП Злетово

Здружението на пензионери Злетово е формирано на 26 октомври 1998 година од иницијативен одбор во кој членувале: Радослав Михајлов, Атанас Митев, Ѓорѓи Димитров, Драган Гичев и други. Инаку ЗП Злетово претходно било огранок на здружението на Пробиштип. На 26 октомври 1999 година свикан е собир на пензионерите, на кој е избрано собранието, а истиот ден, е избран претседател на здружението и благајник, како и работни тела. За прв претседател е избран Радослав Михајлов, а за секретар Атанас Митев. Овој состав функционира неполни два мандата, односно до 2005 година. На изборите во 2005 година за претседател е избрана Данка Јосифова, а за секретар Страхил Мијалчев. За време на мандатот на Данка Јосифова направен е елаборат и се започнува изградба на пензионерскиот објект. Објектот почнува да се гради со сопствени средства и донации, а најмногу со работна рака на злетовските пензионери кои немајќи каде да го поминуваат слободното време доброволно и со голема желба учествуваат во неговата изградба. По неполн мандат на претседателката, за нов претседател е избран Страхил Мијалчев, за секретар Трајан Попов, а за книговодител е избрана Станка Тасева. Во 2010 година се направени редовни избори на кои е избрано Собрание од 17 членови, за претседател е избран Трајан Пецовски, за секретар Трајан Попов и за книговодител е поставена Станка Тасева.

Во 2017 година на годишното Собрание за в.д. претседател е избран делегатот во СЗПМ Димитар Милосов, а за секретар Никола Ангеловски. На редовните избори во 2019 година Собранието го избра Димитар Милосов за претседател на Извршниот одбор и на ЗП Злетово. За неговата работа зборуваат направените дела. Здружението учествува на сите регионални спортски натпревари, музички ревии од регионален карактер, а посебно за истакнување е учеството на Републичките натпревари на кои 2023 година во дисциплината пенали на мали голчиња го освоија второто место. Се изведуваат и еднодневни екскурзии. Здружението се грижи и за здравјето на своето членство, а една од најбитните активности е снабдувањето со огревно дрво на сите заинтересирани пензионери.

Во ЗП Злетово сите активности се остваруваат програмирано со предвидените средства планирани со финансискиот план. Во Здружението на пензионерите Злетово се евидентирани 537 членови. Во истото успешно функционираат 5 ограноци и тоа: Древено, Ратавици, Рудари, Лесново, Злетово, во кои пензионерите ги извршуваат активностите, а со локалната самоуправа се прават напори да се отворат и други клубови и сите да бидат добро опремени. Месечно во петте клубови престојуваат околу 1 500 пензионери, при што имаат можност да се дружат, да разменат мислења, да се информираат и да читаат дневни списанија и „Пензионер плус“, да играат шах, домино, карти и заедднички да го минуваат и организираат своето слободно време. Се организираат екскурзии, посети на историски места, цркви, манастири и природни реткости. Активностите се одвиваат преку ограноците, како и во клубовите на пензионери. Здружението има сопствени простории каде што тие секојдневно се дружат и забавуваат, како и во ограноците каде што имаат свои катчиња за забава и дружење. Претседател на здружението е Димитар Милосов кој истовремено е претседател и на Извршниот одбор. Собранието на здружението брои 11, а Извршниот одбор 3 членови. Одлична соработка здружението остварува со СЗПМ. Секогаш се во координација и дејствуваат според одлуките и насоките што ги добиваат од Сојузот. Според статутот на здружението постојат повеќе комисии: Комисија за спорт, Комисија за култура, Комисија за здравство, Комисија за попис, Актив на пензионерки, пред сѐ како главна задача ја има организацијата на хуманитарна манифестација. Се организираат предавања на пензионерите од најразлични области, помагаат на стари и изнемоштени лица, учествуваат на повеќе манифестации организирани од здруженијата на пензионери. Активот на пензионерките соработува со Црвениот крст како на пример за мерење на шеќер во крвта, крвен притисок, а се одржуваат и предавања од областа на медицината и слично.

На своите музички настапи пензионерите од Злетово ја потврдуваат својата определба за негување на изворната народна музика, фолклорот и развивање на културните вредности на сите народи и народности кои живеат во општината. Здружението на пензионери Злетово учествува и на спортските натпревари на регионално и на републичко ниво.

При изборот на членови во органите и телата, се води сметка за територијална застапеност како и соодветна национална и полова структура.

Изборот на членови на органите непосредно се врши во сите ограноци, како во градот така и во руралните средини, колку што постојат на подрачјето на здруженијата.

Посебна ангажираност има кај Активот на пензионерките при здружението. Меѓу пензионерките владее големо интересирање за дружење, се организираат хуманитарни акции, едукативни предавања, соработка со сите активи на пензионерки. Здружението учествува на фолклорните ревии на песни, музика и игри на пензионерите и спортските натпревари.

Цел на здружението е да продолжи широката дејност, а акцент се дава на нови активности, на хуманитарно и социјално заштитни дејности, помош на бањско и климатско лекување на пензионерите со ниски пензии и за партиципација за лекување и лекови. Здружението продолжува со заедничка активност со збратимените здруженија и со други здруженија во нашата земја и невладини организации. Се настојува решавање на проблемите што ги засегаат пензионерите, заштита и унапредување на нивните права, одбележување на значајни датуми, државни празници и друго.

Посебно е да се истакне, иако здружението е малубројно покажува активности на сите полиња. Во програмските задачи е зацртано и за подобро благовремено и објективно информирање на членството за работата, проблемите и активностите на пензионерската организација.

Една од најхуманите комисии во здружението е Комисијата за здравство и социјална помош која доделува помош на стари и изнемоштени лица и лица со ниски примања. Целта на оваа комисија е да им се помогне на старите и немоќни лица. Така многу често им се помага со прехранбени артикли, парична помош, за лекување, бањско лекување и слично. Редовно се врши домашна посета на болни и изнемоштени лица. Здружението на пензионери од Злетово соработува и со повеќе здруженија од Републиката. Има средби, заеднички прослави, посета на музеи и знаменитости и слично. Соработката е интензивна со градоначалникот. Соработката се остварува и со повеќе невладини организации и здруженија на пензионери од нашата земја. Информирањето на членството е на високо ниво, а масовноста исто така. Ваквата активност на здружението е во континуитет од формирањето до денес, а така ќе биде и во иднина, благодарение на ангажираноста на раководството, на членството, на соработката со локалната самоуправа и на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

СЗПМ

Повторно маски, повторно тестови - се враќаме ли во 2020 година?

Според податоците на Светската здравствена организација (СЗО), видот FLiRT е најдоминантна форма на коронавирусот во светот, а особено е доминантна во европските земји.

Симптомите на овој вид коронавирус се: воспалено грло, кашлица, исцрпеност, затнат или течење на носот, главоболка, покачена температура, болки во мускулите, губење на чувството за вкус или мирис, скратен здив или отежнато дишење, гадење, повраќање, дијареја и друго. Симптомите траат неколку дена ако пациентот нема и други хронични болести. Лекувањето е симптоматски. Бидејќи овие симптоми се слични и со други болести, за да се утврди болеста најдобро е да се направи тест.

Се препорачува носење на маски особено во болници, аптеки и други простории во кои има многу луѓе. Се смета дека овој тип на Ковид ќе биде од ендемски карактер како грипот, а нема да биде пандемски. (Преземено)

Спектар од бои на маиците на спортистите од третиот регион

Сите пензионери, спортисти на натпреварите од третиот регион беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои. На натпреварите учествуваа Здруженијата: Битола, Прилеп, Ресен, Крушево и Демир Хисар.

СЗПМ

Поскапе дневната цена за престој и нега на стари и болни лица во државните геријатриски центри

За 60 денари дневно или 1.800 месечно поскапе услугата за нега и исхрана за стари и болни лица во државните геријатриски центри.

Повеќе граѓани чии блиски се сместени во одделите на Специјализираната болница за геријатриска и палијативна медицина „13 ноември" – Скопје не биле информирани за поскапувањето, туку за тоа дознале кога на последната уплатница им стоело да платат повеќе од 20.000 денари, а претходно сумата изнесувала околу 18.000, ако месецот има 30 или 600–тини денари повеќе за 31 ден.

На што се должи зголемувањето на цената и кога е донесена одлука за истото, нама објаснување од новоназначениот директор на Установата Мухсин Арифи кој 1 недела е на функција.

Од друга страна, извори од таму велат дека повеќе надворешни фактори меѓу кои инфлацијата и зголемените цени речиси на сите производи влијаеле да се зголеми дневната цена за лицата сместени во стационарот, во спротивно ќе била доведена во прашање ликвидноста на установата и не било спротивно на законот. Потенцираат дека ова се однесувало само за услуги за нега и исхрана, додека здравствените услуги не поскапеле. Партиципацијата од ден останала иста.

Објектите во Ѓорче и хосписот во Битола се единствените државни центри за оваа намена. Сместувањето таму со месеци чекаат повеќе од 100 лица, а листата постојано се зголемува, бидејќи има 24 часовна здравствена нега и грижа, а престојот во приватните домови за стари лица се движи од 700 до 1500 евра месечно. **(Од интернет)**

Која е разликата помеѓу инвертер и обичен клима-уред?

Инвертерот и обичниот клима–уред работат на сличен принцип, односно го ладат и сушат воздухот во просторијата. Сепак, важната разлика помеѓу обичните и инвертер клима–уредите е тоа што инвертер клима–уредите ја регулираат температурата и потрошувачката на енергија во споредба со обичните климатизери.

Обичен клима–уред се вклучува кога температурата во просторијата се искачува над поставената вредност и се исклучува кога температурата ќе падне под неа. Овој процес бара многу енергија и доведува до големи флуктуации на температурата во просторијата.

Инвертерот и обичниот клима–уред работат на сличен принцип, односно го ладат и сушат воздухот во просторијата

Од друга страна, клима–уредот со инвертер користи технологија на инвертер компресор која овозможува континуирана контрола на брзината на компресорот, што резултира со постојано регулирање на температурата и потрошувачката на енергија. Уредот може да работи со помала брзина подолг период, со што се намалува потрошувачката на енергија и се одржува константна температура во просторијата. Тоа значи и дека климатизерот со инвертер брзо реагира на промените во собната температура, што доведува до поудобен престој.

Во основа, клучната разлика помеѓу инвертер и обичен клима–уред е тоа што климатизерот со инвертер користи технологија на компресор на инвертер за поефикасно регулирање на температурата и потрошувачката на енергија во споредба со обичен клима–уред.

М.Л.

ЗП Кочани

Доделена еднократна помош во ваучери

Вкупно 1317 пензионери аплицирале во Здружението на пензионери Кочани и ограноците во општините Зрновци и Чешиново – Облешево, со барања за еднократна помош во износ од 1.500 денари, во форма на ваучер при набавка на артикли од маркетите на „Стокомак". Од оваа бројка по повеќе основи од понатамошно разгледување од страна на Комисијата за здравство и социјала, се одбиени 1042 барања. Најмногу барања 755, се одбиени поради неисполнување на основните услови, како што се две пензии во семејство, повисока пензија од определената горна граница од 18.000 денари, веќе користена ваква помош

и друго. Меѓу одбиените се и 209 пензионери корисници на странска пензија и 28 пензионери корисници на инвалидска пензија.

Од спроведената селекција според утврдените критериуми, во прва фаза одобрени се 275 барања, кои дополнително ќе ги разгледаат членовите на Комисијата за труд и социјала, составена од пензионери од областа на здравството, економијата и социјалната политика, која ќе ја утврди конечната бројка на одобрени барања.

Поради фактот што средствата за оваа, во суштина, хумана кампања за помош на егзистенцијално најзагрозените пензионери, се од сметката на Здружението на пензионерите Кочани, Комисијата, односно Извршниот одбор треба да направат процена и да донесат одлука, дали сите 275 пензионери ќе ги добијат ваучерите во една исплата, во септември, или пак половина сега а половина пред крајот на годината.

Лазо Димитров

ЗП Тафталиџе

Здружението - непресушен извор на моето 20-годишно пензионерско постоење

Во далечната 2004 година, но за мене сепак блиска, запливав во пензионерските води. Сакав да бидам со својот еснаф и станав член на здружението на пензионери Тафталиџе ДДД. Од тогаш до денес годините ми претставуваат лепеза на успеси и активности со дружење и продолжување на мојот живот.

натамошна перспектива. Ми ги отвора вратите за спортски и културно–забавен живот, учество на работилници, присуство на разни трибини. Посебно сум задоволна што здружението е институција од јавен карактер и соработува со сите јавни институции во државата кои се грижат за мојата генерација – трета доба. Посебно сум му благодарна што постои родова застапеност. Секако во овие топли денови ќе ги напомнам и настаните на кои бевме присутни јас и членови од повеќе ограноци на здружението Тафталиџе–ДДД, меѓу кои вредни за споменување се настанот „Учиме од нашите врсници" во организација на проектот „Пензионерите – мост помеѓу младите и традицијата" кој се одржа во месец јуни, потоа дружење по повод верскиот празник Св. Огнена Марина во црквата Св. Пантелејмон, Долно Нерези кое се одржа на крај на месец јули и чествувањето на 121 годишнина од Илинденскиот празник во црквата Св. Илија во Горно Нерези. Сите бевме сплотени со многу радост, мир и спокој во душите.

Јас сум индивидуа со голем оптимизам, хуманост, правичност, реалност и со голема почит кон мултиетникумот. Сето ова произлегува од мојата самопочит, а не од надворешната околина. Јас сум творец на мојата цел. Умеам да споделам радост и тага, да помогнам и подадам рака на дете, на млади лица, луѓе во средна доба и во трета доба. За секого има место во моето срце.

Здружението со поставените цели и задачи ме мотивира, ми ја зголемува визијата за напредок и по-

Сонцето грее за сите нас, а ние умееме да му се радуваме на животот. **Верка Смиљковска**

Како правилно да го исчистите мобил. телефон

Паметните телефони ги користиме секој ден, па не е чудно што нечистотијата брзо се таложи и на нив и во нив. Еве неколку совети за темелно чистење на вашиот телефон:

Што да избегнувате при чистењето на паметниот телефон

Никогаш не нанесувајте вода директно на паметниот телефон, туку намокрете крпа и потоа избришете го екранот со неа. Избегнувајте абразивни материјали или силни хемикалии за да не ги оштетите екранот, леќите на камерата и другите чувствителни делови. Наместо тоа, изберете производи за чистење како што се алкохол или мала количина вода.

Како да го исчистите екранот?

Најдобро е да користите крпа од микрофибер за чистење на екранот бидејќи тоалетната хартија, кујнските крпи и слични материјали можат да остават влакненца на екранот. Што се однесува до средствата, користете алкохол, мала количина вода или марамче за дезинфекција.

Нанесете само мала количина течност на крпата, без разлика дали користите вода или алкохол, потоа нежно трјте преку екранот со мали кружни движења. Треба да го направите ова неколку пати за да ја соберете целата нечистотија.

Избегнувајте ги предните звучници и фокусирајте се на екранот. Течноста не смее да влезе во уредот. Потоа, можете да го избришете телефонот со сува крпа од микрофибер за да ја отстраните преостанатата прашина и нечистотија. Истата постапка можете да ја повторите кога ќе ја чистите и задната страна на паметниот телефон.

Како да ги исчистите отворот за полнење и слушалките на паметниот телефон

Мора да бидете многу внимателни кога чистите некој од отворите за да не го оштетите. Постојат неколку начини за чистење на отворот за полнење или слушалката на паметниот телефон.

Можете да користите компримиран воздух за да ги издувате остатоците од отворот. Можете да користите и памучна вата или чепкалка за заби завиткана во памук. Ова може да биде малку ризично бидејќи не сакате да оставите влакненца во жлебот или да оштетите нешто внатре. Задолжително користете сув памук и не притискајте премногу силно на отворот. Ако има видливи остатоци поблиску до надворешната страна на еден од отворите, можете директно да го изгребете со чепкалка за заби. Не притискајте премногу длабоко и премногу силно.

Како да ја исчистите камерата

Памучното стапче е најдобрата опција за чистење на камерата на паметниот телефон бидејќи може да влезе таму каде што крпата не може. Можете да користите сув памук, но за најдобри резултати, додајте мала количина алкохол.. Нежно трјте го секој објектив на камерата со кружни движења, внимавајќи да не притискате премногу силно.

Како да ја исчистите футролата за паметен телефон

Ако имате пластична футрола за телефон без налепници, потопете ја во топла вода со сапуница еден час. Наместо натопување, можете да користите и влажна крпа или марамче за дезинфекција, а потоа да користите памук натопен во вода или алкохол за да ги исчистите аглите и другите тешко достапни места.

Ако футролата за паметен телефон вклучува заштитник за екранот, користете крпа од микрофибер натопена со малку вода или алкохол. **Л. М.**

НЕ ВЕРУВАЈ ПРОВЕРУВАЈ! #користифакти

Со лажни профили на социјалните мрежи се мамат пензионерите

„Немам нов профил туку некој се обидува да ги злоупотреби моите податоци“ - со овој пост пензионерката Лоза од Скопје ги информираше своите пријатели на Фејсбук дека барањата за пријателство не ги испраќа таа, во нејзино име ги испраќа непознато лице користејќи ги нејзините податоци на социјалните мрежи. Да се „стигне“ до личните податоци на корисниците на социјалните мрежи најчесто е крајната цел на измамниците на интернет, а пензионерите како и сите други учесници во дигиталниот свет се изложени на овој ризик.

Покрај лажни профили на поединци, измамниците креираат лажни профили и на познати домашни компании и фирми кои постојат долги години на пазарот и злоупотребувајќи ја довербата што граѓаните ја имаат во брендот се обидуваат да стигнат до нивните лични податоци.

Ваквите измами, слично како и дезинформациите ги доведуваат граѓаните во заблуда и освен што креираат искривена перцепција, можат да предизвикаат материјална и друга штета.

Разговаравме со претставници од МВР и Агенцијата за заштита на личните податоци, институции со кои граѓаните прво контактираат кога ќе се посомневаат дека биле жртви на измами.

„Претставките кои се однесуваат за лажен профил се најчести и во тие случаи граѓаните пријавуваат доколку некој креира профил на социјалните мрежи со нивни фотографии и лични податоци и лажно се претставува како нив. Според социјалната мрежа најголемиот број на претставките се однесуваат на Фејсбук, Инстаграм, ТикТок“, ни рекоа од Агенцијата за заштита на личните податоци.

И од МВР велат дека лажните профили се најголемиот проблем на социјалните мрежи, но од таму објаснуваат дека граѓаните најчесто се „лизнуваат“ на лажни профили именувани по некоја позната компанија во земјата со долгогодишно постоење, а со цел неовластено прибавување на лични податоци од граѓаните.

„Измамата се врши преку отворање лажни профили именувани како некоја позната компанија од земјата, се користи нивното лого, бренд, со објава дека поради одреден повод (роденден на компанијата и сл.) се организира наградна игра, со разни поклони за среќните добитници, како на пример вредносни ваучери, мобилни телефони и сл. Притоа се бара од граѓаните за да учествуваат во овие лажни наградни игри, да извршат допаѓање „like“ на страната и на конкретната објава, во коментар да напишат „Учествувам“, како и да извршат нејзино споделување, со цел што повеќе да се рашири лажната наградна игра. Потоа од креаторите на овие лажни наградни игри им се испраќа порака на граѓаните дека се добитници на награда и за подигање на истата потребно е да ги дадат своите лични податоци, да испратат слика од нивната лична карта (од двете страни), како и фотографија од имателот на личната карта“, објаснуваат од МВР како тече измамата.

Во изминатиов период, според МВР зачестени се случаите на измами врз повозрасни лица. Иако нема потврда дали измамниците ги користат податоците кои граѓаните ги споделиле на интернет за своите најблиски, факт е дека тие стигнале до нив и ги злоупотребуваат. Станува збор за измами во кои сторителите се јавуваат телефонски и се претставуваат како полициски службеници, а од граѓаните бараат финансиски средства за ослободување од кривичен прогон на нивни деца или внуци кои, наводно, направиле сообраќајна несреќа со смртни последици. Од МВР апелираат до граѓаните да не наседнуваат на ваквиот вид на измами, а доколку бидат контактирани веднаш да пријават во полиција.

Присуството на интернет измамниците не треба да ги оттргне пензионерите од дигиталниот свет, туку само треба да ги направи повнимателни при споделувањата на личните податоци на интернет.

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

„Работно време“ во Здруженијата на пензионери и Сојузот

Како што во изминатиот период беа реактивирани барањата до државните органи кои не се решени, такво е и повторното објавување на овој текст, со цел да допре до секој претседател како најодговорна личност во здруженијата. Во последно време повторно е активирано работното време во ЗП и за да биде појасно значењето на работното време. Повторно ќе истакнам дека организационата поставеност на здруженијата и Сојузот имаат свој развој низ годините и сите членови имале еднакви права и должности. Секој член имал активно и пасивно избирачко право, како и да користи помош врз основа на активите на здружението, да ги користи читалните и библиотеките и да учествува во првите традиционални културно–забавни и спортски активности, да добива материјална поддршка и друго.

При тоа, многу значајна била околноста што во статутите била утврдена обврската членовите да го чуваат угледот на здружението и достоинството на секој член, како и да спречуваат секоја негативна појава која би го нарушила угледот на здружението и пошироко на општеството.

Во прво време здруженијата имале помал број членови и работеле 2–3 дена во неделата, активностите пред сѐ ги извршувале волонтерски, а како што се зголемувал бројот на пензионерите членови, се зголемувале и обврските на избраните лица. Како резултат на тоа покрај волонтерската работа се исплатувале и симболични надоместоци.

Сега во 2024 година, кога имаме околу 290 000 пензионери кои членуваат во 53 здруженија, членки на Сојузот, неминовно беше конкретно да се донесе Одлука за материјално–финансиско работење во здруженијата и СЗПМ која ја донесе Собранието на Сојузот со која се утврдува општа правна рамка за висината на надоместоците. Со неа се детерминирани надоместоците според бројот на членовите во здружението. Статусот, обврските и одговорноста на избраните лица наметнува и поголема обврска во остварување на целите и задачите утврдени со статутите, на ЗП и СЗПМ. Здружението и Сојузот мораа во секое време своето работење да го приспособат на актуелните услови, бидејќи пензионерите избраа активен пензионерски живот.

Не е да се јавуваат пензионерите со изјава дека вратите на ЗП се затворени, претседателот е на „нива“, се оправдува со топлото време, без да се има предвид дека ние немаме „помлади“ пензионери кои би не замениле во ЗП. Оваа појава е загрижувачка не само во летниот, туку и во зимскиот период со оправдување да се „заштеди“ и да се исплатува целиот износ на надоместокот. Сите овие напомени се во насока да биде зачуван угледот на ЗП без да биде услужен пензионерот да се јави на телефон, бидејќи за да биде опслужен со одговор да се издаде потврда што му е потребна на пензионерот. Навистина да се објави овој текст е и реакција на работните состаноци одржани со пензионерските здруженија и нивните огранoци.

За да се одржи континуитет во извршување на активностите значајно место зазема и траење на „РАБОТНОТО ВРЕМЕ“ во здружението односно Сојузот. Ова прашање е значајно бидејќи до Сојузот стигнуваат информации дека на некои здруженија вратите се подолго време затворени, правдајќи се со постоење на пандемијата. Иако во случајот не станува збор за класично работно време, тоа не значи дека треба цел летен период да се затворени вратите или да се работи само 2-3 часови, а да се исплатува цел месечен надоместок. Приодот кон ова прашање треба да е посериозен и подготвен. Веруваме дека ова прашање ќе се разгледа во здруженијата и на истото ќе му се посвети сериозно внимание, и оправдување за дадената доверба од членството.

Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ

ЗП Гевгелија

Прославени свети Илија и свети Пантелејмон

Група пензионери од ЗП Гевгелија на 2 август, нашиот голем празник го поминаа под сенките на Србдлива Вода на Кожув Планина.

Во вечерните часови беа на селскиот панаѓур во село Конско каде во чест на својот заштитник Свети Илија, во истоимената црква крчкаа котли полни со храна за здравје и благослов.

Исто така, на 11.08.2024 година група пензионери заедно со пејачката група „Сава Михајлов“ беа во село Ума, кое се наоѓа на 860 м надморска височина во пазувите на Кожув Планина и го славеа свети Пантелемон кој е заштитникот на селото. Пензионерите ги пречека Мирјана Дојранлиева, облечена во влашка носија. Таа е членка на здружението „Меглена“ и посветено помага преку заеднички локални акции за подобри услови на живеење. На големата маса која ја подготвиле вредните жени од селото имаше многу специјалитети од тој крај со кои беа понудени гостите. Собраните пари ќе се донираат на децата со посебни потреби.

Покрај хуманитарната акција пејачката група испеа седум песни, се читаше поезија и со музика и оро се збогати празничната атмосфера. Во попладневните часови пензионерите се вратија задоволни во Гевгелија каде што ги чекаа пеколните горештини. **Јанка Узунова**

Можност за зголемување на приходи во рурални средини

Постојат повеќе начини да ги зголемите колку толку вашите приходи. Еве некои идеи:

- Бидете туристички водич кој знае многу за вашето село
- Нудете само кафе и вода, потоа може тоа да го проширите
- Менувајте се со други пензионери во други рурални средини
- Собирајте билки (не мора веднаш да ги продавате, најнапред подарувајте ги)
- Правете расад на цвеќиња
- Изработувајте нешто (плетете, сликајте, собирајте интересни предмети – антиквитети итн.)
- Направете мал старски дом (здружете се 5–6 души и делете ги работите и трошоците)

Сето ова може да го правите групно.

Исто така и Руралниот туризам е одлична можност нешто да се заработи. Руралниот туризам бележи константен раст во светот. На тоа секако придонеле некои современи глобални трендови како што се заштита на природата, престој во природа, како и зачувување и повторно оживување на локалните традиции, обичаи, културно–историски споменици, а сето тоа на темелите на одржливиот развој. Руралниот туризам успешно ги вклопува сите овие елементи во својата понуда па затоа и не е чудно што сѐ повеќе туристи патуваат во руралните предели, во селата.

Кај руралниот туризам важни се традицијата, културните вредности, односот кон природата, спецификите на одреден простор, историјата, но клучен носител на толкувањето на сите вредности е човекот. Истовремено, руралниот туризам е важен во активирањето и одржливиот развој на руралните средини бидејќи помага во зачувување на локалниот идентитет, традиции и обичаи, ја штити животната средина, го зајакнува автохтоното, традиционалното и еколошкото производство и го помага развојот на руралните средини засновани на одржлив развој.

Да се занимаваш со рурален туризам на прв поглед е многу едноставно. Сепак, да пречекаш гости и да креираш туристичка понуда е напорна и интензивна работа која бара многу лична посветеност и пожртвуваност. Интересен е фактот дека се повеќе туристи сакаат да престојуваат во руралните туристички дестинации, се повеќе од нив се одлучуваат за пократки патувања и престој во уникатна природна средина, далеку од градскиот метеж, запознавање на културата и обичаите во разни места, дегустација на традиционални специјалитети, локална храна и пијалаци.

Можеби ова сметате дека не е за пензионери. Напротив. Обидете се! Можеби ќе добиете некој денар повеќе, ќе си го разубавите животот но можеби тоа ќе биде и поттик за помладите да не заминуваат.

К.С.А.

ЗП Ѓорче Петров

Подготовки за успешни настапи на игроорната група

Во склоп на здружението на пензионери Ѓорче Петров веќе подолг временски период постои и успешно работи игроорна група. Истата е формирана во 2010 година. Во почетокот како искусен, најактивен и извонреден игроорец беше Арсо Куноски, но поради годините тој се откажа од неговата понатамошна активност. Игроорната група перманентно работи два пати во текот на неделата во соодветни простории под раководство на професионален кореограф. Од нејзиното формирање, па се до денес, секоја година со свој репертоар настапува на регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри.

Во 2017 година за успешниот настап на републичката ревија, Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ донесе Одлука игроорната група од ЗП Ѓорче Петров да земе учество на меѓународниот фолклорен фестивал „Трето доба“ во Љубљана Р Словенија. Со настапот во Љубљана игроорната група доби поголем мотив и елан за се поуспешни настапи. Упорноста на игроорците беше наградена и за време на настапите на регионалната и републичката ревија, со што од страна на селекторот, како и Комисијата за културен забавен живот на СЗПМ повторно ја доби честа за учество на меѓународниот фестивал во Љубљана Р Словенија.

Пред заминување на игроорците во Љубљана, секојдневно тренираат сѐ со една единствена цел за што поуспешен настап.

Инаку игроорците од нашето Здружение имаат неколку години учествување на фестивалот на народни инструменти „Пеце Атанасовски“ во село Долнени. Во блиска иднина ЗП Ѓорче Петров планира оваа игроорна група да прерасне во Културно–уметничко друштво при ЗП Ѓорче Петров.

На 10 август 2024 година по повод сеќавањето на загинатите бранители во 2001 година група на пензионери од ЗП Ѓорче Петров положија свежо цвеќе на споменикот во село Волково. **Љубинко Ристов**

Gjithnjë e më i madh roli i klubeve pensionale

Rolin kryesor këtu e kanë shoqatat e pensionistëve që duhet të punojnë me përkushtim në mënyrë që personat e moshës së tretë të kenë ditë të qeta dhe të rehatshme pensionale, shoqërime të përditshme, momente të bukura dhe jetë të hareshme pensionale. Për shkak se pikërisht pensionistët kanë kontribuar për shoqërinë dhe kanë qenë funkcionalë, kurse tash i ruajnë buzëqeshjet për momente të tilla të bukura. Qëllimi i ekzistimit të klubit është që pensionistët të shkojnë atje, të kalojnë kohë të bukur për arsye se pikërisht këtu është vendi ku shoqatat e pensionistëve i nisin aktivitetet e veta për përzgjedhje të antarëve të organeve, komisioneve dhe këtu zënë fill shumë aktivitete me çka klubi plotësisht e dëshmon dhe arsyeton ekzistimin e vet.

Nisur nga kjo, Lidhja i nxit shoqatat e pensionistëve në këtë kohë kur pensionistët janë të vetmuar, të krijojnë kushte për shoqërimin e tyre përmes hapjes së klubeve ku ata do të miqësoheshin, do të dilnin nga shtëpia,]do të kalonin kohë cilësore dhe do të inkuadroheshin në aktivitete dhe ngjarje të organizuara.

Rëndësia e klubeve të pensionistëve manifestohet përmes shoqërimit ku pensionistët kanë mundësinë e shkëmbimit të mendimeve për ngjarje nga më të ndryshmet, e më së shumti për ato që kanë të bëjnë me asociacionin pensional, përcjelljen e tv programeve dhe përmbajtjeve elektronike, si dhe shtypit ku kuptohet bën pjesë edhe "Penzioner plus". Pozitiv është fakti të kesh klub të shoqatës së pensionistëve, por njëherit kjo është detyrë me përgjegjësi që nga hapja e tij, funkcionimi, pajisja, të shërbyerit e pensionistit vizitor, si dhe furnizimi në kohë me produkte të nevojshme.

Jo më pak me rëndësi është që klubet të shërbejnë për energji pozitive dhe shoqërim të pensionistëve, e jo për dukuri të pahijshme që do ta ulnin rejtingun e shoqatave të pensionistëve. Poashtu, nuk është mirë të kemi klube sa për numër e aty të mos hyjë njeri. Siç u tha më lartë, këto dukuri patjetërsojnë nevojën për kreativitet më të madh, respektivisht invencion që të organizohen asi aktivitetesh dhe të krijohet asi ambienti që di t'i tërheqë pensionistët ta vizitojnë klubin. Këto të dhëna flasin për ekzistimin e kornizës ligjore ku do të zgjedheshin të gjitha çështjet dhe aktet e klubeve, kurse ekzistimi i kontrollit është një nga mekanizmat klubet të jenë vend i dinjitetshëm për jetë rekreative të pensionistëve në një shkallë më të lartë. Besoj se LSHPM i përgatit dhe informon me qëndrime konkrete të gjitha shoqatat e pensionistëve dhe organet përgjegjëse për të krijuar oaza të vërteta për pensionistët.

Vasil Paçemvski

Mbledhje e BE të LSHPM

Puna pozitive financiare tregon se Lidhja mjetet që disponon i ka shpenzuar për qëllime decide, në mënyrë racionale dhe të ekonomizuar

Më 9 gusht 2024 Bordi Ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë e mbajti mbledhjen e 14-të. Mbledhjen e kryesonte kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova. Ishin të pranishëm edhe kryetari i Kuvendit të Lidhjes m-r Ilija Adamoski, kryetari i Bordit mbikëqyrës Mitre Stojanovski dhe kryetari i Komisionit për sport dhe rekreacion i BE të LSHPM, Zdravko Petkovski. Në fillim të mbledhjes kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova informoi shkurtimisht për aktivitetet në periudhën ndërmjet dy mbledhjeve.

Pas prezantimit të saj u shqyrtua Raporti financiar për punën e Lidhjes bashkë me Raportin e Bordit mbikëqyrës për periudhën 1 janar - 31 qershor 2024. Pasi raporti u ishte shpërndarë paraprakisht antarëve të Bordit ekzekutiv, atë në mënyrë koncize e paraqiti sekretari i BE i LSHPM Menka Temellkovska. Në prezantimin e saj Temellkovska tha:

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në periudhën janar-qershor 2024 akltivitetet e saj i drejtoi kah përmbushja e qëllimeve programore të përcaktuara me

Programin për punë për vitin 2024. Lidhja gjatë punës së saj realizoi;

1. TË ARDHURA, NË TOTAL 4.652.203 denarë
2. TË DALAT, NË TOTAL 4.292.566 denarë

Pra, prej të dhënave të paraqitura shihet që është arrirë rezultat pozitiv financiar që kap shumën e 359.637 denarëve dhe nga kjo mund të konkludohet se Puna financiare e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në periudhën janar-qershor 2024 ka qenë në suazat e mjeteve të parapara me Planin financiar për vitin 2024. Në pjesën e të ardhurave shënohet një rritje e vogël nga të ardhurat prej antarësive, ndërsa të ardhurat nga burime tjera shënojnë një rënie të konsiderueshme.

Të punuarit pozitiv financiar është tregues që Lidhja me mjetet që ka në dispozicion ka punuar me nikoqirllëk, në mënyrë të ligjshme, racionale dhe të ekonomizuar.

Pas fjalës së saj, kryetari i Bordit mbikëqyrës Mitre Stojanovski informoi për konkluzionet e Bordit mbikëqyrës dhe tha se në bazë të të dhënave të ofruara mund të thuhet se harxhimi i mjeteve është konform ligjit dhe për qëllime decide dhe rrjedhimisht Bordi mbikëqyrës e pranoi njëzëri dhe pa vërejtje Raportin financiar. Më pas dy Raportet u pranuan nga të pranishmit.

Informatën për garat e realizuara sportive rajonale të pensionistëve e paraqiti kryetari i Komisionit për sport dhe rekreim i BE të LSHPM, Zdravko Petkovski. Pasi edhe ky raport paraprakisht u ishte dhënë antarëve, ai i theksoi vetëm pikat kryesore të raportit, duke thënë:

Garat rajonale sportive të pensionistëve të 28-ta me rradhë në të gjitha 8 rajonet në Republikë u mbajtën në harkun kohor nga 19 maji deri 20 qershor 2024 me koordinim të plotë ndërmjet Komisionit për sport dhe rekreim të BE të LSHPM dhe shoqatat-nikoqire të garave rajonale sportive. Për herë të parë SHP Tetovë si nikoqire garat i organizoi jashta selisë së shoqatës, në terrenet e Qendrës sportivo-rekreative Saraj, Shkup dhe hapësirat e restoranit "Oreov lad". Në garat e sivjeme rajonale sportive garuan gjithsejt 1638 garues, prej të cilëve 1038 meshkuj dhe 600 femra nga të gjitha 53 shoqatat antare të LSHPM.

Më pas u miratua Vendimi për përcaktimin e ditës për mbajtjen e Garave republikane sportive në 2024. Ato do mbahen në Shkup në kompleksin "Nju star" më 10.09.2024 në vigjilje të Ditës së pensionistëve 20 shtatorit. Poashtu u vendos që shënimi i Ditës së pensionistëve 20 shtatori të bëhet me përzgjedhje të degëve më aktive të Lidhjes.

Në mbledhje u miratua edhe Vendimi që në festivalin "Mosha e tretë jetësore" në Ljublanë, Lidhjen ta përfaqësojnë folkloristët nga SHP Gjorçe Petrov dhe SHP Makedonska Kamenicë.

Bashkëpunimi me Lidhjen e pensionistëve të Serbisë dhe Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë është tradicionalisht e mirë. Në kuadër të këtij bashkëpunimi do të nënshkruhet "Protokol për bashkëpunim", kurse lidhur me këtë u miratua Vendimi për udhëtimin e delegacionit të LSHPM në R e Serbisë.

LSHPM

SHP Kumanovë

Takim me pensionistin 91 vjeçar Isein Zekiri

SHP Kumanovë vazhdon me kujdesin për antarët e vet që jetojnë në mjedise rurale. Në bashkëpunim me kryetarin e Kuvendit të SHP Kumanovë Nazim Emini më 06.08. 2024, Komisioni për informim i Shoqatës realizoi takim në shtëpinë e pensionistit Isein Zekiri nga f.Likovë. Në takim ishte i pranishëm edhe nënkryetari i SHPK Stojan Arsovski.

Që nga takimi i parë me këtë pensionistin tonë 91 vjeçar bie në sy lëvizshmëria e ruajtur e tij që dëshmon se nuk mundemi ta ndërrojmë datën e lindjes, por mund t'i pranojmë vitet dhe plakjen si proces natyror.

Në komunikim me të kishim mundësinë të dëgjonim për shumë ngjarje me të cilat është përballur gjatë rrugëtimit të tij jetësor; ai rrëfente për kujtimet me një freski të memories.

Duke qenë ende i mitur martohet me Sanien nga f.Hotla dhe për të fliste se paskësh qenë shumë e bukur e pak më e moshuar se ai, kurse në shtëpinë e tyre ka mbizotëruar mirëkuptimi dhe respekti reciprok, shtylla këto që e mbajnë gjallë jetën familjare. Nga të rrëfyerit e tij kuptuam se ka qenë ushtar edhe atë thuaja tre vjet, ka qenë punëtor i vyer me më shumë profesione, megjithatë pjesën më të madhe e ka kaluar në Ujësjellësin dhe në liqenin artificial të Likovës. Në martesë u lindin 5 fëmijë, tre djem dhe dy vajza, por ata janë shpërngulur

jashtë. Tash jeton i vetëm, pasi e shoqja pas lëngimit të gjatë ka ndërruar jetë para 15 vitesh. Në kohën kur ka luftuar me sëmundjen, ai vështirë e ka pranuar ndarjen e pashmangshme dhe ka qëndruar krejt afër saj duke ia falë të tërë kujdesin e vet.

Nuk la pa lavdëruar edhe fëmijët e tij që e mbështesin, ndërsa komunikimi, kujdesi dhe respekti për të mjaftojnë ta ketë zemrën plot. Ai ka fat që ende shëndeti i shërben dhe siç na tha nuk ka shkuar asnjëherë në jetë te doktori.

Me gëzim të madh fliste për 15 nipërit dhe stërnipërit e vet. Rreth tij në oborr vraponin fëmijët, ato fidane të njoma që e rrisin dhe hijeshojnë trungun familjar. Gjyshi Isein ende mundet të bëjë furnizimet, kurse ndonjëherë e viziton njëra vajzë, si edhe kushërinjtë të cilët i vijnë afër dhe janë përherë në dispozicion nëse i duhet diçka. Ditët i kalon duke shkuar në xhami, shoqërohet me pensionistët tjerë, e viziton far e fisin në katund, dhe padurim pret t'i vijnë për pushime fëmijët nga jashtë.

Edhe në buzëqeshjen e tij kishte gëzim derisa na përcillte deri te porta.

Ky është edhe një tregim që pasqyron vrapin jetësor në shtegun e quajtur jetë dhe dëshmon se sa më afër cakut të jemi, ndalemi kohë pas kohe për të pushuar dhe mbi kokë na rri varur vetmia, por përsëri jemi të kënaqur që pas gjurmëve tona hapërojnë tash fëmijët tanë që janë kuptimi i jetës për secilin prej nesh.

Rosica Mitiq

SHP Tetovë

Koordinim i aktiviteteve për parandalimin e dkurive negative

Projektet e SPB Tetovë gjatë kësaj periudhe të vitit, para pensionistëve tetovar i prezantuan inspektorët e pavarur për parandalimin e veprimeve tët për bashkëpunimin me institucione të ndryshme lokale në Tetovë, përfshirë edhe SHP Tetovë, përkitazi me veprimet devijante që manifestohen gjatë muajve të verës, siç janë shpërthimet e zjarreve, përdorimi i armëve të tëzjarrit në dasma e ahengje familjare, vjedhjet para sporteleve, veçmas para bankave, ku shpesh viktima janë

kriminale dhe veprimeve devijante në fushën e komunikacionit, Mernush Ferati dhe Srebre Vaneski.

Kryetari i Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, Selver Memeti, pasi i përshëndeti të pranishmit në këtë takim, foli për organizimin pensional të pensionistëve në Tetovë e rrethina dhe format e veprimit të moshave të treta, për parandalimin e çfarë do qoftë veprimi negative në shoqëri.

Mernush Ferati, inspektor i pavarur për parandalimin e veprimeve kriminale në SPB Tetovëi informoi pensionis-

pikërisht moshat e treta, etj.

- Pyjet janë pasuria më e madhe për ne, andaj duhet të kujdesemi e t'i ruajmë ato nga zjarret, prerjet e paligjshme, nga hedhja e mbeturinave, etj., vlerësoi Ferati. Po kështu njësoj duhet mbrojtur edhe sipërfaqet bujqësore të punueshme, prej nga sigurohet ushqimi i popullatës, shtoi Ferati. Përdorimi i armëve të zjarrit në ahengje dhe dasma familjare paraqet vepër penale e ndëshkueshme me ligj. Duhet të gjithë të heqin dorë nga përdorimi i armëve, sepse midis tjerash, përdorimi i tyre mund të rezultojë me fatalitet për dikë, u shpreh para pensionistëve tetovar, inspektori i policisë së Tetovës, Mernush Ferati.

Inspektori i pavarur kundër veprimeve devijante në fushën e komunikacionit, Srebre Vaneski, duke folur para pensionistëve informoi se gjatë kësaj periudhe të vitit, në qytetin tonë qarkullon një numër i madh iautomjeteve dhe pjesëmarrësve të tjerë në komunikacion. Si rezultat i kësaj gjendje, policia rrugore ka ndërmarrë aktivitete konkrete për normalizimin e komunikacionit publik, me qëllim të shmangies së situatave të padëshirueshme që mund të ndodhin, vlerësoi Vaneski. Pensionistët duhet të shtojnë kujdesin gjatë qarkullimit të tyre, në mënyrë që t'u iket situatave të padëshirueshme që mund të ndodhin në komunikacion, tha midis tjerash inspektori Vaneski.

Konstatimi i përbashkët i këtij takimi ishte se SHP Tetovës do të jetë në bashkëpunim të ngushtë me strukturat e Sektorit për Punë të Brendshme në Tetovë, me qëllim të veprimeve të përbashkëta për parandalimin e dukurive negative, veçmas gjatë muajve të verës kur edhe mundësitë e manifestimit të dukurive të tilla janë më të mëdha.

M. Murseli

SHP Labunishtë

U renovua Shtëpia e pensionistëve

Kuvendi i Shoqatës së pensionistëve të fshatit Labunishtë të Strugës në mbledhjen e rregullt solli vendim të njëzëshëm për renovimin e Shtëpisë së pensionistëve në Labunishtë. Kuvendi e autorizoi Bordin ekzekutiv që me organet e tij ta realizojë vendimin. Për këtë qëllim Bordi ekzekutiv bëri shpallje publike për mbledhjen e ofertave. Në shpalljen e publikuar u paraqitën më tepër të interesuar nga Labunishti, prej të cilëve u përzgjodh realizatori me kushte më të volitshme dhe çmim më të ulët. Realizatori morri përsipër në afatin e caktuar ta kryejë renovimin pasi objekti ndodhet në qendër të lagjes më të madhe strugane Labunishtë. Mjetet për renovimin e objektit i siguroi Shoqata e pensionistëve nga Labunishti prej mjeteve të mbetura nga viti i kaluar kalendarik, për shkak se shoqata punon me nikoqirllëk dhe mjetet i harxhon në mënyrë racionale dhe për qëllime saktësisht të definuara. Është për t'u theksuar edhe se firma tjera nga Labunishti poashtu ndihmuan renovimin, ashtu si LSHPM që ndau mjete financiare - na tha kryetari i Shoqatës dhe BE, Lutvija Salovski.

S. K.

Këshilla si të mbroheni nga profilet e rrejshme në rrjetet sociale

Aju ka ndodhur ta shihni profilin tuaj në rrjetet sociale, me të dhëna dhe fotografi tuaja, kurse nuk e keni kriju-ar ju vetë? A keni bërë like ndonjë reklame të ndonjë kompanie, dhe më pas që të merrni dhurata u janë kërkuar të dhënat pesonale? Në këto raste bëhet fjalë për tentime të keqpërdorimit të të dhënave tuaja personale. Ja çfarë duhet të bëni:

- mos jepni përmes Internetit të dhëna tuaja personale, fotografo, video, personave të panjohur ose pamjaftueshëm të njohur pa e ditur me kë komunikoni;
- mbroni profilet tuaja në rrjetet sociale dhe privatitetin e tyre;
- përdorni fjalëkalime të ndërlikuara që rregullisht do t'i ndryshoni;
- kufizoni profilet tuaja në aspekt të të dhënave personale, p.sh fotografitë të jenë në dispozicion vetëm personave që i njihni me çka do të zvogëlohet mundësia për keqpërdorimin e tyre eventual;
- mos akordoni mjete financiare në llogaritë e personave dhe kompanive që nuk i keni të njohur;
- mos leni të dhëna personale në rrjetet sociale për gjoja lojëra shpërblyese;
- nëse dikush krijon profil të rrejshëm me të dhënat tuaja personale, menjëherë denonconi në Agjencionin për mbrojtjen e të dhënave personale në numrin telefonik 02/3230 635;
- nëse u është cenuar e drejta e mbrojtjes së të dhënave personale, përveç përmes veb faqes së Agjencionit për mbrojtjen e të dhënave personale, mund të dorëzoni fletëparaqitje edhe direkt në hapësirat e tyre;
- për keqpërdorim të të dhënave personale, mund të drejtoheni edhe në stacionin më të afërt policor sipas vendit të jetesës ku do të dorëzoni fletëparaqitje.

IKS

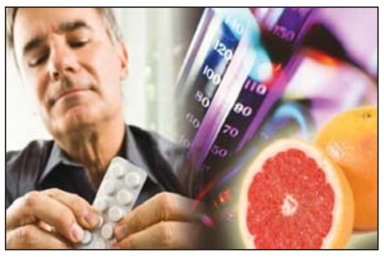
Сокот од грејпфрут не го пијте ниту пред, ниту по земање лекови

Фармацевтката и специјалист – магистер од Србија, Милица Ѓукановиќ потсетува дека водата е најчестиот избор за консумирање со лекови. Зошто?

– Водата е лесно достапна, безбедна и не влијае врз ефикасноста на лекот, но постојат луѓе кои не можат лекот да го проголтаат со вода, па користат лекови во прав, сируп или капки. Другите пак наместо обична вода го пијат со газирана вода која исто така е прифатлива, бидејќи е збогатена со минерали и може да биде корисна, а за консумирање со лекови генерално е безбедна. При тоа мала е веројатноста дека може значајно да влијае врз лекот, – објаснува Ѓукановиќ.

Некои луѓе повеќе сакаат лековите да ги земаат во комбинација со сок, особено ако се работи за лекови со непријатен или горчлив вкус. Фармацевтката предупредува дека не секој сок смее да се пие со лекови. Особено внимание треба да се посвети на сокот од грејпфрут бидејќи тој може да има интеракција со многу лекови. Се прашувате како и зошто се случува тоа?

Лековите во нашиот црн дроб и тенкото црево ги преработува специјализирана група на ензими наречени цитохром П450. Нивната улога е да го разградат лекот и да ја намалат неговата концентрација во крвта. Грејпфрутот пак е богат со соединенија кои се нарекуваат фуранокумарини кои ја нарушуваат нормалната функција на спомените ензими. Успорениот начин на кој цитохромот П450 нормално ги разградува лековите во цревата и црниот дроб, грејпфрутот од друга страна пак може да ги зголеми несаканите ефекти од овие лекови, бидејќи ја нарушува работата на овие ензими па така концентрацијата на лековите во крвта ќе остане висока, – вели Ѓукановиќ.



Една чаша сок од грејпфрут е доволна да ја смени ефикасноста на лекот. Што е уште поважно да се знае, ефектот на сокот трае неколку дена, што значи дека консумирањето на сокот од грејпфрут неколку часа пред и по земање на лекови не прави никаква разлика. Како и да е, сокот од грејпфрут не се препорачува да се пие со лекови, иако не влијае на сите лекови. Значи ако сте љубител на ова овоштије мора да внимавате и мора прво да се консултирате со вашиот фармацевт или лекар дали сокот ќе влијае врз вашите лекови, пред да го консумирате.

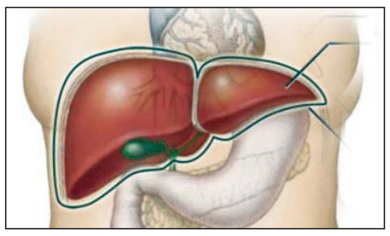
М. Л.

Пет симптоми кои укажуваат на проблеми со црниот дроб

Црниот дроб ги метаболизира хранливите материи од храната во аминокиселини кои му се потребни на телото, истакнува д-р Лиса Ганџу, хепатолог и гастроентеролог. Ензимите на црниот дроб го разградуваат алкохолот и ги отстрануваат токсините од телото. Покрај тоа, црниот дроб е единствениот внатрешен орган кој е регенеративен, што значи дека може да го поправи или обнови оштетеното или изгубеното ткиво. Но, за жал, проблемите со црниот дроб понекогаш не се многу очигледни. Затоа, д-р Ганџу и гастроентерологот д-р Шреја Сенгупта издвојуваат 5 знаци кои може да укажуваат на некое заболување на црниот дроб.

Чешање без осип

Чешање на кожата без знаци на осип може да се појави како резултат на акумулација на жолчни соли во крвта поради оштетување на црниот дроб, истакнува Сенгупта. „Чешањето често се влошува ноќе", додава таа. Иако чешањето без осип може да биде предизвикано од други состојби, тоа може да биде знак за предупредување што вреди да се провери. „Често чешањето е симптом на напредната цироза на црниот дроб", предупредува д-р Ганџу.



Болки во стомакот

Болки или непријатност во стомакот, особено во горниот десен дел, можат да бидат знаци на заболување на црниот дроб. Самиот црн дроб нема рецептори за болка, вели д-р Ганџу, но заболувањето на црниот дроб може да предизвика болка во околните ткива во абдоменот. Некои луѓе чувствуваат тапа болка или чувство на интензивен притисок, додава таа. Ретката и изолирана болка во десното ребро обично не е ништо сериозно, но постојаните, необјаснети болки во стомакот никогаш не треба да се игнорираат, велат експертите.

Нарушен режим на спиење

„Ран знак за заболување на црниот дроб е проблеми со спиењето – или не можете да заспиете или легнувате сè подоцна и подоцна секоја вечер", вели д-р Сенгупта. Луѓето со хронично заболување на црниот дроб исто така може често да се будат во текот на ноќта, да имаат послаб квалитет на спиење или да имаат нарушен циркадијален ритам, додава гастроентерологот.

Бледа столица и темна урина

Билирубинот е жолтеникав нуспроизвод на разградени црвени крвни зрнца што минува низ црниот дроб и се излачува во жолчката. Жолчката излегува низ дигестивниот тракт и ѝ дава боја на столицата. Во нездрав црн дроб, кој не може правилно да го обработи билирубинот, супстанцијата може да се акумулира во крвта и да отиде во бубрезите, каде што се излачува во урината, давајќи ѝ потемна боја. Од истата причина, болестите на црниот дроб може да предизвикаат столица со посветла боја, објаснува д-р Сенгупта.

Постојан замор

Заморот кој не може да се објасни или малаксаноста е уште еден можен ран знак за заболување на црниот дроб, забележува д-р Сенгупта. Заморот може да биде благ или упорен и исцрпувачки. Исто така, покрај тоа што се чувствуваат постојано уморни, луѓето може да се чувствуваат и послаби од вообичаеното. Ако заморот е долготраен и загрижувачки, експертите препорачуваат да разговарате со лекар.

М. Д.

Како да ги заштитите нозете од појава на габични инфекции за време на летото?

Луѓето со дијабетес имаат поголем ризик од развој на компликации од габична инфекција на ноктите, па затоа треба редовно да ги прегледуваат стапалата и да посетуваат лекар доколку се сомневаат на инфекција.

– Кога имунолошкиот систем е ослабен, габичните патогени лесно можат да се населат во кожата. Ако кожата и ноктите се влажни и омекнати, габата лесно продира во нив. На топли и влажни места како што се базени и сауни, ризикот од инфекција е затоа особено висок.

Долгорочен третман

Габичните инфекции на ноктите генерално се многу постојани, третманот е долгорочен, а инфекцијата често се враќа. Најчесто се лекува со антигабични лекови, понекогаш и со ласер, а по потреба се отстранува и ноктот, но тоа дефинитивно сакаме да го избегнеме.

Еве неколку совети кои можат да ви помогнат да се заштитите додека сте на одмор.

Ако користите заеднички области каде што има многу луѓе, како тоалети на базени или плажи, задолжително носете влечки.

Стапалата секогаш треба добро да се исушат помеѓу прстите. Можете да користите и фен за коса.

Воздушните памучни чорапи и удобните чевли го спречуваат создавањето на топла и влажна површина, а исто така го намалуваат притисокот врз кожата и ноктите. Во лето најдобро е да се носат сандали. Крпи, чорапи и чевли не треба да се делат со други за да се спречи ширењето на габите.

Чорапите и крпите секогаш треба да се мијат на 60 степени за да се уништат габите.

М. Д.

Медитеранскиот начин на исхрана и когнитивните способности на возрасните

Ефектите на исхраната на здравјето секогаш се сложени, но севкупно, наодите ја поткрепуваат идејата дека исхраната може да игра улога во одржување на здравјето на мозокот и смалувањето на ризикот од когнитивните оштетувања како што старееме. Повеќе студии создале врска на одредени биомаркери со сочувувањето на когнитивните способности.

Невродегенеративните состојби, како што е Алцхајмеровата болест, често почнуваат со когнитивен пад, кој е резултат на постепеното губење на менталните способности. Резултатите на повеќе истражувања сугерираат дека одредени навики во исхраната, особено медитеранската исхрана, можат да помогнат да се заштитиме од оваа загуба.

Традиционалните прехранбени навики на жителите на регионот на јужна Шпанија, Италија и Крит кои се познати под називот медитеранска диета, даваат предност на консумирање овошје и зеленчук, непреработени житарки, некои видови риба, како и сирење и маслиново масло. Доказите потврдуваат голема корист од таквиот избор на храна, вклучувајќи го потенцијално и – здравиот мозок. Меѓутоа, постојат резултати кои биле контрадикторни, што, најверојатно е резултат на користење прашалници за исхраната кои испитаниците ги пополнуваат сами, каде што ризикот од непрецизност и нeточни податоци е голем.

Повеќе студии ги довело во врска одредените биомаркери со зачувувањето на когнитивните способности. Поради тоа што ова пружа попрецизен начин за мерење на односот на храната со здравствените исходи, меѓународната група на истражувачи сакала, користејќи ја врската со биомаркерите, да ги испита своите претпоставки.

„Откривме дека медитеранската исхрана, со својот панел на диетални биомаркери, е во инверзна врска со долготрајниот когнитивен пад кај постарите луѓе" – вели водечката авторка на студијата Алба Тор-Рока, нутриционистка и стручњак за јавно здравје на Универзитетот во Барселона. Алба Тор-Рока и нејзините колеги ја истражиле врската помеѓу медитеранската исхрана и когнитивната врска кај постарите лица преку детална анализа на здравствените и когнитивните податоци собрани во текот на 12 години.

За креирање на т.н. метаболомски индекс на медитеранската диета (MDMS) користена е скала со 14 точки. Овој метод е заснован на разгледување на два метаболомски биомаркери во исхраната за седум клучни делови на медитеранската исхрана: зеленчук, мешунки, овошје, житарици, млечни производи, риба и масти.

Метаболомиката ги проучува малите молекули – метаболитите, кои се резултат на процесот на клеточно ниво. Количината на овие молекули може да се промени како одговор на телото на болест, исхрана и други фактори на животната средина. Научниците можат да дознаат многу нешта за нашето здравје и да ги пронајдат можните биомаркери на болеста со едноставно мерење на нивото на метаболити.

„Во рамките на студијата, дизајниран е метаболомски индекс во исхраната – кој е заснован на биомаркерите добиени од серумот на учесниците – за групите на храна која е дел од медитеранската исхрана. Кога овој индекс е познат, се проценува неговата поврзаност со евентуалните когнитивни оштетувања" – објаснува специјалистот за исхрана Кристина Андерс – Лакуева од Универзитетот во Барселона.

Нивоата на специфични супстанции, вклучувајќи ги заситените и незаситените масти, полифенолите кои ги произведуваат цревните бактерии и други билни материи, се мерени во примероците на крв на учесниците собрани на почетокот на студијата.

Во текот на 12 години, пет невропсихолошки тестови се дадени на учесниците за да се утврдат нивните когнитивни способности и евентуалните оштетувања.

Истражувачите, врз основа на резултатите и серумските биомаркери, пронашле заштитна врска помеѓу медитеранската исхрана и когнитивната состојба кај постарите луѓе. Поединците кои повеќе се придржувале кон медитеранската диета покажале многу побавен когнитивен пад во однос на оние кои послабо се придржувале до оваа програма на исхрана. Резултатите кои ги добиле ја поддржуваат употребата на индикаторите во долгорочните процени на следењето, за да се воочи користа за здравјето која е поврзана со медитеранската исхрана. Ефектите на исхраната на здравјето секогаш се сложени, но ја поткрепуваат идејата дека исхраната може да игра улога во одржување на здравјето на мозокот и на смалувањето на ризикот од когнитивни оштетувања како што се стареe.

Студијата е објавена во стручниот журнал ***Molecular Nutrition and Food Research.***

Подготвила Маја Белева

Македонската билка која лечи дури 7 болести

Една од најпопуларните билки кои растат во изобилство во нашата земја е мајчината душица, како што нашиот народ ја нарекува мајкина душичка. Таа е главна состојка во ароматичните одвари кои ги користиме за затоплување во зима и има еден куп лековити својства. Чајот од мајчина душица е одличен за враќање на силата, здравјето и виталноста.

Има уникатен вкус и необична арома, ја гаси жедта во лето и загрева во студените зими. Оваа напивка често се користи за превенција и фитотерапија на разни болести.

Билката има богат хемиски состав:

– витамин Б, кој го смирува нервниот систем;

– витамин Ц, кој го зајакнува и одржува имунитетот;

– железо, кое е вклучено во обезбедување кислород на органите и ткивата;

– калиум и манган, кои го нормализираат крвниот притисок и го враќаат балансот на вода-сол;

– каротеноиди кои го забавуваат процесот на стареење на телото.

За кои болести може да помогне чајот од мајчина душица?

Редовното консумирање чај од мајчина душица го намалува ризикот од респираторни заболувања, промовира мирен сон и ја подобрува функцијата на мозокот.

– Хипертензија: Мајчината душица ги шири крвните садови и го намалува крвниот притисок.

– Невроза: напивката позитивно влијае на нервниот систем, го намалува стресот и вознемиреноста.

– Простатитис: Благодарение на бактерицидните компоненти, билката го намалува воспалителниот процес и ја ублажува болката.

– Ревматизам: Чајот од мајчина душица е одличен за болка во мускулите и зглобовите.

– Гастритис: Напивката ја обновува слузокожата на дигестивниот тракт и помага во справувањето со дијарејата.

– Бронхитис: Мајчина душица го разредува спутумот и го отстранува од белите дробови.

– Дијабетес: Билката го нормализира нивото на шеќерот во крвта.

Напивката е исто така корисен да се пие при постоење на гасови, грчеви во стомакот и чреви, помага да се справите со мамурлак и главоболки. За алкохоличари: редовно пиење чај може да предизвика аверзија кон алкохолот.

Б. А.

ЗП Тетово

Секретарот на ЗП Тетово - најновиот пензионер

Светозар Димовски, после 38 години работен стаж во ЗП Тетово од 1 септември 2024 година е најновиот член на Здружението на пензионери од Тетово.

Во текот на работниот век, Димовски во Здружението вршеше покрај работите и обврските кои беа во негова надлежност и многу други работи и активности неопходни за Здружението. Многумина тетовски пензионери него го нарекуваат „Столб на Здружението“. Овој епитет Светозар Димовски го добил врз основа на неговиот секојдневен ангажман во Здружението, каде им пружаше разновидни услуги на пензионерите.

– ЗП Тетово, во изминативе три децении ми беше втор дом, каде секој работен ден, па и во текот на викендите (според потребите), престојував за да им помагам на пензионерите. Луѓето од трета доба, претставуваат осетлива категорија, па затоа јас секогаш имав кон нив позитивен пристап, им помагав, им давав надеж дека сè што им треба, ќе се трудам да им го обезбедам, – вели Димовски.

Покрај другото, најмладиот тетовски пензионер, Димовски, има голема заслуга за создавањето на одличната меѓусебна соработка на ЗП Тетово со другите Здруженија и асоцијации во Македонија, остварувајќи многубројни контакти, средби, размена на мислења и искуства и друго.

Во изминативе три децении, досегашниот секретар на ЗП Тетово Димовски има придонесено многу за функционирањето на пензионерското организирање на ова здружение. Покрај другото треба да се издвои неговата успешна иницијатива за самостојно воведување на солидарно осигурување на пензионерите, кое дотогаш беше организирано преку осигурителна компанија ЗОИЛ Македонија и кое беше на штета на здружението. Исто така, Димовски постојано се трудеше да обезбеди средства од донации со цел реновирање на просториите во Домот на пензионери, а со тоа и подобрување на условите за престој на пензионерите.

Во текот на 2003 година преку невладините УСАИД и ОБСЕ со проект на кој е носител Димовски беше обезбедено целосно опремување на 12 клуба на пензионери во руралните средини во вредност од тогашни околу 100.000 марки. Во наредната година со истите организации со нов проект беше реновиран клубот во Домот на пензионерите, парното греење, промена на врати и прозорци, санитарен јазол, а дел од средствата беа наменети за опремување на работните простории со компјутери и друга опрема.

Првата традиционална мултиетничка средба на пензионерите од Македонија беше организирана во Тетово во 2003 година, со целосна финансиска поддршка од ОБСЕ за 500 пензионери од 23 градови во државата, проект вреден 4.500 евра, исто така проект изработен и реализиран од нашиот Димовски.

Секако Димовски во изминативе години беше главен иницијатор за организирање и спроведување на културните активности во здружението, формирајќи две фолклорни групи на македонски и албански јазик, кои години наназад го претставуваа здружението во културните манифестации во земјата и странство.

Исто така голем е неговиот придонес за омасовување на спортските активности помеѓу тетовските пензионери. Благодарејќи на него, спортските екипи на ЗП Тетово во повеќе дисциплини било на регионални или републички спортски натпревари постигнале врвни резултати. Ова во повеќе наврати било кажано и од досегашните раководства на Сојузот, за што има добиено и признание од Сојузот.

Светозар Димовски, секој работен ден, а по потреба и во текот на викендот и празниците, во неговата канцеларија прима по десетици пензионери, кои имаат разни потреби и барања. Се добива впечаток, дека популарниот Свето ги познава сите тетовски пензионери. Во текот на неговата работа, кај него не може да се забележи лутење или нервоза, напротив секогаш е со насмеано лице, и подготвен да разговара со сите без разлика на вера и нација и да помага за сите поставени прашања со кои се соочуваат луѓето од трета доба.

Димовски покрај другото, голем придонес има и за создавање на нови пријателства на членовите на ЗП Тетово со пензионери од други Здруженија во Македонија. Одличните односи и соработката на тетовското здружение со сите пензионери во државата, секако се базира на големиот секојдневен негов придонес во оваа насока.

Имајќи ги предвид сите негови заложби во текот на работниот век, и коректното однесување со сите пензионери, раководството на ЗП Тетово, на Светозар Димовски му подаде рака со можност да продолжи да работи во Здружението, веќе како соработник, извршувајќи ги истите работни задачи како и до сега.

М. Мурсели

За пријателството

Љубовта кон пријателите чини скапо. Јас говорам за вистинската божествена љубов. Да се помага пријателот во доброто и да се бара неговата помош за добро – само тоа се вика вистинска пријателска љубов. Јас го посакувам пријателот но, затоа да ме поправа во злото и поддржува во доброто. Таквото пријателство е чистилиште, во кое човекот се чисти од груби и ниски навики и склоности. Пријателството е попотребно на душата отколку на телото. Во жалоста помислата на пријателот вее ведрина на лицето. Во трпението да се види пријателот значи олеснување. На смртната постела присуството на пријателот го разубавува лицето на смртта. Пријателството е секогаш животворен здив на ангелот, кој нè следи во животот, кој нè подига кога ќе паднеме и нè вдахновува кога сме немоќни.

Онаква љубов каква што еден човек нуди кон своите пријатели, такви и пријатели ќе најде. Секој има онаков пријател каков што заслужува. Според квалитетот и големината на жртвата се наоѓаат и пријателите. Јас морам да се откажам од сè ниско, за да можам да го имам за пријател оној, чија душевна висина ја љубам. Исто така, морам да се откажам од себичноста љубејќи го несебичниот пријател. Морам да се откажам од грубоста љубејќи го благородниот пријател.

Пријателството е едно школување. Какво е пријателството такво е и школувањето. Некого пријателството го подига кон небото, некого го влече во пеколот. Пријателствата, кои значат завера против доброто, ги има доста. Таквите пријателства се среќаваат многу и во нашата средина. Се спријателуваат со оние со кои ниту се познаваат ниту се почитуваат ниту се жртвуваат еден за друг. Се спријателуваат луѓе со различни души, не поради душата, туку поради некаква добивка. Се спријателуваат луѓе со различни начела, не заради начелата, туку заради богатење.

Пријатели се викаат често привремено и оние, кои од длабочината на душата се презираат. Се насмевнуваат еден на друг често и оние, кои со насмевки го сузбиваат изливот на омраза еден против друг. Ах, тие „пријателски“ насмевки! Тие често значат завеса над пеколот. Луѓето често се пријатели и од кукавичлук, често од страв еден од друг, често од суета, често од досада... Тоа е привремено и пресметливо пријателство – најголем плевел кој расте на земјата и најголем срам човечки!

Тогаш дали е чудо тоа што луѓето не ги љубат своите непријатели, кога, гледај, ниту своите пријатели сè уште не умеат да ги љубат? Дали е чудо што детето, кое не ја научило азбуката, не умее да чита книга? Се разбира дека не е! Нема да може да има љубов кон непријателите, сè додека не ја има меѓу пријателите. Нема да ја има меѓу пријателите, сè додека не се изгради на меѓусебно познание, почитување и жртвување.

Сè додека љубовта кон пријателите е само слугинка на нижите цели, сè дотогаш злото ќе господари во светот.

(Извадок од текстот: „Љубете ги пријателите свои“ на Николај Велимировиќ)

Маја Белева

Најстариот цвет на планетата

Магнолиите цветале уште во ерата на диносаурусите, што значи дека цветот постоел пред појавата на пчелите. Латиците на цветот на магнолија се прилично крути и покриени со заштитен восок. Мирисот на цветот привлекува опрашувачи, а восокот од зимзелената магнолија се користи во козметичката индустрија. Во природата постојат околу 75 видови листопадни и зимзелени магнолии. Со оглед на тоа што тие бујно и раскошно цветаат напролет, магнолијата е еден од омилените видови градинарски садници. Најчесто формираат хабитус во форма на грмушки или ниски дрвја.

Листовите од магнолија се големи зимзелени, полузимзелени или листопадни. Цветовите се со различни форми и бои, а плодовите се слични на шишарките.

Магнолиите сакаат да бидат на сончево место со богата, неутрална почва. Тие треба да имаат доволно влага и добра дренажа на располагање. Она што можеби не го знаете за ова растение е дека цветовите на повеќето видови магнолии се јадат. Во некои делови на Англија, латиците од магнолија се киселат, а потоа се користат како зачини за разни јадења. Од цветовите на магнолија се добива етерично масло, кое се користи за правење парфем. Во Кина, овој вид садници се смета за симбол на сила и верност. Белата магнолија ја симболизира женственоста, чистотата и убавината. Ако е засадена пред куќата, магнолијата ќе привлече позитивна енергија на спокој и задоволство, а ако е засадена зад куќата, тоа укажува на зголемување на богатството.

Во Кина, цветот на магнолија е симбол на сила и верност, додека во нашиот регион овој цвет симболизира враќање на старата љубов.

Доколку сакате стабилност и мир во вашиот дом, задолжително одгледувајте дрво магнолија во вашиот двор! **Л.М.**

Нов бетон ќе ги претвори ѕидовите во батерии

Истражувачите од МИТ смислиле нов начин за складирање енергија во модифициран бетон, што претставува потенцијално решение за проблемот со складирањето на енергијата.

Демијан Стефаниук и неговите колеги од МИТ претвориле мешавина од вода, цемент и саѓи, високоспроводлив материјал што се користи во производството на автомобилски гуми, во суперкондензатор. Иако суперкондензаторите не се ни приближно добри во долгорочно складирање енергија, во споредба со литиум–јонските батерии, тие можат да се полнат, па ќе бидат дополнување на конвенционалните батерии.

Стефаниук и неговиот тим веруваат дека нивниот нов материјал може да ја промени играта, симнувајќи го притисокот од електричната мрежа, преку обезбедување начини за складирање зелена енергија, чие производство може да варира во голема мера во текот на денот.

Потенцијалните примени се многубројни. На пример, патиштата изградени со необичниот суперкондензатор може брзо и безжично да ги полнат автомобилите, намалувајќи ја нивната зависност од конвенционалните полначи.

– Што е уште поинтересно, цементот може да се користи како градежен материјал – за ѕидови, темели или столбови, кои се активни не само во поддршката на структурата туку и во тоа што енергијата ќе се складира во нив – изјавил Стефаниук.

Сепак, технологијата е сè уште на почетокот. Засега нивниот суперкондензатор може да складира доволно енергија за да напојува ЛЕД од 10 вати за 30 часа.

Бидејќи суперкондензаторите се празнат многу брзо, тимот има уште многу пречки што треба да ги надмине. Сепак, Стефаниук тврди дека таквиот материјал може да ги задоволи дневните енергетски потреби на станбена куќа. **Б. А.**

Мисли на Џалалудин Руми

Ретки се поетите кои со само неколку збора можат да ве натераат да се запознаете подобро и да ги надминете тешките моменти. Еден од нив е и Џалалудин Руми, попознат како Руми, поет од 13–иот век, чии стихови се рецитираат и денес. Неговите дела се преведени на бројни јазици и секоја личност може да најде барем мала утеха во неговите стихови.

„Засакајте ја тишината, не дозволувајте да ви биде наметната“

Ако научите да уживате во тишината и во времето поминато со себе, ќе се чувствувате многу подобро. Не заборавајте дека само во овие моменти можете вистински да се посветите на себе и да се запознаете многу подобро.

„Одморете се од сè што ве исцрпувало досега“

Искористете го овој тежок период како можност за промена која можеби сте сакале да ја направите, но постојано сте ја одолговлекувале. Искористете го периодот за вистински да одморите од работите што само ви штетат. Ако, на пример, сте јаделе премногу нездрава храна, одморете од неа, па ако треба и постете. Применете го ова за што било, што ве кочи во животот и што ви предизвикува проблеми.

„Не барајте мудрост и сила надвор од себе“

Другите можеби ќе ви дадат некој совет или ќе ви кажат нешто што ќе ве мотивира, но никој нема да ви ја даде потребната сила. Морате да ја барате во себе.

Некој може да ви даде насоки за нешто, но вие ќе морате да го направите сами. Истовремено, вие најдобро знаете во каква ситуација сте, па вашиот совет, или вашата мудрост ќе ви послужи многу повеќе.

„Прифатете ја судбината и преиспитајте ги вашите желби“

Никој не може да ја предвиде иднината и време е да се помирите со тоа. Можете да направите детален план, но немате никаква гаранција дека нештата ќе се одвиваат како што сакате. А, за да ги избегнете разочарувањата кога нештата ќе тргнат на лошо, мора да го прифатите ова. Кога станува збор за вашите желби, размислете дали се во склад со вашето вистинско јас. Запрашајте се дали навистина го сакате тоа. Ако одговорот е „не“, време е да се фокусирате на нешто ново.

„Нурнете во својот внатрешен свет - таму се крие вистинско богатство“

Обидете се да се запознаете што е можно подобро. Станете свесни за секоја ваша навика, за секоја ваша постапка. На овој начин ќе знаете што вистински сакате и што е во ваша контрола, и многу полесно ќе ги избегнете разочарувањата.

Подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР

пензионер плус	пупка (грч.)	вид канадски елен со големи рогови	сува скршена гранка	жртвеници	пензионер плус	латински назив за антимон	скратеница за кило ампер	пензионер плус	вид кос транспортер (мн.)	вид елен (фотос)	уживатели на етер	германски физичар, валтер	сврзник	јаглерод	странско машко име
европска парична единица					скопје / две самогласки			планина во источна македонија							
наплатување								личност од дело на т.ман / две согласки					една нота	денар / иван цанкар	
католички манастири							вид засладувач / дел од одделение								
вид листопадно дрво					работил. за бочви / лична заменка										
вид материјал за покриви								еден од мускетарите					град во италија	азот / македон. академ. на наук. и уметн.	
вид лековита билка								азиски музички инструмент							осамен
првата буква од азбуката		вид папагал	жена што родила наскоро	артистката анук / ж.име нагалено				народни танци / постава				дел од вага / две букви			
пензионер плус	вид папагал / врска на маж и жена				човечно	итал. филозоф лукреција / муслим. м. име				божица на судбината / литар					
душници							еден хемиски елемент								
оддалеченост од центарот							тон / јод								
неправилност на ритамот на срце															
дел од зграда							рентген / тетово								
пензионер плус	температура	град во франција / ангстрем				тон / радиус		волт							
лична заменка				вид овошје											

Решение: Евро, ск, елен, ца, наплата, лоте, Д, опатии, пепермин, тила, бочварница, етернит, атос, н, рицинус, тамтам, а, еме, ора, тас, ара, кар, норна, бронхи, силициум, радиус, т, аритмија, калкан, р, кан т, таа, орев.

Хумор

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

* * *

– Знаеш ли Трпе кој е ерген?
– Ерген е човек кој сака да има жена, но мама не дава.

* * *

– Се мислам да се откажам од тие социјални мрежи.
– Зошто?
– Некакви бабички и дедовци тврдат дека ми се школски.

* * *

Некои мажи се симпатични и на 60 години, а некои не се ни на 20. Не е до годините, до колата е!

* * *

– Мажу имам добра и лоша вест. Со која да започнам?
– Сеедно.
– Те напуштам.
– Добро тоа е добрата! А лошата?

* * *

– Изгледаш многу уморен брат.
– Е така ти е, одмор во Охрид, секој ден пешки до езерото.
– А каде беше сместен?
– Во Ресен.

* * *

– Мажу, имам љубовник.
– Ако, така му треба! Нека се мачи и он малку со тебе. Јас да здивнам!

* * *

Кој те истепа така бе?
– Жена ми
– А зошто?
– Па ме праша што има на телевизија, а јас и реков дека има прашина.

* * *

Го прашува Перица мајка му:
– Сине, како се чувствуваше на последниот час во школо?
– Како генерал, стојам во став мирно и ги посматрам моите единици.

* * *

Разговараат двајца пијаници.
Првиот:
– Јас сум камен пијан сè гледам двојно.
Вториот:
– Аха, еве ти ги оние две илјадарки што ти ги должам.

* * *

Таткото го прашува синот:
– Зошто лепиш слики од мене во твојата училишна тетратка?
– Наставничката сака да види која будала ми ги пишува домашните
– Леле Трпано. Цел ден пишувам со едно пенкало на кое пишува ЕВН. Ако е на струја, којзнае колку ќе платиме овој месец!

* * *

Постар човек кој отседнал во хотел се спрема да си легне. Во собата му упаѓа млада жена во проѕирна ноќница:
– Простете сум ја згрешила собата – му вели таа збунето.
– И не само што сте ја згрешиле собата, туку сте задоцниле дваесетина години.

Магарето и славејот

Сите животни велеле дека славејот многу убаво пее. Магарето сакало да слушне како пее славејот за да се увери. Кога славејот запеал ги воодушевил сите животни и тие застанале и одушевено го слушале. Но, магарето рекло дека според него петелот пее подобро од славејот.

Поука: „Спаси не Боже од вакви судии“.

ЗП Кисела Вода

Хуманитарна акција „Коријада“ во чест на роденденот на Општина Кисела Вода

По повод роденденот на Општина Кисела Вода 27.06.2024 год. традиционално како и секоја година така и оваа, ЗП Кисела Вода одржа хуманитарна акција наречена „Коријада“. На манифестацијата присуствуваа Градоначалникот на Општина Кисела Вода Орце Ѓорѓиевски, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на ЗП Кисела Вода Момчило Петровиќ и многубројни гости и пензионери од општината. Манифестацијата се одржа во спортската сала на ОУ „Невена Георгиева – Дуња“.

Во своето обраќање градоначалникот Орце Ѓорѓиевски ги поздрави присутните при што истакна дека ЗП Кисела Вода има успешна традиционална соработка со локалната самоуправа. Општината Кисела Вода се грижи за повозрасната категорија на граѓани, при што и во иднина ќе ги поддржува нивните активности на сите полиња, а сè со цел тие да имаат поквалитетен и посреќен живот. „Да сте здрави и живи уште многу години“, – беа завршните зборови на градоначалникот.

На присутните им се обрати и Претседателот на ЗП Кисела Вода Момчило Петровиќ кој истакна дека пензионерите имаат особена благодарност кон општината и градоначалникот за добрата соработката на највисоко ниво.

– Пензионерите на ЗП Кисела Вода, имаат можност сите свои замисли и идеи да ги остварат и на дело, било тоа да се од хуманитарен, културен или од спортски карактер, благодарение и на поддршката од општината и градоначалникот. Сите настани што се организираат со заедничка соработка резултираат со успешно дружење, меѓусебна комуникација на сите пензионери и граѓани на општина Кисела Вода. Уште многу години да имаме вакви прослави, – истакна меѓу другото Претседателот Петровиќ, а потоа за досегашната успешна соработка на градоначалникот на општина Кисела Вода му подари икона со ликот на Свети Ѓорѓија, заштитник на општината.

Свеченоста беше збогатена со трпези преполнети од различни специјалитети како што се зелници, пити, кифли, погачи, мафини, проја и многу други креации направени од вредните раце на пензионерките од сите огранoци. Сето ова беше организирано од Даница Давчева, претседателка на Активот на жени при ЗП Кисела Вода. Специјалитетите беа продадени, а собраните парични средства ќе бидат доделени на пензионери со ниски пензии и пензионери кои имаат потреба од помош за лекови, операции, временски непогоди и слично.

Крајот секогаш го краси делото. Се слушнаа зурлите и тапаните, а на сцена настапија игроорците и пејачите од КУД „Пензионерски бисери“ при ЗП Кисела Вода чиј претседател е Блага Трпевска. Во свеченоста зеде учество и ансамблот на народни песни „Вања Лазарова“. Програмата заврши со испеани и изиграни многу македонски песни и ора кои ги разиграа и развеселија присутните во салата.

Горица Анѓелковска

ЗП Демир Хисар

Кон творештвото на Љубе Димчевски

Демир Хисар изобилува со ретки природни убавини на кои може секој да ни позавиди. Но Демир Хисар изобилува и со голем број литературни творци. Еден од нив е и Љубе Димчевски кој твори уште од најраните години од своето постоење.

Роден е во далечната 1949 год. во село Слепче, Демирхисарско. Основно училиште завршува во Демир Хисар, а средното образование го продолжува во економското училиште во Прилеп каде ги почнува своите први поетски записи. По завршувањето на образованието и отслужувањето на воениот рок се вработува во ОВР – Демир Хисар, се до пензионирањето во 2004 год. Во работниот век покрај работата во МВР активно работел и на повеќе полиња, бил новинар во Радио Скопје и Радио Битола, дописник на Нова Македонија и друго. Димчевски најмногу е познат по активноста и успешното работење во „Порака“ – Центарот за поддршка на лица со интелектуална попреченост. Денес Димчевски ги живее своите пензионерски денови, но неговите активности не стивнуваат.

Димчевски е автор на 5 збирки песни: „Сеќавање на едно време“, „Убавиците наши – селата демирхисарски“, „Судбински бранувања“, „Љубовта е лек за душата“ и последната „Моите македонски корени“ која светлото на денот и преубавата промоција ја имаше во автентичниот манастирски комплекс Добромирово. Поетскиот динамичен исказ на Љубе Димчевски е слоевит, но со мотивска разнообразност е полн со идеи за стихување. Ракописот во сите негови дела е распослан на неколку тематски циклуси на пеења, со посветено внимание на столбовите од човековиот живот, заемната љубов, потомството и куќата–огниште како основа на целокупниот животен тек. Во неговите творби се пее и за надежта за поубав живот, за поубаво утре, за своето село и историјата. Една од карактеристиките е тоа дека љубовта кон саканата, фамилијата и другарите е главната нишка во творештвото на Димчевски.

Да се пишува за неговата поезија има уште многу. Но она што е најважно е дека тој пишува од дното на својата душа, со чисто срце и со чувство на реалност, онака како ги гледа нештата и ги впива со своите сетила. И затоа неговите дела се топли и разбирливи за секој, а на нас ни преостанува да му посакаме уште многу години живот и уште многу дела.

Зоран Стевановски

Прилеп: Сеќавање на Душан Иваноски, музичар – пензионер

Жал за градскиот дувачки оркестар

Прилеп, покрај многуте градски епитети до пред десетина година беше познат и како град со свој градски дувачки оркестар. Повеќе од десет години членовите на овој надалеку познат дувачки оркестар се „раштимаа“ и не се знае ниту каде се инструментите. За градскиот дувачки оркестар жалат малкумината останати од многуте членови, затоа што не можат да ги докажат своите музикални и дувачки способности преку организиран оркестар. Еден од оние што уште од 1972–та година бил активен и се сеќава на она што некогаш значело градски дувачки оркестар е и Душан Иваноски, сега пензионер.

– Некогаш покрај редовната работа, ние членовите на градскиот дувачки оркестар секогаш редовно вежбавме, најпрво под диригентството на капелникот Блаже Спиркоски, а потоа со Илија Јанчулески. Со право треба да се каже дека тој е еден од најдобрите капелници кој ја заслужи наградата на градот „Трети ноември“ и со право неговото име е ставено на „Ѕвездената патека“ пред Домот на културата „Марко Цепенков“. Сега е поинаку, не е како некогаш. Иако сега во Прилеп има десетина и повеќе со завршена Музичка академија, еве толку години Прилеп го нема препознатливиот надалеку, дувачки оркестар. А, секако повозрасните, а и помладите се сеќаваат, дека не можеше да се замисли ниту еден државен празник, а оркестарот да не помине низ улиците со препознатливите музички тонови. Имавме стари, но и свои сопствени инструменти, а не го жалевме времето. Свиревме волонтерски бидејќи ни беше чест и задоволство да свириме во Прилеп, за државни празници. Потоа почнавме да свириме и за време на одржувањето на Фестивалот за Прочка, заедно со мажоретките, свиревме во Битола, во Крушево, а секако бевме гости и на тогаш збратимените градови со Прилеп. Гостувавме и на фестивали во Куманово од каде имаме и спомен дипломи, плакети и други за нас значајни признанија. Носевме униформи, а дел од нас сè уште ги имаат капите и партитурите. Мислам дека престанувањето на оркестарот започна со формирањето на дувачки оркестар во Тутунскиот комбинат. Тогаш се поделија и инструментите и свирачите. Таму не се работеше како дотогаш, немаше капелник и инструментите биле оставени во некоја просторија каде биле испокршени. Сега има млади со Академија завршени музичари. Тие имаат инструменти свои, а има нешто останато и од порано. Имаме и Дом на културата каде може да се вежба и настапува. Мислам, дека само треба малку волја, желба и се разбира некоја институција, да го „одврзе“ ќесето и се разбира луѓе, ентузијасти и што сакаат да работат. Градскиот дувачки оркестар секако ќе има свое место и повторно ќе биде препознатлив знак на Прилеп, – вели 68–годишниот пензиониран музичар на поранешниот градски дувачки оркестар, Душан Иваноски.

К. Ристески

Шеснаесетта меѓународна манифестација „Бдеење на кокинските мугри“

На 31 јули 2024 година под покровителство на градоначалникот на општина Куманово Максим Димитриевски, Советот на Општината, Фондација за култура и спорт, НУ Музеј Куманово и Друштвото на писатели од Куманово се одржа 16–та Меѓународна манифестација „Бдеење на кокинските мугри“.

Првиот програмски дел требаше да се реализира на Кокино, најстарата древна опсерваторија со чествување на изгревот на Сонцето и читање на поетски творби не се оствари поради пожарот во тој регион. Од тие причини имаше промена во реализација на програмата. Манифестацијата се одржа во салата на Занаетчискиот дом во Куманово, а отворањето беше од страната на Александар Крстевски, раководител на секторот за култура и спорт при Општина Куманово кој воедно ги поздрави присутните и им посака успешно реализирање на манифестацијата.

Пред 50–ина поети од сите краишта на Македонија, Србија, Хрватска и Црна Гора, со културно уметничка програма настапија ДМФА „Срма“ од Куманово и музичкиот хрватски пар Данте и Анита Марушиќ. По културно–уметничката програма настапија поетите со свои лични творби кои беа пријавени на конкурсот кој беше објавен на 15 јуни 2024 година и траеше до 15 јули 2024 година од страната на Друштвото на писатели на Куманово. Поети имаше од различни возрасти: ученици, младинци, поети од различни професии и поголем број пензионери. По претставувањето на поетите, претседателката на Друштвото на писатели на Куманово Елизабета Павловска ги додели признанијата, благодарниците и наградите.

Признание за животно дело ѝ беше доделено на пензионираната учителка и прва претседателка на Друштвото на писатели на Куманово Божана Перо Трајковска. Признание за нај песна и е доделено на Славка Божовиќ од Црна Гора. Доделени беа и прва, втора и трета награда за најдобри песни на поети од Македонија и прва, втора и трета награда на поети од други земји. Благодарници беа доделени на сите поети учесници и на сите кои помогнаа во реализација на манифестацијата.

На крајот по завршувањето на програмата, претседателката Елизабета Павловска ги покани на скромен коктел и со порака за видување на 17–та манифестација со надеж дека таа ќе биде на Кокино.

Рате Савев

ЗП Кичево

Промоција на стихозбирката „Жуборливи поточиња“ од Мира Илиоска

Учениците од основните училишта „Кузман Јосифоски – Питу“, „Д–р Владимир Полежиноски“ од Кичево и „Христо Узунов“ од село Другово, како и децата со посебни потреби при детската градинка „Олга Мицеска“, школската година ја завршија со промоцијата на стихозбирката напишана од пензионерката и поетеса д–р Мира Илиоска, член при Здружението на пензионерите од Кичево.

Збирката „Жуборливи поточиња“ е издадена во крајот на 2023 година помогнато од Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Таа содржи 84 наслови, а како што вели авторката насловите во збирката се подредени според редот на нашата азбука со единствена цел учениците од почетните школски денови полесно да ја запомнат нашата азбука. Оваа збирка, трета по ред која ја презентираше авторката, предизвика голем интерес кај учениците, која твори за нив, а својот творечки опус го започнала уште во далечната 1999 година кога е издадена збирката со патописи од нејзиното патување во повеќе земји. Во 2018 година ја објавува збирката со песни „Мојот чекор“, а во 2023 година третата збирка „Жуборливи поточиња“.

Љубовта кон децата, авторката д–р Мира Илиеска, сега пензионерка, ја стекнала како доктор стоматолог кога работела во училишната амбуланта при основното училиште „Д–р Владимир Полежиноски“ во Кичево при што била во постојан контакт со децата кои и покрај „болката“ со запчињата ја отвораа својата душа за разговор и песна, а таа љубов ја претворила во леснички за децата и затоа оваа промоција се одржа во училишните клупи. Пензионерката, д–р Мира Илиоска не застанува со своето творештво тука, но активно работи и на нови изданија.

Д. Р.