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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

31 јануари 2025 година
број 196

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

Зголемување на пензиите за 2.500 + 2.500 денари

Како што е познато со Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, објавен во Службен весник на РСМ број 193 од 18.9.2024 година, пензиите сметано од 1 септември 2024 година се зголемија за 2.500 денари, а исто така и од 1 март 2025 година ќе се зголемат, за 2.500 денари. Со првото зголемување од 2.500 денари просечната пензија изнесува 23.780 денари, а најнискиот износ што го користат најголем број пензионери изнесува 16.352 денари. Учеството на просечната пензија во просечната плата изнесува 56,7% што несомнено претставува поволно зголемување на нивото на сите пензии. Кога станува збор за соодносот осигуреник/пензионер е 1/1,7.

За целосно информирање на пензионерите со споменатите измени и дополнувања се дерогира односно не се применува членот 37 од ЗПИО за период од 1 септември до 31 август 2025 година. Сметано од 1 септември 2025 година, повторно пензиите ќе се усогласуваат со порастот на платите и трошоците на животот во висина од 50% од двата параметри.

Но, покрај тоа што пензиите се зголемија, пензионерите бараат да им се обезбедат и другите поволности што ги користеа и тоа: зголемување на лимитот за ослободување од болничка партиципација од 18.000 на 25.000 денари, затоа што со наведените зголемувања на пензиите нема да има ниеден пензионер ослободен од болничка партиципација, повторно воведување на бањско–климатска рекреација, изградба на државни старски домови, дополнување на позитивната листа на лекови со предлозите дадени од Сојузот и како најважно се издвојува барањето пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и 1 јули за да не им се ускратуваат 4 месеци на пензионерите од нивното тековно усогласување кое право им следува за цели 12 месеци.

Ова е дел од барањата на пензионерите, напишани во еден здив..... повторени повеќе пати со цел да стигнат до оние субјекти кои се надлежни да ги решаваат на државно и локално ниво.

Кога се во прашање пензионерите со цел да им се обезбеди достоинствен живот и активно трета доба Сојузот и здруженијата за она што се надлежни, сигурна сум, дека тоа ќе го сторат, а останатите барања ќе бидат грижа или неуспех на државните и локалните власти.

Пензионерите како огромна целна група од околу 300.000 со право го креваат гласот дека не смее заради дадените 5.000 денари да не се остварат односно користат останатите бенефиции кои им го олеснуваат животот, а со тоа се обезбедува и социјален мир во државата.

Станка Трајкова,
претседателка на СЗПМ

Снабдување со огревно дрво на пензионерите

Се одржа работна средба меѓу претседателите на одреден број здруженија на пензионери и претставници на „Национални шуми“ проф. д-р Здравко Трајанов и комерцијалниот директор Марјан Стојановски, во врска со проблемите и нивно решавање околу снабдувањето со огревно дрво.

➡ стр. 2

ЗАПИСНИК НА УЈП ОД ИЗВРШЕНАТА КОНТРОЛА НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА

➡ стр. 3

Извршен одбор на СЗПМ

Усвоено заедничко усогласено мислење

Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на 23.1.2025 година ја одржа 21–та седница на која беа разгледани мислења од регионалните средби одржани во Битола, Струмица и Скопје (со претседателите на 53–те здруженија на пензионери на тема: Организациската поставеност на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Солидарниот фонд (посмртна помош и членарина).

Извршниот одбор на одржаната седница донесе

ЗАЕДНИЧКО УСОГЛАСЕНО МИСЛЕЊЕ

1. Здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја поддржуваат сегашната организациска поставеност на здруженијата на пензионери и Сојузот, кои постојат повеќе од 78 години, кои работат во согласност со Законот за здруженија и фондации, статутите и другите акти на здруженијата и Сојузот.

2. Извршниот одбор на Сојузот, врз основа на писмени мислења од органите на 53 здруженија на пензионери има единствено, заедничко и усогласено мислење, Солидарниот фонд (посмртна помош и членарина) да функционира како досега согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување и актите на Регистрираната организација за Солидарен фонд (посмртна помош и членарина) **со давање на единствена доброволна писмена изјава за пристапување во Солидарен фонд кој содржи - посмртна помош и членарина.**

Солидарниот фонд може успешно да функционира само ако пензионерот истовремено издвојува дел од пензијата за посмртна помош и членарина кој функционира повеќе години. На овој начин пензионерите, доброволно, **си го решаваат прашањето на посмртна помош на своето семејство, а преку членарината се обезбедува управување со средствата од посмртна помош и работа на здруженијата на пензионери, без да биде оптоварена државата.**

3. На Извршниот одбор се прифати и мислењето во сегашните услови на функционирање на здруженијата и Сојузот, здруженијата да го задржат својот граѓански идентитет и да работат правилно и законито во интерес на корисниците на пензија.

4. Заедничкото и усогласено мислење да се достави до здруженијата на пензионери и надлежните државни органи.

Извршен одбор на СЗПМ
Претседател Станка Трајкова

ИЗВЕСТУВАЊЕ - Заклучок на ИО на ЗСПМ

Се известуваат здруженијата на пензионери дека податоците за нивните членови кои ги доставува Сојузот треба да бидат заштитени согласно со Законот за заштита на лични податоци. Во последно време одредени субјекти од здруженијата бараат адреса на живеење, име и презиме и чек од пензија со наводи дека на пензионерите ќе им бидат доделени средства за подобрување на нивниот материјален статус. Сојузот смета дека не треба да се даваат податоци бидејќи преку нив може да се дојде до единствениот матичен број што е спротивно со Законот за заштита на лични податоци, и истиот може да биде злоупотребен.

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СОРАБОТКАТА ПОМЕЃУ ФПИОСМ И СЗПМ ПРОДОЛЖУВА ВО ИНТЕРЕС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 2

НОВОГОДИШНО ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛКАТА НА СЗПМ СТАНКА ТРАЈКОВА стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

ПРОГРАМАТА ЗА 2025 ГОДИНА ИНВЕНТИВНА И БОГАТА СО АКТИВНОСТИ стр. 7

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП НЕГОТИНО стр. 8

ТРИБИНА стр. 9

КУЛТУРА стр. 10

МОЗАИК стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВЈЕ стр. 13

ИНФО стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ВИДИЦИ стр. 16

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

Состанок со директорот на „Национални шуми“ во СЗПМ

Снабдување на пензионерите со огревно дрво

На 14 јануари 2025 година, во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, на покана на претседателката на Сојузот Станка Трајкова, се одржа работна средба меѓу претседателите на одреден број здруженија на пен-

зионери и директорот на „Национални шуми“ проф. д-р Здравко Трајанов и комерцијалниот директор Марјан Стојановски во врска со проблемите околу снабдувањето со огревно дрво, со цел нивно отстранување и пензи-

онерите навремено да бидат снабдени.

На средбата претставниците информираа дека цената на огревното дрво за бука изнесува 3.092 денари со ДДВ, а за даб 3.192 денари со ДДВ, набавени од склад, плус обезбедување средства за превоз. Цената за превозот од „Национални шуми“ во ист град е 400 денари, а ако е надвор од градот се формира друга цена и сè додека за товарење плус 120 денари, а за раствор 90 денари. Исто така, директорот информираше дека Управниот одбор на „Национални шуми“ обезбедил намалување на цената односно право на „рабат“ 2% за пензионерите.

Од страна на претседателката беше посебно потенцирано дека за да се намали цената за одобрениот рабат при склучување на договорите како важна поволност за пензионерите е и да се дава приоритет на пензионерите со благовремен дотур на дрвото до пензионерот, помош во изборот на друг превозник како и можност за комуникација во решавање на проблемите кои ќе се појават во процесот на набавка на огревното дрво.

Од оваа средба произлегоа следните заклучоци:

1. Одржаната работна средба се оценува како корисна и значајна, на која е постигната целта да се изнесат и договорат сите значајни прашања поврзани со огревното дрво за наредниот период.

2. Здруженијата на пензионери се во обврска да поднесат барање до дирекцијата на „Национални шуми“ во кое ќе информираат за количината на потребното огревно дрво за нивното здружение, кој податок е добро да биде објективен и реален. Рокот е до 20.1.2025 година, на e-mail адреси: **trpe.misajlovski@mkdsumi.com.mk** и **milica.josifovska@mkdsumi.com.mk**

3. Врз основа на овие податоци комерцијалната служба конкретно ќе подготви договор и ќе го достави до подружницата и до здруженијата врз основа на барањето за потпис.

4. Договорите се унифицирани и се однесуваат идентично за сите здруженија на пензионери, а доколку од објективни причини здружението побара поголема количина, а реално според бројот на пензионерите потребите се помали, ова прашање да се решава со анекс договор.

5. Да се помогне на здруженијата на пензионери при избор на економски оператор од аспект на негова одговорност во извршување на активноста дотур на огревно дрво.

6. Да се даде приоритет во превозот и во дотурот на огревно дрво на пензионерите како огромна целна група на стари лица.

7. За сите прашања кои ќе се појават во процесот на обезбедување на огревно дрво овозможена е слободна комуникација со дирекцијата на „Национални шуми“ на телефоните:

- Костадинка Соколова
тел. 070 410 094
- Милица Јосифовска
тел. 075 756 310

СЗПМ

Соработката помеѓу Фондот на ПИОСМ и СЗПМ продолжува во интерес на пензионерите

Директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување, Никола Мемов на 13.12.2024 година беше гостин на седницата на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Седницата имаше два дела. Првиот дел беше посветен на соработката на Сојузот со Фондот на ПИОСМ. На почетокот на седницата претседателката на Извршниот одбор и на Сојузот го поздрави директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување, Никола Мемов, му се заблагодари што се одзва на поканата да присуствува на седницата и рече:

– Одржувањето на оваа средба

е во насока на продолжување на добрата соработката помеѓу Фондот за пензиското и инвалидското осигурување и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, којашто е воспоставена пред повеќе години, како и за запознавање на членовите на Извршниот одборот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со состојбата во Фондот и мерките што ги презема новото раководство на Фондот за подобрување на својата работа, – истакна меѓу другото Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Таа го запозна најнапред со работата на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина потенцирајќи дека соработката е одлична и би требало така да продолжи и во иднина, бидејќи е во интерес на пензионерите. Исто така, го запозна директорот Мемов и со активностите на Сојузот истакнувајќи ги сегментите во кои Сојузот и Фондот имаат допирни точки, а се во интерес на сегашните и идните пензионери како што е усогласување на пензиите и нивна редовна исплата, одржување и изградба на старски и пензионерски домови, подобрување на здравствената заштита и друго.

Директорот на Фондот на пензиското и инвалидското осигурување Никола Мемов во своето обраќање пред присутните рече дека по своето доаѓањето на функцијата на чело на ФПИОСМ се преземени мерки за подобра организација на работата на филијалите за да се надмине проблемот со заостанатите предмети со што нивниот број е значително намален. Тој додаде дека во Фондот, се работи на краткорочни и долгорочни предлог-мерки за зголемување на приходите на Фондот и намалување на дефицитот, истакнувајќи дека мерките ќе бидат доставени до Министерството за социјална политика, демографија и млади. Како приоритет ја посочи дигитализацијата на архивата и модернизирањето на информатичкиот систем на Фондот. Во однос на пензионерските домови, за кој особено се интересираа членовите на Извршниот одбор на Сојузот, директорот на Фондот Мемов рече дека се побарани средства за реконструкција на пензионерскиот дом „Борец“ во Битола, а се преземаат мерки во рамките на финансиските можности да се подобрат условите во другите пензионерски домови во сопственост на Фондот.

На крајот тој констатираше дека Фондот со новиот менаџмент ќе работи на подобрување на добрата соработка со Сојузот со отвореност и разговор за сите проблеми, со што ќе може да се придонесе во подобрувањето на животот на пензионерите и зголемување на нивниот стандард и дека овој начин на работа веќе дава резултати.

Во вториот дел од седницата на Извршниот одбор беа разгледани и усвоени Предлог-програмата за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2025 година и Предлог-финансискиот план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2025 година, како и Извештајот на Надзорниот одбор на Сојузот.

Предлог-програмата ја образложи Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова со напомена дека истата ќе оди на седницата на Собранието на СЗПМ која ќе се одржи на 24 декември 2024 година.

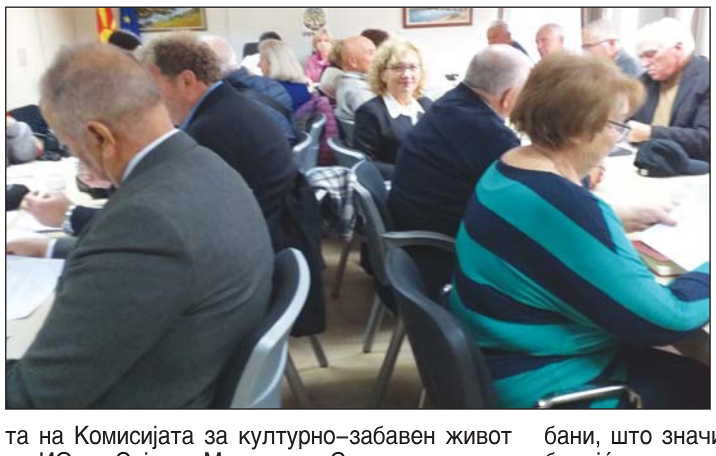
Предлог-финансискиот план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2025 година го образложи секретарот на ИО на СЗПМ, а Извештајот на Надзорниот одбор претседателот на НО Митре Стојаноски.

На седницата беа донесени и повеќе одлуки битни за тековно работење на Сојузот.

СЗПМ

Средба со претседатели на здруженија, кои од разни причини не учествувале на Републичката ревија на песни, музика и игри

На 26 ноември 2024 во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа средба со претседатели на здруженија, членки на Сојузот, кои од разни причини не учествувале на републичките ревии на песни, музика и игри во неколку години наназад, со Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. На средбата присуствуваше и претседателка-



та на Комисијата за културно-забавен живот на ИО на Сојузот Магдалена Спировска и селекторот на ревиите режисерот Томче Стојков.

Средбата која имаше работен карактер, Претседателката Трајкова отакко ги поздрави присутните и им посака добредојде рече:

– Оваа средба има цел пред сè да се запознаеме меѓу себе, да дебатираме и да размениме искуства за наредните ревии на регионално и републичко ниво да бидат поуспешни и со присуство и на здруженија кои до денес немале можност да се претстават на републичко ниво. Како што знаете, ревиите заедно со спортот, се нашите најмасовни активности кои им го разубавуваат животот на пензионерите.

Во изминатите години ревиите се омасовија и се збогатени и со нови содржини, но секогаш може да биде подобро. Јас знам дека сите сакате да учествувате на Републичката ревија на песни, музика и игри. Како и да е, факт е дека некои здруженија иако биле добри не присуствувале заради ограниченото времетраење на ревијата. Некои не учествувале затоа што нивните настапи не биле доволно добри или не биле доволно извежбани, што значи требало повеќе да вежбаат, бидејќи за да се постигне повисок квалитет треба да се вложи повеќе труд. Некаде лошите резултати имаат и објективни причини. Оваа средба е да дебатираме, да се советуваме, да даваме предлози и забелешки, со цел да се постигнат подобри резултати. Да биде подобро секое здружение, но да бидеме подобри и сите заедно сплотени, бидејќи факт е дека на ревиите се унапредува соживотот, меѓуетничкото дружење, се негуваат нашите традиционални вредности и се зачувува нашето културно богатство. Впрочем заради сето ова Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија доби и статус на организација од јавен интерес за државата, – истакна меѓу другото Претседателката Трајкова.

Имаше богата дискусија, беа дадени предлози и согледувања. Секое здружение ги кажуваше и своите проблеми и своите забелешки. Некои се жалеа дека им недостасуваат финансиски средства, некои дека немаат простор каде да се подготвуваат, а некои дека во нивните мали здруженија не се пријавуваат пензионери заинтересирани за песните и ората, особено во руралните средини. Некои се жалеа дека немаат правилник за одржување на ревиите, што не е оправдување бидејќи може да побараат, а и правилникот е закачен и на веб-страницата на СЗПМ. Имаше предлози да се докажува учеството на ревиите со тоа дека учесникот е пензионер, како што беше на спортските натпревари, бидејќи има сомнеж дека некои здруженија учествуваат со фолклористи кои не се пензионери. Исто така се дискутираше повеќе да се посвети поголемо внимание на помалите здруженија, по завршување на регионалните ревии да има средба со здруженијата кои нема да се квалификуваат за да учествуваат на републичката ревија, ревиите да имаат натпреварувачки карактер, а не ревијален и друго.

На повеќето забелешки добија одговори од Претседателката Трајкова и од селекторот Стојков. Беше констатирано дека на овие ревии настапуваат аматери пензионери и така треба да се гледа во секој поглед, а не да се бараат професионални кореографи, сценографи и друго.

Беа донесени следните заклучоци:

- Средбата е корисна и за здруженијата и за Сојузот;
- По завршување на регионалните ревии да има средба со тие здруженија кои нема да се квалификуваат за да учествуваат на републичката ревија и да им се кажат недостатоците;
- Во репертоарот да се дава акцент на изворните песни, ора и обичаи. За таа цел од МРТ да се побара кои изворни песни припаѓаат на одреден крај или регион;
- Да се вклучуваат што повеќе нови членови;
- Настапите да се подготвуваат подолго време, а не два три дена пред одржување на регионалната ревија;
- Сите материјалите кои доаѓаат до здруженијата да се доставуваат до претседателите на комисиите за културно-забавен живот во здруженијата.

СЗПМ

Новогодишно интервју со Претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Станка Трајкова во емисијата „Трета доба“ на МТВ

Сè во интерес на пензионерите

Во интервјуто со Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова говориме за најзначајните и најважни активности и проекти кои се во интерес на пензионерите во 2025 година.

● Почитувана Претседателке, вообичаено е на почетокот на Новата година да се сумираат резултатите од претходната и

да се нотира она што ќе биде предложено како активност во наредната односно за годината која започнува. Вие сте Претседателка на најголемата асоцијација во нашата земја во која членува највозрасната популација. Ве молам кажете ни дали сте задоволна од постигнатото во 2024 година и останало ли нешто недовршено или нереализирано, како и на што ќе се фокусирате во Програмата за работа во 2025 година?

– Најнапред сакам да се заблагодарам

што годината ја започнувате со интервју со мене, со што им изразувате почит на 300 000 пензионери, членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На почетокот сакам да истакнам дека 2024 година беше многу значајна за пензионерите од повеќе аспекти и како претседателка сум задоволна, но факт е дека сè не зависи само од Сојузот туку и од други институции во државата.

Сè она што е сторено и било значајно, што било апсолвирано во таа година ќе биде содржано во извештајот за работа на Сојузот за 2024 година што ќе биде предмет на разгледување на следното Собрание на СЗПМ, каде што ќе бидат содржани сите активности, реализирани, некои што останале нереализирани со одделни делови каде што ќе има можеби и критички осврт за сите предизвици со коишто се соочивме во 2024 година.

Што се однесува до она што ќе биде фокус на нашето дејствување во 2025 година поместено е во нашата Програма за 2025 година која јас ја елаборирав на Собранието на Сојузот кое се одржа пред Новата година. Програмата беше доставена до членовите на Собранието. Сепак во ова интервју ќе се обидам да истакнам некои активности кои ќе бидат најзначајни во мојата работа односно во работата на Сојузот. Програмата ги содржи целите и задачите и дејностите кои се поместени во Статутот на Сојузот и кои се одвиваат во континуитет, но се разбира и нови активности и проекти кои се поврзани со подобрување и обезбедување на пензионерскиот живот и стандард. Во моето излагање ќе се задржам на три значајни прашања: Заштита на правата од пензиско–инвалидското осигурување; Активности кои ќе значат подобрување и обезбедување средства за исплата на пензиите и проекти во насока на подобрување на материјалниот статус на корисниците на пензија.

Кога станува збор за заштита на правата од пензиско–инвалидското осигурување, прво ќе го истакнам барањето пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и 1 јули за да не им се ускратуваат 4 месеци на пензионерите од нивното тековно усогласување кое право им следува за цели 12 месеци. Се надевам дека оваа неправда ќе биде исправена од властите со следната измена на Законот за ПИО.

Второ што сакам да истакнам е зголемувањето на пензиите за 5.000 денари. Се надевам дека ова покачување на пензиите нема да влијае на скратување на други бенефиции кои ги имаа пензионерите како досега, како што е ослободување од болничка партиципација која до сега беше до 18.000 денари и треба да се покачи на 25.000 ден. За ова поднесовме барање до Министерството за здравство, Министерството за социјална политика, демографија и млади и чекаме одговор. Се надевам дека ќе биде позитивен, а ова прашање беше на дневен ред и на Советот за социјална сигурност на старите луѓе во Министерството за социјална политика, демографија и млади.

Здравствената заштита е многу важна за пензионерите. Пензионерите целиот работен век одвојувале средства за здравствено осигурување кои тие средства многу малку или воопшто не ги користеле, затоа сега предлагаме тој процент кој за пензионерите е највисок, да се намали со што ќе се намали и дефицитот кој се јавува во ФПИОСМ.

Друг предлог е трансферирање на финансирање на средства во висина од 4% од платена акциза од игри на среќа, казина и коцкарници со што би се полнела пензиската каса.

Во врска со здравствената заштита имавме и ќе имаме и нови проекти кои ќе им го олеснат животот на пензионерите. Еден од тие проекти е воведување на бесплатен систематски преглед еднаш годишно за пензионерите кој ќе придонесе во подобра здравствена превентива на возрасните луѓе во нашата земја.

Ќе има барање за понатамошно проширување на позитивната листа на лекови, за продолжување на бањско–климатската рекреација и друго. Задоволни сме што продолжи бесплатниот превоз во Скопје и во другите градови, чие продолжување е резултат и на нашата брза реакција против укинувањето на тој проект.

Повторно ќе го обновиме барањето за донесување закон за пензионерско организирање во нашата земја, бидејќи пензионерското организирање има специфичности кои не се опфатени со сегашниот Закон за здруженија и фондации.

Повторно и континуирано го потенцираме проблемот со изградба на државни старски домови кои се неопходни за згрижување на старите лица чиј број од ден на ден е сè поголема. 20 години нема изграден ниту еден државен старски дом. За жал и во проектите на општините за 2025 година нема барање за изградба на старски дом. Постојат голем број приватни домови кои се прескапи и во нив не можат да се сместат пензионери со ниски пензии. Надлежните како да заборавaат дека староста брзо доаѓа, многу побрзо отколку што мислиме.

Во 2025 година ќе ја збогатиме и меѓународната соработка со потпишување на меморандуми за соработка како што тоа беше реализирано со Сојузот на пензионерите на Србија во 2024 година.

2025 година ја прогласивме за година на заштита на човековата околина за што ќе биде изработен промотивен материјал кој ќе ја подигне свесноста за значењето на здрава околина од која зависи здравјето на сите вклучувајќи ги највозрасните како најранлива категорија.

Сојузот и здруженијата ќе го поддржува вработувањето на пензионерите со цел подобрување на нивната материјална состојба, но и желбата за активно стареење. Ќе бараме со овој начин на вработување да не им се запира исплатата на пензии на тие пензионери.

Ќе има проекти за поддршка на активите на пензионерки кои се еден од столбовите на хуманитарната компонента во здруженијата и Сојузот со цел нивната активност и жената пензионерка да станат уште повидливи.

И понатаму ќе се поддржува издавачката дејност на пензионерите, како и нивната заштита од дезинформации со подобрување на начините на подобра информираност на сите нивоа.

Секако дека плановите и желбите се едно, а можноста за реализација друго. Во крајна линија многу работи зависат од нас, но и од државата односно од институциите поврзани со животот и проблематиката за старите луѓе. Да се надеваме на најдобро.

Почитувана Претседателке, ви благодарам за ова интервју кое е прво во оваа година.

Јасмина Никова, уредник и водител на емисијата „Трета доба“ на Македонската телевизија

Република Северна Македонија
Министерство за финансии
УПРАВА ЗА ЈАВНИ ПРИХОДИ

бул. „Кузман Јосифовски - Питу“ бр.1, 1000 Скопје
Инфо центар 0800 33 000, info@ujp.gov.mk, www.ujp.gov.mk

До
Сојуз на здруженијата на пензионерите на Македонија Скопје
Булевар Кочо Рацин бр. 14
1000 Скопје - Центар

Регионална дирекција Скопје
Даночен инспекторат
Број: 2818/01240-1538/1
Датум: 21/11/2024 година

Врз основа на член 102 од Законот за даночна постапка („Службен весник на РМ" бр.13/06...35/18 и „Службен весник на РСМ" бр. 275/19...247/22), се изготвува

ЗАПИСНИК
од надворешна контрола

Податоци за службено лице	
1. Весна Насева - инспектор	СЛ бр. 02122
2.	СЛ бр.
3.	СЛ бр.

Податоци за даночен обврзник / субјект		
ЕДБ / ЕМБГ:	4030982263086	ДДВ број: МК4030982263086
Даночен обврзник: * назив и адреса	Сојуз на здруженијата на пензионерите на Македонија Скопје Булевар Кочо Рацин бр. 14 1000 Скопје - Центар	
Деловна единица: * назив и адреса		
Дејност:	Дејности на други организации врз база на зачленување неспомнати на друго место	
Шифра на дејност:	94.99	
Основачи на даночниот обврзник:	Општествена сопственост со оснивачки влог од 100% (5.000,- евра)	
Овластено лице / управител:	Трајкова Мицко Станка со ЕМБГ [redacted] со адреса ул. Народни Херои бр. 23-3/16 Скопје – Кисела Вода - Претседател	
Денарски сметки во деловни банки:	300000000953643 и 300000002842136 – Комерцијална банка АД Скопје; 21004079150126 - НЛБ банка АД Скопје; 250101000471104 - Шпаркасе банка АД Скопје; 320100032668049 – Централна Кооперативна банка АД Скопје	
Девизни сметки во деловни банки:		

Податоци за контрола	
Број на налог:	2818/01240-1538 од 10/09/2024 година
Вид на контрола:	ПДД по други основи/ ДЛД по други основи
Контролиран период :	01/01/2020-10/09/2024 година
Време на вршење на контролата	7 (седум) работни денови
Место на вршење на контрола	Во просториите на даночниот обврзник и во просториите на УЈП
Лице присутно и одговорно за давање на информации и документација:	Петар Андреевски, Финансиско - Административна служба при СЗПМ
Последна извршена контрола:	Вид: /
	Период: /
	Датум: /

НАОД

Надворешната контрола е извршена врз основа на одредбите од Законот за даночна постапка и Законот за управата за јавни приходи („Службен весник на РМ", бр. 43/14...7/19 и „Службен весник на РСМ" бр. 87/23) за период од 01.01.2020 до 10.09.2024 2024 година.
Кај даночниот обврзник со контролата констатирано е следното:
Надворешната контрола на ПДД по други основи /ДЛД по други основи, за предметниот даночен период извршена е врз основа на одредбите од Законот за данокот на личен доход ("Службен весник на РМ" број 241/18 и „Службен весник на РСМ" број 275/19 ... 274/22), Законот за здруженија и фондации („Службен весник на РМ" бр.52/10...232/22), Законот за сметководство за непрофитни организации („Службен весник на РМ" бр.24/03...122/21), како и соодветни правилници изготвени врз основа на погоре изнесените Закони.
Имотот на даночниот обврзник со состојба 10.09.2024 година изнесува:

С-ка	Опис	
0122	Административни простории	24.837.406,-
0130	Опрема и други материјални средства	116.308,-
0140	Машини за пишување, сметање, умножување и музички инструменти	664.235,-
0150	Намештај	2.358.916,-
0162	Патничко возило	1.287.252,-
0170	Останати средства	139.250,-
	Вкупно основни средства	29.403.367,-
029	Исправка на вредноста	3.596.809,-

Листа на основните средства е во прилог на инспекторското досие.
Од увидот во сметководствената евиденција и документација е констатирана следната состојба:

Согласно чл. 50 од Законот за здруженија и фондации членовите на органите на организациите можат да примаат надоместок на патни и дневни трошоци, како и надоместок на вршење на работи во органите на организацијата во согласност со закон. Погоре наведените исплати се во согласност со Законот за здруженија и фондации, а притоа со контролата се утврди и дека даночниот обврзник, правилно ги применил одредбите согласно Законот за данокот на личен доход.

Неправилности и незаконитости во пресметувањето на данокот на личен доход по други основи не се утврдени.

Завршен разговор со даночниот обврзник не е одржан бидејќи за време на надворешната контрола не произлегоа констатации кои водат кон промена на основите на оданочување (чл.101 од Законот за даночна постапка).
Записникот е составен во 3 еднообразни примероци, од кои едниот за контролираниот субјект, а два се задржуваат за службена употреба на Управата за јавни приходи-Регионална Дирекција-Скопје.
Напомена: Согласно член 102 од Законот за даночна постапка, даночниот обврзник има право да се произнесе по записник, во рок од 8 (осум) дена од денот на приемот на истиот.

Изработил: Весна Насева, Инспектор

Доставено:
Даночен обврзник
Инспекторско досие
Архива

ЗП Гази Баба

Достојно одбележан денот на здружението

Во свечен амбиент и пријатна атмосфера на 12 декември 2024 година ЗП Гази Баба, со пригодна програма, а во присуство на голем број членови и гости одбележа 52 години од формирањето на здружението. На свеченоста присуствуваа: Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на Сојузот Ментор Коку, пратениците во Собранието Дијана Илиевска и Зоран Коцевски, градоначалникот на Општина Арачиново Ризван Ибраими и претседателите и претставниците од здруженијата на пензионери како и претседателот на ЗП Врање, Р Србија, Стојче Павловиќ. При доаѓањето гостите беа пречекани и послужени со бонбони.

Гостите и присутните членови на здружението најнапред ги поздрави и им посака добредојде и добро здравје претседателката на ИО и на ЗП Гази Баба Стојна Тодоровска. Таа во своето обраќање нагласи дека здружението цели 52 години придонесува за развој на пензионерското осигурување во Републиката и е докажан заштитник на правата на пензионерите и меѓу другото рече: Убедени сме дека, како и досега, ќе продолжиме сите заедно да работиме во интерес на пензионерите, бидејќи само на тој начин ќе го направиме здружението уште подобро и посилно. Како и досега непрекинато ќе работиме во насока на зајакнување на нашите позиции во општеството и ќе се трудиме да бидеме меѓу најдобрите и достојни за почит здруженија, членки на СЗПМ, истакна Стојна Тодоровска. Потоа присутните беа запознаени со успесите и постигнувањата на здружението во изминатите години.

Поздравувајќи ги присутните претседателката на Сојузот Станка Трајкова откако упати честитки по повод денот на здружението до пензионерите од ЗП Гази Баба и поздрави до сите присутни, ја истакна добрата соработка на здружението со СЗПМ. – Не е лесно да се биде меѓу најдобрите, да се биде меѓу првите, да бидете меѓу препознатливите по активностите што ги извршувате во овој 52–годишен период, а тоа е заслуга на сите пензионери во здружението. Тоа говори дека во здружението постоела соработка, слога, дружење со Сојузот и со други здруженија. Денес заслужува да споменам дека ова здружение во делот на спортските активности долг период е на врвот на листата на успешни. Овој ден вие го чествувате како ваш празник, нагласи Трајкова.

На свеченоста ги поздрави присутните и градоначалникот на Општина Арачиново кој со посебен пиетет им се обрати на пензионерите кој рече дека ги цени бидејќи во нив е наталожена мудрост, знаење и искуство и секој пат на нив треба да се гледа со почит и можност да се научи нешто ново, добро и корисно.

По пригодните обраќања претседателката Стојна Тодоровска им врачи скромни подароци на Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, на градоначалникот на Општина Арачиново Ризван Ибраими, на повеќе здруженија на пензионери, организации со кои здружението имало добра соработка и на други активисти од здружението и соработници.

В. П.

ЗП Битола

Усвоени Програмата и Финансискиот план за 2025

Предлог–програмата за работа, Предлог–финансискиот план и Предлог–програмата на Надзорниот одбор на ЗП Битола за 2025 година, беа предмет на расправа пред членовите на Собранието, претседателите на месните ограноци и комисиите на седницата одржана на 25 декември 2024 година. Седницата ја отвори и ја водеше заменичката на претседателот на Собранието Вера Горшевска.

Претседателката на Извршниот одбор и на здружението Даница Петличкова образложувајќи ја Програмата истакна дека наредната година ЗП Битола своите активности ќе ги насочи кон реализација на целите и задачите предвидени со Законот за здруженија и фондации и Статутот на здружението.

Таа нагласи дека ќе се продолжи со грижата за остварување на правата на пензионерите од пензиското, инвалидското, социјалното и здравственото осигурување. Пензионерите во наредната година ќе учествуваат на регионалните и на Републичките фолклорни ревии како и на спортските натпревари во организација на СЗПМ. Ќе се продолжи со посета на болни и изнемоштени пензионери и со грижа за здравјето на пензионерите од здружението, преку редовно мерење на крвен притисок и шеќер во крвта и други активности, кои ќе бидат приоритет на ЗП Битола, како и соработката со Црвениот крст од Општината. И во 2025 година ќе се организираат еднодневни и дводневни екскурзии во нашата земја и во странство. Во Програмата се набележани и насоките за поттикнување на активностите на ограноците, а посебно е нагласено и доделувањето на еднократна парична помош на пензионерите со ниски примања. Ќе се продолжи со соработката со Општина Битола за отстапување простор во месните заедници за клубови на пензионерите, ќе се организираат и едукативни работилници, а ЗП Битола ќе се залага за заштита на човековата околина волонтерски и со обуки за дигитална писменост. Во следната 2025 година ќе се продолжи со давање хуманитарна помош и донации.

Согласно со активностите на здружението, планирани во Програмата и расположливите финансиски средства изготвен е Финансискиот план за 2025 година. При донесување на Програмата беше нагласено дека таа е отворена и може да се надополнува со предлози од интерес на членството преку цела година.

Програмите беа едногласно прифатени. На крајот на членовите на ЗП Битола, Новаци и Могила им посака се најдобро во новата 2025 година.

Д. П.

ЗП Македонски Брод

Прифатени заклучоците на СЗПМ

На 13 ноември 2024 година, Извршниот одбор при ЗП Македонски Брод одржа седница на која на почетокот со едноминутно молчење им оддадоа почит на починатите претставници на органите и телата при СЗПМ и ЗП Македонски Брод, Илија Адамоски, Стојко Исаески и Драган Јованоски.

Како прво беше разгледан работниот материјал предложен од Извршниот одбор на СЗПМ, како и заклучоците за актуелните состојби за време на изборите и постизборниот период на органите и телата во ЗП и СЗПМ. По оваа точка претседателот Венко Ристески даде појаснување на заклучоците заедно со извадок од членовите на Законот за ПИОМ. Меѓу другото, тој истакна дека, во законот е опишана постапката на солидарниот фонд и членарината, за која се изнесуваат погрешни изјави од поединци и групи кои сакаат неточно да ги информираат пензионерите, членови на ЗП, и дека законот точно ги определува солидарниот фонд и членарината кои се една целина регулирана со изјава на пензионерот веднаш при поднесувањето на барањето за остварување на правото за пензија. Исто така, истакна и дека, истите групи на незадоволници, ги негираа изборите за органите и телата во ЗП и СЗПМ, организираа протести за начинот и постапката по кој се спроведени изборите на целата територија на Македонија, без да ги знаат или не сакале да ги знаат процедурите предвидени со статутите на ЗП и СЗПМ.

Од сето тоа, СЗПМ преку ИО, формираа заклучоци со кои ги отфрлаат како неосновани исказаните невистини за кршење на изборните регулативи предвидени со статутите на ЗП и СЗПМ како и законот за формирање здруженија и фондации во Македонија.

Во продолжение од дневниот ред извештаи поднесоа претседателот на Надзорниот одбор Илија Маркоски за материјално–финансиското работење на ЗП и секретарот Венче Кузманоски за реализација на активностите од годишната програма и истите беа едногласно усвоени.

ИО при ЗП Македонски Брод донесе и повеќе одлуки меѓу кои: доделување социјални пакети за пензионерите со нарушено здравје и со ниски пензии; и намалување на висината на исплата на функцијата претседател и секретар на 6.000 и 5.000 денари. На тој начин извршена е пренамена на средствата при што создадени се услови за набавка на 12 пакети од по 1.200 денари за најранливите пензионери од шесте ограноци на ЗП.

Рате Савев

ЗП Кичево

Седница на ИО за деветмесечното работење на здружението

Деновиве, Извршниот одбор при ЗП Кичево ја одржа својата редовна седница на која беше направен осврт на деветмесечното работење.

Извештај за работата поднесе претседателот на Извршниот одбор Душан Ристоски, кој се осврна на остварувањето на зацртаната програма за првите девет месеци. Тој меѓу другото напомна дека и членовите на ИО заедно со комисиите за култура и спорт треба во наредниот период да подготвуваат анализи за некои пропусти кои се појавија на регионалните манифестации во селата Лабуништа и Вевчани, бидејќи на минатогодишните спортски натпревари во Македонски Брод пензионерите спортисти освоија 8 први места, а оваа година само две во Вевчани. На тој план беше донесен заклучокот на натпреварите на домашен терен да се вклучат поголем број пензионери, а од нив да се одберат најдобрите.

На седницата стана збор и за снабдувањето на пензионерите со огревно дрво. Беше констатирано дека овој проблем е доста тежок поради динамиката на снабдувањето во доцните есенски месеци од годината, а со тоа се јавија поплаки бидејќи голем број пензионери, дрвата ги добија и после датумот на започнувањето на грејната сезона.

На седницата присуствуваше и делегатот во Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Ратко Петрески.

Исто така стана збор и за програмата за работа за наредната година, а беше донесен и финансиски план за првите три месеци од 2025 година.

Д. Р.

ЗП Ѓорче Петров

Седница на Собранието

Здружението на пензионери Ѓорче Петров на 12.12.2024 година во Домот на културата во Ѓорче Петров ја одржа својата редовна седница на Собранието. Пред отпочнување на работниот дел на седницата, присутните ги поздрави градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојковски кој им посака добро здравје и долг живот, им ја честиташе Новата година како и Божиќните празници посакувајќи им среќа и радост во 2025 година.

На седницата едногласно беше донесена Програмата за работа на органите и телата за 2025 година и Финансискиот план на приходи и расходи за 2025 година. Беше донесена и одлука за доделување парични награди и признанија на истакнати членови на здружението за особен придонес во развојот и унапредувањето на културно–забавниот живот.

По завршување на седницата беше организирано предновогодишно дружење под покровителство на градоначалникот.

Активот на пензионерки од ЗП Ѓорче Петров по повод верскиот празник „Кузман и Дамјан“ како и традиционалниот предновогодишен базар, го посетија домот за стари лица „Мајка Тереза“ во Злокуќани. За време на настанот пензионерките од здружението остварија средба со штитениците во домот. Исто така зедоа активно учество на базарот со купување уникатни рачно изработени сувенири.

По повод предновогодишните празници и по повод 13–ти ноември, денот на ослободувањето на Ѓорче Петров, активот на жени од разгранокот Дексион ја посетија геријатриската болница „13–ти ноември“. Во соработка со социјалните работници, пензионерките предводени од претседателката Живка Горѓиевска донираа прехрамбени производи како и текстилни производи.

Љубинко Ристов

ЗП Центар

Работењето е во согласност со позитивните законски прописи

На седницата што ја раководеше претседателката на Собранието на ЗП Центар Љубинка Крстева, најнапред беа усвоени Програмата за работа на Здружението, како и Финансискиот план за оваа година. Краток отчет за досегашните активности поднесе претседателот на ЗП Центар Злате Стефановски кој

нагласи дека Здружението работи согласно со позитивните законски прописи и има реализирано повеќе проекти од различни области. Меѓу нив ги истакна активностите од областа на културата, хуманитарните настани, спортските натпревари на коишто се постигнати завидни резултати, потоа активности за мотивирање на пензионерите за омасовување на Здружението и неговите многубројни програмски активности, во прв ред спортските натпревари за што беше донесена Одлука за наградување на учесниците кои на регионалните и републичките спортски натпревари ќе се пласираат од прво до трето место.

Потоа информираше дека Здружението доделило финансиска помош на пензионери со ниски примања и помош за здравствени потреби. Исто така, реализирани се и повеќе екскурзии, а една од нив е реализирана во соработка со Општина Центар.

Здружението на пензионери Центар предничи и во соработката со повеќе здруженија и организации од градот, општината и Републиката. Посебен акцент здружението Центар става и на соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со Општината и со градот.

На овие, но и на многу други активности ќе се темели и Програмата за работа на Здружението за 2025 година што членовите на Собранието едногласно ја усвоија на седмата седница. Според Програмата, ќе продолжат континуираните активности околу грижата за здравјето на пензионерите, за оние кои имаат помали пензии, за културно–забавниот живот, потоа се предвидуваат повеќе предавања и обуки од полза на пензионерите, а и во оваа година ќе се организираат неколку екскурзии во земјава и надвор од неа. Преку ограноците, ќе продолжат и посетите на болни и изнемоштени корисници на пензија за кои здружението редовно води посебна грижа.

Хорот Елегија кој даде белег на активностите на Здружението на регионалните и на Републичката фолклорна ревија ќе ги продолжи своите подготовки за овогодишните настапи. Програмата, како што беше речено на седницата на Собранието и оваа година ќе биде отворена и ќе може да се надополнува со прашања и предлози од интерес на членството на здружението.

Разгледувајќи го и усвојувајќи го и Финансискиот план за планираните приходи и расходи за 2025 година, членовите на Собранието се согласија дека и годинава како и до сега, ќе работат добро, економично и наменски ќе се трошат средствата. Според планот вкупните планирани приходи изнесуваат 5.500.000 денари, а вкупно планираните расходи ќе изнесуваат 4.143.000 денари.

Ц. Илиева

ЗП Тафталиџе ДДД

Донесени Програмата и Финансискиот план за 2025

– Во ЗП Тафталиџе ДДД од Скопје, продолжува една убава традиција. Со рационално и домаќинско трошење на средствата за остварување на програмските активности се овозможува позитивна разлика, со што во секоја наредна година се пренесуваат средства како резерва од претходната година. Така беше и оваа година. Носител на активностите ќе биде Извршниот одбор со своите помошни тела, со комисиите за спорт, за рекреација, за културно–забавен живот и за здравство и социјална заштита. – Тоа пред делегатите на годинешната петта седница на Собранието го истакна секретарот Павле Василески.

На седницата на Собранието на 25

декември 2024 година, која ја раководеше Димитрије Димовски, претседател на Извршниот одбор, беше усвоен и Финансискиот план за оваа година. Според предлогот на Финансискиот план се предвидува во 2025 година да се остварат приходи од членарината 2.100.000,00 денари, да се пренесат средства од 2024 година 1.650.859,00 денари и заедно со приход од камата од 1.000,00 денари ќе се остварат приходи од 3.266.859,00 денари. Се предвидува тековната година да заврши со остаток од средства од 359.000,00 денари, бидејќи планираните расходи изнесуваат 2.873.000,00 денари. По традиција, ова здружение води грижа за пензионерите со помали примања. Во тој контекст се предвидуваат 450.000,00 денари за еднократна помош, 100.000,00 за надомест за одмори и 30.000,00 за посета на болни лица. Исто така, се планираат 200.000,00 денари за бесплатен превоз, при изведување екскурзии и 200.000,00 денари за учество на спортски натпревари.

На седницата на Собранието беше поднесена информација за одговорот на ЗП Тафталиџе ДДД до СЗПМ во врска со актуелните состојби во пензионерската организација во земјата, иницирана од протестите во одделни здруженија и, посебно, прозјавен интерес за солидарниот фонд. Ова здружение ги прифаќа ставовите на СЗПМ и ги оценува како нова заложба за подостоинствен живот на македонските пензионери.

П. М.

ЗП Солидарност – Аеродром

Свечено одбележан 15-годишниот јубилеј на огранокот „Јане Сандански“

Прослава на јубилеј е голем настан за пензионери, а особено за пензионерите од огранокот „Јане

Сандански“ при ЗП Солидарност – Аеродром Скопје. Одбележувањето 15 години од основањето на огранокот се одржа на 23 декември 2024 година. Претседателката на огранокот Виолета Кусева имаше значајна улога во организирање на овој настан, но и членовите на одборот во огранокот. Поканети и присутни гости беа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Марковски, претседателот на Собранието Тодор Тодоров, претседатели на ограноци, претседатели на секции, членови на одбори и пензионери. Најпрво претседателката на огранокот „Јане Сандански“, Виолета Кусева ги поздрави присутните гости, се заблагодари на вниманието за овој свечен чин.

– Петнаесетгодишен јубилеј, претставува радост и задоволство за сите пензионери од огранокот, тие се секојдневно присутни со своите активности. Евидентно е зголемен бројот на нови пензионери кој се вклучуваат во сите активности. Сето ова ни дава за право да кажеме дека огранокот е еден од најактивните во ЗП Солидарност – Аеродром, – истакна претседателката Кусева. Претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Никола Марковски го честиташе 15–годишниот јубилеј на огранокот и истакна дека денешниов ден е значаен за сите. Тој искажа пофални зборови за досегашното работење на огранокот, бидејќи присуството и активноста на голем број пензионери е на завидно ниво. Потоа на присутните пензионери им се обрати претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која изрази големо задоволство што се наоѓа во огранокот „Јане Сандански“ на покана на претседателката Виолета Кусева и рече дека ограноците имаат значајна улога во пензионерското живеење.

М. Мишковска

ЗП Демир Хисар

Подем и квалитет во работата

Собранието на ЗП Демир Хисар во декември 2024 година ја одржа втората редовна седница на која беа разгледани и усвоени Програмата за работа и Финансискиот план за 2025 година.

Претседателот Кирило Блажевски, во воведниот збор, ја истакна успешноста во работењето на Здружението во изминатата година, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти, ставајќи акцент на социјално–хуманитарната активност, на културно–уметничките и спортско–рекреативните активности, здравствената заштита и др.

Во фокусот на расправата беше Извештајот од Надзорниот одбор за финансиското работење во 2024 година кој детално го образложи претседателот на Надзорниот одбор Ристе Цветановски.

Во Програмата за работа за 2025 година, претседателот Блажевски, тежиштето го стави на организирање традиционални пензионерски екскурзии, учество на ревиите за песни, игри и ора, спортските натпревари, активности на Активот на жени итн.

Секретарот Борис Стојчевски, во своето излагање подетално се задржа на успесите постигнати во сите области на работењето.

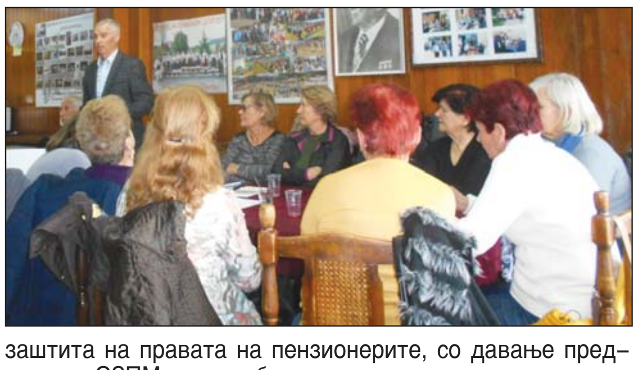
На крајот, беше заклучено дека Здружението на пензионери во сите области покажува подем во квалитетот на работата и постигнува забележителни успеси, со домаќинско работење, рационално и наменско трошење на средствата.

Зоран Стевановски

ЗП Штип

Усвоени Програмата и буџетот за 2025

На крајот од 2024 година, на седницата на Собранието, делегатите ги изгласаа Програмата и буџетот за работа на ЗП Штип за 2025 година. Претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, ги запозна делегатите и другите присутни на Собранието, дека здружението се грижи за



заштита на правата на пензионерите, со давање предлози до СЗПМ, за подобрување на пензионерскиот стандард, здравствената заштита и посебна грижа за највозрасните и немоќни пензионери. Посебна е заложбата за да се догради пензионерскиот дом, за кој има голема потреба за пензионерско домување. Хуманитарната поддршка ќе биде со акции и давање помош, доделување ваучери на загрозени лица и помош на лица кои загубиле материјална добра.

– На полето на културата ќе соработуваме со здруженија, каде ќе се претставиме со игроорната и пејачката група. Секако ќе настапиме на регионалните и Републичките ревии на песни, музика и игри, а во организација на СЗПМ. Ќе се организираат и посети на културни и историски споменици, поетските средби за: Свети Трифун, 8. Март, а по повод 22. март ќе се организира фолклорна манифестација со збратимените здруженија. Спортистите секојдневно се подготвуваат во клубовите, каде што се организираат натпревари за учество на регионалните и Републичките спортски натпревари во организација на Сојузот. Информирањето е мошне битно за активностите на здружението, преку медиумите и весникот „Пензионер плус“. Програмата е основа за работа во 2025 година, а поголемиот дел на приходите се од членарината и други приходи. Овие документи ги разгледаа и усвоија членовите на комисиите, ИО и Собранието, – се вели во Извештајот што го поднесе претседателот Нетков.

Ц. Спасикова

ЗП Крива Паланка

„Недела за грижа на стари лица“

Во одбележувањето на „Неделата на грижа на стари лица“ и оваа година ЗП Крива Паланка организираше повеќе активности. Најпрво во пензионерската амбуланта, беше извршено мерење на шеќер во крвта и крвен притисок.

Потоа во организација на претседателот на ЗП Давидовски, се организираше средба во клубот за дневен престој. Еден од присутните беше 90–годишниот пензионер Александар Јакимовски, некогашен пратеник и професор и директор на СОУ „Ѓорче Петров“. Беше присутен и поранешниот претседател на ЗП Крива Паланка, Славко Стојановски. На средбата беа претседателот на Собранието Веселин Стојановски и секретарот Душко Стамболиски.

Беа посетени и пензионери во домашни услови, при што им беше доставено по еден пакет со прехрамбени продукти и средства за хигиена, а им беше даден и по еден примерок од весникот „Пензионер плус“.

Секоја година и ОО на Црвениот крст на Крива Паланка се вклучува во одбележување на „Неделата за грижа на стари лица“. Така беше и оваа година.

Б. Стојчевска

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

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

Програмата за работа и Финансискиот план за работа на Сојузот во 2025 година едногласно донесени

Програмата за 2025 година инвентивна и богата со активности

Седницата на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа на 24 декември 2024 година. Седницата ја раководеше највозрасниот член на Собранието Здравко Петковски, според правен основ од Деловникот за водење на седниците на Собранието на СЗПМ.

Откако беше утврден потребниот кворум седницата започна со едноминутно молчење во знак на почит на починатиот досегашен претседател на Собранието м-р Илија Адамоски за кој убави зборови како личност и пензионерски активист искажа Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Потоа беше избрана Верификациска ко-

мисија во состав: Митко Стојаноски, Олга Новачева и Музафер Муртезани. Комисијата ги верификуваше разрешувањата на: м-р Илија Адамоски, Иван Коруновски и Крсте Белевски и членството на Кирче Костов од Св. Николе, Загорка Димитрова од ЗП Битола, Димче Крстески од ЗП Прилеп, Љупчо Ангеловски од ЗП Демир Хисар и Милош Стрезовски од ЗП Кавадарци.

Програмата на Сојузот за 2025 година ја образложи Претседателката на Сојузот Станка Трајкова издвојувајќи ги најбитните активности:

– Почитувани членови на Собранието,

Согласно со член 15 од Статутот на СЗПМ, во надлежност на Собранието на Сојузот е донесување на програма за работа, а во конкретниот случај тоа е Програма за работа, за 2025 година.

Како што е познато во Програмата се содржат целите и задачите што произлегуваат од Статутот на Сојузот како постојани активности и задачи кои се карактеристични за самата година.

Вие, почитувани членови, ја имавте Програмата во материјалот, а јас во моето обраќање ќе се задржам на најзначајните програмски задачи. На почетокот од Програмата нотирани се 3 важни точки и тоа:

– Заштита на правата од ПИО

– Активности за обезбедување на повеќе средства за исплата на пензиите, и

– Проекти за обезбедување на материјалниот статус покрај исплатата на пензијата.

Овие програмски задачи се поврзани меѓу себе и се за унапредување на материјално-социјалната положба на пензионерите.

Прво: Повторно и оваа година како задача е натамошна заложба на Сојузот, пензиите да се усогласуваат од 1 јануари и од 1 јули во годината со цел од тековното усогласување, секоја година да не има се ускратуваат 4 месеци, туку усогласувањето да си го добиваат за сите 12 месеци, право кое отсекогаш го имале пензионерите. Ова значајно прашање како барање постојано го повторуваме, но никако да се реши од надлежните.

Инаку, познато ви е дека пензиите согласно со последните измени на ЗПИО од 1 септември сите пензии остварени до 31 август 2024 година се зголемија за 2.500 денари, а од 1 март повторно сите пензии остварени до крајот на февруари 2925 година ќе се зголемат за уште 2.500 денари. Во истите измени и дополнувања на Законот за ПИО во период од 1 септември до 31 август 2025 година, се дерогираат одредбите на членот 37 односно од 1 септември 2025 година пензиите повторно ќе се усогласуваат со порастот на трошоците на животот и порастот на платите во висина од 50% од едниот и другиот параметар.

Второ: Сојузот си постави и задача преку Правно-економскиот форум да се вклучи во давање предлози за зголемување на опфатот на осигурениците кои ќе уплатуваат придонес за ПИО односно т.н. задолжително осигурување во ПИО, да не бидат опфатени само во осигуреници по основ на класичен работен однос, туку и за извршување на дејности кои се соодветни на денешното време. Станува збор за лица кои вршат индивидуални професии т.н. Фриленсери кои немаат фирма и работат за повеќе личности, да се создаде правен основ да бидат опфатени во пензиското осигурување. Се размислува и понатаму во таа листа на обврзници да бидат вклучени и лица кои работат по основ на договор за дело со плаќање на придонес со повластена стапка, но пониска од 18,8 %. Со цел подобрување на материјалниот статус на пензионерите се оди во насока да не се запира пензијата ако корисникот на пензија се вработи. Секако дека треба да се има предвид и специфичноста кај инвалидската пензија.

Се размислува и финансирање на Фондот да се обезбеди во висина од 4% од износот на платена акциза од игри на среќа (коцкарници, игри на среќа), како и постепено зголемување на стапката на придонесот. Овие мерки ФПИОМ предлага заедно да ги разгледаме и за различни мислења ќе се даде соодветно образложение.

Трето: Сојузот и понатаму ќе настојува да изнајде проекти кои позитивно ќе влијаат на пензионерскиот статус и стандард како што беше со „Промедика–Офталмологија“ и факултетот „Мајка Тереза“.

Во делот на здравственото осигурување ќе се настојува:

– Следење на реализација на нашето барање за подигање на лимитот за болничка партиципација од 18.000 до 25.000;

– Дополнување на позитивната листа на лекови со предлози на Комисијата за здравство и социјална политика на Сојузот и други предлози кои се наведени во програмата, но и понатаму останува најважното барање сите пензионери да имаат бесплатно здравство;

– Поведување иницијатива за измени на Законот за здравствено осигурување со цел да не се плаќа придонес за здравствено осигурување во висина од 13% што месечно изнесува една милијарда денари и така ќе имаме помал тековен дефицит односно недостаток на средства.

Четврто: Новини кај спортските игри е заложбата да се реализира состанокот односно семинар со судиите што е предвидено и со Правилникот за спорт, како и преиспитување на дисциплините со евентуално воведување нови дисциплини, додека во делот на ревиите на песни, музика и игри ќе се настојува во нивниот репертоар да бидат застапени изворни песни и носии, исто така да се интензивира работата со здруженија кои долго време не учествувале на Републичката ревија на песни, музика и игри.

Петто: Сојузот како и до сега ќе се заложува да бидат изградени државни старски домови. Ме загрижува околноста дека во проекти што ги поднесуваат градоначалниците оваа година немало до сега ниту еден проект за изградба на старски дом, иако изградба на старски домови е нивна директна надлежност, како и грижата за највозрасните.

Шесто: Оваа година значајна активност на СЗПМ ќе биде заштитата на човековата околина. Во тој контекст предлагаме 2025 година се предлага за ГОДИНА ЗА ЗАШТИТА НА ЧОВЕКОВАТА ОКОЛИНА. За таа цел СЗПМ ќе подготви промотивен материјал за подигање на свеста за зачувување на животната средина и придонес на пензионерите, бидејќи нашето здравје е најсензитивно и осетливо прашање.

Седмо: Во делот на работата на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд (посмртна помош и членарина) ќе се работи на осовременување на новото софтверско решение за уточнување и следење на податоците за членството како и преиспитување на нормативните акти на оваа организација.

Осмо: Активи на пензионерки кои се работни тела каде што главната улога ја имаат жените пензионерки и понатаму и во 2025 со своите активности треба да покажат дека солидарноста е основа на човечката поврзаност и таа претставува свесност дека ниеден човек не може сам и дека сите сме дел од една поголема заедница. Во суштина солидарноста покажува дека е врв на успехот и можност да го видиме другиот не како туѓинец, туку како ближен и вреден за почит. Тргнувајќи од овие постулати на солидарноста Сојузот ги поддржува сите активности во здруженијата кои значат меѓусебна поддршка и помош на пензионерите. Солидарноста во нашите здруженија најмногу доаѓа до израз кога здруженијата ќе помогнат скромно со парична помош за набавка на лекови за болен член на семејството или посета на осамен пензионер што покажува дека емпатијата е основа на солидарноста и без неа не можеме да го разбереме другиот ниту да ја препознаеме неговата болка. Со таква цел е формирано Координативно тело на активи на пензионерки кои преку своја Глобална годишна програма секоја година сè повеќе прави активите на пензионерки во здруженијата да помогнат на пензионер на кој му е потребна помош. Солидарноста не треба да се ограничи на еден ден, на пример на 1 Октомври меѓународниот ден на старите лица туку да ја негуваме емпатијата и солидарноста секој ден. Со нашите мали дела ќе придонесеме позитивни промени и ЖЕНАТА ПЕНЗИОНЕРКА ЌЕ СТАНЕ ВИДЛИВА во позитивна смисла на зборот.

Деветто: На крајот ќе завршам дека СЗПМ ќе предложи во ЗЗФ да има посебна глава во која посебно место и значење во општеството да се даде на пензионерските организации како граѓански субјекти кои се грижат за пензионерите.

Останатите новини во Програмата ги видовте, а што од ова ќе се оствари ќе зависи во голема мера од самите НАС, а останатите работи ќе бидат грижа или неуспех на државните субјекти и на локалната власт колку внимание и значење ќе ѝ даде на највозрасната популација.

На крајот сакам да го истакнам следното: во материјалот ви беше доставен и Записник од извршена инспекциска контрола од работата на Сојузот. Резултат на оваа контрола ме прави особено горда бидејќи во Заклучокот е утврдено дека неправилности и незаконитости во работењето во Сојузот нема и со даночниот обврзник СЗПМ не е направен завршен разговор бидејќи за време на надворешната контрола не произлегоа констатации за проширување на основите на оданочување.

Исто така, во оваа прилика изразувам благодарност до сметководителот Петар Андреевски кој за 5-те години кои беа предмет на инспекцискиот надзор, сите документи им ги стави на увид и се разбира и благодарност до претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски.

Почитувани на крајот од моето излагање ви ја честитам Новата 2025 година со желби за добро здравје и среќа на вас и на вашите семејства.

Кратко образложение на Финансискиот план на Сојузот за 2025 година имаше секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска која рече:

– Финансискиот план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2025 година е изготвен согласно со потребите за остварување на клучните цели и задачи на Сојузот утврдени со Програмата за работа за 2025 година.

Проекциите на приходите на Финансискиот план се базираат на:

– реализација на приходите во 2024 година;

– бројот на корисници на пензија, членови на здруженијата;

– очекувани приходи од донации, реклами, проекти, камати и други приходи.

Вкупните приходи во 2025 година се планираат во износ од 10.465.000 денари и тоа приходите од членарина се планираат во износ од 9.603.000 денари или 91,2% од вкупните приходи, а од останатите приходи се планираат со средства во износ од 862.000 денари или 8,8%.

Вкупните расходи се планираат согласно со потребите на Сојузот за реализација на предвидените цели и задачи со Програмата за работа во 2025 година во износ од 10.465.000 денари. Овие средства се предвидуваат за реализација на планираните активности со Програмата за работа на Сојузот во 2025 година и тоа:

– расходи за функционални трошоци;

– расходи за интелектуални услуги;

– тековни расходи.

Во рамките на вкупните функционални расходи, планираните средства ќе бидат наменети за остварување на следните активности и тоа:

– за организирање на регионални и републички спортски натпревари на пензионерите;

– за организирање разни облици и форми на културно-забавни дејности на здруженијата со организирање на ревии на песни, музика и игри, каде што се вклучени голем број на пензионери;

– за издавање на весникот „Пензионер плус“ и страницата „Коха“, веб-страницата на СЗПМ, објавување на билтени, брошури, како и информирање преку останатите медиуми;

За спортските натпревари, културно-забавниот живот и за „Пензионер плус“ се планирани средства во износ од 3.575.000 денари што претставува 34% од вкупните расходи или 65% во однос на вкупните функционални расходи.

– За поддршка на издавачката дејност и творештво за подобрување на условите за работа на здруженијата на пензионери и отворање или реновирање клубови на пензионери;

– за одржување седници на Извршниот одбор, Собранието и органите и телата;

– за интелектуалните услуги и тоа: за надоместоци на ангажираните и избраните лица, за ревизија на сметката на Сојузот, за книговодствени услуги и одржување на книговодствен програм;

– за тековно работење на Сојузот со планираните вкупни приходи се оценува дека Сојузот ќе ги реализира зацртаните задачи во Програмата за 2025 година.

На присутните им се обрати и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски кој рече:

– Надзорниот одбор на својата седница заклучи дека Предлог-одлуката за усвојување на Финансискиот план е реално проектирана и обезбедува доволно средства за редовно работење и реализација на сите активности утврдени со Програмата за работа во 2025 година и Предлог-одлуката за изменување и дополнување на Финансискиот план за 2024 година се потврдени од Надзорниот одбор.

Собранието на СЗПМ ги усвои двата документа како што беа презентирани со заклучок:

– Документите да бидат објавени во „Пензионер плус“ и на веб-страницата на СЗПМ;

– Програмата за 2025 година е од отворен карактер и може да се надополнува;

– За реализација на оваа програма надлежните органи и тела ќе поднесуваат периодичен и годишен извештај.

СЗПМ

ЗП Неготино - лична карта

Здружение на пензионери Неготино
Ул. Христо Ботев број 2 - Неготино
Тел. 043 361 - 252
e-mail: zdruzenie.penzioneri@yahoo.com

Ванчо Ристов,
претседател на ИО, на Собрание и на ЗП Неготино

Здружението на пензионерите Неготино спаѓа во редот на постарите здруженија во Републиката. Почетоците на пензионерското здружување во Неготино се бележат во 1954 година. Од тогаш па наваму многу генерации на пензионери од Општина Неготино членуваа во здружението кои оставија зад себе многубројни активности и успеси што не треба да се заборават. Првите ентузијасти за формирање на здружение во Неготино биле: Пано Малиминов, Лазар Ставров, Илија Најдов, Бранко Малиминов, Коста Ќупов, Перо Захарчев, Душан Недев – сите поранешни претседатели на здружението.

Името на здружението од 1954 година па наваму, постојано било изложено на промени. Некогаш здружението било именувано како општински сојуз, општински одбор, некогаш во називот на здружението биле вклучени и инвалидите на трудот а по 1995 година, кога од Општина Неготино се одвоила Општина Демир Капија, здружението се именува како Здружение на пензионери на Општина Неготино и Општина Демир Капија. Од 2010 година, кога пензионерите во Демир Капија формираа свое здружение, името на здружението во Неготино е непроменето.

Денес Здружението на пензионерите Неготино, има својство на правно лице и за него важат сите законски прописи, кои важат и за останатите здруженија и фондации во Републиката. Здружението е член на СЗПМ. Тоа е сместено во сопствени простории во Неготино, кои се изградени некаде во почетокот на осумдесеттите години од минатиот век. Желбата да се изгради дом на пензионерите во Неготино била голема. Финансиските можности биле скромни, но оптимизмот и храброста на тогашното раководство на здружението да почнат со градба на домот на пензионерите надвладеале. Дел од Домот на пензионерите и тоа просториите кои се наоѓаат во приземен дел се целосно реновирани во 1995 година. Недвижниот имот на здружението е зголемен во 2016 година, кога со сопствени средства е купен станбен објект во

Неготино кој е реконструиран и приспособен за сместување на уште 8 пензионерски семејства.

Денес во здружението во Неготино се евидентирани околу 3 800 членови. Постојат вкупно 12 ограноци. Собранието е составено од 21 претставник, а во Извршниот одбор членуваат 9 лица. Статутарната комисија и Надзорниот одбор се составени од по 3 членови. Постојани комисии се: Комисија за спорт и рекреација, Комисија за план и анализа, Комисија за попис на основни средства, Комисија за станбени прашања, Комисија за здравство и Комисија за градежни работи. Во состав на здружението работи и Актив на пензионерки.

Активностите на здружението се многубројни. Во секој четиригодишен мандат се работи на сите полиња и секогаш се настојува резултатите од минатиот мандат да се надминат, а опфатот на учествувањата на пензионерите на разни манифестации да биде што поголем. И во овој мандат раководството на чело со претседателот Ванчо Ристов, настојува активностите на здружението да бидат што побројни и поразновидни. Во првата година од мандатот, посебно внимание се обрна на доставувањето на огревните дрва кои не биле испорачани во претходната година. Оваа хумана работа на општо задоволство во 2023 година беше решена на најдобар начин за пензионерите иако се доцнеше скоро цела година.

Засилено се работи за подобрување на условите за работа и дружење на пензионерите од останатите населени места во Општина Неготино. Во соработка со Општина Неготино, се работеше и сѐ уште се работи на отворање на пензионерски клубови во населените места Долни Дисан, Тимјаник, Криволак, Пепелиште, Тремник.

Посебен успех во изминатиот период, постигнува Активот на пензионерки кој зема учество на натпреварувачките манифестации поврзани со вештини во кулинарство, изработка на декоративни велигденски јајца и др. На манифестацијата Томина недела жените од неготинското здружение три пати по ред го освоија првото место. Активот на жените е иницијатор за одбележување на познатајните верски празници и меѓународни денови, а исто така е организатор или заедно со Комисијата за рекреација и спорт, соорганизатор на разни патувања до позначајните туристички места во Републиката.

Не помало значење имаат и успесите што здружението ги постигнува на регионалните и Републичките спортски пензионерски игри. Комисијата за спорт и рекреација има зголемена активност пред секое натпреварување и затоа резултатите никогаш не изостануваат. Посебно треба да се истакнат пензионерите Никола Данев и Гласе Симоновски кои неколку години по ред ги освојуваа првите места во своите дисциплини на регионалните спортски натпревари, а беа најдобри и на Републичките спортски игри. Со право може да се каже дека овие двајца пензионери се најуспешните репрезенти на здружението во областа на спортот. Данев во периодот од 2006 до 2011 година шест пати беше републички првак во скок во далечина и 10 пати првак на регионалните натпревари, а Симоновски беше републички првак во фрлање ѓуле и шест пати го освојуваше првото место на регионалните натпревари. Во последните две години, здружението од Неготино, го даде републичкиот првак во табла, тоа е Блажо Ристов, а во конкуренција екипата во влечење на јаже неколку пати е регионален првак и најдобра во Македонија во 2024 година. Во 2019 година, Неготино беше домаќин на регионалните спортски натпревари за јужниот регион.

Здружението на пензионери Неготино, е активно и на културно–музички план. Посебен успех на ова поле се постигнува откако е формирана музичката група „Распеани пензионери“ во јули 2004 година. Преку оваа група, неготинските пензионери учествувале на низа културни манифестации во Републиката како што се Фестивалот на староградски песни во Струмица, манифестацијата Велигденски кули во Македонски Брод, во Демир Хисар, во Виница. Распеани пензионери се добитници на највисоката награда која Општина Неготино ја доделува по повод празникот 8–ми ноември, денот на ослободувањето на Неготино. Здружението од Неготино,

неколку пати бил домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри за шестиот регион, а во 2011 година, е домаќин на манифестацијата „Пензионерите пеат“ која била организирана за пензионерите од Пелагониско–повардарскиот регион. Здружението на пензионерите Неготино во април 2024 година, беше домаќин на Регионалната ревија на песни музика и игри и ги пречека пензионерите од шестиот регион на Републиката. Голема поддршка за сите активности на здружението на културен план, добивале од клубот на пензионерките „Неготинијана“ кој бил основан во 1994 година. Не изостануваат ниту хуманитарните активности на здружението. Во минатата година за првпат се подели помош на најзагрозените пензионери, а во план е средствата за оваа намена од година на година да се зголемуваат. Станува практика за најзначајните верски празници да се доделува помош на најзагрозените пензионерски семејства.

Значително внимание се обрнува на нормативите на здружението, се настојува тие уште повеќе да се подобрат, а во план е до крајот на 2025 година да отпочне постапка за донесување нов Статут кој ќе даде придонес за подобро работење на органите на здружението.

СЗПМ

Декември во знакот на повеќе активности во Сојузот и во здруженијата

Речиси сите органи и тела на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија донесоа програми по кои ќе се одвиваат нивните активности во 2025 година. Меѓу нив беа старите традиционални активности како што се хуманитарните дејности, ревиите за песни, музика и игри, спортските натпревари и друго, но имаше и нови активности и проекти. На сите активности заеднички именител им беше животот и стандардот на пензионерите како по градовите така и во руралните средини.

Програмските активности беа вградени во финансиските планови за 2025 година. Според можностите кои ги овозможуваат финансиските средства главно од членарината така беа планирани и активностите со карактеристики на домаќинско, економично и рационално работење во рамките на позитивните закони.

Меѓу одржаните седници на комисиите се издвојува Комисијата за пензионерски и старски домови и пензионерски стандард како една од најважните комисии, но и заради изборот на нов претседател и заменик–претседател. За нов претседател беше избран Ристе Ристовски, активист од ЗП Ѓорче Петров, а за заменик–претседател Љубица Петрушевска од ЗП Бутел.

Важноста на овие програми и планови е дотолку поголема бидејќи тие се инкорпорирани меѓу другото во Програмата за работа и Финансиски–от план за 2025 година на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Кон крајот на декември 2024 година излегоа од печат Билтенот за спортски игри за 2024 година и двобројот на Билтенот за ревии на песни, музика и игри за 2023 и 2024 година.

СЗПМ

Животот е прекраток за времето да го трошиме на одмазда

● Но, најдобрата одмазда е работата на себе и заборавањето дека таа личност постои. Препуштете го тоа на кармата, не паѓајте во искушение да им се одмаздувате на луѓето и да им враќате за нешто. Фокусирајте се на себеси и потрудете се вие да бидете подобра личност.

● Научете како да им простите на луѓето кои од вас не бараат прошка.

● Учете како да овозможите своите негативни емоции да ги претворите во позитивни, а лутината во нешто продуктивно, да ја смените таа енергија. Тоа ќе ви донесе голем бенефит.

● Најдобрата одмазда е да не се грижите воопшто што другите мислат, да не дозволувате нивните постапки да влијаат на вас, да не се гледате себеси низ нивните очи и да не се трудите да ги разберете нивните постапки. Секој на овој свет постапува според своите сопствени ставови и уверувања, кои не секогаш можеме да ги разбереме. Но, можеме да ги игнорираме.

● Ти се имаш само себеси и тоа е нешто на што треба да вложиш најмногу енергија. Најдобрата одмазда е да пуштите, а не да се држите до некоја личност која ви нанела или нанесува болка. Тоа значи слобода за вас.

● Најдобрата одмазда е да се сакаме и почитуваме себеси и да станеме личност каква што сакаме да бидеме. Учите од своите грешки, не се критикувајте себеси премногу кога некој ќе ве повреди и продолжете понатаму.

● Животот е прекраток за да мислите на луѓето кои не го заслужуваат тоа, па макар тоа биле ваши најблиски, дури и вашите деца на кои сте им посветиле и дале сè.

К.С.А.

ЗП Берово

Проширен капацитетот на домот за стари лица

На пригодна свеченост беа промовирани резултатите од реализираниот инвестициски проект „Реконструкција и адаптација на Дом за стари лица „Д–р Иван Влашки“, Берово, 4–та ламела“ финансиран од грантовата шема, во рамки на проектот „Одржлив и инклузивен рамномерен регионален развој“ – II фаза, поддржан преку Министерството за локална самоуправа, Швајцарската агенција за развој и соработка и кофинансиран од Општина Берово.

Градоначалникот на Општина Берово Пекевски, изврши увид во активностите, заедно со министерот за локална самоуправа Златко Перински, во присуство на амбасадорката на Швајцарија Вероник Хулман, претставници на Источно–планскиот регион и градоначалници од регионот.

– Оваа инвестиција опфати целосна реконструкција на 4–тата ламела на Домот. Посебно сум горд, зашто овој проект е со регионално значење, затоа што овде престојуваат корисници скоро од сите локални самоуправи од Источниот регион, – истакна министерот за локална самоуправа Златко Перински, додавајќи дека станува збор за проект со кој се покажува грижата за сите граѓани на Македонија.

Амбасадорката на Швајцарија, Вероник Хулман, им посака пријатен престој на сите стари лица кои ќе бидат згрижени во Домот.

– Многу сме благодарни за успешната соработка во оваа инвестиција и се надеваме дека ќе продолжиме со нови проекти и со другите градоначалници. Со овој проект успеавме да обезбедиме нови 28 легла од проектот кој почнал уште од 2021 година.

Градоначалникот Пекевски го изрази своето задоволство, што се става во функција уште еден објект, кој ќе биде во корист на граѓаните на Берово, Малешевијата, Источниот регион и пошироко.

– Во реализацијата на овој проект, беа вклучени повеќе страни и упатувам благодарност до Швајцарската агенција за развој и соработка, Владата на РСМ, Министерството за локална самоуправа, Министерството за социјална политика демографија и млади и Центарот за развој на источниот плански регион, кои заедно со Општина Берово успеаја да опремат уште еден објект.

Според претставникот на Источно–планскиот регион Зуица Ангелова важноста на проектот се гледа во повеќе аспекти.

– Како прво населението во Источниот регион бележи големо намалување. Во периодот помеѓу два пописи имаме намалување на околу 30 000 жители. Како второ се намалува процентот на млади, процесот на миграција кој не го заобиколи ниту нашиот регион.

Директорката на Домот Живка Бојчовска Каламадевска поздравувајќи ги присутните истакна:

– Покрај сместување, нега и медицинска грижа на корисниците во Домот секојдневно ќе им организираме разни активности на различни теми, ќе славиме родендени, празници и ќе се грижиме за нивното активно стареење.

Инаку, вкупната вредност на проектот е нешто повеќе од 23 милиони денари од кои, 11.015.000,00 се средства од МЛС, 8.949,000,00 денари се средства од СДЦ ослободени од ДДВ и околу 3 милиони денари од буџетот на Општина Берово.

А. Кацарски

Ништо ново, сè по старо

Чудна работа! Толку многу се пишува на иста тема од ист автор, во кои писанија тој повеќе се занимава со една личност, со што докажува дека, не се оствариле неговите соништа и не ги постигнал своите цели, во спротивно друга песна сега ќе пееше. Авторот на писанието „Одбрана на лидерката на пензионерите“ објавен во дневниот весник „Слободен печат“ порано беше апостол на Сојузот, секогаш претставувајќи го во најсветли бои, а сега стана најголемиот негатор на Сојузот. Сакам да верувам дека не мисли така како што пишува, па кога некои работи погрешно ги сфаќа, во случајот не сакам да не го погодам муабетот, како најава, да се потсетам на онаа позната кинеска изрека „Ако мразиш, тогаш си поразен“. Повеќе пати се обидував да го премислам со поука од тие негови размислувања и идеи, но нејќе и нејќе да се симне надолу и да тргне по патот на разумот, а пораките кои ги очекував беа човечност и разбирање. Неговите издадени книги ги почитувам и му упатував пофалби, но сепак претера и надмина сè.

Е сега да го прашам. Во последниот напис „Одбрана на лидерката на пензионерите“, кого сакаш да исплашиш? Спомнатата (како што ја нарекуваш во писанието), таа не ми личи на плашлива а и молчалива. Значи, кој се плаши, а? Судејќи по тоа што не прифаќаш ништо, како и тоа што продолжуваш и раздразнуваш и понатаму, не менувајќи ја својата бесцелна реторика, се повеќе ги потценуваш пензионерите и поттикнуваш нивна рамнодушност и чувство на здодевност и незаинтересираност од твоите невистини и летање во облаци. Прочитан си. Уште на почетокот на написот замајуваш. Нема никаква дезориентација на одговорните, ниту изгубена доверба а камо ли некакво нарушено достоинство во организацијата. Што ти значи тоа „ако барем еднаш ме послушаше и постапеше според моите совети“... Каква дрскост, каква непристојност да се чуди човек, кај виновен па уште и силен. Токму со тоа ме потсети и се навраќам на познатата мисла „Тоа што ти се јаде, тоа ти се сонува“. Ти си слободно мисловен човек, но тука твоите зборови го губат своето значење, а ти неизбежно ја губиш ориентацијата.

Велиш дека го читаш „Пензионер плус“, навистина не те разбирам. Одговорите на прашањата што си ги поставил во написот, ако го читаш „Пензионер плус“ ќе си ги нашол како теми обработени во весникот. Тогаш зошто го отвораш да го читаш? Повеќе пати се обидувам аргументирано да укажам на авторот на текстот „Одбрана на лидерката на пензионерите“, дека ја има изгубено довербата кај пензионерите поради ваквите манипулативни написи, па кога тоа и понатаму излегува од устата и од текстовите негови, еве да го покажам моето спротиставување од неговите неаргументирани тврдења. Повеќе години наназад Сојузот успешно функционира благодарение на доброто управување на раководниот тим и стратегијата која се базира на неколку основни начела и принципи. При тоа се направени значајни програмски активности, а постигнати се и добри резултати, благодарение на големата поддршка, а тоа го потврдуваат и бројките коишто укажуваат на сплотеноста на здруженијата и пензионерите. Сите постигнати резултати се потврда за стабилноста на Сојузот. Запамти го тоа!

Несомнено тој сака на пензионерите да им сервира теза леплива за увото, „ништо не е добро“, за да се стекне кај нив лош впечаток, а со тоа сака да се примени неговата тактика која, токму тука, не го дава посакуваниот ефект. Тоа е негов неубедлив обид да се заплаши некој, но напротив, предизвикува рамнодушност кај пензионерите. Затоа сакам да го потсетам на важноста на заедништвото и меѓусебното почитување и толеранција. Културно–забавните и спортските настани се најголемите репрезенти на здруженијата на пензионери и СЗПМ, се организираат секоја година, на кои учествуваат сите 53 здруженија на пензионери членки на Сојузот и се доказ за тоа. Сето тоа претходно наведено не остава простор за сомнеж.

В. Пачемски

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери
Издавач: СЗПМ
Година XVIII – број 196
јануари 2025 година
БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Гидо Бојчевски

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

Лектор:
Верица Тоциновска
Адреса:
СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14 – Скопје
П.фах. 440
Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390
Web: www.szpm.org.mk
E-mail: vesnik@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски
Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје
Дистрибуција: „Нова Македонија“
Ракописите и фотографиите не се враќаат.
Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

ЗП Гевгелија

„Изблици од мојата душа“ од Јана Узунова

Јана Узунова е поетеса која иако долго пишува поезија, досега не издала своја книга. Оваа книга е прво нејзино дело со кое се претставува пред читателската публика. Книгата „Изблици од мојата душа“ содржи педесетина песни, зборгатени со соодветни илустрации. При тоа секој збор, секој стих од песните на Узунова е делче од мозаикот кој таа го гради од она што ја опкружува. Песните се полни со хуманост, љубов и сочувство. Полни се со емоции кои извираат како извор од нејзината душа и пак понираат во душата на читателот. Во стиховите на Јана Узунова има и објаснување, но и силна порака:

„Хуманоста не се кажува
таа од душа се покажува и докажува.
Затоа биди хуман биди човек со душа
што знае заборавениот да го ислуша.
Подај рака израдувај некој за миг
за да го насмееш неговиот лик“.

Во нив има и љубов кон мајката, но и кон своите рожби кои заради сплет на околности го напуштиле родителското гнездо, ја напуштиле старата мајка која секојдневно го моли Господ да се вратат. Оваа нејзина желба е присутна во песната „Кандило“.

„Кандило пали мајка стара
и со Господ разговара.
Тихо шепоти во тишината
масло во кандило долева
и солзи низ лице пролева.
Зората се зазорува
кандилото полека догорува
но болката не прегорува.
Гласот на камбаните се слуша
во болка е збрана нејзината душа.
Се моли: „Боже дај ми сила
да ги дочекам моите најмили
куќата да ми биде полна
да не паднам тешко болна“.

Посебно интересно и освежувачки низ песните на Узунова „Изблици од мојата душа“ е една нишка на хумор што внесува посебна свежина во нив и ја развеселува душата на читателот додека ги чита. Таква е песната „Свекрвите и свекорот“, во која свекрвите ги озборуваат снаите, а свекорот им укажува дека грешат и заборавaат дека и тие некогаш биле снаи.

Инаку Јана Узунова е долгогодишен дописник на весникот „Пензионер плус“ во кој постојано информира за случувањата и активностите во здружението на пензионери од Гевгелија. Нејзините написи се редовно поместени на страниците на весникот.

Стилот на пишувањето на Јана Узунова и кога пишува поезија, но и прозни написи е јасен, прецизен и читлив. Нејзините прозни творби поседуваат вистинитост и убавина. Тие се поместени во вториот дел наречен од авторката „Мои видувања“. Тие написи во книгата заедно со песните формираат една целина бидејќи и овие написи се дел од согледувањата и перцепцијата на животот кој ја опкружува авторката. Прозниот дел е збогатен со соодветни афоризми што му дава посебност на делото.

Јана Узунова родена е 1949 година. Живее во Гевгелија. Има завршено Технолошко–металуршки факултет во Скопје. Пишува уште од најрана возраст и има објавувано поезија во неколку списанија. Таа објавените песнички ги чува и ден–денес. Како пензионерка Узунова е актуелна претседателка на Активот на пензионерки при ЗП Гевгелија. Книгата „Изблици од мојата душа“ финансиски е поддржана од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, за што авторката Јана Узунова изразува посебна благодарност до Сојузот.

Цветанка Илиева

ЗП Сарај

Промоција „Мудри изреки“ од Баки Бакиу

На 17.11.2024, во клубот – Дневниот центар за стари лица Сарај, во организација на Здружението на пензионерите Сарај, беше промовирана книгата „Мудри изреки“ од Баки Бакиу.

На промоцијата беа присутни поголем број членови на здружението и други гости. Во книгата, на 200 страници се објавени над 1 400 мудри изреки од светски личности: филозофи, педагози, психолози, државници, хумористи, артисти, уметници, поети и др. Авторот ги подредил во 32 групи спрема тематиката на изреката, на мудростите: за човекот, фамилијата, мажот/жената, мајката, благосостојбата, родителите, децата, воспитанието, љубовта, среќата, зборот, другарот/пријателот, поведението, здравјето и др.

Во книгата се ставени и 11 стихотворби кои одговараат на поглавјата на изреките. Избраните изреки се од најдобрите кои се разбирливи и одговараат на сите возрасти и кои праќаат силни позитивни пораки.

Во промоцијата авторот Баки Бакиу, меѓу другото на емоционален начин читаше неколку изреки како и некои од стихотворбите: за мајката, таткото, староста и за спомени од младоста, со што и кај присутните ги разбуди емоциите.

Читајќи ги изреките, авторот меѓу другото истакна дека секој ќе може да се најде себеси и да бидат извлечени драгоцени пораки со кои ќе се развиваат и зацврстуваат позитивните морални особини.

На крај, тој истакна дека печатењето на книгата финансиски беше поддржана од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Промоцијата заврши во пријатна атмосфера со коктел од страна на авторот, како и со фотографирања за спомен.

Музафер Муртезани

Тетово

Широк спектар книжевно творештво - нова книга на Веле Коцевски

Неодамна пред читателите, пензионерот од Тетово Веле Коцевски се претстави со најновата книга „Амбар на афоризми“, што претставува негово тринаесетто книжевно дело. Овој пат се претставува со 428 афоризми, кои навистина читателот не го оставаат рамнодушен од нивната содржина, длабоко навлегувајќи во човековата душа, откривајќи ги неговите слабости, маани, сила и доблест. Притоа, Коцевски најнапред се потпира на традиционалните вредности, приспособувајќи ги на современите моменти. Афоризмите се свртени кон својот народ, кон своите сограѓани, со желба да им биде подобро и поедноставно во животот. Низ афоризмите, Веле Коцевски тагува, ама и се весели.

– Афоризмите во својата зборовна концизност воодушевуваат со длабочината на авторовата мисловна вистина. Веле лаконски, само со неколку зборови искажува цела вистина која се прифаќа како безрезервно конечна. Неговите афоризми се оригинални, со јасни мисли, едноставно создадени и без напор, што е доказ дека добро ја познава техниката на творењето афоризми и затоа тие секогаш се директни во искажување на вистината. Има и такви кои читателот го тераат да стави прст на чело, да подзастане и длабоко да се подзамисли, – пишува во рецензијата на книгата писателот Владо Кочовски.

Еве само три од 428–те афоризми:

„Го чекам најдоброто утре, во ред сум за иселеничка виза!“

„Малерозен Дракула налетал на наш работник!“

„Само еден град има дембел чаршија, ама дембели има во секој град!“

Во разновидното книжевно искажување, Коцевски има издадено уште една книга насловна како „Афоризми“, а објавил и хумористичен труд „Кој е заостаен“, новелата „Срна“, монодрамата пишувана на тетовски дијалект „Чуекот со две имиња“, анегдотите „Тетовски мајтаплуци“, романот „Оскар“, и други. Најмногу творел за најмалите читатели како „Малиот уметник“, „Шепоти од детството“, „Срце на дланка“, „Петре простиот“, „Цар Пердуш“, „Рустикални приказни“, а во подготовка му сè уште три книги меѓу кои и монографија за неговото родно село Пожаране.

Веле Коцевски годинава одбележува и два значајни јубилеја: 50 години од првите творби со хумористична содржина и 10 години од пензионирањето. На разделба ни рече дека е крајно време во нашата земја да се востанови награда за хумористична творба на име на познати автори на хуморот и сатирата.

Г. Ефтоски

ЗП Македонски Брод

Поетска манифестација 2024 „Твориме за мир и љубов“

На 9.11.2024 година во Домот на културата во Македонски Брод се одржа Првата поречка поетска манифестација под мотото „Твориме за мир и љубов“ на која учествуваа 67 поети од сите возрасти, а најмногу пензионери од нашата држава. Пред поетите и присутните љубители на пишаниот збор прв се обрати градоначалникот м–р Жарко Ристески, а обраќање имаа и в.д. директорката Даница Ацкоска, организатор на манифестацијата заедно со Милица Паулус која твори и живее во Германија и поетот Рате Савев.

КУД „7–ми септември“ од Македонски Брод со својот настап го отвори овој поетски настан, а поетите се претставија со свои творби. Настанот имаше и музички дел со настап на Соња Манасиевска и Миле Андрески, најпознатиот македонски гајдаџија Љупче Најдоски, на Алекса Тришоски од Кичево, Лилјана Тричковиќ во дует со Виктор Костоски од Куманово, а на завршниот дел на манифестацијата настапи малата ѕвездичка Јана Јанкулоски која со една детска песничка ги развесели присутните.

Творците ги читаа своите песни посветени на мирот и љубовта меѓу луѓето, а за тоа добиваа громогласни аплаузи со порака манифестацијата да биде традиционална и наредната да биде уште помасовна. По завршувањето на поетскиот и музичкиот дел гостите ја имаа можноста да ја посетат и пештерата Пешна со најголем отвор на Балканот.

Настанот заврши со песна и желба повторно да се соберат во прекрасниот Македонски Брод.

Рате Савев

ЗП Крива Паланка

Соработка во културното живеење на пензионерите

– Националната установа Центар за култура Крива Паланка е културна институција со широко отворени врати за соработка со сите културни уметници, невладини организации и здруженија. Тука би ја нагласил соработката со здружението на пензионери Крива Паланка, – нагласи Антони Стојановски.

– ЗП Крива Паланка е наш ценет соработник, а соработката се одвива во сите сфери на културно живеење. Радува фактот што имаме прекрасен одѕив при организирање на наши настани од страна на пензионерите и обратно. Односно, тука мислам на регионалната ревија на песни музика и игри, кога се тие домаќини и на други слични настани. Имаме и настани од заемен културен интерес, како настапот на вокалната и инструменталната група, која имаа успешни настапи на фестивалот „Пеце Атанасовски“ во Долнени, потоа настапот во Пробиштип и Свети Николе. Исто важен е и настапот во Кратово на фестивалот на стари изворни македонски песни и инструменти. Со тоа се потврдува извонредната соработка на фолклорната група на здружението на пензионери со нашето КУД „8–ми октомври“.

Оваа 2024 година Крива Паланка е прогласена за град на културата и тука фолклорната група на ЗП зеде учество, како и пензионери поети на поетскиот настан „Лирски треперења“ и „Кривопаланечки разговори“ каде што поетите од Крива Паланка се претставија со свои песни, извадоци од драмски дела и романи. Би ги издвоиле и промоциите на пензионерката Благица Велковска чии книги се со детски песни, потоа „Сонетна плетенка“ на Драги Стојановски и двете драмски дела од пензионираниот учител Страхил Алексиќ.

– Отворени сме за соработка по секоја иницијатива, каде што и заемно може да работиме, да ги промовираме и афирмираме културните вредности, а посебно на Крива Паланка и кривопаланечкото поднебје, – истакна Антони Стојановски.

Б. Стојчевска

ЗП Охрид и Дебрца

Промоција на книгата „Од Малесија до Австралија и Америка“

На 13 ноември 2024 година, во клубот на ЗП Охрид и Дебрца, беше промовирана првата книга од пензионираниот учител Доне Цуцулоски од Охрид „Од Малесија до Австралија и Америка“

Книгата е автобиографска творба на писателот, кој на многу едноставен, народен разбирлив говор, достапен за секој читател го опишува своето живеење во Малесија а потоа и во Австралија и Америка, кога заминува на печалба. Своето живеење на овие места, самиот автор го споредува со животот на овие различни и далечни средини.

На промоцијата беше прочитан еден мал извадок од книгата, моменти при заминувањето за Австралија, кој побуди силни емоции кај сите присутни, што предизвика и излив на солзи и кај самиот автор Доне Цуцулоски, кој е активен член на собранието при ЗП Охрид и Дебрца. На промоцијата тој прочита и две негови поетски творби, за кои беше награден со долготраен аплауз од присутните на промоцијата, како благодарност за неговиот труд и посветеност за творење.

Книгата е добро прифатена и побуди голем интерес и барање за нејзиното читање од голем број на пензионери присутни на промоцијата. За оваа книга, авторот Доне Цуцулоски доби признание и финансиска поддршка од СЗПМ, а беше повикан да учествува на прославата на 78–годишнината од формирањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 20 септември 2024 година во Скопје.

Весела Ристеска

ЗП Карпош

Вториот живот на Ристо Димитров

Во ЗП Карпош се истакнува најголемиот огранок Тафталиџе 1 и 2. Денес, овој огранок како една успешна фамилијарна целина, скоро секојдневно наоѓа повод за активности, па затоа бројот на нови членови, пензионери кои се приклучуваат кон овој огранок, секојдневно се зголемува и го надмина бројот од 1 600 членови.

Ристо Димитров е еден од најредовните активисти од овој огранок. Се истакнува како пензионер за пример, одличен спортист, другар и пријател. Роден е во село Бокула, Општина Кавадарци и често ја раскажува неговата неверојатна животна приказна која се случила во далечната 2002 година.

Ристо Димитров ја живее 74–та година од животот. Пред повеќе од 20 години, тешко се разболел. По 35 дена лекување во болница, раскажува Ристо, „лекарите сакаа да ми направат и трета операција. Утрината околу 3 часот сум ја изгубил свеста и сум паднал во кома. Едно време почнав да слушам гласови, ама не можев да реагирам и да зборувам. По некое време, убедени дека сум починал, чувствував како со креветот на кој лежев ме изнесуваат од болничката соба. Не знам од каде добив сила, бидејќи бев изнемоштен од двете операции, рипнав од креветот извикувајќи, каде ме носите луѓе, јас сум жив. Лекарите и болничарите по кусо време се созедоа и ме вратија во собата“ – се сеќава Димитров. Откако закрепнал за десетина дена му објасниле дека неговата болест најверојатно дошла како последица на стрес. Тој сега навистина го живее вториот живот.

По пензионирањето, се вклучил во ЗП Карпош и станал еден од најредовните прифатени активисти кој учествува на сите спортски активности во здружението и во секојдневното дружење во клубот. Сака и умее да игра шах и да се натпреварува во пикадо, не испушта ниту една пензионерска прослава или екскурзија на здружението. ЗП Карпош, при прославата за издадената монографија, на Ристо Димитров му додели благодарница за неговото долгогодишно, успешно пензионерско учество на спортските натпревари и дружењето. Ова како пример треба да остане за идните генерации.

Д. Јовановиќ

ЗП Свети Николе

Кирчо Костов обврските ги исполнува одговорно

Спортот има значајна улога како инструмент за подобрување на здравјето и на социјалниот развој. Луѓето кои спортуваат имаат добра физичка и ментална способност. Кирчо Костов и во младоста и во зрелата доба е активен спортист. Работниот век го завршува како началник на полициската станица во Свети Николе. Но, тука не престануваат неговите активности. Како пензионер е активен во ЗП Свети Николе. Член е на Собранието и на ИО, делегат на Собранието на СЗПМ. Претседател е на Комисијата за спорт и рекреација, а координатор е на сите комисии. Го краси тоа што обврските во здружението ги исполнува одговорно, навремено и успешно, како и кога беше во работен однос. Кирчо е хуман човек, крводарител кој досега има дарувано 70 пати крв.

„Мислам дека е потребно старите лица да водат живот во кој ќе бидат активни. Заради тоа во фокусот на мојата ангажираност пред сè е здравјето на возрасните. Настојувам на развој и унапредување на повеќе спортски активности кај нашето членство. Во работата се придржувам на правилникот од СЗПМ и од нив добиваме насоки. Соработуваме со другите здруженија од земјата на спортско поле. Оваа година на нашите спортисти напорно вежбаа. Нивната ангажираност и ревносно работење ги одведе на учество на регионалните и републичките пензионерски спортски натпревари. Заедно со раководството на здружението преземаме мерки во иднина да имаме повеќе активности, спортски, културни и едукативни, да овозможиме на нашите пензионери животот да им биде поисполнет и побогат“, истакна Кирчо Костов. Слободно време речиси тој нема, но сака добра книга и филм. Сака да се дружи со пријателите, да им помага на луѓето. Неговото семејство е основен двигател и сила за се во неговиот живот. Кире има убави, исполнети, релаксирани пензионерски денови.

В. Петрушева

Маиците на спортистите од 7-от регион

Сите пензионери, спортисти на натпреварите од седмиот регион беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои. На натпреварите учествуваа Здруженијата: Штип, Радовиш и Конче, Струмица, Свети Николе, Лозово и Ново Село.

СЗПМ

ЗП Велес

Пензионерите пеат

Пред многу години, а на инсистирање на здруженијата на пензионери од петтиот регион – Повардарието се удрени темелите на Регионалната културна манифестација „Пензионерите пеат“ на која оваа година домаќин беше ЗП Велес, а се одржа во ресторанот „Кај Жика“ во Росоман.

На почетокот на манифестацијата на присутните им се обрати претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски кој ги поздрави со желба за убаво дружење кое треба да продолжи и понатаму.

Следеа настапите на пејачките групи од домаќините – велешани, потоа од здруженијата на пензионери Неготино, Гевгелија, Богданци, Валандово, Дојран, Демир Капија и гостите од Штип.

Се редеа песни од убави поубави, како „Велешките моми“, па „Лино моме“, „Јана грло заболело“, „Љубиле се двајца млади“, „Мома седи на чардакот“, „Мори моми дојранчанки“, „Јано ле Јанке“, „Моме оди на вода“ и многу други. За крај сите се прашуваа кои беа најдобри и сите положија не со шестка, туку со десетка.

Потоа се пееја песни со желба дружбата да продолжи и понатаму.

Нада Алексоска

Mbledhje e Kuvendit të LSHPM

Programi për 2025 inventiv dhe me aktivitete të nduarduarta

Mbledhja e Kuvendit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u mbajt më 24 dhjetor 2024. Me mbledhjen, sipas Rregullores për mbledhje të Kuvendit të Lidhjes, kryesonte anëtari më i moshuar i Kuvendit Zdravko Petkovski, kurse pas verifkimit të kuorumit, filloi me heshtje një minutëshe për nder të kryetarit të deritanishëm të Kuvendit m-r Ilija Adamovski, për personalitetin dhe aktivizmin pensional të të cilit me fjalë miradije u shpreh kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova. Në mbledhje u shkarkuan Ilija Adamoski, Krste Belevski dhe Ivan Korunovski, ndërsa anëtarë të rinj u emëruan Nikole Kirçe Kostov, Zagorka Dimitrova, Dimçe Krstevski, Ljupço Angalovski dhe Millosh Strezovski.

Programin e Lidhjes për vitin 2025 e prezantoi kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova e cila në fillim tha:

rtim, dhe kuptohet falemnderim kryetarit të Bordit mbikqyrës Mitre Stojanovski. Të nderuar, në fund të fjalimit tim t'ua uroj Vitin e ri 2025 me dëshira për shëndet të mirë dhe fat për ju dhe familjet tuaja.

Rezyme të shkurtër të Planit financiar të Lidhjes për 2025 paraqiti sekretari i Bordit ekzekutiv të LSHPM Menka Temelkovska, e cila tha se Plani financiar i Lidhjes për 2025 është hartuar në sinkron me nevojat për realizimin e qëllimeve dhe detyrave kyçe të Lidhjes, të paracaktuara me Programin për punë për vitin 2025.

Të hyrat e përgjithshme për 2025 janë planifikuar të jenë 10.465.000 denarë, edhe atë të hyrat prej anëtarësisë planifikohen të jenë 9.603.000 denarë ose 91,2% nga totali i të hyrave, ndërsa nga të hyrat tjera planifikohen mjete në vlerë prej 862.000 denarë.

Anëtarë të nderuar të Kuvendit, në përputhje me nenin 15 të Statutit, kompetencë e Kuvendit të Lidhjes është të sjellë Programin për punë. Në programin për 2005 janë nënvizuar 3 pika të rëndësishme edhe atë: Mbrojtja e të drejtave nga Sigurimi pensionalo-invalidor, Aktivitete për sigurimin e më shumë mjeteve për pagesën e pensioneve dhe Projekte për sigurimin e statusit material, përskaj pagesës së pensioneve. Të gjitha këto detyra programore janë të lidhura me njëra tjetrën dhe në shërbim të avansimit të pozitës materialo-sociale të pensionistëve. Me këtë rast i shpreh mirënjohje kontabilistit Petar Andreevski i cili për 5 vitet që ishin lëndë e mbikqyrjes inspektoriale të gjitha dokumentet i dorëzoi për shqy-

Të dalat e përgjithshme planifikohen sipas nevojave të Lidhjes për realizimin e qëllimeve dhe detyrave të parapara me Programin për punë për vitin 2025 në vlerë prej 10.465.000 denarë. Me totalin e të hyrave të planifikuara vlerësohet se Lidhja do të realizojë detyrat që ka marrë përsipër në Programin për 2025.

Pastaj të pranishmëve iu drejtua kryetari i Bordit mbikqyrës Mitre Stojanovski, i cili tha se Propozim-vendimi për aprovimin e Planit financiar është realisht i projektuar dhe siguron mjete të mjaftueshme për punë të rregulltë dhe jetësim të të gjitha aktiviteteve. Pas diskutimit, Kuvendi i LSHPM i aprovoi të tre dokumentet.

LSHPM

SHP Tetovë

Mbedhje solemne pune e kuvendit të shoqatës

Kah fundi i dhjetorit vitin e kaluar, Kuvendi i SHP Tetovë mbajti mbledhjen e dytë të ndarë në dy pjesë: solemne dhe e punës. Të pranishëm në mbledhje ishin edhe kryetarët e më shumë shoqatave.

Gjatë pjesës solemne, Ljubinko Ristovit nga SHP Gjorçe Petrov iu dha mirënjohje për veprën e tij humane-dhënien gjak. Me këtë rast, kryetari i SHP Tetovë Selver Memeti para delegatëve theksoi se dhënia gjak ka domethënie të veçantë shoqërore dhe paraqet veprim në interes të përgjithshëm për shtetin, e pas kësaj shtoi:

Në RM Veriore dhënia gjak është në bazë vullnetare. Një nga ata humanistë - dhurues sot është mes nesh dhe ky është Ljubinko Ristov, aktivist i SHP Gjorçe Petrov. SHP Tetovë e përuron Ljubinko Ristovin për angazhimin e tij human, dhe në shenjë falemnderimi i ndan mërënjohje dhe një dhuratë modeste.

Duke u falemnderuar për mirënjohjen, Ljubinko Ristov theksoi që me veprimtarinë e të dhuruarit gjak ka nisur në vitin e largët 1965 dhe është i lumtur për këtë, por duhet motivuar të tjerët, posaçërisht të rinjtë, të bëhen dhurues gjaku.

Gjatë pjesës së dytë, anëtarët e Kuvendit diskutuan Raportin e punës së trupave dhe organeve të SHP Tetovë për 2024, Programin e punës dhe Planin financiar për 2025. Delegatët e Kuvendit zhvilluan diskutim të begatë ku analizuan shumëanshmërisht materialet e shpërndarë dhe sollën Vendim për aprovimin e tyre me premtimin se në 2025 angazhimet e përbashkëta do intensifikohen me qëllim të avansimit të organizimit pensional në SHP Tetovë.

M. Murseli

Mbledhje me drejtorin e "Pyjeve nacionale" në LSHPM

Më 14 janar 2025, në hapësirat e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, me ftesë të kryetares së Lidhjes Stanka Trajkova, u mbajt takim pune ndërmjet kryetarëve të një numri të caktuar të shoqatave të pensionistëve dhe drejtorit të "Pyjeve nacionale" prof. d-r Zdravko Trajanov dhe drejtorit komercial Marjan Stojanovski lidhur me problemet rreth furnizimit me dru për ngrohje me qëllim të mënjanimit të tyre që pensionistët të furnizohen me kohë. Në takim përfaqësuesit informuan që nga drunjtë për ngrohje, druri i ahut është 3.092 denarë me TVSH, kurse drurit të lisit 3.192 denarë me TVSH, plus sigurimi i mjetit për transport. Çmimi i transportit nga "Pyjet nacionale" në qytetin e njëjte është 400 denarë, ndërsa për jashta qytetit formohet çmim tjetër. Për ngarkim pagohet plus 120 denarë dhe për shkarkim 90 denarë. Poashtu, drejtori informoi se Bordi drejtues i "Pyjeve nacionale" ka siguruar zbritje të çmimit, respektivisht të drejtën për "rabat" 2% për pensionistët.

Nga ana e kryetares posaçërisht u potencua se për zbitjen e çmimit të rabatit gjatë lidhjes së marrëveshjeve, avantazh për pensionistët është të kenë prioritet për sigurimin në kohë të drunjve, ndihmë për të gjetur transportues tjetër si dhe mundësi për komunikim lidhur me zgjidhjen e problemeve që mund të paraqiten në procesin e furnizimit me dru për ngrohje.

Shoqatat e pensionistëve janë të obliguara të dorëzojnë kërkesë në direkcionin e "Pyjeve nacionale" ku do të informojnë për sasinë e drurit për ngrohje që i nevojitet shoqatës së tyre, cila informatë është mirë të jetë objektive dhe reale. **Afati është deri më 20.1.2025, në email adresën trpe.misajlovski@mkdsumi.com.mk dhe milica.josifovska@mkdsumi.com.mk**

Për të gjitha pyetjet që do të paraqiten në procesin e sigurimit të drunjëve për ngrohje është mundësuar komunikim i lehtësuar me direkcionin e "Pyjeve nacionale" në telefonat:

- Konstandinka Sokolova
tel. 070/41 00 94
- Milica Josifovska
tel. 075/75 63 10

V. P.

SHP Saraj

Promovim "Proverba të urta" nga Baki Bakiu

Më 17.11.2024 në Klubin - Qendra ditore për persona të moshuar Saraj, në organizim të Shoqatës së pensionistëve Saraj, u promovua libri "Proverba të urta" nga Baki Bakiu.

Në promovim ishin të pranishëm numër i madh i anëtarëve të shoqatës dhe mysafirë tjerë. Libri ka 200 faqe dhe përmban mbi 1400 proverba të urta nga personalitete botërore: filozofë, pedagogë, psikologë, burrështetas, humoristë, artistë, poetë, etj. Autori i ka grupuar ata në 32 grupe varësisht nga tema: për njeriun, familjen, femrën/mashkullin, nënën, mirëqenien, prindët, fëmijët, edukimin, dashurinë, lumturinë, fjalën e dhënë, shokun/mikun, sjelljen, shëndetin, etj. Proverbat janë përzgjedhur sipas kriterit të cilësisë, komunikojnë me të gjitha moshat dhe reflektojnë mesazhe të fuqishme pozitive.

Në libër janë inkorporuar edhe 11 poezi që korrespodojnë me kapitujt e proverbave.

Në promovim autori Baki Bakiu në mënyrë emotive lexoi disa proverba dhe disa poezi: për nënën, babain, pleqërinë, kujtimet rinore, me çka zgjoi emocione tek të pranishmit.

Duke lexuar proverbat, autori mes tjerash theksoi se secili mund ta gjejë veten dhe të nxjerrë porosi të çmuara e që i kontribon përforcimit të veçorive pozitive morale.

Në fund, ai theksoi se botimin e librit e mbështeti LSHPM.

Promovimi përfundoi në atmosferë të këndshme me koktej modest nga autori, si dhe me fotografime për të pasur kujtim nga ngjarja.

Muzafer Myrtezani

Takim me kryetarët e shoqatave, të cilat për arsye të ndryshme nuk kanë marrë pjesë në Defilenë e këngëve, valleve dhe muzikës

Më 26 nëntor 2024 në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë u mbajt takim i kryetares së LSHPM Stanka Trajkova me kryetarët e shoqatave, anëtare të Lidhjes, të cilat për arsye të ndryshme nuk kanë marrë pjesë në defiletë republikane të këngëve, valleve dhe muzikës disa vjet rradhazi. Në takim ishte e pranishme dhe kryetarja e Komisionit për jetën kulturo-zbavitëse të Bordit Ekzekutiv të Lidhjes Magdalena Spirovska dhe selektori i defileve, regjisori Tomçe Stojkov.

Në fillim të mbledhjes që kishte karakter pune, kryetarja Trajkova pasi i përshëndeti dhe u uroi mirëseardhje të pranishmëve, tha:

- Ky takim ka për qëllim që para së gjithash të njihemi mes vete, të debatojmë dhe shkëmbejmë përvoja që defiletë e ardhshme në nivel rajonal dhe republikan të jenë më të suksesshme dhe me përfshirje edhe të shoqatave që deri tash nuk kanë qenë pjesëmarrëse. Siç e dini, defiletë bashkë me sportin janë aktivitetet tona më masovike që e zbukurojnë jetën e pensionistëve.

Gjatë viteve të kaluara defiletë u bënë ende më masovike dhe të begatuara me përmbajtje të reja, por përherë mundet më mirë. Unë e di se të gjithë doni të merrni pjesë në Defilenë republikane të këngëve, valleve dhe muzikës. Disa s'kanë marrë pjesë pasi prezantimet e tyre nuk kanë qenë mjaftueshëm të mira ose të ushtruara, pra është dashur më tepër të ushtrojnë ngaqë për cilësi më të lartë nevojitet më shumë punë. Dikund rezultatet e dobëta kanë qenë për shkaqe objektive. Ky takim shërben për të debatuar, këshilluar, për të dhënë propozime dhe vërejtje, krejt kjo me një qëllim - arritje e rezultateve më të mira.

Më pas u hap diskutim i frytshëm ku u dhanë propozime dhe shqyrtime.

Kryetarja Trajkova iu përgjigj në shumicën e vërejtjeve. U konstatua se në defiletë marrin pjesë pensionistë amatorë dhe nga ky prizëm duhet parë gjërat, e jo të kërkohen koreografë e skenografë profesionalë, etj.

U sollën këto konkluza:

- Takimi është i dobishëm si për shoqatat ashtu edhe për Lidhjen;
- Pas përfundimit të defileve rajonale të këtë takime me shoqatat që nuk do kualifikohen në defiletë republikane dhe t'u bëhen të ditura anët e dobëta;
- Theksi i repertoarit të jenë këngët, vallet dhe ritet burimore. Për këtë qëllim nga RTM të kërkohen informata se cilat këngë burimore cilës anë apo rajon i përkasin;
- Të përfshihen sa më tepër anëtarë të ri;
- Prezantimet të ushtrohen më gjatë, e jo dy-tre ditë para mbajtjes së defilesë rajonale;
- Të gjitha materialet që vijnë në shoqatat t'u jepen kryetarëve të komisioneve për jetën kulturo-zbavitëse të shoqatave.

K.S.A.

Пет видови на личност според Ерих Фром

Петте личносни видови според Ерих Фром се базирани на принципот на продуктивноста. Според овој познат психоаналитичар само овие типови на луѓе имаат способност да вложат во својата сопствена слобода. Само тие се способни да ја освојат својата емоционална и личносна независност. Останатиот дел се претставници на посебичниот, материјалистички и непродуктивен дел од општеството.

Има многу персонални теории. Тоа се оние на Јунг, Карл Роџерс, Кател, Ејсен и петорката од Коста и МекКреј. Се насетува извесен конфликт во сите овие различни теории. Дали ова значи дека науката на бихевиоризмот не можела да ги дефинира карактерот и посебностите на човечката личноност?

Секој тренд, школа на мисла и автор ја истакнуваат сопствената поединечна дефиниција на личноснот од нивните сопствени теоретски модели. Типологијата развиена од Ерих Фром започнала од еден интересен пристап заснован на хуманистичката философија, кој ја прави вистински корисна за денешното време, верувале во тоа ние или не.

Ако има едно нешто во што овој социјален психолог и автор на „Уметност на љубовта“ или „Страв од слободата“, верувал, тоа силната одговорност на човечкото битие да достигне вистинска автентичност. Исто така, да може да инвестира во сопствената независност истовремено почитувајќи ја независноста на другите. Да се постигне ова, според Ерих Фром е синоним на продуктивноста. Теоријата на персоналноста на Ерих Фром, е базирана на две основни потреби: потребата од слобода и потребата од припаѓање. Така што, кога се чита неговото дело, има нешто што најмногу го привлекува вниманието, а тоа е фактот, дека Фром како нео-фројдовски психоаналитичар, има мошне негативен поглед на човечкото битие. Тој го смета за премногу пасивно, мотивирано само преку својата потреба од консумеризам. Затоа, во голем дел од неговото дело, тој нè поттикнува да го унапредиме своето личносно развивање. Тој вели дека треба да ја оставиме на страна нашата зависност од надворешните фактори, како што се материјалните добра или потребата за успех и признание и едноставно да се вложиме во квалитети како љубов, почит, креативност или смирение. Човечкиот карактер и личност се длабоковкоренети и тешки за менување. Но, Фром инсистира на тоа дека би било доволно ако само малку би биле поосвестени за своите намери и ставови. Доволно онолку за да се посветиме себеси на промена. Затоа добро е да се знаат петте личносни типови, како што Фром ги рангира.

1. Признателна личност – Признателната личност се карактеризира со постојана потреба да прима одобрување и признание од другите. Највпечатлива особеност на оваа личност е што поддршката што ја добива обично не и е возвратена. Нема никаков придонес во животот на другиот, ниту пак сака да помогне со милостина. Ниv исто така, ги карактеризираат слаби социјални вештини, тешкотија во носење на решенија и јасно потценување на нивниот човечки потенцијал.

2. Искористувач – Помеѓу сите типови на личности, Фром верува дека овој тип е најчест. Се однесува на оној вид на профили кои воспоставуваат врски и односи со другите од чист себичен интерес. Тие го прават тоа за своја благосостојба, како што Фром вели: „од трговски интерес“. Типот – искористувач е подготвен да лаже и манипулира да го добие онашто го сака. Успеваат на тој начин што го насочуваат својот интерес кон луѓето кои имаат ниска самооценка со цел да ги искористат.

3. Собирач – Собирачот е тип на личност кој се однесува на луѓето чијашто единствена цел е да собираат материјални добра. Нивна пак, единствена желба, а тие ја сметаат запотреба, е да поседуваат и собираат сè повеќе и повеќе нешта. Колку што повеќе нешта имаат, толку повеќе сигурни се чувствуваат, односно, се чувствуваат посилни и веруваат дека на тој начин добиваат поголема лична сатисфакција. Но, треба да се нагласи дека оваа нездрава приврзаност за материјални нешта никогаш не може да се задоволи. Нивната среќа не е никогаш потполна. А она што е најлошо, кога на пазарот ќе се појават нови нешта, нивната прва реакција е дека мора да ги имаат.

4. Трговски тип – Помеѓу сите типови на личности, Ерих Фром смета дека овој тип е најчест во работните средини од очигледни причини. Овие луѓе формираат односи со другите со цел да добијат финансиска благосостојба. Тие контакти се основани на јасни финансиски или трговски цели. Сега, она што на прв поглед може да изгледа нормално или очекувано, е она што го уништува најнепоколебливиот принцип на човековата слобода, кој Фром се труди да го одбрани. Зошто е тоа така, која е причината? Овие трговски врски се трудат да направат разлики во социјалниот статус, каде што некои постигнуваат престиж и моќ, додека другите им се потчинуваат на првите.

5. Продуктивен тип – Се досега ги разгледуваме личносните типови кои, според Ерих Фром, претставуваат сè што е непродуктивно. Ликот кој ниту инвестира во својата сопствена слобода и автономија, а уште помалку во другите. Сепак, не е сè изгубено и нема да ве оставиме со песимистичка визија за човечкото битие. Постои и петти личносен тип кој е надежен и ги содржи нашите личносни цели. Продуктивниот тип на личност е оној кој ги насочува сите свои сили и интерес за да биде некој кој е посветен на другите. Што тоа значи? Во основа, тоа се индивидуи кои се во состојба да изградат љубовни, збогатувачки и осмислени врски со нивните ближни. А уште повеќе, тие имаат многу здрав пристап кон справувањето со негативните емоции и со притисокот и обидите за контрола што другите можеби ја вршат врз нив.

подготвила Маја Белева

Како помалку да се грижите

„Грижата е како невидлив непријател кој полека ја уништува нашата внатрешност, како црв што уништува дрво.“

Оваа метафора добро го покажува начинот на кој грижата и стресот влијаат врз една личност. Експертите се согласуваат дека долготрајната грижа може да има сериозни последици за нас, па затоа е важно да научиме да ги препознаваме овие чувства и да применуваме стратегии кои можат да ни помогнат да ги надминеме. Во овој текст ќе разгледаме пет клучни совети кои психолозите ги препорачуваат за намалување на грижата и зајакнување на менталната отпорност.

Свесност за моментот – Техники за свесност за сегашниот момент станува сè popularна како метод за одржување на менталното здравје. Оваа практика нè учи како да бидеме целосно присутни во моментот, без осудување и постојано анализирање на минатите искуства или идни можности. Кога сме загрижени, нашиот ум честопати скока помеѓу минатите настани и можните идни сценарија, што нè исцрпува. Внимателноста ни помага да се фокусираме на сегашниот момент, овозможувајќи ни да ја намалиме напнатоста и стресот. Редовното практикување на техники на внимателност, како што се медитација или длабоко дишење, може да биде моќна алатка за намалување на грижите.

Поставување граници – Учење да се каже „не“. Една од главните причини за стрес и грижа е преоптовареноста со обврски. Многу луѓе чувствуваат притисок да ги оправдаат очекувањата на другите луѓе, што доведува до исцрпеност и чувство на преоптоварување. Психолозите советуваат да научиме да поставуваме здрави граници и да кажеме „не“ кога е потребно. Ова не е знак на себичност, туку начин да го зачуваме нашето ментално здравје и благосостојба. Со поставување на граници, ќе се чувствуваме моќни и способни да се справиме со грижите.

Прифаќање на неизвесноста – не можеме да контролираме сè. Загриженоста често произлегува од обидот да се контролираат ситуации кои се надвор од нашата контрола. Стравот од неизвесност е природен, но кога премногу се задржуваме на прашањето „што ако“, губиме контакт со сегашниот момент. Психолозите препорачуваат да се прифати неизвесноста, сфаќајќи дека постојат работи кои едноставно не можеме да ги предвидиме или контролираме. Кога ја прифаќаме оваа реалност, ослободуваме голем стрес и си дозволуваме внатрешен мир.

Активни решенија – Фокусирањето на она што можеме да го промениме. Грижата често нè парализира, но може и да нè мотивира да најдеме решенија. Наместо да останете пасивни и да го проанализирате проблемот, подобро е да ја фокусирате енергијата на конкретни акции. Грижата често се храни со чувството на беспомошност, па затоа е важно да преземете чекори кон решавање на проблемот. Правењето план, разложувањето на проблемите на помали делови и фокусирањето на она што можеме да го направиме ни дава чувство на контрола и го намалува стресот.

Поддршка од најблиските – Споделување на грижата со другите. Грижата често изгледа поголема кога ја носиме сами. Психолозите нè советуваат да ги споделиме нашите грижи со луѓе на кои им веруваме. Зборувањето за проблемот може да ни помогне да го видиме од поинаква перспектива и да добиеме емоционална поддршка. Понекогаш, самото вербализирање на нашите мисли ги прави грижите помалку заканувачки, а чувството поврзано со другите може да го намали нашиот стрес.

На крајот, како што дрвото може да биде уништено одватре од невидливи црви, така и грижата, ако не ѝ обрнеме внимание и не научиме да се справуваме со неа, може сериозно да го загрози нашето здравје. Сепак, важно е да знаете дека иако грижите доаѓаат природно, постои начин да се справите со нив.

Со користење на техники за внимателност, поставување граници, прифаќање на несигурност, фокусирање на решенија и потпирање на поддршката од другите, можеме да го зајакнеме нашиот начин на размислување и да создадеме стабилна основа за здравје. Секој од овие чекори може да ни помогне да ги спречиме грижите да нè уништат, исто како што дрвото може да се заштити од црви.

Б. А.

Недостиг од витамин Б-12

Витаминот Б12 наречен кобаламин, е водорастворлив витамин кој има клучна улога во нормалното функционирање на нервниот систем и мозокот преку синтезата на миелин и формирањето на црвените крвни зрнца. Тој е еден од осумте Б витамини. Вклучен е во метаболизмот на секоја клетка од човечкото тело, а особено влијае на ДНК синтезата, метаболизмот на масните киселини и аминокиселините. Луѓето не се способни да го синтетизираат. Само бактериите имаат ензими потребни за неговата синтеза.

Б12 е молекулски најголемиот и најсложен структурно комплициран витамин, а може да биде произведен индустриски преку бактериска ферментација. Исто така може да се произведе синтетички. Витаминот Б12 припаѓа на класа на хемиски сродни соединенија (витамери), од кои сите покажуваат фармаколошка активност. Го содржи биохемиски реткиот елемент кобалт. Витаминот Б12 бил откриен како резултат на неговата поврзаност со болеста „пернициозна анемија“.

Дефицитот на витаминот Б12 потенцијално може да предизвика тешки иреверзибилни оштетувања, посебно на мозокот и нервниот систем. Помеѓу симптомите спаѓаат: замор, летаргија, депресија, лоша меморија, главоболки, бледило на кожата, особено кај постарите лица (над 60 години возраст) кои произведуваат помалку желудочна киселина со текот на годините, а со тоа и зголемување на веројатност на лоша апсорпција на витамин Б12. Дефицитот на витаминот Б12 е најчесто предизвикан од внесување на негово мало количество, но исто така може да биде предизвикан од одредени цревни нарушувања, мала концентрација на врзувачки белковини и употреба на одредени лекови. Витамин Б12 речиси и да нема растителни извори, па вегетаријанците се со поголема веројатност да страдаат од негов дефицит. Децата се во поголем ризик од дефицит ако се родени од мајки кои не консумираат месо. Постарите лица кои имаат диети со ограничено количество на месо или производи од животинско потекло се ранливи популации.

Бидејќи не постои стандарден тест за недостаток на витамин Б12, се вршат неколку различни лабораториски тестови за да се потврди дијагнозата. Постојат многу различни причини за дефицит на Б12 кај постарите лица. Повеќе од половина од постарите лица со дефицит на Б12 имаат малапсорпција на хранакобаламин, дефинирана како нарушена дигестија. Други причини за низок или дефицит на Б12 се недоволно внесување од диета или додатоци, пернициозна анемија, операција на желудникот, гастроинтестинални заболувања и одредени лекови (на пример, инхибитори на протонската пумпа, метформин).

Дефицитот на витамин Б12 е клинички препознаен дека е поврзан со невролошки нарушувања, како што се деменција, когнитивно оштетување и депресија.

Недостатокот на Б12 може да предизвика периферна невропатија, губење на сензација во периферните нерви и слабост во долните екстремитети кај постарите лица. Кај постарите возрасни лица, преваленцијата на лошата функција на периферните нерви и невропатија е висока и се зголемува со возраста. Лошата функција на периферните нерви, често недијагностицирани или на субклинички нивоа, е поврзана со пониска јачина, минерална густина на коските и физички перформанси кај постарите лица. Идентификувањето на факторите на ризик за лошата функција на периферните нерви е од клучно значење. Недостатокот на витамин Б12 спаѓа во корективни фактори на кои можеме да влијаеме и да се спречи и превенира периферната невропатија со доволен внес на витамин Б12.

Како и да е внимавајте на овој важен витамин.

М. Д.

Што несмее да се зема навечер

Суплементите се додатоци во исхраната наменети за надополнување или обезбедување соодветно ниво на хранливи материи, витамини или минерали. Познато е дека треба да се земаат во одредено време, пред или по јадење, за да се постигне максимален ефект (во зависност од видот). Пред да започнете со консумирање, проверете дали е безбедно да внесувате некои витамини во оваа форма навечер.

Постојат неколку причини зошто лекарите или фармацевтите препорачуваат некои суплементи да не се земаат навечер. Имено, одредени витамини можат да го попречат дејството на лековите кои се земаат на рецепт (пропишани терапии за некоја болест). Доколку имате вечерна терапија, подобро е да го земате суплементот наутро поради можни интеракции.

Втората причина е поврзана со несоницата. Одредени витамини може негативно да влијаат врз сонот и да го нарушат природниот денонокќен ритам. Дополнително, некои е подобро се апсорбираат на „празен“ стомак. Еве кои витамини треба да ги внесувате наутро, никогаш навечер.

Суплементи на витамин Д

Исто така познат како „витамин на сонцето“, витаминот Д го зајакнува имунитетот, помага во производството на колаген и апсорпцијата на калциум. Сепак, истражувањата посочуваат дека земањето на овој витамин пред спиење може да предизвика проблеми. Витаминот Д има спротивен ритам од мелатонинот, хормонот кој го регулира сонот. Земањето витамин Д навечер може да го намали производството на мелатонин, што го отежнува заспивањето. Наместо тоа, земајте го наутро бидејќи дневната светлина му помага на телото подобро да го синтетизира.

Витамини Б-комплекс

Витамините Б ни носат многу придобивки, од подобрување на здравјето на кожата, косата и ноктите до поддршка на клучните телесни функции. Сепак, истражувањата покажуваат дека консумирањето на овие витамини во вечерните часови може негативно да влијае врз квалитетот на сонот. Многу витамини од Б-комплексот ја зголемуваат енергијата, што е корисно во текот на денот, но може да биде проблематично пред спиење. Исто така, бидејќи најчесто се растворливи во вода, најдобро е да ги земате на „празен“ стомак наутро за подобра апсорпција.

Мултивитамински суплементи

Мултивитамините, кои содржат различни хранливи материи, исто така обезбедуваат многу здравствени придобивки. Сепак, достапните податоци покажуваат дека е подобро да ги земате наутро. Многу витамини во мултивитаминските формули се растворливи во масти, што значи дека треба да се консумираат со оброк што содржи масти за подобра апсорпција. Дополнително, утрото често е поповолно за создавање навика за редовно земање на овие додатоци.

Важноста на тајмингот

Иако земањето витамини во вечерните часови веројатно нема да предизвика сериозни здравствени проблеми, утринскиот внес обезбедува максимална ефикасност. За да избегнете несоница и да обезбедите оптимална апсорпција на хранливи материи, се препорачува да ги земате витамините наутро. Со усвојување на оваа рутина, можете значително да го подобрите целокупното здравје.

И. К.

Предновогодишно пензионерски празнувања

Пензионерите од сите здруженија членки на СЗПМ секоја година со веселба и радост се дружеа на Новата година посакувајќи си среќа, радост, а пред сѐ добро здравје. Така беше и оваа година. Предновогодишна веселба и дружење имаше во **ЗП Гевгелија** каде беа посетени децата со интелектуална попреченост на здружението „Порака“. Со поддршка на претседателот на здружението на пензионери, жените и децата имаат многу креативни идеи и стрпливо работеа. Изработките беа продавани на предновогодишниот базар. Пензионерите од ЗП Гевгелија имаа предновогодишна

прослава во Негорски бањи, каде околу 170 пензионери поминаа убава вечер.

Новогодишните и Божиќните празници заедно ги одбележаа здружението на пензионери **од Крива Паланка**. Во организација на претседателот на ЗП Трајче Давидовски, се организираше средба на пензионери во клубот за дневен престој. Еден од нив беше деведесет годишниот пензионер Александар Јакимовски, некогашен професор по географија. Беше присутен и поранешниот претседател на ЗП Крива Паланка, Славко Стојановски. Беа посетени и пензионери во домашни услови, при што им беа доделени пакети со прехранбени производи и средства за хигиена.

Со убава дружба пензионерите од **ЗП Лозово** со поддршка на аптеката „Маринела“, од Лозово го одбележаа Денот на лицата со инвалидитет и Денот на пензионери трудови инвалиди како и Неделата за грижа за стари лица. Претседателката на ЗП Лозово, Марија Моневска во своето обраќање

зборуваше за пензионерското организирање во Македонија а директорката на аптеката Маринела Ристова го изрази своето задоволство што е дел од овој настан.

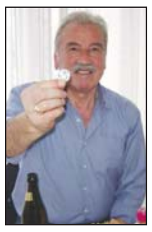
Во здружението на пензионери **Македонски Брод** за време на новогодишните и божиќни празници се реализира одлуката на Извршниот одбор за доделување на 12 пакети за пензионерите со ниски примања и изнемоштени лица. Хуманитарните пакети беа со разновидни прехрамбени производи во износ од 1200 денари. Во пензионерскиот клуб беа поканети од сите шест ограноци и од страна на претседателката на Активот на пензионерки, Даница Максимовска им додели социјални пакети.

Во весело расположение и прекрасна музика, се забавуваа и уживаа пензионерите од повеќе здруженија, а домаќин беше **ЗП Штип** кои секоја година во голем број земаат учество на Новогодишната забава, иако оваа година се организираше многу порано, а на која присуствуваа 400 пензионери. Присутни гости имаше од здруженијата на пензионери Македонска Каменица, Радовиш и Кочани, Неготино, Огранокот Градско, Гази Баба и Тетово, со кои соработуваат.

Во рамките на севкупните програмски активности на пензионерите во нашата земја заслужено внимание му се посветува **и на шахот.** Свој придонес во популаризацијата на

шахот дава и Сојузот на здруженијата на пензионери на Скопје. За таа цел на 20 декември 2024 година се одржа третата шаховска предновогодишна симултанка.

Традиционално **ЗП Прилеп**, пред новогодишните и божиќните празници на дел од своите членови им доделува празнични подароци. Покрај редовните средби во ограноците, во скоро сите ограноци и клубови се одржуваат предновогодишни собири на пензионерите.



Посебни предновогодишни активности имаше и здружението на инвалидски пензионери. На почетокот на декември 2024 година над 450 пензионери, членови на **ЗП Тетово**, присуствуваа на традиционалната предновогодишна средба, со која се заокружуваат активностите од годишната Програма на Комисијата за одмор, рекреација и културно-забавен живот на пензионерите. На средбата на присутните се обратија Мирко Јовчевски, претседател на Собранието и Селвер Мемети, претседател на ИО на ЗП Тетово, честитајќи им ја новата 2025 година.

По повод Новогодишните и Божиќните празници, **ЗП Велес** подари над 100 новогодишни пакетчиња на учениците од прво до петто одделение во руралните училишта на општините Велес, Чашка и Градско. Но, сепак, самата посета внесе голема радост кај дечињата, среќни што не се заборавени од нивните дедовци и баби членови на ЗП Велес.

Во пресрет на Новата година, во организација на Активот на жени на пензионерките од **ЗП Пробиштип**, во клуб салата на пензионерскиот дом се одржа едукативна работилница на традиционални производи од активистки на клубот и други заинтересирани жени-пензионерки од градот и приградските населби. На средбата

присуствуваше и градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов кој им упати топли поздрави.

Пензионерите од **ЗП Тафталиџе ДДД** пред Новата 2025 година прославуваа во ресторанот „Илинден“ во овчеполското село Црнилишта. Средбата помина во пријатно дружење исполнето со песни, игра и со желби за сѐ најубаво во новата година.

СЗПМ

Сѐ повеќе пензионери во Европската Унија (ЕУ), но и во другите земји, работат и по пензионирањето

Анкетата направена во Европската Унија (ЕУ) во 2024 година, покажува дека повеќето луѓе во Европската Унија по пензионирањето престанале да работат во рок од шест месеци по добивањето на старосната пензија. Но, 13 отсто од анкетираните продолжиле да работат.

Половина од оние кои продолжиле со работа изјавиле дека продолжиле да работат бидејќи уживаат да работат, додека другата половина продолжила поради финансиска потреба бидејќи им се мали пензиите.

Највисок процент на луѓе кои продолжиле да работат има во балтичките земји и тоа во: Естонија (54,9 %), Латвија (44,2 %) и Литванија (43,7 %).

Во земји како Данска, Холандија и Италија, поголемиот процент на луѓе продолжуваат да работат затоа што уживаат во тоа.

Најмалиот процент на пензионери кои продолжиле да работат и по пензионирањето е во Романија (1,7%), Грција (4,2%) и Шпанија (4,9 %).

Поради финансиски причини работат пензионерите во Кипар, Романија и Бугарија.

Од оние кои продолжиле да работат, половина не промениле ништо во работните услови односно продолжиле да ја работат истата работа, а другата половина направила промени, како што се менување на работното место, намалување на бројот на работните часови или започнување со втора работа, а ја прекинале првата.

И на Балканот дел од пензионерите работат поради мали пензии. Во Хрватска имаше поплаки дека пензиите се мали и луѓето мораат да работат. Доказ за тоа се објавените сајтови со кои се бараат работници исклучително пензионери.

Глобалниот синџир за брза храна Мекдоналдс, кој има 18 ресторани со повеќе од 800 вработени во Словенија, оваа година за прв пат ќе вработува пензионери на некои од своите локации во таа земја, нудејќи им поедноставни и полесни работни места и работа до 60 часа месечно, колку што дозволува законот.

Според АСНС (Асоцијација на независни синдикати на Србија), околу 100 000 пензионери продолжуваат да работат по пензионирањето. Проблемот е што повеќе од половина од нив работат на црно, во сивата зона, па податоците не се прецизни. Фирмите кои даваат услуги за техничко обезбедување, на пример, најчесто вработуваат пензионери на црно. Голем број пензионери работат и како возачи, мајстори на разни занимања, заварувачи, особено се барани градежни работници... Медицинските сестри се исто така барани и без проблеми продолжуваат да работат и по пензионирањето. Според законите на Република Србија, лице кое остварило право на старосна пензија може повторно да заснова работен однос, доколку ги исполнува општите услови утврдени со Законот за работни односи. Работниот однос, како и кај секој друг вработен, се заснова на склучување на договор за вработување. Ангажманот може да се договори на неопределено или определено време.

Пензионерите сѐ почесто продолжуваат да работат во последните години и во Босна и Херцеговина. Има цела низа сектори во економијата кои на пензионерите им нудат континуиран ангажман. Домот на народите на Парламентот на Федерацијата БиХ ги усвои измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, оправдувајќи ги со продолжување на работата на подобрување на правата на пензионерите и обезбедување фер и транспарентен пензиски систем.

– Зошто ги вработуваат пензионерите? Една од причината е што нема доволно работна сила, а потребно е време за младите да стекнат искуство, па така често ни се јавуваат работодавачи кои бараат да ги поврземе со пензионери кои сакаат да работат, – вели Андреја Савиќ, претседател на Сојузот на пензионери на Србија.

За земјите од Балканот нема некои точни податоци за процентот на ангажирани пензионери по пензионирањето. Податоци нема и за РС Македонија, но факт е дека пензионери работат и тоа најчесто како вработени со договор за дело или на црно.

– И во СЗПМ има интерес од работниците и пензионерите за вработување по пензионирањето за што Сојузот има одржано неколку средби со одредени правни лица од маркети и домови, притоа најважно за СЗПМ е пензионерите да бидеат во иста правна положба како и редовно вработените, односно на работни места кои одговараат на нивната психофизичка состојба. Сојузот го поддржува вработувањето на пензионерите со цел да имаат активно стареење и да им се подобри материјалната положба. Како резултат на тоа во скопските маркети „ВЕРО“ се вработија дваесетина пензионери, а вработени има и во некои други градови и општини како чувари, домаќини и друго – истакна Претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

К. С. А.

ЗП Валандово

Во посета на најстариот пензионер

Во рамките на своите активности, на 14 ноември 2024 година, активистки од ЗП Валандово го посетија домот на еден од најстарите жители во Општина Валандово пензионерот Ѓорѓи Пршкарски на неговиот 99-ти роденден. По тој повод, пензионерките на ЗП Валандово, со торта и скромни подароци му го честитаа родендентот. Тој е роден 1925 година, а повеќе од 35 години е во пензија и добро го служи здравјето. Дедо Ѓорѓи мошне е подвижен и по цел

ден е во дворот околу неговата куќа. Јаде сѐ, но сега помалку. Сепак, во овие години најмногу го одржува шетањето, посебно во пролетниот период. Порано уживал во честите прошетки во Валандово. Неговото семејство вели дека се сеќава на многу настани од неговиот живот. Дедо Ѓорѓи направи муабет со сите пензионерки што го посетија интересирајќи се за нивните фамилии при што се сети за многу негови познаници.

На крајот, пензионерките му посакаа добро здравје и наредната година да му дојдат на прослава на 100-от роденден. Тој им се заблагодари за посетата и рече дека бил пријатно изненаден што на почетокот на годината со внимание и подароци го посетиле пензионерките од ЗП Валандово.

Г. Михајлова

Свила

Свилата ги фасцинира луѓето најмалку 5 000 години, од времето кога неолитските жители на она што денес е Кина, успеале во „припитомување“ на диви свилени буби. Молекуларната генетичарка Арати Прасад, во својата книга „Свила: светска историја“, ја следи приказната за тоа како овој материјал станал светски предмет на восхит и експлоатација. Таа во својата книга истражува од што сè се добива „свила“.

Гасениците од семејството Bombycidae ткаат свилени „куклици“ од кои еден ден излегуваат како возрасни пеперутки. Се хранат со лисја, најчесто од црница. Од кожурците се добива свилен конец. Оваа свила е позната во нашите краишта.

Постои и „морска свила“. Мекотелите од родот Pinna nobilis произведуваат исто така „свила“. Тие живеат во медитеранските крајбрежни води, огромни се (до еден метар должина) и се хермафродити. Возрасните единки се неподвижни. Тие постојано се држат за карпите со своите свилени нишки. Кога морето е најтопло, тие испуштаат или машки или женски репродуктивни клетки, онака како што сметаат дека е најповолно во моментот. Фрагменти од оклопи на овие школки заедно со древни алатки за предење и ткаење се откриени во археолошките наоѓалишта долж Средоземното Море. Сепак, само едно парче свилена ткаенина останало од раните култури на Медитеранот. Со векови тоа било закопано со мумифицирана жена во запечатена гробница. Последен пат е фотографирано во 1935 кога и е префрлено во музеј, но исчезнало во хаосот на Втората светска војна. Некогаш многубројната популација на овие мекотели денес е загрозен вид. Ткајачите кои денес сакаат да создадат свила од морски животни мораат да работат со помалку квалитетни нишки од друг вид мекотели.

Постои и „свила“ создадена од пајаци која се користи во производи за автомобилската и аеронаутичката индустрија. Повеќе од еден век на пример таа се употребува за изработка на елеци отпорни на куршуми. Иднината на „свилата“ и нејзините потенцијални употреби, се гледаат во изработка на вештачки телесни органи, вакцини па дури и мозочни сензори, кои детектираат и мерат електрични, хемиски и физички сигнали од мозокот. **Л. М.**

Лек за паднатите заби

На луѓето на кои им недостигаат заби можеби ќе може да им пораснат нови, велат јапонските стоматолози кои тестираат пионерски лек за кој се надеваат дека ќе понуди алтернатива за протезите и имплантите.

За разлика од влекачите и рибите, кои редовно си ги обновуваат своите заби, општоприфатено е дека на луѓето и повеќето други цицачи им растат само две групи заби. Но, под нашите непца се скриени „заспаните пупки од третата генерација“, според Кацу Такахаши, шеф на оралната хирургија во болницата „Китано“ во Осака.

Неговиот тим почнал клинички испитувања во Универзитетската болница во Кјото во октомври давајќи им на возрасни испитаници експериментален лек кој има потенцијал да го забрза растот на овие скриени заби.

– Тоа е сосема нова технологија – изјавил Такахаши.

Протетските третмани што се користат за паднатите заби поради расипување, болест или повреда често се сметаат за скапи и инвазивни. Така, обновувањето на природните заби дефинитивно има свои предности, според Такахаши, водечки истражувач на проектот.

Тестовите спроведени на глувци посочуваат дека блокирањето на протеинот „УСАГ–1“ може да го разбуди третиот сет на заби. Во една студија објавена минатата година тимот открива дека третман со антитела кај глувците е ефикасен за регенерација на забите и може да биде чекор напред во лекувањето на аномалиите на забите кај луѓето.

Засега, стоматолозите им даваат приоритет на пациентите на кои им недостигаат шест или повеќе трајни заби од раѓање. Се вели дека наследната состојба влијае врз околу 0,1 отсто од луѓето, кои може да имаат сериозни проблеми со џвакањето, а во Јапонија најчесто го поминуваат поголемиот дел од адолесценцијата носејќи маска за лице, за да ги скријат широките празнини во устата, истакнал Такахаши.

Ова може да биде особено добредојдена вест во Јапонија, која има втора најстара популација во светот. Податоците на министерството за здравство покажуваат дека повеќе од 90 отсто од луѓето на возраст од 75 или повеќе години во Јапонија им недостига барем еден заб. **Б. А.**

Цитати за семејството

„Човекот не го избира своето семејство. Тоа е негов дар од Бога, исто како што е подарок за своето семејство“. – Дезмонд Туту

„Сите среќни семејства се слични. Секое несреќно семејство е несреќно на свој начин“. – Лав Толстој

„Покажи ми семејство што чита и ќе ти ги покажам луѓето што го движат светот.“ – Наполеон Бонапарта

„Сестринството е можеби најконкурентната врска во семејството, но како што растат сестрите, станува и најсилната врска.“ – Маргарет Мид

„Единствената карпа што знам дека стои цврсто, единствената институција за која сум сигурен дека функционира е семејството.“ – Ли Јакока

„Семејството е најважното нешто на светот.“ – Принцезата Дијана

„Среќното семејство е ран рај“. – Џорџ Бернард Шо

„Големата опасност за семејниот живот може да се најде во секое општество кое обожува задоволство, удобност и независност. Таа лежи во фактот дека луѓето ги затвораат своите срца и стануваат себични“. – Папата Јован Павле Втори

„Никогаш не треба да се запоставува семејството поради работата“. – Волт Дизни

„Често ме прашуваат, особено жените, како успеав да го комбинирам семејниот живот со научната кариера. Па, не беше лесно“. – Марија Кири

„Семејните кавги се горчлива работа. Тие не одат по никакви правила. Тие не се како болки или рани, повеќе се како расекотина на кожата што нема да зарасне бидејќи нема доволно супстанција.“ – Френсис Фицџералд

„Една од работите што нè поврзува како семејство е смислата за хумор.“ – Ралф Фајнс

„Природната улога на жената е да биде столб во семејството.“ – Грејс Кели

„Веруваме дека светот е едно големо семејство и треба да си помагаме.“ – Џет Ли

„Тенисот е само игра. Семејството е засекогаш“. – Серена Вилијамс

„Да разјасниме една работа: Ајде да се сретнеме со насмевка дури и кога е многу тешко да се насмееш. Насмевнете се еден на друг, во вашето семејство“. – Мајка Тереза

„По добра вечера може да се прости секому, дури и на роднините“. – Оскар Вајлд

„Нема ништо друго што те прави да се чувствуваш полудо од семејството. Или посреќно. Или повеќе нервозни. Или посигурни“. – Џим Бучер

„Среќа е да се има големо, среќно, грижливо, здружено семејство во друг град“. – Џорџ Барнс

„Силата на нацијата доаѓа од интегритетот на домот“. – Конфучие

Подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16., 20. и 25. ЧЕСТИТКА ЗА НОВАТА 2025–ТА ГОДИНА; 17. Вид долгоопашест папагал; 18. Полски сликар – наивец, Теофил (1891–1978); 19. Град во Белорусија; 21. Електрично празнењево атмосферата; 22. Река во Нигерија; 23. Името на славната француска артистка и сценаристка Бернар (1844–1923); 24. Река во Шпанија; 26. Штом (турц); 27. Република Македонија (крат.); 28. ЕДЕН ОД ДВАТА НАЈГОЛЕМИ ХРИСТИЈАНСКИ ПРАЗНИЦИ, РОДЕНДЕНОТ НА ГОСПОД ИСУС ХРИСТОС; 29. Знак за метар; 30. Автознак за Романија; 31. Арапски географод XI век; 32. Хемискисимболза рутениум; 33. Името на македонскиот артист, режисер и професор Диневски (1927–2006); 35. Корални острови во Арафурското Море; 36. Гратче во Швајцарија; 37. Место во Македонија, покрај Вардар; 38. Американска артистка Џесика (1985); 39. Рибини јајца; 40. Римски војсководач, Флавиус (433–493); 41. Американско–канадски пејач и артист, Пол (1941); 42. Позната плажа во Будва (Црна Гора); 43. Југословенска народна армија (крат.); 44. Северен елен (мн.).

Вертикално: 1. Автознак за Словенија; 2. Планина во Бугарија; 3. Главен град на Шкотска; 4. Согласка и самогласка; 5. Хемиски симболза азот; 6. Виден старогрчки лиричар (632–495 пред н.е.); 7. Обар; 8. Автознак за Аргентина; 9. Турска титула; 10. Возвраќање (мн.); 11. Хемиски симбол за јагленород; 12. Гратче во Данска; 13. Производна форма од прикажување; 14. Предлог; 15. Бања (турц.); 17. Планински врв на границата помеѓу Франција и Швајцарија (1468 м); 18. Град во Швајцарија; 20. Белгиски пронаоѓач, музичар и педагог, Адолф (1814–1894); 21. Начин на везење; 23. Триесеттата буква и втората самогласка; 24. Магистер (крат.); 25. Река во Русија; 26. Муслиманско машко име; 27. Река во Азија (3180 км); 28. Ноќна птица; 29. Канадски артист и писател, Александер (1907–1995); 31. Кратенка за Руската космичка агенција; 32. Лична заменка; 33. Ад акта (крат.); 34. Италијанска радиотелевизија (Radiotelevision eItaliana) (крат.); 36. Хемиски симболза аргон; 38. Електро–волт (крат.); 40. Самогласка; 41. Знак за радиус.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: СРЕЌНА НОВА ГОДИНА, ара, Оценка, Лида, гром, Оли, Сара, Арга, анџак, РМ, БОЖИК, м, Р, Бекри, Ру, Вукан, Ару, Сент, Таор, Зор, икра, Одоакар, Енка, Морган, ЈНА, ирваси.

Хумор

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

* * *

– Кажи ми книга на која си плачел најмногу?
– Збирка задачи по математика...

* * *

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

* * *

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

* * *

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

* * *

Во банка:
– За што земате кредит?
– Ќе возиме до Штип, за пастрмајлија, за патарина.

* * *

Некој бизнисмен сакал да му подари автомобил на еден пратеник.
– Знаете, јас не можам да прифатам толку вреден подарок...
– Добро тогаш да речеме дека сум ви го продал, за 20 евра. Може?
– Па ако е така, тогаш ќе земам 2.

* * *

Во бутик:
– Госпоѓо, овие банкноти се мокри!?
– Мажот ми многу плачеше кога ми ги даваше.

* * *

Разговор помеѓу двајца џепчии:
– Од каде толку убав часовник?
– Тоа е подарок од сестра ми.
– Ти немаш сестра.
– Па немам, но така пишува на часовникот.

* * *

Разговараат мајка и ќерка.
– Ќерко, овој твојов маж, ми се чини ко иц да не се радува кога ќе дојдам на гости?
– Ма не мајко, он е малку спор и така поспоро му доаѓа мислата. Знаеш колку се радува кога ќе си отидеш?!

* * *

Разговараат две пријателки по подолго време:
– Трпано, советувај ме што да правам? Оној мојот, нели пред две години, отиде во Америка и сега ме вика да одам таму со двете деца...
– Па, ти си луда! Зошто воопшто прашуваш, спакувај ги куферите и тргнувај.
– Абе, да тргнам, ама децата во меѓувреме станаа четири...

* * *

Трпе на смртна постела:
– Мила, сакам да се омажиш за комшијата Цветко!
– Ама како така, нели го мразиш?!
– Е па баш затоа!

* * *

Цветко и Трпе седат на кафе и прават муабет:
– Се плашиш ли од пајаци?
– Не, зошто?
– Па добро е тоа, затоа што еден само што ти ја дигна колата.

* * *

Трпе и објаснува на Трпана дека цела вечер со Цветко биле во кафеана...
Трпана го слуша и ќути... И Цветко во плакарот ќути.

ЗП Дебар

Одбележана 80-годишнината од смртта на Ибе Паликуќа

На 22 септември 2024 година Сојузот на борците од НОАВМ Дебар и Центар Жупа одржаа свечена академија по повод 80 години од смртта на народната хероина Ибе Паликуќа, која се одржа во салата на здружението на пензионери Дебар. На седницата присуствуваше градоначалникот на Општина Дебар Хекуран Дука, делегација на главниот одбор на СБМ Скопје, делегации на општинските организации од Гостивар, СБМ Карпош, Кичево, ветераните на Пешкопеја од Албанија, ученици и наставници од основните училишта „Саит Најдени“ и „Пенестија“ и претставници на институции, установи и граѓани.

Во име на главниот одбор на Сојузот на борците на НОАВМ и во име на Општинскиот одбор на Сојузот на борците Дебар и Центар Жупа, присутните на македонски и албански јазик ги поздрави Примтим Чутра, внук на народната хероина Ибе Паликуќа. Со едноминутно молчење им се оддаде почит на хероината Ибе Паликуќа и паднатите борци. Реферат за животниот пат и херојството на Ибе Паликуќа имаше ученичка од ОУ „Пенестија“, а на македонски јазик читаше Ирфан Ќамиловски, член на претседателството.

Градоначалникот на Општина Дебар Хекуран Дука посакувајќи им добредојде на присутните истакна:

– Ги поздравувам резултатите во делот на Програмата, задачите и активностите кои се одбележуваат во организацијата за народните херои, како и добрата соработка на Сојузот на борците со локалната самоуправа и другите институции. За нас организацијата претставува институција со која и во иднина ќе продолжиме да соработуваме да ја подигаме свеста на идните генерации.

Поздрави упатија и претставникот на главниот Одбор на СБМ Перо Јанев, претседателот на СБМ Гостивар Радислав Гиноски, претседателот на СБ Карпош Владо Трајановски и претставникот на ветераните на Пешкопеја од Република Албанија Доника Хуса. Учениците од ОУ „Саит Најдени“ и „Пенестија“ се претставија со стихотворби на македонски и албански јазик со тематика посветена на борците, а наставникот од ОУ „Пенестија“ Ресул Толуми се претстави со две свои творби на македонски и албански јазик. Беа доделени и признанија на активисти кои помогнаа за одржување на академијата. На крајот сите заедно положија свежо цвеќе на спомен–обележјето на Ибе Паликуќа.

М. Уштеленца

ЗП Радовиш и Конче

Организирани активности

На 17 и 18 октомври здружението на пензионери Радовиш и Конче, организираше дводневна екскурзија. Првиот ден се посетија Прилеп и Битола. Пензионерите во Прилеп го посетија музејот „11 октомври“. Кустосот на музејот низ зборови и слики подетално ги доближи настаните околу овој голем ден за македонскиот народ.

Во Битола, истиот ден, пензионерите најпрво го посетија локалитетот Хераклеа. Потоа го посетија и музејот во Битола, каде преку многубројните експонати се виде колку градот е богат со историски ризници. Воедно го посетија и музејот на Кемал Ататурк. Не изостана ниту прошетката по Широк сокак, каде пензионерите се освежија со кафе и сок.

При крајот на денот преку граничниот премин Меџитлија заминаа во Грција, ноќеваа во туристичкото место Лутраки. Наредниот ден се посетија овдешните термални води. Во текот на денот го посетија Воден, при што пензионерите беа воодушевени од неговиот изглед. Посебен интерес и воодушевување предизвика неговиот водопад кој со својата височина посетителите ги остави без здив. Оваа интересна екскурзија заврши со посета на Солун.

На 30 ноември пензионерите остварија екскурзија до Скопје каде беше посетен Музејот на револуционерната борба. Пензионерите беа запознаени со историјата на македонскиот народ од Илинденското востание до заседанието на АСНОМ. Голем впечаток оставија и посетата на Музејот на холокаустот и музејот на Мајка Тереза.

Пензионерите на ЗП Радовиш и Конче оваа година на 30 декември организираа пречек на Новата година.

Мите Сарбаков

ЗП Кратово

Разговор со претседателот Страшко Трајковски

● Почитуван претседател Трајковски, Ве молам во кратки црти да ни го опишете формирањето на Здружението на пензионери Кратово од неговото постоење до денес.

– Здружението на пензионери Кратово најнапред од 1952 година дејствувало во склоп на ЗП Куманово. Од 1969 година, па наваму, ЗП Кратово дејствува самостојно. На почетокот имало само 300 пензионери, а денес брои 2 080 членови, и тоа корисници на трудова, семејна и инвалидска пензија. Членството е организирано во пет ограноци и тоа: два огранока во градот Кратово „Јове Гичев“ и „Мусала“ и три ограноци во селските населби с. Шлегово, с. Сакулица и с. Крилатица.

Собранието го сочинуваат 21 член, Извршниот одбор се состои од 7 членови, а во него по функција влегува и претседателот на ЗП Кратово. Во ЗП Кратово дејствуваат Актив на пензионерки и Надзорен одбор како и 10 комисии: Правно–економска комисија, Статутарна комисија, комисиите за здравство, за солидарност, за спорт и рекреација, за култура и ревии, за одржување на објекти, за соработка со други здруженија на пензионери и организации, за јавни набавки и Комисија за попис.

● Кои активности ги спроведува ЗП Кратово?

– ЗП Кратово учествува скоро во сите активности организирани од СЗПМ и другите здруженија на пензионери во Републиката, како што се разни собири и средби, настапи во општината Кратово, и во соседните општини, пошироко во државата и надвор од неа. Организира екскурзии, организира летување на пензионерите и сл. Зема учество и на фестивали во земјата и надвор од неа, во ТВ–емисии и др.

Активот на пензионерки освојува вредни награди за своите настапи. Активно учествуваше на Компиријадата во Кратово, Деновите на културата, Вкусот на традицијата, Зелникот на баба, Блакчето на баба, настапи на Везилка на Алфа ТВ и во емисијата Качамак на ТВ Сител. Исто така, активот организира заеднички пречек на Василица, прослава на Осми март и на други празници.

Во областа на културата и ревиите, носител на активностите и одржување на вековната традиција се Кратовските тамбураши–пензионери, кои учествуваат на многу фестивали во Републиката и пошироко. Еве само неколку: Гоцеви денови, Илинденски денови во Битола, Охридски старoградски средби, Под кулите на Струмица, Тамбурашки фестивал во Куманово, Дероња, Старчево, Петроварадин – Нови Сад, Бијело Поље, Пеј срце – Ќустендил во Бугарија и др. За своите настапи има освоено престижни награди како што се: Златна плакета за вокална интерпретација на 5–тиот светки тамбурашки фестивал во Петроварадин 2012 – Нови Сад, пет први места и Гран при, пехари, дипломи и сл.

● Кажете ни кои се наредните планови и активности на здружението?

– Во наредниот период ЗП Кратово, календарски ќе ги следи активностите и настаните организирани од СЗПМ и другите здруженија. Исто така ќе продолжи со своите активности како организирање на екскурзии, летувања, прослави, посета на немоќни пензионери и социјални случаи и нивна поддршка, учество на фестивали и ТВ–емисии. Особено значајно е што наредната година ЗП Кратово би сакало да биде домаќин и да ги организира регионалните ревии на пензионерите од четвртиот регион. Сметаме дека имаме музички и интелектуален потенцијал да бидат одлично организирани.

Методи Мишевски

ЗП Тафталиџе

Дружење, хуманост и поддршка на старите лица

Емпатијата и хуманоста на пензионерките од здружението Тафталиџе се водечка светилка, а секој ден е прилика за поддршка, дружење и споделување на љубов и топлина со највозрасните членови на нашето општество. Животот на старите лица треба да биде исполнет со почит, внимание и радост, а за тоа се залагаме ние пензионерите од нашето здружение Тафталиџе.

Со неколку пензионери од здружението Тафталиџе бевме на базарот кој го организираше Домот за стари лица „Мајка Тереза“ по повод „Недала на старите лица“. Овој базар не само што претставува можност за собир на средства за поддршка на дневните потреби на старите лица, туку и се создава прилика за дружење. На базарот беа изложени рачно изработени предмети, сувенири, домашни производи и многу други интересни работи. Целта на овој базар беше да се создаде топло и пријатно место за заедничко дружење и размена на искуства. За да се збогати атмосферата и да се донесе поголема радост, овој пат настапи и хорот „Вања Лазарова“, кој ја исполни салата со прекрасни мелодии и пренесе емоции преку своите изведби. Настапите на хоровите се особено важни за старите лица, бидејќи музиката има моќ да ги поттикне на сеќавање и да донесе насмевки на нивните лица. Дополнително за сите присутни имаше и традиционални ора и песни, кои ги изведуваа пензионери од локалните пензионерски здруженија. Овие изведби не се само еден вид културна манифестација, туку и шанса за старите лица да ги покажат своите вештини и таленти и да уживаат во создавањето на музички моменти на радост и забави. Ние пензионерите од здружението Тафталиџе им подаривме грст среќа, љубов и топлина. Им се придруживме во пеење на песните и ги изигравме ората со штитениците од домот. Се воодушевувавме на изложените изработки на базарот, изработени од нивните вредни раце. А и хуманитарно вложивме финансии за она што можевме да си го понесеме како спомен во нашите домови, со цел да не потсетува на прекрасната дружба со нив.

Со секоја од овие активности се потврдува нашата посветеност да создадеме топла и поддржувачка средина за старите лица, каде што можат да се чувствуваат сакани и ценети. Домот за стари лица не е са–мо место за сместување, туку и заедница која е исполнета со хуманост, љубов и искрено дружење. Затоа ние пензионерите треба да бидеме дел од вакви активности, кои на старите лица им даваат емоционална поддршка и можност за уште поголема социјализација.

Верка Смиљковска

ЗП Пехчево

Едукативна работилница по повод светскиот Ден на дијабетесот

Дијабетесот е една од најголемите светски здравствени предизвици на 21 век. Лошо контролиран дијабетес е поврзан со многубројни потенцијални живото–загрозувачки компликации. Светскиот ден на дијабетесот се одбележува секоја година на 14 ноември. Станува збор за глобална кампања за подигање на свеста која се фокусира на дијабетесот како хронична болест. Овој ден е креиран во 1991 година од страна на Меѓународната федерација за дијабетес во соработка со Светската здравствена организација како одговор на зголемената загриженост за дијабетесот ширум светот.

По повод светскиот ден на дијабетот, во рамки на активностите на подигање на свеста кај луѓето за дијабетот, неговите причини, симптоми, компликации и важноста на раната дијагноза и соодветниот третман, во пензионерскиот клуб во Пехчево се одржа граѓанска

едукативна работилница, која ја одржа специјалистот по интерна медицина д–р Марија Каракостова и медицинската сестра Тинка Ќуршиска.

А. Кацарски

ФОТО ВЕСТ ЗП Струга

„Пензионерски информатор

Во декември 2024 година од печат излезе вториот број со наслов „Пензионерски информатор“, во кој се застапени 40 написи и 60 фотографии објавени во 2024 година, во весникот „Пензионер плус“, „Нова Македонија“, „Коха“ и струшко – охридските портали: „Струга Онлајн“ и „Охрид Нет“.

Пензионерскиот информатор е со 27 страници. Покрај четирите фотографии на насловната корица на информаторот, страниците се илустрирани со 60 фотографии. Поместен е и еден напис на албански јазик објавен во „Пензионер плус“ број 194 од месец октомври 2024 година, под наслов „Струшка народна проза“.