„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

28 март 2025 година
број 198

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

ВО ИМЕТО НА 345 000 ПЕНЗИОНЕРИ
СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
СЗПМ

ИЗРАЗУВА ДЛАБОКО СОЧУВСТВО ДО ПЕНЗИОНЕРИТЕ ЧЛЕНОВИ НА ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ НА КОЧАНИ И ДО СИТЕ ГРАЃАНИ НА КОЧАНИ ПО ПОВОД СТРАШНАТА НЕСРЕЌА ПРЕДИЗВИКАНА ОД ПОЖАРОТ ВО КОЧАНИ!

Претседател на СЗПМ
Станка Трајкова

. . . .

ЦРВЕНИОТ КРСТ СООПШТИ ДЕКА СЕ ОТВОРЕНИ ТЕЛЕФОНСКИ ЛИНИИ ЗА ДОНАЦИИ ОД МАКЕДОНСКИ ТЕЛЕКОМ И А1 МАКЕДОНИЈА 143 400 (ДОНАЦИЈА ОД 100 ДЕНАРИ ОД ТЕЛЕФОНСКИ ПОВИК).

ДОНАЦИИ МОЖЕ ДА СЕ НАПРАВАТ И ПРЕКУ СМЕТКАТА НА ФОНДОТ НА СОЛИДАРНОСТА НА ЦРВЕНИОТ КРСТ НА РСМ: 300000001327966, ДАНОЧЕН БРОЈ: 4030984271620 АД КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА СО НАЗНАКА: ПОМОШ ЗА НАСТРАДАНИТЕ ГРАЃАНИ ВО ПОЖАРОТ ВО КОЧАНИ.

ОД ЦРВЕНИОТ КРСТ ИНФОРМИРААТ ДЕКА СЕ ОТВОРЕНИ И НАМЕНСКИ ТЕЛЕФОНСКИ ЛИНИИ ЗА ПРВА ПСИХОЛОШКА ПОМОШ НА БРОЕВИТЕ 071/338-081 ВО КОЧАНИ, 074/203-030 ВО ШТИП И 072/271-048 ВО СКОПЈЕ КОИ ЌЕ БИДАТ ВО ФУНКЦИЈА 24/7.

Согласно со член 71 став 2 од Уставот на РСМ, а во врска со член 150 од Деловникот од работата на Собранието на РСМ, Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија поднесе АМАНДМАН на Законот за измени и дополнувања на Законот за ПИО (Сл. весник на РМ бр. 98/12 .... бр. 245/18 и Сл. весник на РСМ бр. 180/19 .... бр. 193/24).

Средствата за остварување на овој амандман се обезбедуваат од изворните приходи на ФПИОСМ.

Испратениот документ со текстот на амандманот е поместен во целост.

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

Адреса: Бул.“Кочо Рацин“ бр. 14 – 1000 Скопје –Р. Македонија
Office: Bul. “KocoRacin“ No. 14 – 1000 Skopje – Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086,Трансакциска с/ка:300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mkadministracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710;Факс / Fax: 3128 390;П. фах / Po box: 440

СОБРАНИЕ НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - Скопје
KUVENDI I REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT - Shkup
04. 03. 2025

БРОЈ/NUMER – 03-02-151-1
ДАТУМ/DATE– 3. 3. 2025

До
Претседателот на Собрание на Република Северна Македонија
Скопје

Со оглед дека во постапка пред Собранието на Република Северна Македонија е Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување (“Сл. весник на РМ” бр.98/12…245/18 .и “Сл.весник на РСМ” бр 180/19 ….. 193/24),Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, предлага да се прифати следниот:

АМАНДМАН

За дорегулирање,односно измена на член 37 став 2 од Законот за пензиско и инвалидско осигурување, при што Првата реченица од член 37 став 2 да гласи: **Пензијата од став 1 на овој член се усогласува од 1 јануари и од 1 јули секоја година.**...а понатаму продолжува текстот според постојниот став 2 на членот 37.

ОБРАЗЛОЖЕНИЕ

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија повеќе од две години бара од Министерството за социјална политика, демографија и млади, правото на усогласување на пензиите да се врши од 1 јануари и од 1 јули секоја година, поради следните причини:

Со измените и дополнувањето на членот 37 од Законот за изменување и дополнување на Законот за пензиско и инвалидско осигурување (“Сл весник на РСМ” бр 67/2022) утврдено е дека пензиите се усогласуваат на 1 март и на 1 септември секоја година, со што е направена голема неправда кон корисниците на пензија, бидејќи правото на усогласувањето на пензија не се врши, односно не е признато за цела година.

Имено, со овие измени и дополнувања на Законот за пензиско и инвалидско осигурување **се скратуваат 4 месеци** од тековното усогласување на пензиите (јануари, февруари, јули и август), наместо усогласувањето односно зголемувањето да исплати за 12 месеци, како што пензиите се усогласуваа пред овие измени и дополнувања.

Аргументите дека за усогласување на пензиите на 1 март и на 1 септември, зависело од добивање на податоци од Државниот завод за статистика на крајот на февруари се неосновани бидејќи, се работи за техничко прашање, а не **за право кое им следува на пензионерите.**

Подоцнечното добивање на податоци од Државниот завод за статистика и утврдување на процентот за усогласување на пензиите ќе се исплати како разлика за месеците јануари, февруари, јули и август и ќе се отстрани ова неправда на пензионерите, и ќе се даде заслужено значење за правато што следува на пензионерската популација, бидејќи тие на тоа имат право и секогаш усогласувањето се вршело на овој начин..

Исто така, со извршената компаративна анализа за усогласување на пензиите во другите поранешни ју републики, се утврди дека усогласувањето на пензиите се врши и исплатува за 12 месеци, односно цела година.

Во конкретниот случај повторно се потенцира дека со скратувањето на правото на усогласување на пензиите за месеците јануари и февруари како и за јули и август секоја година, негативно се одразува на материјалната и социјалната положба на корисниците на пензија.

Напоменуваме дека ова значајно прашање е предмет на разгледување пред Советот за социјална сигурност како тело на Министерството за социјала политика, демографија и млади, од кое се очекува да даде подршка и позитивно мислење за усогласување на пензиите од 1 јануари и од 1 јули секоја година.

Со тоа Советот за социјална сигурност ќе си го оправда своето постоење како грижа за околу 345.000 пензионери.

Ова значајно прашање е разгледувано и на Правно-Еконоски Форум и на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионеите на Македонија, бидејќи тоа право го барат сите пензионери.

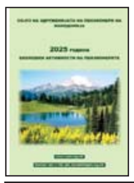
Сојуз на здруженија на пензионерите на Македонија

Претседател,
Станка Трајкова

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

УСВОЕНИ ИЗВЕШТАЈНИТЕ ДОКУМЕНТИ ЗА РАБОТАТА НА СОЈУЗОТ ВО 2024 ГОДИНА стр. 2



ГРИЖА ЗА ЖИВОТНАТА ОКОЛИНА стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4, 5 и 6

ПЕНЗИОНЕРИТЕ СЕ СЀ ПОВНИМАТЕЛНИ КОН (ДЕЗ)ИНФОРМАЦИИТЕ стр. 7

ДОСТОИНСТВЕНО ОДБЕЛЕЖАН 8 МАРТ ДЕНОТ НА ЖЕНАТА стр. 9

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП БУТЕЛ стр. 10

МОЗАИК стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ИНТЕРВЈУ СО Д-Р ЈАСМИНА ЗАФИРОВСКА стр. 13

КУЛТУРА стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
17 април
- Прилог за пензионери во „Коха“
25 април
„Пензионер плус“

Седница на ИО на СЗПМ

Усвоени извештајните документи за работата на Сојузот во 2024 година

На 13 март 2025 година Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја одржа 24–ата седница. На истата присуствуваше Митре Стојаноски, претседател на Надзорниот одбор и д–р Стојанче Стефановски, член на Советот за социјална безбедност при Министерството за социјална политика, демографија и млади, а седницата ја раководеше Претседателката на ИО и на СЗПМ, Станка Трајкова.

На почетокот Претседателката Трајкова потенцираше дека сите материјали кои се изготвени навремено се доставени до членовите на ИО за да можат да ги разгледаат и проучат.

Пред присутните Претседателката Трајкова концизно го елаборираше Годишниот извештај за работата на Сојузот за 2024 година и потоа меѓу другото рече:

– Како што гледате Годишниот извештај за работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2024 година содржи повеќе страници. Тоа е доказ дека во изминатата 2024 година доста се работеше.

Во 2024 година, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија презеде повеќе активности за подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија. Во таа насока, Сојузот оствари соработка со сите релевантни општествени чинители за донесување значајни одлуки во интерес на сите корисници на пензија.

Од страна на Сојузот беа поднесени повеќе барања и тоа: усогласување на пензиите да се врши од 1 јануари и 1 јули во тековната година, зголемување на лимитот на пензијата од 18.000 денари на 23.000 денари, до кој износ пензионерите ќе се ослободени од плаќање на болничка партиципација, дополнување на позитивната листа на лекови со посовремени лекови кои ги користат старите лица, изградба на државни старски домови и други форми и облици на социјално домување, повторно воведување на климатско–бањска рекреација на пензионерите и други мерки надвор од пензискиот систем.

Овие барања Сојузот ги предложи да се разгледаат и на Советот за социјална сигурност.

Во 2024 година вкупно по сите основи Сојузот одобри да се даде материјална поддршка во износ од 1.085.000 денари, заедно со доделените средства за пензионерски средби кои средства, Сојузот ги додели на 9 здруженија на пензионери кои организираа пензионерки средби. За доделените средства здруженијата треба да поднесат извештај до Сојузот за нивно наменско користење.

На Републичката ревија учествуваа 26 здруженија на пензионери избрани од селекторот на ревиите, беа застапени повеќе хорски пејачки групи – со поголем број учесници, што од една страна е позитивно за учество на повеќе лица, но главна мисија на ревиите е зачувување на националниот фолклор, преку изведба на песни, музика и игри како и преку носење и презентирање носии и накит и изведба на обичаи карактеристични за соодветниот регион.

За унапредување на спортските активности се оценува дека во 2025 година треба да се одржи семинар со судиите пред одржување на републичките натпревари што е во согласност со правилникот за спорт.

И покрај тоа што Сојузот 2–3 пати се обраќаше до Министерството за социјална политика, демографија и млади со барање за средба, таква средба не е остварена.

Почнувајќи од 1 септември 2022 година, пензиите во Република Македонија согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување, се усогласуваат од 1 март и 1 септември секоја година според процентот кој се добива како збир на порастот на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие и процентот на просечно исплатената плата на сите вработени во РСМ во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи. Согласно со овие одредби на законот, пензиите од 1 март 2024 година се усогласија со 5,3%.

Со измените на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, објавен во „Службен весник на РСМ„ бр. 193/2024 година, пензиите сметано од 1 септември 2024 година се зголемија за 2.500 денари.

На 6.1.2025 година, на седницата на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина (ОРО) на предлог на Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за нов претседател на Одборот беше избрана Снежана Андова, истакнат активист во развојот на пензионерското организирање, економист со долгогодишно искуство пред пензионирањето. Таа е избрана на местото на Ментор Ќоку, досегашен потпретседател на ИО на СЗПМ.

За нејзин заменик, односно за потпретседател на ОРО беше избран Стеван Ацески, правник по професија исто така активист во СЗПМ со искуство и знаење за пензионерското организирање. И двајцата се досегашни членови на Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина. За нов член на ОРО беше избран Илија Ивановски. Во ова тело и понатаму останува за член Даница Петличкова како и претседателите на останатите сојузи на инвалидските пензионери во Македонија.

На веб–страницата се објавуваше секој број на весникот, билтените, како и повеќе написи. На веб–страницата се поставени 37 потстраници на 37 здруженија на кои се претставени личната карта на здружението, на раководството, членови на Собрание, ИО НО, на комисии и на нивни програми, но од дописниците од теренот нема дописи за пензионери што протестираат или друг вид на изразено незадоволство од работењето на Сојузот на здруженијата на пензионерите.

Посмртната помош и членарината се една целина, бидејќи средствата за посмртна помош се лични средства и со нив можат да управуваат само претставници – пензионери преку регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, составена од 4–те сојузи. Преку уплатата на членарина се обезбедува управување и со средствата за посмртна помош, бидејќи тие се лични средства и се користат само за исплата на посмртнина на членовите на семејството на починат пензионер.

Исто така, Форумот заклучи да се обнови барањето на Сојузот доставен до надлежните органи и до Фондот, усогласувањето на пензиите да се врши од 1 јануари и 1 јули, наместо од 1 март и од 1 септември тековната година, бидејќи тоа е спротивно на уставното начело на социјална правда, хуманост и солидарност, во услови кога пензиите се далеку од обезбедување пристоен живот.

ПЕФ оцени дека е потребно на овие нелегитимни реакции да следи против реакција, односно да следи преземање на активности, пред сè во здруженијата на пензионерите во општините каде што се шират невистините и монтирањето за наводно погрешно трошење на средствата од членарината, на неодговорно работење на раководството на здруженијата и слично и за таа цел менување на досегашниот модел на пензионерско организирање согласно со Законот за здруженија и фондации и Законот за ПИО.

Во текот на 2024 година, Сојузот одржа и работни средби со повеќе претседатели на здруженијата на пензионерите и со нивните претседатели на ограноците. На овие средби претседателите на ограноците дадоа краток осврт за работењето на својот огранок, при што сите истакнаа дека работењето во нивниот огранок е добро, но постојат и проблеми со кои се соочуваат. Овој вид на соработка треба да продолжи и во иднина.

По обемната дискусија Ивештајот беше прифатен со заклучок сите релевантни предлози и забелешки да бидат вградени во документот кој ќе оди на усвојување на седница на Собранието на СЗПМ.

На седницата за финансискиот извештај концизно и конкретно зборуваше секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска која рече:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2024 година оствари вкупни приходи од 9.759.487 денари, а вкупните расходи изнесуваат 9.055.738 денари. Сојузот во 2024 година оствари позитивен финансиски резултат во износ од 703.749 денари што е резултат на економично и рационално работење.

За финансискиот извештај зборуваше и претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски кој потенцираше дека финансискиот извештај е квалитетно и аналитички изготвен и во него се поместени многу податоци што ја прави работата на Сојузот транспарентна. На седницата беше усвоена предлог–годишната завршна сметка која ќе биде усвоена на седницата на Собранието на СЗПМ.

Со поединечно гласање по секој документ, сите документи беа усвоени едногласно.

СЗПМ

Седница на Правно–економски форум при СЗПМ

Форумот даде поддршка на активностите на Сојузот

На 18.3.2025 година Правно–економскиот форум при Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одржа седница која ја раководеше д–р Фиданчо Стоев кој е претседател на Правно–економскиот форум, но и на Советот за социјална безбедност при Министерството за социјална политика, демографија и млади делегиран од Сојузот. На истата присуствуваше претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

Седницата започна со едноминутно молчење како почит кон починатите во катастрофалниот пожар во Кочани на 16 март 2025 година.

На присутните им се обрати претседателката на Сојузот Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во последните две–три години постојано доставува до сите институции барање за усогласување на пензиите од 1 јануари и од 1 јули во тековната година, наместо од 1 март и на 1 септември во тековната година, односно да не им се кратат четири месеци од усогласувањето од пензијата на пензионерите. Впрочем, овој начин беше применуван и порано. Ова барање го доставивме и до Советот за социјална безбедност при Министерството за социјална политика, демографија и млади до кое исто така неколку пати испративме барање за срдба, која за жал не се оствари. На крајот Сојузот одлучи да поднесе амандман со ова барање директно до Владата и Собранието на РСМ. Текстот на АМАНДМАНОТ е објавен во весникот „Пензионер плус“ и е постиран на веб–страницата на СЗПМ. Средствата за реализација на амандманот ќе се обезбедуваат од изворните приходи на Фондот.

По дискусијата, речиси од сите присутни, се донесе заклучок активностите по ова прашање да продолжат и во иднина.

Потоа на седницата се дискутираше по нацртпредлогот на краткорочни и среднорочни стратешки мерки за унапредување на работата на Фондот на ПИОМ.

На крајот претседателката Трајкова го прочита текстот за сочувството што на СЗПМ им го испрати претседателот на „Савез пензионера Србија“, проф. д–р Савиќ. Присутните изразија благодарност до „Савез пензионера Србије“ кој и со ова докажува дека е голем пријател на македонските пензионери и во добро и во зло.

СЗПМ

САВЕЗ ПЕНЗИОНЕРА СРБИЈЕ

САВЕЗ ПЕНЗИОНЕРА СРБИЈЕ
11000 Београд, СветозараМарковића 32
Тел: 011/3231-487, 011/3220-197, 011/3220-626
Факс: 011/3244-975; П. фах: 262
www.sapens.rs; office@sapens.rs
ПИБ: 100281913; МБ: 07000448
Жирорачун: 200-2359720102754-42

Број 21
17.03.2025. године
Београд

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Госпођа Станка Трајкова
претседател на СЗПМ

Поштована госпођо Председнице,

Дубоко нас је потресла вест о незапамћеној трагедији која се десила у Кочанима и искрено саосећамо са вама у болу поводом смрти великог броја младих људи и великог броја повређених.

У име Савеза пензионара Србије и свих пензионера Републике Србије, изражавам најдубље саучешће Сојузу на здруженијата на пензионери на Македонија, народу Македоније и посебно порододицама настрадалих.

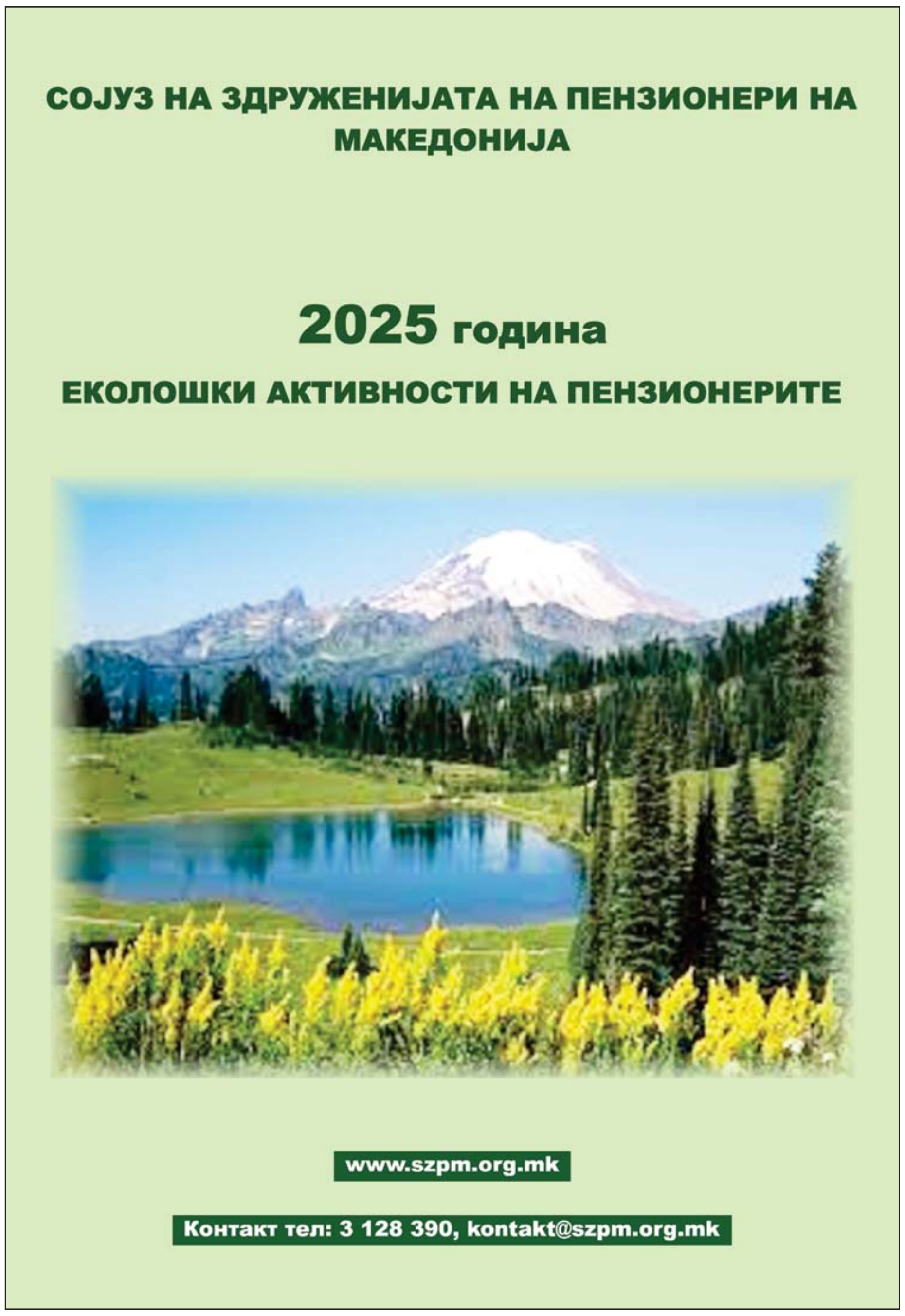
С поштовањем,

Председник
Проф. др Андреја Савић

Проект на СЗПМ за 2025 година

Грижа за животната околина

На 20–тата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија одржана на 13 декември 2024 година, 2025 година се прогласи за ГОДИНА ЗА ЗАШТИТА НА ЖИВОТНАТА СРЕДИНА, со еколошки активности на пензионерите.



Согласно член 11 став 1 алинеја 17 од Статутот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, како една од целите предвидена е грижата за унапредување на чиста животна средина. За постигнување на таа цел, Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, сака да даде свој придонес, бидејќи заштитата и унапредувањето на животната средина е од големо значење како на локален, така и на глобален план.

Активностите на Сојузот ќе се спроведуваат со грижа во унапредување на животната средина во соработка со надлежните органи, подготвување промотивен материјал за подигање на свеста за зачувување на здрава животна средина, особено важна за пензионерите, како и давање препораки до здруженијата на пензионерите во организирање на сопствени и инклузивни активности во општината кога се организираат еколошки активности.

Евидентно е дека човештвото се повеќе станува свесно за опасностите и ризиците по екосистемите, видовите и природните живеалишта, од уништување или деградација. Животната средина е под влијание на разни активности како: загадување, губење на биолошката разновидност, исцрпување на природните ресурси, атмосферски, климатски и други промени.

Должноста на секој поединец на свое ниво, е да се грижи за животната средина и да придонесе за зачувување, заштита и обновување на интегритетот на екосистемот на Земјата.

Пензионерите со своите искуства, дури и со мал напор можат да постигнат позитивни ефекти во зачувување на животната средина. Ангажирањето за зачувување на животната средина не само што им дава на постарите чувство за цел, туку и голем дел од еколошките активности се убав и пријатен начин да се исполни времето. Визуелната врска со природата и активноста во природните зелени површини, овозможуваат здравствени и психолошки придобивки за секого, а особено за пензионерите.

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

СЗПМ

ГРИЖА ЗА ЖИВОТНАТА ОКОЛИНА

Со Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, како една од целите на СЗПМ предвидена е грижата за унапредување на чиста животна средина (член 11 став 1 алинеја 17 од Статутот).

Науката која ја изучува заемната врска на сите живи организми на планетата помеѓу себе, како и нивниот однос кон опкружувањето и кон животната средина, е екологијата, а од особено значење е проучувањето на односот на човекот кон природата и животната околина.

Зголемувањето на глобалната свест за заштита на животната средина, има за цел да ги поттикне луѓето ширум светот да преземаат чекори за заштита на животната средина и да водат грижа за планетата.

Поаѓајќи од значењето на животната средина, во член 8 од Уставот на Република Северна Македонија, животната средина е поставена како вредност и право кое мора да се заштитува и унапредува: „Уредувањето и хуманизацијата на просторот и заштитата и унапредувањето на животната средина и на природата е темелна вредност на уставниот поредок на Република Северна Македонија".

Во член 43 од Уставот на РМ се пропишува: „Секој човек има право на здрава животна средина. Секој е должен да ги унапредува и штити животната средина и природата. Републиката обезбедува услови за остварување на правото на граѓаните на здрава животна средина",

Покрај уставните определби за животната средина, во правниот поредок се нормирани и повеќе прописи кои ги регулираат заштитата и унапредувањето на животната средина во Република Македонија.

Со оглед на тоа дека сите активности на човекот влијаат врз животната средина, придобивките од заштитата и унапредувањето на животната средина,се многубројни, како на пример:

- Превенција на болести
- Намалување на анксиозноста, депресијата, намалување на хормоните на стрес, што доведува до релаксација и емоционална благосостојба
- Подобрување на кардиоваскуларното и респираторното здравје
- Зголемување на нивото на енергија, концентрација и креативност за активно трето доба
- Чист воздух и пријатен амбиент за сите сетила

Хроничната осаменост кај луѓето од третата доба има значителни импликации врз менталното и физичкото здравје, со зголемен ризик од срцеви заболувања, депресија, анксиозност и ослабен имунолошки систем. Во свет кој се повеќе е поврзан со технологијата, потребата за директна интеракција и заеднички активности е поважна од било кога. Со создавање простори и активности кои ја поттикнуваат социјализацијата и интергенерациските активности може да се подобрат когнитивните, емоционалните и физичките резултати и кај постарите и кај помладите учесници, како и да се промовираат позитивни ставови кон стареењето и надминување на стереотипите за животот во третата доба.

Прогласувањето на 2025 година, како година на екологијата, е со цел да го направиме светот поубаво место за живеење!

Со еколошките активности од 2025 година ќе се продолжи и во наредните години!

В. Ненадиќ

Екологија

Науката која ја изучува заемната врска на сите живи организми на планетата помеѓу себе, како и нивниот однос кон опкружувањето и кон животната средина, е екологијата, а од особено значење е проучувањето на односот на човекот кон природата и животната околина.

Зголемувањето на глобалната свест за заштита на животната средина, има цел да ги поттикне луѓето ширум светот да преземаат чекори за заштита на животната средина и да водат грижа за планетата.

Поаѓајќи од значењето на животната средина, во член 8 од Уставот на Република Северна Македонија, животната средина е поставена како вредност и право кое мора да се заштитува и унапредува: „Уредувањето и хуманизацијата на просторот и заштитата и унапредувањето на животната средина и на природата е темелна вредност на уставниот поредок на Република Северна Македонија".

Во член 43 од Уставот на РМ се пропишува: „Секој човек има право на здрава животна средина. Секој е должен да ги унапредува и штити животната средина и природата. Републиката обезбедува услови за остварување на правото на граѓаните на здрава животна средина".

Покрај уставните определби за животната средина, во правниот поредок се нормирани и повеќе прописи кои ги регулираат заштитата и унапредувањето на животната средина во Република Македонија.

Со оглед на тоа дека сите активности на човекот влијаат врз животната средина, придобивките од заштитата и унапредувањето на животната средина,се многубројни, како на пример:

- Превенција на болести
- Намалување на анксиозноста, депресијата, намалување на хормоните на стрес, што доведува до релаксација и емоционална благосостојба
- Подобрување на кардиоваскуларното и респираторното здравје
- Зголемување на нивото на енергија, концентрација и креативност за активно трето доба
- Чист воздух и пријатен амбиент за сите сетила

СЗПМ и здруженијата на пензионери–членки на Сојузот ќе остваруваат еколошки активности преку своите членки, со промотивни материјали и непосредни средби за укажување на значењето на здравата животна околина.

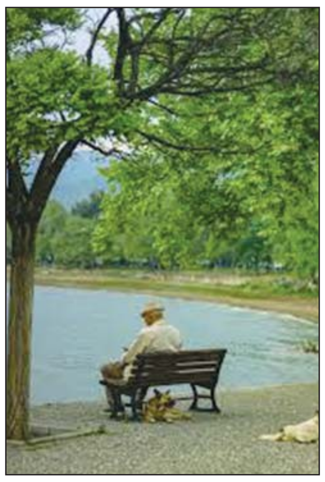
Основните активности да се одвиваат на локални места, каде што се лоцирани самите здруженија и тоа почнувајќи од нивната непосредна околина, дворови, шеталишта, реки и др. со придружување кон локални еколошки иницијативи, кампањи или едукативни семинари.

Пораки и афоризми

– Заштеди на вода и енергија: внимавање на потрошувачката на вода и енергија каде што е можно.

– Поврзи се со природата: поминување време во природа, во шума или плажа и вклучување во активности кои промовираат одржување и зачувување на животната средина.

– Здруженијата на пензионери да соработуваат со други здруженија кои се занимаваат со еколошки активности и општините, со учество на разни настани во заедницата, посетување семинари, кампањи за садење растенија, за чистење на околината, учествување на разни базари на кои се презентира здрава храна, или се прикажуваат изработки од природни материјали и слично.



– Секој пензионер поединечно или групно, може да примени разни практики кои имаат позитивно влијание на одржувањето на здрава еколошка околина како познатиот слоган „Намали, повторно употреби, рециклирај".

– Да ги едуцира помладите членови на семејството за значењето да се минимизира создавањето на отпад, со алтернативен избор за повеќекратна употреба и одделување на материјалите за рециклирање.

– Доколку е можно поврзување со локалните организации кои работат на заштита на природните живеалишта и дивиот свет.

– Придружете се на еколошките организации кои работат на влијание врз политичките одлуки за позелена и поодржлива иднина;

Внатрешните растенија, природното осветлување и погледите на зеленилото, зелените покриви, живите ѕидови, можат да ја подобрат внатрешната средина пружајќи чувство на поврзаност со природата и подобрување на севкупниот квалитет на животот, што има големо влијание врз менталната благосостојба на секој поединец, а особено на луѓето од третото доба.

Оваа 2025 година, година на екологијата, да го направиме светот поубаво место за живеење!

„Еден од првите услови за среќа е да не се прекине врската меѓу човекот и природата" – Лав Толстој

„Светот е прекрасно место за кое вреди да се бориш". – Ернест Хемингвеј

Среќата е букет диви цвеќиња, набрани со љубов од градината на животот – непознат автор

„Пензионерите со одење во пензија не се пензионирани од општеството, тие избраа живот и иднина" – Станка Трајкова

Еколошките активности од 2025 година ќе ги реализираме и во наредните години!

ЗП Македонски Брод

Успешна реализација на програмските активности

Извршниот одбор на ЗП од Македонски Брод на 6 март 2025 година одржа седница со која раководеше претседателот Венко Ристески. Најпрво претседателот поднесе Извештајот за работата на здружението во 2024 година, при што се констатираше дека годината е успешно завршена со реализација на сите предвидени активности по програмата. Повеќе дискусии имаше околу завршната сметка од 2024 година каде претседателот ги објаснуваше приходите и расходите и предложи билансот на приходите и расходите да бидат ставени на огласната табла во клубот на пензионери. Потоа се премина на предлог–финансискиот план за 2025 година по кој треба да се води грижа за распределба на средствата. По едногласното усвојување на Финансискиот извештај за 2024 година и Финансискиот предлог–план за 2025 година се премина на разгледување на Предлог–програмата за работа за 2025 година, во која се предвидува и вклучување на пензионерите во работните акции за заштита на животната средина и природата. Беше истакнато и тоа дека треба да се прошири соработката со поголем број здруженија, институции и невладини организации. Исто така да се води сметка за организирање на екскурзиите и правилна определба на местата кои треба да се посетат. На крајот Предлог–програмата беше едногласно усвоена. Предлог–финансискиот план, Предлог–годишната програма за 2025 година и извештајот биле разгледани и од Надзорниот одбор и со посебен извештај без забелешки доставени до Извршниот одбор и Собранието.

На седницата беа иницирани неколку предлози: подобрување на материјалниот статус на пензионерите во тековната година, организирање бесплатни лекарски прегледи и помасовно вклучување на членови пензионери во активностите на здружението и манифестации што ги спроведува СЗПМ.

Рате Савев

ЗП Штип

Прифатени важни документи

Собранието на ЗП Штип на 12 март 2025 година, ја одржа седница со која претседаваше претседателот на здружението Ристо Нетков. На почетокот тој ги поздрави членовите и гостите и со тоа ја отвори седницата на која се расправаше по Извештајот за работењето на здружението и Финансискиот извештај за 2024 година.

Воведничар по Извештајот за работа на органите и телата на здружението за 2024 година беше претседателот Ристо Нетков. Тој ги претстави резултатите постигнати во сите сфери на работењето на здружението од социјално–хуманитарниот и здравствениот живот, како и успесите на културен и спортски план. Тој се осврна и на соработката на здружението со здруженијата членки на Сојузот, потенцирајќи дека 90% од предвидените активности од програмата се остварени.

Потоа претседателот Нетков подетално го образложи Финансискиот извештај на приходите и расходите, од кој може да се заклучи дека здружението работело отчетно, чесно, домаќински и дека средствата се трошеле строго наменски и рационално. Исто така, тој нагласи дека здружението активно учествува во сите активности кои ги организира СЗПМ. Го потенцираше и ангажирањето на здружението во посета на болни и изнемоштени пензионери. Претседателот на НО Михајло Балов рече дека им биле дадени сите документи на увид, а за подобро искористување на средствата имало префрлување од една ставка во друга. Членовите на Собранието го прифатија Извештајот за работата и на Надзорниот одбор за материјално–финансиските резултати.

На седницата присутните беа запознати со условите на НЛ Банка, која на клиентите им дава можност со електронските картички од кои може да се врши готовинско плаќање преку интернет, а пензионерите до 75 години имаат можност да користат кредити со фиксна камата од банката.

Цвета Спасикова

ЗП Гевгелија

Одржани седници на ИО и Собрание

На 27.02.2025 година ЗП Гевгелија одржа седници на ИО и на Собрание, на кои се разгледаа финансискиот извештај за работата на здружението за 2024 година како и завршната сметка за 2024 година.

За финансискиот извештај излагање имаше претседателката на ИО Ѓурѓа Икономова која ги изнесе податоците за приходите, расходите и добивката. Таа рече дека се е во рамки на планираното, со тоа што оваа година има дополнителна ставка, данок на имот. По дискусиите од присутните се констатира дека во 2024 година се работело законски и домаќински.

Заедничка седница одржаа и Активот на жени и Комисијата за културно–забавен живот на која се разгледаа активностите во 2024 година и Програмата за 2025 година. Акцент во минатата година бил даден на хуманитарните активности. Во програмата била предвидена еколошка акција и истата била реализирана по повод Денот на екологијата. Акцијата била во местото за одмор и рекреација „Динќот“, каде биле собрани многу отпадни материјали.

Исто така, вработените од Халкбанк ги посетија пензионерите во клубот и им го презентираа најновиот пакет за пензионери со многу поволности.

Празникот на жената пензионерите го прославија во ресторанот „Велвиција“ во пријатна атмосфера.

Јанка Узунова

ЗП Крушево

Собранието усвои важни документи

Собранието на здружението на пензионерите Крушево на 27 февруари 2025 година одржа редовно отчетно Собрание, на кое покрај делегатите поканети беа и претседателите на комисиите и претседателот на Надзорниот одбор, како и делегација од ЗП Струга, предводена од претседателот Мирко Трпоски.

Седницата ја отвори претседателот на здружението Никола Атанасоски, кој ги поздрави делегатите на Собранието и гостите. Собранието го раководеше претседавачот на Собранието Петар Котески кој имаше воведно излагање по Предлог–извештајот за работата на органите и телата на Собранието. Во расправата учествуваа и повеќе делегати на Собранието, како и претседателите на комисиите, со констатација дека органите и телата на Собранието успешно ја реализирале Програмата за работа за 2024 година и извештаите, кои едногласно се усвоени.

За Предлог–финансискиот извештај за остварените приходи и расходи во 2024 година се истакна дека се аналитички прикажани сите остварени приходи и расходи. Средствата се наменски трошени, здружението домаќински и економично работело, а потврда е и остварениот вишок на приходи. Предлог извештајот на Надзорниот одбор го образложи Ставре Хасаноски кој истакна дека здружението работело според усвоениот Финансиски план за 2024 година, во целост се почитувани законите од финансиското работење. При што е констатирано дека здружението работело законски, економично и домаќински а Финансискиот извештај и Извештајот на НО се едногласно усвоени.

Д. Трајкоски

ЗП Сарај

Успешно остварени програмските определби

На 25.2.2025 година, ЗП Сарај, во салата на локалната самоуправа, одржа годишно собрание кое го раководеше претседавачот Илми Ејупи. На седницата, покрај членовите на Собранието, претседателите на органите, претседател на Надзорниот одбор, претседателката на Активот на пензионерките при здружението, присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на локалната самоуправа Весел Илјази како и претставници на поканетите здруженија на пензионери од: Тетово, Ѓ. Петров, Тафталиџе, Гази Баба, на Трудовите инвалиди Сарај, од Црвениот крст, од фондациите „Албиз“ и „Даути Комерц“.

На седницата се расправаше за Извештајот за работа на органите и телата на Здружението и Финансискиот извештај за 2024 година; за завршната сметка како и за извештајот на Надзорниот одбор.

Воведно излагање по Извештајот за работата на органите и телата на здружението во 2024 година, имаше претседателот на здружението Махир Дураку, кој меѓу другото зборуваше за работата на Собранието и комисиите, за соработката со локалната самоуправа, со Сојузот со здруженијата, делењето на помош од здружението, од Компанијата „Даути Комерц“ и од фирмата „Инженеринг“. Потоа информираше дека во 2025 година ЗП Сарај ќе биде домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри за што од структурите побара поголема ангажираност. На крајот потенцираше дека предвидувањата кон програмата се остварени.

Градоначалникот на општината Весел Илјази, ги поздрави присутните, честитајќи им на сработеното, на присутните им посака здравје и рече дека и во иднина соработката ќе продолжи да биде уште подобра нагласувајќи дека има желба да присуствува на пензионерските активности.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, ги поздрави присутните, а особено претставниците на Црвениот крст. Потоа направи осврт на реализираните активности поместени во извештајот и рече:

– Добро е да продолжи соработката со Црвениот крст бидејќи соработката има посебно значење. Дневниот центар што го имате во здружението е добра работа, добро е да има такви центри и на други места. Продолжете со давањето на хуманитарна помош со која сте препознатливи.

Претседателот на Надзорниот одбор Хамит Бакиу, истакна дека приходите и расходите се во рамките на предвидувањата на годишниот финансиски план и програмата, што значи дека е работено рационално, економично и во склоп со законските прописи.

Претставникот на Црвениот крст Шерифе Даути, истакна дека до сега во Дневниот центар учеле и деца на специјалната паралелка, но дека тие добиле друга училница така што соработката со пензионерите ќе биде подобра. И Љубинко Ристов од ЗП Ѓорче Петров, ги поздрави присутните рече дека ќе се ангажира соработката со Црвениот крст со пензионерите од ЗП Сарај да биде уште подобра.

Присутните, го искористија присуството на претседателката на СЗПМ Трајкова, и ѝ поставија неколку прашања. Таа одговараше на поставените прашања, а меѓу другото кажа што е направено а што треба да направиме заедно.

Присутните гости од здруженијата упатија честитки на успешно остварените програмски задачи на здружението, а на пензионерите им посакаа добро здравје.

Материјалите под сите точки едногласно беа усвоени од страна на Собранието.

Баки Бакиу

ЗП Радовиш и Конче

Отчетна седница

Собранието на ЗП Радовиш и Конче на својата последна седница го разгледа и усвои Извештајот за работа во 2024 година и ја донесе Програмата за работа во 2025 година. По извештајот за сработеното во 2024 година, воведно излагање имаше претседателката Ефтерпи Димитрова. Таа истакна дека минатата година беше исполнета со многу активности. Се подобрија условите за работа во просториите на здружението, Клубот на пензионери и Активот на пензионерки. Се отвори и библиотека со богат книжевен фонд.

Се оствари завидни резултати на културен и спортски план. Покрај многубројни екскурзии во земјата и странство, на културен план се остварија и други добри резултати. Имено, минатата 2024 година, игроорната група се избори за учество на републичката ревија на песни, музика и игри. На спортски план, здружението има добри резултати. На републичкиот натпревар во екипна конкуренција се освои златен медал во пикадо, а во поединечна конкуренција, исто така, златен медал во фрлање на ѓуле.

Минатата година се даде и одредена финансиска помош на загрозени социјални лица и средства за бањско лекување. Здружението на пензионери доби и одредена донација од Ванчо Чифлиганец. Донацијата се состои од изградба на настрешница и влез во клубот на пензионери. Со Програмата за работа, меѓу другото, се предвидува продолжување на активностите за подобрување на стандардот на пензионерите, зголемување на хуманитарната, социјалната и здравствената заштита на пензионерите со ниски пензии, како и помош на стари, болни и изнемоштени пензионери. Собранието ги разгледа и усвои финансискиот план за 2025 година и завршната сметка за 2024 година.

Мите Сарбаков

ЗП Битола

Прифатени извештаите за работа на здружението

Собранието на ЗП Битола, на седницата одржана на 21 февруари 2025 година ги усвои Извештајот за работа, Финансискиот извештај и Извештајот на Надзорниот одбор за 2024година. Со седницата раководеше претседателката на Собранието на ЗП Битола, Вера Ѓоршевска.

Претседателката на ЗП Битола, Даница Петличкова во своето излагање се осврна на сите извештаи од минатата година, елаборирајќи ги во позитивна и оправдана конотација и истакна дека документите се прифатени од сите органи на здружението. При тоа рече:

– Посебно сакам да го истакнам придонесот на нашето здружение во работата на органите и телата на Сојузот. Во текот на 2024 година ЗП Битола, преку свои претставници во СЗПМ учествуваше во работата за измени и дополнување на Законот за пензиското и инвалидското осигурување во делот на определување минимална пензија, даваше предлози и начини за зголемувањето на ниските пензии, за измени и дополнувања на позитивната листа на лекови, за укинување на партиципацијата при болничко лекување како и набавка на ортопедски помагала и друго.

Исто така, годината 2024 ќе остане запаметена по тоа што се купени три деловни простории, кои се адаптирани и наменети за клубови на пензионерите, а санирана е оштетената сала за состаноци. Во согласност со правилата за доделување хуманитарна помош и Одлуката на ИО, доделени се ваучери и пакети на болни пензионери со ниски примања. Здружението во 2024 година посредуваше и успешно ја реализираше набавката на огревно дрво, а на ученици со попреченост им беа доделени новогодишни пакетчиња. Согласно со Програмата за работа во 2024 година, здружението продолжи со договорите со двете битолски лаборатории за испитување на крвна слика и мерење крвен притисок. Спортските активности и културно–забавниот живот во целост се реализирани. Активот на пензионерки организираше повеќе хуманитарни активности во текот на извештајниот период.

Собранието има одржано четири редовни седници, а ИО во текот на извештајниот период одржал дванаесет седници на кои се разгледувани прашања од тековното работење на здружението. Во текот на извештајниот период Надзорниот одбор одржа три седници на коишто ги разгледуваше: Завршната сметка за 2024 година, извештајот од пописната комисија за 2024 година и полугодишниот финансиски извештај на здружението за 2024 година, а комисиите работеле на седници по потреба.

Се на се како здружение сме задоволни од реализацијата на Програмата и начинот на економично и рационално користење на средствата според законите и актите на здружението.

Д. Петличкова

ЗП Ѓорче Петров

Свечено одбележана „Сирна Недела“

На 18.2.2025 година Собранието на ЗП Ѓорче Петров ја одржа шестата редовна седница, на која беа донесени и усвоени неколку значајни документи меѓу кои: годишниот извештај за работата на органите и телата на Здружението, годишниот финансиски извештај на остварените приходи и реализираните расходи во минатата година и извештајот на Надзорниот одбор со едногласно донесени одлуки. Во дискусиите на присутните беа изнесени позитивни мислења за секој документ.

На седницата присуствуваа: градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојковски и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Во обраќањата на Стојковски и Трајкова беа искажани позитивни ми-

слења за годишниот извештај за работата како и за финансискиот извештај на остварените приходи и реализираните расходи. На седницата присуствуваа и членови од раководните структури на други здруженија на пензионери со кои ЗП Ѓорче Петров има одлична соработка.

На 1.3.2025 година во клубот на разгранокот Даме Груев во организација на активот на жени пензионерки од огранокот Даме Груев по 12–ти пат свечено беше одбележана манифестацијата „Сирна Недела“. На манифестацијата присуствуваа околу 60 пензионерки и пензионери од сите ограноци. Истите со свои прехранбени производи (рачно приготвени) придонесоа манифестацијата да биде поуспешна.

На манифестацијата присуствуваше и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која искажа позитивно мислење кон организаторите и останатите присутни, за успешната подготовка и за реализацијата на активностите, посакувајќи им здравје, среќа и долг живот.

За значењето на празникот „Сирна Недела“ зборуваше Митко Стојановски – претседател на Здружението.

Во текот на манифестацијата традиционално се организираше и се спроведе базар, а собраните финансиски средства ќе бидат донирани на болни и изнемоштени пензионери.

Љубинко Ристов

ЗП Струга

Позитивните резултати, поттик за успеси

На 20 февруари 2025 година, Собранието на ЗП Струга одржа седница, на која претседаваше претседателот на ИО Милорад Трпоски.

Најнапред тој ги поздрави делегатите и присутните гости. Со исти поздравни зборови на албански јазик на присутните им се обрати потпретседателот на ИО Минир Мамуди.

Претседателот Трпоски ги истакна активностите и постигнувањата на здружението во 2024 година, анализирајќи ги резултатите, како и оценката на претседателот на Надзорниот одбор Благоја Климоски. За материјално–финансиското работење Трпоски заклучи дека во 2024 година домаќински се работело и рационално и наменски се трошени финансиските средства, од што се гледа и позитивниот остаток по завршната сметка. На седницата посебно внимание му беше посветено на финансискиот план за работа, што го образложи претседателот Трпоски, кој изнесе акценти од Предлог–програмата за работа во наредната 2025 година. Приходите во најголема мера се од членарината, а најголеми ставки на расходи се одржувањето на спортски игри, ревиите, издавањето на „Пензионерскиот информатор“ и екскурзиите.

– Здружението е пример за соживот бидејќи во ова мултиетничко здружение членуваат Македонци, Албанци, Турци, Власи, Срби, Роми и други, има одлична соработка со СЗПМ, со локалната самоуправа и со други здруженија во Македонија, – истакна Трпоски.

По обемната и конструктивна дискусија, сите документи едногласно беа усвоени.

На крајот од седницата претседателот Трпоски истакна дека домаќинското работење и постигнатите резултати и успеси за Здружението во 2024 година претставуваат обврска, но и поттик за уште подобро работење во 2025 година.

С. Кукунешоски

ЗП Демир Хисар

Усвоени значајни документи

Извршниот одбор на ЗП Демир Хисар ја одржа својата редовна седница, на која претседателот Кирило Блажевски го истакна значењето на седницата од аспект на донесување важни одлуки за работа и натамошно дејствување. Во воведниот збор ја истакна успешноста во работењето на здружението, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти, ставајќи акцент на социјално–хуманитарните, културно–забавните, спортско–рекреативните активности и здравствената заштита.

Разгледани и прифатени беа извештаите за работа на комисиите за спорт и култура, здравство и Активот на пензионерки. Во фокусот на расправата беше извештајот од Надзорниот одбор за финансиското работење за период јануари–декември 2024 година, кој детално го образложи претседателот на НО Ристо Цветановски. Впрочем, отчетноста за секој еден потрошен денар е дамнешна одлика на раководството на здружението. Секретарот Борис Стојчевски во своето излагање детално се задржа на успесите постигнати во сите области на работењето. Книговодителот Томче Жежовски ја образложи завршната сметка и истата беше едногласно усвоена.

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

Зоран Стевановски

ЗП Виница

Извештајна седница на Собранието

ЗП Виница, на 3 март годинава ја одржа својата редовна годишна седница на која во присуство на делегати на Собрание на здружението, претседатели на ограноци и членови на Надзорен одбор, ги усвоија финансискиот извештај за работењето во 2024 година, Пред–

лог–програмата за работа за 2025 година, Финансиски план за 2025 година, Извештај за работа на органите, телата и комисиите.

– Програмата ја реализиравме во целост, со сите предвидени активности, а посебно внимание посветивме на стандардот, на бањско-климатското лекување и друго, како и на одморот и рекреацијата. Минатата година успешно реализиравме поголем број активности со посета на пензионери во повеќе рурални средини, одржавме предавања од областа на здравствената заштита, а направивме посета и на болни и изнемоштени лица преку Комисијата за здравство и Активот на пензионерки, – истакна во своето излагање Павлина Ангеловска, претседател на ЗП Виница. Ангеловска се осврна и на активностите во делот на културата и спортот и го нагласи учеството на регионалната и републичката ревија на песни, музика и игри и на спортските натпревари.

Извештајот на Надзорниот одбор, исто така беше едногласно усвоен, во кој беше нагласено дека здружението работело успешно во 2024 година со многубројни одлуки и активности. Здружението донесе и важна одлука за бројот на пензионери од ограноците, кои треба да влезат во новиот предлог статут на здружението.

ЗП Виница 2024 година ја заврши со успешна работа и позитивен финансиски резултат со остаток на средсва за наредна година.

П. Ангеловска

ЗП Крива Паланка

Отчетна седница на Собранието

ЗП Крива Паланка на 27 февруари 2025 година Собранието ја одржа четвртата седница која ја

раководеше претседателот Веселин Стојановски.

За извештајот за работа на Извршниот одбор и неговите органи и тела излагање имаше претседателот на Извршниот одбор Трајче Давидовски каде по расправа се констатира дека планираните активности со програмата за 2024 година се реализирани успешно. Едногласно беа усвоени Извештајот за работа на Извршниот одбор и неговите органи и тела, финансискиот извештај со приходи и расходи за 2024 година и завршната сметка за 2024 година, но заедно со препораките во 2025 година да се штеди уште повеќе.

Програмата за работа на здружението за 2025 година ја образложи претседателот Трајче Давидовски и се донесе заклучок дека програмата е отворена и може да се надополнува во текот на годината во зависност од финансиските средства. Во продолжение беше разгледан и финансискиот извештај со приходи и расходи за 2025 година. Со некои измени беше усвоен финансискиот план со дадените приходи и расходи за 2025 година како и Програмата за работа на Здружението за 2025 година.

Со мнозинство гласови беа усвоени одлуките за учество во 2025 година на спортските игри и на ревиите на песни, музика и игри кои се во организација на СЗПМ.

Со двотретинско мнозинство од присутните беше донесена одлука за промена во Статутот на името на здружението во Централен регистар од ЗП Крива Паланка во ЗП Крива Паланка и Ранковце.

Б. С.

ЗП Гази Баба

Одржано годишно Собрание

За работењето на Здружението на пензионери Гази Баба во 2024 година, опширно и конструктивно се расправаше на редовната отчетна седница во проширен состав на Собранието на ова здружение, која се одржа на 21 февруари 2025 година. Главни точки од дневниот ред на седницата беа, разгледување на завршната сметка за 2024 година и усвојување на Пре-

длог–одлуката од ИО до Собранието за усвојување на завршната сметка за 2024 година и усвојување на годишниот Извештај на Надзорниот одбор при ЗП Гази Баба за периодот од 1 јануари 2024 година до 31 декември 2024 година. Во присуство на делегатите на Собранието, беше изразено задоволство од планираното и оствареното во изминатата година. Како резултат на доброто и домаќинско работење на раководството и на органите и телата, се реализирани предвидените задачи, што значи дека успешно било спроведувано зацртаното и затоа постојано здружението чекори напред. Овој тренд и понатаму продолжува.

Седницата на Собранието ја раководеше претседавачот Боре Митковски, кој ги поздрави присутните и по усвојување на дневниот ред, даде воведно излагање за работата на здружението во изминатата година. Годишното работење на Здружението беше оценето како успешно. Тоа беше нагласено и во воведното излагање на Стојна Тодоровска, која ги образложи главните сегменти на дејствување во повеќе области и отчетноста во работата за 2024 година, со посебен акцент на постигањата на спортско–рекреативното, културно–забавното поле, здравствената заштита, социјално–хуманитарните активности, информирањето и многу други активности во содејство со СЗПМ и локалната самоуправа.

За успесите на здружението на спортско поле, излагање имаше Јове Митровски претседател на Комисијата за спорт нагласувајќи дека спортските настани се потребни на пензионерите за одржување на телото и духот. Магдалена Спировска, претседател на Комисијата за култура рече дека редовните културни настани одржани досега се вклопуваат со предвидените активности во Програмата. За одбележување е дека комисиите на ИО во минатата година успешно ги реализираа програмските задачи на ЗП Гази Баба, што беше заклучено во богатата дискусија.

В. Пачемски

ЗП Тетово

Вредносни ваучери за пензионери со ниски примања

Здружението на пензионери Тетово, врз основа на Одлуката на Извршниот одбор, на прагот на празниците Бајрам и Велигден, од сопствениот буџет издвои финансиски средства за помагање на пензионери, членови на здружението со пониски примања.

Комисијата формирана за оваа пензионерска активност, во соработка со месните ограноци, во текот на месец март 2025 година ги собра потребните документи, со цел утврдување на фактичката состојба. Овој пат, Комисијата оцени дека во оваа активност може да конкурираат сите пензионери кои не примаат поголема пензија од 18.500 денари. Претседателите на ограноците постапија според Од-

луката на ИО и составија списоци на пензионери, кои ги доставија во ЗП Тетово.

Вкупниот број добитници на помошта во форма на вредносен ваучер од 2.000 денари беше 506 пензионери. При изборот на добитници на оние кои ја добија оваа помош, Комисијата покрај другото, ги имаше предвид списоците доставени од страна на ограноците, бидејќи токму одборите на ограноците најдобро го познаваат членството и нивната социјална состојба.

Оваа помош е добредојдена за пензионерите со ниски пензии, посебно што се доделува на прагот на верските празници Велигден и Бајрам.

Здружението на пензионери Тетово, и во наредниот период, врз основа на финансиската можност, ќе продолжи со поддршка на социјално загрозени пензионери, помагајќи ги во разни форми. Според претседателот на здружението Селвер Мемети, ќе се помагаат и пензионери кои поради нивната тешка здравствена состојба биле изложени на големи трошоци.

М. Мурсели

ЗП Тафталиџе ДДД

Одбележани седумнаесет години постоење

На 13 февруари 2025 година со свеченост во ресторанот „БИС“, ЗП Тафталиџе ДДД го одбележа своето 17–годишно постоење.

На почетокот на свечената седница гостите и присутните членови на здружението ги поздрави, им посака добредојде и добро здравје претседателот на ИО и на здружението, Димитрије Димовски. Потоа во своето обраќање тој зборуваше за сегашните и идни планови и активностите на здружението и рече:

– ЗП Тафталиџе ДДД пред 17 години на 8 февруари пред точно 17 години во далечната 2008 година беше регистрирано како здружение на пензионери. Од тогаш па наваму пензионерите членови на здружението активно работат и се надоградуваат на секое поле. Во изминатите години тие покажаа дека и во поодминати години можат да бидат активни и да водат исполнет живот, да дадат свој придонес за промоција на спортот и здравите навики во рамките на секојдневното живеење. ЗП Тафталиџе ДДД е едно од постарите и поактивни здруженија кое во изминатите години работи и по подобрување на статусот на пензионерите, нивна социјализација, меѓусебна комуникација, организирање на настани, фолклорни ревии спортските натпревари. Иако здружение е доста активно, тоа не значи дека во иднина не треба да биде уште поактивно, – истакна претседателот Димовски.

На крајот претседателот Димитрие Димовски им посака на пензионерите во наредниот период да бележат уште поголеми успеси, а на присутните им посака среќен и долг пензионерски живот.

Верка Смиљковска

ЗП Илинден

Избран нов претседател

На седницата на Собранието а по предлог на Извршниот одбор во средината на јануари 2025 година, а по оставката на дотогашниот претседател, Миле Јовевски беше избран за нов претседател на здружението на пензионери Илинден, кој едногласно ја доби поддршката на делегатите да го води здружението во наредните години. Јовевски е поранешен офицер во АРМ и веднаш по пензионирањето во ноември 2022 година се вклучи во работата на здружението.

– Продолжуваме со досегашната одлична соработка со сите здруженија на пензионери, а посебно соработката со СЗПМ. Сакам да нагласам дека најскоро со градоначалникот на Општина Илинден

Александар Георгиевски ќе имаме средба. Ќе се трудиме да постигнеме добри резултати во исполнувањето на целите и задачите, како, хуманитарни акции, еднократната помош на пензионерите, дружењето, рекреацијата, екскурзиите, култура и спорт, смета новиот претседател Јовевски.

В. Пачемски

ЗП Кочани

Домаќинско работење

Извршниот одбор на здружението на пензионери Кочани на 26 февруари 2025 година ја одржа 13–тата седница, на која на дневен ред беа поместени 10 точки, кои главно се однесуваа на најзначајните документи од работењето во изминатата и програмите за тековната година.

Членовите на извршниот одбор во конструктивна атмосфера ги усвоија предложените извештаи и програми, во делот на реализирање и планираните активности, како и за финансиското работење со конкретни показатели. За најзначајните точки од дневниот ред и текот на седницата, претседателката Јелица Зафирова изјави:

– Откако претходно сите материјали беа разгледани од комисиите и од Надзорната комисија, беа доставени на членовите на Извршниот одбор, во богатата дискусија без забелешки, едногласно беа усвоени. И покрај тоа што бевме доведени во ситуација да избришеме ненаплатени побарувања, заостанати од претходни години, сепак остваривме добивка, што зборува за нашето домаќинско работење.

На седницата се разговараше и за тековната постапка за набавка на огревно дрво за пензионерите, која годинава е покомплицирана и поизвесна.

– Ќе вложиме максимални напори да ги обезбедиме пензионерите со огревно дрво со поволноста на одложено плаќање од Национални шуми, а ќе настојуваме се да се спроведе во најдобар ред пензионерите на време да ги добијат дрвата.

Членовите на ИО истакнаа дека во наредниот период ќе се заложат максимално за да иницираат почеток на изградбата на дом за стари лица, што е стратешка определба, кој им е неопходен на граѓаните од третата доба, како на локално, така и на регионално ниво.

Лазо Димитров

ЗП Куманово

Усвоена позитивна годишна сметка за 2024 година

Собранието на ЗП Куманово на 27.2.2025 година, ја одржа петтата седница, на која присуствуваа сите 35 делегати од 24 ограноци, потоа членови од Надзорниот и одборот за Статут и делегатите од

здружението во СЗПМ. Заради јавност на седницата известени беа средствата за јавно информирање. Членот на т.н. Здружение „Достојно“, – член и на ЗП Куманово преку социјалните мрежи веќе во неколку наврати упатува јавен апел, за масовно доаѓање на членството и оневозможување седницата да се одржи. За да се спречи насилно влегување во салата и нарушување на текот на седницата, ЗПК ангажираше присуство на лица за обезбедување од овластена агенција. Истиот член, го злоупотреби присуството на минатата седница заедно со уште двајца пензионери, на нивно писмено барање, со тоа што преку социјалните мрежи пласираше невистинити информации за донесени одлуки и работата на Здружението. На ваков начин го доведува членството во заблуда за можни злоупотреби и незаконитости во Здружението.

Седницата на Собранието одржана на 27.2.2025 година ја водеше претседателот на Собранието Назим Емини, на која беа разгледани, усвоени и донесени значајни документи и одлуки за работата на ЗП Куманово и тоа:

- Усвоен е Годишниот финансиски извештај за работата на ЗПК во 2024 година. Остварени се позитивни финансиски резултати, а образложение даде претседателот на НО Борис Накевски, со констатација дека од вкупно 5.380.000 денари приходи од членарината, над 3.500.000 ден. или 66% се функционални расходи, кои се повратени на пензионерите како: помош на болни, бањско лекување и хуманитарни цели (над 2.300.000 ден.), а останатите за спортски активности, културно–забавен живот, екскурзии, работа на ограноци и клубови и актив на жени. За режиски трошоци расходите изнесуваат помалку од 34%.
- Усвоен е и годишниот извештај на солидарниот фонд на брачните другари на членовите на ЗП Куманово за 2024 година. ЗП Куманово е едно од ретките здруженија кое негува солидарен фонд за посмртна помош на брачните другари на своите членови;
- Донесена е и Предлог–одлуката за измени и дополнување на Статутот на ЗП Куманово и Одлука за изготвување на пречистен текст на Статутот во рок од три месеци, образложение даде член на Одборот, Сали Џељадини, со посебен осврт дека со предложените измени се врши усогласување со Статутот на СЗПМ, чија членка е ЗП Куманово.
- Делегатите го имаа на увид и Записникот за извршена вонредна надворешна контрола од УЈП, за наводно незаконско работење на ЗП Куманово, а содржи НАОД дека: по извршената контрола не се констатирани неправилности и незаконитости во работата на Здружението.
- Беше разгледан и усвоен и Годишниот извештај за работата на Собранието за 2024 г.

Даница Јовановска

Интервју со Станка Трајкова, претседател на СЗПМ

Пензионерите се сè повнимателни кон (дез)информациите

Живееме во време кога сме „бомбардирани“ со вести од сите страни. Многу од нив се непроверени, содржат неточности односно можат да ја дезинформираат публиката. Дали пензионерите знаат за ваквите ризици и какви ефекти можат да предизвикаат тие кај нив?

– Пензионерите се популација во која има акумулирано знаења и мудрост. Како резултат на нивното животно искуство, тие се во состојба да се справат со многу нешта поврзани со дезинформациите кои им се пласираат секојдневно. Пензионерите имаат најмногу интерес, пред сè, за информации од здравјето, за производи и лекови со пониски цени и добар квалитет, но не помалку ги интересираат и општествените случувања кај нас и во светот. Лажните вести и дезинформации ги вознемируваат, но можат да им нанесат и материјална штета. Затоа, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се труди да го заштити своето членство на секој можен начин. Во тоа многу ни помага соработката со Институтот за комуникациски студии со кој имаме потпишано и Меморандум за соработка. Низата написи во весникот „Пензионер плус“, и работилниците кои се одржаа во повеќе здруженија во рамки на Проектот „Користи факти“ кој е поддржан од Британската амбасада во Скопје, придонесоа што подобро да ги заштитиме пензионерите, за што Сојузот ја искажува својата благодарност во името на над 340 илјади пензионери.

Во истражувањето што пред две години го спроведе Институтот за комуникациски студии, речиси 80 проценти од пензионерите кои беа анкетирани рекоа дека немале искуство со обуки за медиумска писменост, а речиси 70 проценти одговорија дека ги следат вести преку дигиталните средства за комуникација. Ова беше и причина да ја започнеме нашата соработка која вклучуваше повеќе активности, со цел пензионерите да можат да ги препознаваат и да научат како да се заштитат од дезинформациите. Според Вас кои се резултатите од оваа соработка?

– Резултатите од соработката, според моите сознанија кои се базираат на задоволството на пензионерите се позитивни. Пензионерите се попретпазливи и постојано им е на ум вашето лого „Не верувај проверувај“. Особено се претпазливи кога им се бараат лични податоци или им се нудат лекови ефикасни за „сите болести“. Со други зборови можам слободно да кажам дека сега поуспешно ги препознаваат знаците на дезинформации пласирани на интернет, но и на другите медиуми.

Со оглед на динамичните промени во дигиталниот свет и сè пософистицираните начини на креирање и ширење на дезинформациите, кои според Вас се најдобрите начини кои ќе им помогнат на пензионерите да бидат постојано информирани како лесно да ги идентификуваат невистините?

– Советите кои Вие им ги давате и се објавуваат во нашиот пензионерски весник се доста корисни. Тие им го покажуваат патот по кој треба да одат во потрага по вистината. Сепак, според мене, најдобар начин е информирањето преку националните телевизии и преку пишаните печатени медиуми, бидејќи таму има уредници, редакции и повисок степен на проверка на фактите. Сметам дека вакви проекти треба да има и повеќе и континуирано, особено преку интерактивни работилници каде што пензионерите ќе прашуваат и ќе добиваат одговори од квалификувани и стручни лица.

Разговорот го водеше
Соња Петрушевска-Поповска

ЗП Битола

Реализирани едукативни интерактивни работилници

Во организација на Здружението на пензионери Битола, од проектот „Информирај се биди здрав“ од програмата за еднакви можности за 2024 година, финансирана од Општина Битола, одржа три едукативни интерактивни работилници на тема „Уринарна инконтиненција“ и „Болести на женските полови органи“. На работилниците предавач беше специјалист гинеколог–акушер д–р Александар Јовановски, а присуствуваа голем број пензионери кои покажаа интерес и за многу актуелни теми поврзани со здравјето на пензионерите. Едукативните, интерактивни работилници се едни од најзначајните активности на здружението, преку кои, на пензионерите им се овозможува поддршка за препознавање на здравствените проблеми и се советуваат како до нивно лекување и спречување.

Во месниот огранок во Општина Новаци, се одржа една од трите работилници на тема „Крвниот притисок, тивок убиец“ кој најчесто се развива во текот на времето без симптоми. Во рамките на оваа работилница учествуваа голем број пензионери кои поставија повеќе прашања на кои добиваа одговор и совети. Предавач беше специјалистот по интерна медицина, кардиологот д–р Жаклина Сервини.

Целта на овој проект е подигање на свеста на лицата од третата доба, пензионерите, да бидат информирани за самозаштита, превенција и лекување од болестите од кои најчесто заболуваат. Продолжуваме и во 2025 година да организираме вакви информативни и едукативни работилници за други болести, од кои заболува повозрасната популација и во другите рурални месни ограноци.

Д. Петличкова

ЗП Карпош

Одбележување на споменот на народниот херој Кузман Јосифовски-Питу

Поминаа осумдесет и една година од загинувањето на македонскиот идеолог, херојот Кузман Јосифовски–Питу, еден од главните организатори за поведувањето на Народноослободителната борба во Македонија. Организатор бил и за свикувањето на Првото заседание на АСНОМ, на кое се поставени и темелите на првата современа македонска држава.

На 25 февруари 2025 година, голем број граѓани од Општина Карпош, му оддадоа почит на македонскиот херој од Втората светска војна, којшто животот го положил за создавање на слободна и суверена македонска држава.

Поради неговата неуморна народноослободителна дејност е наречен втор Гоце Делчев на НОБ. Во 1945 година Кузман Јосифовски–Питу е прогласен за Народен херој на Југославија, при што спаѓа меѓу првите борци од Македонија кои го добиле тоа високо одликување, заедно со Стив Наумов, Орце Николов, Страшо Пинџур, Мирче Ацев и Христијан Тодоровски–Карпош. Благодарение на нивната пожртвуваност, уште на Првото заседание на АСНОМ, на кое се поставиле темелите на првата современа македонска држава – се оддало почит на македонските херои од Втората светска војна, кои животот го положиле токму за создавање на слободна и суверена македонска држава.

Собирот беше пред споменикот на херојот кој се наоѓа во населбата Козле, на територија на истоимената урбана заедница, во Општина Карпош.

Настанот положување цвеќе пред споменикот на македонскиот народен херој, Кузман Јосифовски–Питу, беше величествен. Ова одбележување е веќе традиционално и се одржва со години наназад како аманет за идните генерации.

Четиричлена делегација од Општина Карпош предводена од градоначалникот Стевчо Јакимовски и претставници на општинската администрација искажаа должна почит поддржувајќи ги овие активности, како и негување на традицијата на Народноослободителната борба, која треба да се пренесува на најмладите генерации.

Во рамките на оваа манифестација, пред бистата на деецот и револуционер Кузман Јосифовски–Питу, се поклонија и многубројни граѓани, членови на Сојузот на борците, претставници на политички партии, здруженија и почитувачи на ликот и делото на Кузман Јосифовски–Питу.

Како и секоја година, така и оваа, на 25 февруари во одбележувањето на споменот на херојот, се вклучи и Здружение на пензионери Карпош, на чело со претседателот Јован Гиновски, претседателот на Извршниот одбор Трифун Донев, како и голем број членови од одборите, претседателите на ограноците и други.

И ова одбележување е доказ за добрата соработка на Здружението на пензионери Карпош со Сојузот на борците и локалната самоуправа на Општина Карпош. Овие ралации биле во добри во минатото, добри денес и ќе бидат такви и во иднина.

Душан Јовановиќ

Македонија тагува, утеха нема

Тој кобен мартовски ден, за многумина со крик, плач и бол беше најтресен во Македонија. Во утринскиот мамурлак за кратко светлината ја покри црнина, тешка и темна. Ден тежок како планина, а секоја солза е река и жар во очите. Каква трагедија, каква тага. Македонија плаче и потона во болка и тага, млади животи згаснаа, други срца се борат за живот. Но, крикот нивен што боли, е гром во нашите гради, смеата замре, соништата изгорея. Тие беа наши деца, наша иднина, наш свет, а сега ангели. Сето тоа беше потсетник дека трагедијата не е само вест, туку рана во срцата на многу семејства. Ужасот и тагата кои се чувствуваат насекаде не може да се опишат. Со грутка во грлото и болка, илјадници граѓани, без зборови, со солзи во очите и со наведнати глави им оддаваа почит на жртвите од трагичниот пожар во дискотеката „Пулс“ во Кочани. Загубивме 59 животи, 59 семејства останаа завиени во црно, кои тешка тага ги налегна. Да не се повтори. Деновите поминуваат, но болката не поминува. Насекаде во Македонија се одржаа јавни собири на граѓаните кои изразија најдлабоко сочувство до семејствата на загинатите, иако е невозможно да се најдат зборови за утеха, тука тишината преовладуваше, а молкот зборуваше за нивната почит и желба за брзо закрепнување на повредените. Нема зборови што можат да ја опишат болката од загубата на човечки животи во оваа трагедија. Во овие тешки моменти, најважно е да бидеме обединети во тагата и поддршката за семејствата на загинатите, со надеж ваква трагедија никогаш повеќе да не се случи.

Бог да ги прости, нека почиваат во мир.

В. Пачемски

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XVIII – број 198
март 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.

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
VISA
1234 5678 9012 3456

ЗДРАВЈЕТО Е НА ПРВО МЕСТО!
ALPHAGO MED U80-EH
Апарат за мерење крвен притисок, за надлактица
FULLY AUTOMATIC
Blood Pressure Monitor
ALPHAGO MED U60-EH
Апарат за мерење крвен притисок, за рачен зглоб
FULLY AUTOMATIC
Blood Pressure Monitor
WRIST STYLE
Мерете го редовно вашиот крвен притисок.
ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

Достоинствено одбележан Денот на жената

Како секоја година и оваа, речиси во сите здруженија, членки на СЗПМ, беше одбележан 8 Март, Меѓународниот ден на жената. По тој повод беа организирани хуманитарни акции, предавања за болести кои главно ја напаѓаат женската популација, дружење со песна и оро на кои учествуваа голем број пензионерки, како и екскурзии во земјата и странство. Организатори на овие активности беа активите на пензионерки во рамките на нивните програми за работа во 2025 година. Празникот секаде беше достоинствено одбележан со желби жената да биде вклучена во сите пори на животот, како еден од најбитните столбови во семејството и општеството во целина.

Меѓународниот ден на жената 8 Март по традиција во Прилеп се славеше во повеќе ресторани и клубови. Средби на пензионерките имаше во клубовите во месните ограноци на здружението на пензионерите, а како и секогаш на овој ден се славеше и во централниот клуб на ЗП Прилеп. Преку 120 пензионерки беа поздравени од претседателот на здружението Славко Трајкоски кој им се обрати посакувајќи им убав ден и многу здравје, и се разбира уште многу во иднина вакви средби. Средби и заеднички дружења имаше и во месните ограноци во „Рид“ 1 и 2, „Точила“, „Тризла“, „Гоце Делчев“, во ограноците во Кривогаштани, Тополчани и Долнени. Членките на здружението „Преродба“ секогаш се активни за „Прочка“. И годинава продолжија со негувањето на стариот адет „Амкање“ во пресрет на Велики Поклади – Прочка, во Прилеп, а на карневалот учествуваа со групна маска.

На пригоден и свечен начин во Виница, во организација на здружението на пензионери и Активот на пензионерки, на 8 Март, Меѓународниот ден на жената, 150 пензионерки во добро расположение поминаа во добро дружење, со музика, песни и весела атмосфера, во ресторанот „Галија“. Здружението на пензионери и оваа година се организираше и на секоја жена на прославата и подари свежо цвеќе.

Во просториите на ЗП Штип, жените пензионерки дебатираа на тема „Правата на жените некогаш и сега“, а дебатата ја водеше професорката од УГД Христина Серафимовска, на која и беше речено дека, жените се активни чинители во општественото живеење, тие се мудри, достоинствени, храбри, и силни, само им треба поддршка од општеството и од домот. Пензионерките ја покажаа и својата умешност во готвење специјалитети. СБ Штип организираше полагање цвеќе на бистата на хероината Вера Циривири Трена, а поетесата Цвета Спасикова поднесе реферат посветен на жените борци втемелени во државноста на татковината. ЗП Штип организираше забава за 530 пензионери и гости во ресторанот „Прецис“.

По повод Денот на жената – Осми март, традиционално и оваа година пензионерите од ЗП Гази Баба свечено го одбележаа со пригодна свеченост и забава за припадничките на понежниот пол. Пензионерите од ЗП Гази Баба одбраа да другаруваат, да ги споделат убавите емоции, па и да си разменат по некој подарок за празникот. Тоа го направија во убавиот амбиент на ресторанот „Гоце 2000“ секако со ведра музика, а веселите македонски песни и ора беа дел од оваа прослава. На свеченоста, на која учествуваа околу 320 пензионери од здружението, на присутните со пригоден говор, најпрво им го честиташе празникот, им посака пријатно расположение, со желба за добро здравје, долгогодишно дружење, претседателката на ЗП Гази Баба Стојна Тодоровска, додавајќи дека во што поголем број пензионерки треба да се вклучат во Активот на пензионерки, за да им дадат пример на младите како треба да се живее, да се сака и да се работи. На свеченото одбележување учествуваше и градоначалникот на Општина Гази Баба, Бобан Стефковски кој им подари свежо цвеќе посакувајќи им добра забава и добро дружење.

Во организација на ЗП Крива Паланка се организираше дружење по повод Меѓународниот ден на жената 8 Март за пензионерките од двете општини Крива Паланка и Ранковце на шести март. На прославата присуствуваа гости пензионери од Ќустендил, Р Бугарија и пензионерки од дневниот центар за активно стареење. Најпрво присутните ги поздрави претседателката на Активот на пензионерки Анка Стојановска, која во своето обраќање со пригодни зборови се осврна за значењето на Меѓународниот ден на жената. Претседателот на здружението Трајче Давидовски им го честита денот на жената и им посака убаво дружење. На прославата присуствуваше и градоначалникот на Општина Крива Паланка Сашко Митовски кој од свое име и од име на Општина Крива Паланка им го честита Денот на жената и им подари по една ружа на пензионерките во знак на почит за одбележување на Меѓународниот ден на жената.

Во здружението на пензионери во Тетово со импозантна свеченост беше одбележан Меѓународниот ден на жената, 8 Март, каде што се собраа над 230 пензионери од сите ограноци на здружението на пензионери. Ресторанот „Тетекс–Арена“ по повод овој меѓународен празник беше амбиент кој беше исполнет со пензионери на здружението, кои под музичките звуци на група „Маестро Бенд“ доживеаја моменти на радост и среќа. Претседателот на Собранието на Здружението на пензионери Тетово, Мирко Јовчески, им го честиташе Меѓународниот ден на жената, со надеж дека овој празник и други слични настани ќе бидат одбележани на најдобар можен начин, со нови достигнувања и соживот меѓу сите жени пензионери.

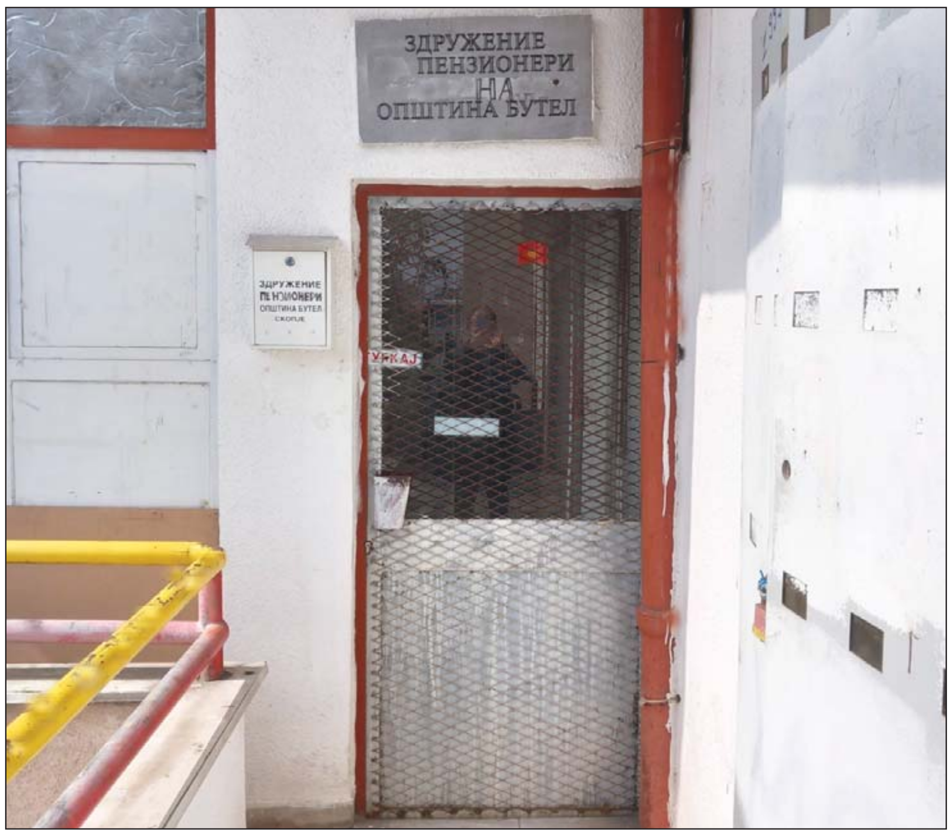
Во рамките на одбележувањето на 8 Март Меѓународниот ден на жената Комисијата за културно–уметнички самодејности при ЗП Куманово во Центарот за култура на 7 март ја одржа традиционалната манифестација „Поетско–музичка вечер 2025“. На манифестацијата учествуваа хорската секција, пејачка група и солисти од КУК „Ѓоко Симоновски“ при здружението. Во рамките на манифестацијата беше распишан конкурс на тема „Со љубов за жената“, на кој се пријавија осум членки на здружението со свои лични творби. Конкурсот беше од ревијален карактер, а на сите учеснички кои ги прочитаа своите лични творби им беа доделени благодарници и пригодни подароци по повод празникот.

Здружението на пензионери Свети Николе организираше одбележување на Меѓународниот ден на жената во соработка ОО на Црвениот крст. Во пресрет на празникот млади активистки, волонтерки од Црвениот крст, ги посетија членките на Активот на жени при здружението. Во знак на добрата соработка пензионерките им возвратија со скромна парична донација, како помош за нивните хуманитарни активности. Традиционално и оваа година ЗП Свети Николе Осми март го одбележа со пригодна свеченост, која се одржа во хотел „Илинден“ во с. Црнилиште.

Во организација на Активот на пензионерки при ЗП Кичево, на свечен начин беше одбележан Меѓународниот ден на жената 8 Март. Најнапред во просториите на Домот на културата „Кочо Рацин“ се одржа литературно читање во организација на литературниот клуб „Китка“ во чест на празникот, каде што настапија младите поети од основните училишта „Кузман Јосифоски–Питу“, „Санде Штерјоски“ и „д–р Владимир Полежиноски“. На ова литературно читање, со свои творби настапија и пензионерите од ЗП Кичево, кои творат и тоа: Горан Несторoски, Војо Богданоски, Менка Дичоска, Гоце Данилоски и Целе Соколески. Пензионерките од Активот, организирано ја посетија детската градинка која го носи името на хероината од Кичево „Олга Мицеска“ и положија свежо цвеќе. Над шеесет пензионерки во ресторанот „Панорама“ се дружеа и го одбележаа 8 Март.

Од дописниците

ЗП Бутел - лична карта



Здружение на пензионери Бутел
ул. Александар Урдаревски бр. 17 Бутел - Скопје
Тел. 02 6152 090; Моб. 070 760 218
e-mail: ljupco_papradiste@hotmail.com;
ljubica.petrusevska@yahoo.com;
web strana: http://www.szpm.org.mk/butel/
Фејсбук: Zdruzenie na penzioneri BUTEL

Љупчо Димовски
претседател на ИО и на ЗП Бутел

Здружението на пензионери Бутел, во согласност со Законот за здруженија на граѓани и фондации, со посебен акт е регистрирано во Централниот регистар на Македонија, најпрво под името „Нов живот“, а откако во октомври 2013 година, до кога пензионерите од новоформираната Општина Бутел членуваа во рамките на ЗП Чаир и Бутел, формираа ново здружение на пензионери, кога е извршена и пререгистрација со нов назив Здружение на пензионери од Општина Бутел. Идејата за раздружување на пензионерите од ЗП Бутел е резултат на фактот што здружението може самостојно да опстанува и да биде поефикасно во својата активност, потпомогнато од локалната самоуправа и други организации кои дејствуваат во рамките на Општина Бутел. Моментално во ЗП Бутел членуваат околу 6 900 членови, кои на еден или друг начин го сметаат за свој втор дом. Во ова големо семејство има место за сите луѓе од третата доба без разлика на претходните работни обврски, на стручното образование, како и на националната, етничката и верската припадност.

Од формирањето до денес здружението има активна улога во сите случувања во здружението и претставува важен сегмент во збиднувањата во Општината. По одвојувањето од ЗП Чаир 2013 година е донесена одлука 13 декември да се смета за ден на формирање на здружението кога е донесен и Статут, Програма за работа. Според актот на основање на здружението на пензионери Бутел, здружението е основано поради остварување на заеднички интереси на пензионерите од Општина Бутел, а посебно за остварување и реализација на повеќе цели и задачи како што се остварување на правата на пензионерите, унапредување на културните, спортските и други активности, здравствената заштита, организирање манифестации, одмор и рекреација, помош на материјално загрозени пензионери, соработка со други здруженија и други цели кои се од интерес на пензионерите.

ЗП Бутел одлично соработува со СЗПМ, а учествува на сите активности што се во организација на Сојузот, каде што активно соработува и со други организации кои се занимаваат со проблематиката поврзана со пензионерската популација. Претседател на Извршниот одбор и на здружението е Љупчо Димовски, претседавач на Собранието е Благој Стојановски, а претседател на Активот на пензионерките е Нада Манасиева.

Според Статутот на здружението на ЗП Бутел сега го сочинуваат: Собранието, како највисок орган на здружението, Извршен одбор, Надзорниот одбор, Статутарна комисија, Комисија за здравство и социјална заштита, Комисија за односи со јавноста, Комисија за посета на болни и изнемоштени лица, Комисија за спорт и рекреација, Активот на пензионерки, и Комисијата за културно–забавен живот. Здружението располага и со клубови на пензионери во кои дневно пензионерите го минуваат времето во дружење и рекреирање. Пензионерите од ЗП Бутел имаат и плодна соработка со локалната самоуправа со повеќе здруженија на пензионери и со општинскиот Црвен крст.

Здружението е учесник и на регионалните ревии на песни, музика и игри, при што од претставниците на ЗП Бутел беа изведени изворни инструментални мелодии и песни. На 14–та регионална ревија на песни, музика и игри од вториот регион, на 17 мај 2016 година, првпат во населбата Радишани, разиграни, со песна и музика, дефилираа учесниците на најмасовната културна манифестација на пензионерите од вториот регион, која се одржа во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин беше учениците од ОУ „Ацо Шопов“ од Скопје и со својот фолклорен настап внесоа младост и свежина меѓу пензионерите, кои со истото темпо продолжија со своите изведби, докажувајќи дека и во третата животна доба, за песна и за игра, годините не се пречка.

Дваесеттите јубилејни републички пензионерски натпревари во 2015 година помеѓу најдобрите спортисти од здруженијата на пензионери на Македонија, кои се изборија на регионалните средби за учество на пензионерската олимпијада, во организација на СЗПМ, се одржа на 4–ти септември на терените во комплексот на хотелот Нењ Стар во Скопје. Домаќин беше ЗП Бутел. Добредојде на гостите и на учесниците во име на домаќинот, здружението на пензионери Бутел, им посака претседателот Љупчо Димовски, кој изрази благодарност до СЗПМ што токму нивното здружение ја доби довербата да биде домаќин. Посебно задоволство и признание за одржувањето на натпреварите на територијата на Општина Бутел искажа и градоначалникот Петре Латиновски при што истакна дека локалната самоуправа и натаму ќе ги поддржува и помага активностите на пензионерите и ќе создава поволни услови за подобар и поквалитетен живот. Средбата започна и заврши во духот на ферплеј натпревар, со посебен ентузијазам и максимално залагање на сите учесници.

За успешната активност ЗП Бутел има добиено многубројни признанија, благодарници, пофалници, а на спортски план повеќе медали, како и други значајни награди на локално ниво и од СЗПМ. Посебни активности покажува Активот на пензионерките во сите области во кои учествува здружението. ЗП Бутел за своите членови организира екскурзии во земјата и во странство. Така повеќе пати беа изведени еднодневни и дводневни екскурзии за пензионерите членови на здружението, спортисти и хористи од ЗП Бутел.

Редовно информирање на членовите на здружението ќе вршат претседателите на ограноците кои навреме ќе го запознаат членството со работата на ИО и другите органи и тела на здружението. За поширокото информирање на членовите на здружението за работата и активностите, се користат електронските и пишаните медиуми, како и весникот „Пензионер плус“ и други медиуми со написи и интервјуа со раководните лица во здружението.

Здружението организира хуманитарни акции и помош на членството од секаков вид и учество на таквите активности на повисоко ниво. Во оваа активност потребно е поголемо вклучување на повеќе волонтери и давање придонес кон остварување на проектот пензионер–волонтер, чијашто основна препорака е дружење, рекреирање, заемно помагање, меѓугенерациска соработка и солидарност заради обезбедување спокојна и достоинствена старост. Здружението организира акции во зачувување на животната средина преку еколошки активности со здруженија на екологисти и локалната самоуправа. Здружението секоја година, но посебно последните неколку години, им посветува внимание на хуманитарните активности и на доделувањето неповратна еднократна парична помош на пензионери со ниски примања и болни или пензионери погодени од елементарна непогода.

СЗПМ

Повод, Меѓународниот ден на мајчиниот јазик

По повод меѓународниот ден на мајчиниот јазик, во НУ–УБ „Гоце Делчев“ во Штип, се организираше поетски настан со учениците од ОУ „Гоце Делчев“, а се доделија и награди на читатели рекордери на изнајмени книги од библиотеката. На настанот директорот Драган Ѓорѓиев ги поздрави присутните и нагласи, дека 21 февруари од УНЕСКО е прогласен за светски ден на мајчиниот јазик и го цитираше Конески кој вели: „Јазикот е наша татковина“, а библиотеката е создадена за читателите. Професорот Ване Дериволов по повод меѓународниот ден на мајчиниот јазик рече:

– Конески ја создава големата слика на македонскиот јазик. Да го говориме, чуваме и негуваме, бидејќи јазикот е повеќе од средство за комуникација. Овој ден треба да не потсети за грижата на својот мајчин јазик со кој пораснавме, зашто јазикот е мост помеѓу минатото и иднината, додаде Дериволов.

Се доделија и награди на најактивните читатели, во категорија ученици, вработени и пензионери. Сузана Стојанова носител на проектот нагласи, дека учениците повеќе изнајмуваат лектирни изда-

нија, а пензионерите читаат различни жанрови. Наградената Виолета Анастасова, рече дека 5 години е во пензија и чита од школски денови, а кога била вработена имала помалку слободно време поради работните обврски, но сега кога е во пензија има време да чита колку сака и што сака. Благица Арсова, нагласи дека две години е во пензија, читањето и претставува задоволство кое го негувала од школски денови, а сега како пензионерка си го исполнува времето во осаменоста. Таа додаде дека ги препрочитува класиците, сака романси, драми, а читањето и е освежување на паметењето и ѝ го исполнува квалитетно времето. Убаво е да ја пренесуваме навиката за читање на децата, ние да бидеме пример со книга в рака.

Ц. Спасикова

ЗП Свети Николе

Работилница за финансиска писменост

Халкбанк АД Скопје е дел од групација HALKBANK Турција и е една од најголемите банки во турскиот банкарски систем. Халкбанк АД Скопје е наследник на поранешната Извозно–кредитна банка АД Скопје. Халкбанк АД Скопје, експозитура во Свети Николе постои 20 години и се карактеризира по програмата за поддршка на мали и средни претпријатија на македонскиот пазар.

Во рамките на активностите за подобрување и олеснување на животот на пензионерите, ЗП Свети Николе во соработка со Халкбанк, филијала Свети Николе, организираше работилница за финансиска писменост. Од банката беа присутни директорот Атанас Николов и Анета Андонова, соработник за кредитирање на физички лица. Пензионерите со внимание учествуваа во едукативното излагање на Атанас Николов, кој ги запозна со новиот пакет за пензионери, со кој се добива бесплатна Master Card дебитна картичка, бесплатно електронско банкарство, кое има највисок стандард на безбедност, плаќање на шалтери без провизија, подигање готовина од сите банкомати во земјата без надоместок и исплата на пензии пред секој први во месецот. Пакетот е достапен за сите пензионери, кои ќе примаат пензија во Халкбанк. Задоволството на клиентите е главна цел на вработените во банката кои добро расположени очекуваат уште многу нови клиенти пензионери. Банката има и Друштво за осигурување „Халк осигурување“ и нуди можност да се купи секаков тип на полиса. Пензионерите беа задоволни со исцрпните одговори на секое прашање во врска со банкарството.

Оваа активност е со цел на пензионерите да им се доближи начинот како посигурно да управуваат со своите парични средства.

Вукица Петрушева

Што е тоа жена?

Нешто што одамна луѓето го знаеле и го почитувале, сега мора, со цел да се заштити автентичноста и здравиот разум, да се дефинира и потпира на термини. Тоа го направи САД, преку новиот претседател. Кои се луѓето? Што е жена? Родовите екстремисти сакаат да го менуваат светот, според својата идеологија. Имено, ќе треба да се определуваме што сме по моменталното чувство. Сакаме или не? Прво да бидеме свесни што се случува. До сите луѓе со добра волја.

Министерството за здравство и здравствени услуги на претседателот на САД Трамп официјално одговори на прашањето „Што е жена?“

Упатството медицински дефинира термини како мајка и татко.

Во согласност со извршните наредби потпишани од претседателот Доналд Трамп, Министерството за здравство и здравствени услуги (ЗЗУ) издаде Упатство, истакнувајќи дека постојат само два пола и давајќи дефиниција за термини. Меѓу нив го објаснува и терминот „жена“.

Упатството, посебно е усогласено со Трамповата извршна наредба 14168, „Одбрана на жените од екстремизмот на родовата идеологија и враќање на биолошките вистини во федералната влада“.

„Постојат само два пола, женски и машки, бидејќи постојат само два вида гамети“, пишува во Упатството. „Човекот може да биде или женско или машко врз основа на тоа дали му припаѓа на полот што се карактеризира со репродуктивниот систем кој според својата биолошка функција создава или јајце–клетки или сперматозоиди“.

ЗЗУ, на чие чело стои Роберт Ф. Кенеди Помладиот, нагласува дека „полот на еден човек, женски или машки, е генетски определен при зачнувањето (оплодувањето), и е видлив пред раѓањето“.

Министерството официјално дефинира и што е жена. Демократите и лево–ориентираните активисти во изминатите години се обидоа да наметнат дека мажите можат да бидат жени, што предизвика драстично загрозување на просторот, сигурноста и можностите на жените. Во меѓувреме, не беа подготвени ниту способни да го дефинираат терминот, како што цело време се истакнува и во револуционерниот документарец на Мат Волш, соодветно насловен како „Што е жена?“

Според ЗЗУ, жената се дефинира како „возрасен човек од женски пол“.

Упатството нуди и дефиниции за пол, женско, машко, жена, девојче, маж, момче, мајка и татко – термини кои се суштински поврзани со науката и здравјето:

Дефиниции

Пол е непроменлива биолошка класификација на или машко или женско.

Женско е лице со пол кој се карактеризира со репродуктивен систем со биолошка функција на создавање јајце–клетки.

Машко е лице со пол кој се карактеризира со репродуктивен систем со биолошка функција на создавање сперматозоиди.

Жена е возрасен човек од женски пол.

Девојче е малолетник од женски пол.

Маж е возрасен човек од машки пол.

Момче е малолетник од машки пол.

Мајка е женскиот родител.

Татко е машкиот родител.

Подготвила Маја Белева

Intervistë me Stanka Trajkova, kryetare e LSHPM

Pensionistët gjithnjë e më të vëmendshëm lidhur me (dez)informatat

Jetojmë në kohë kur jemi të "bombaruar" me lajme nga të gjitha anët. Shumica janë të paverifikuara, përmbajnë pasaktësi dhe mund ta dezinformojnë opinionin. A dijnë pensionistët për kanosje të tilla dhe çfarë efektesh mund të shkaktojnë tek ata?

- Pensionistët janë popullatë që ka akumuluar dituri dhe urtësi. Si rezultat i përvojës së tyre jetësore, ata janë në gjendje t'u bëjnë ballë dezinformatave që u plasohen përditë. Pensionistët kanë më së shumti interes për informat për shëndetësi, për prodhime dhe ilaçra me çmim më të ulët dhe cilësi të mirë, por jo më pak janë të interesuar për ndodhitë shoqërore tek ne dhe në botë. Lajmet e rrejshme dhe dezinformatat i përtësojnë ata, por mund t'u sjellin edhe dëme materiale. Prandaj LSHPM mundohet ta mbrojë anëtarësinë e vet në çdo mënyrë. Për këtë shumë na ndihmon bashkëpunimi me Insitutin për studime komunikologjike me të cilët kemi nënshkruar Memorandum për bashkëpunim. Një varg tekstesh në gazetën "Penzioner plus" dhe puntoritë mbajtur në më shumë shoqata në kuadër të projektit "Fakte të dobishme" mbështetur nga Ambasada britanike në Shkup kontribuan më mirë t'i mbrojmë pensionistët, për çka Lidhja e shfaq mirënjohjen e saj në emër të mbi 340 mijëra pensionistësh.

Në hulumtimin që para dy vitesh e realizoi Instituti për studime komunikologjike, afërsisht 80% e pensionistëve të anketuar thanë se nuk kanë përcjellë trajnime për koshiencë mediale, ndërsa afërsisht 70% u përgjigjën se ndjekin lajme përmes mjeteve digjitale të komunikimit. Ky ishte edhe qëllimi që ta fillojmë bashkëpunimin tonë që ngërthente me shumë aktivitete, me qëllim që pensionistët të mund t'i vërejnë dhe të mësohen si të mbrohen nga dezinformtata. Sipas jush cilat janë rezultatet e këtij bashkëpunimi?

- Rezultatet e bashkëpunimit, sipas njohurive të mia bazuar në kënaqësinë e pensionistëve janë pozitive. Pensionistët janë të vëmendshëm dhe përherë e kanë parasysh llogonë tuaj "Mos beso verifiko". Posaçërisht janë të vëmendshëm kur u kërkohen të dhënat personale ose u ofrohen ilaçe efikase për "të gjitha sëmundjet". Me fjalë tjera, mundem lirisht të them se tash me më shumë sukses i vërejnë shenjat e dezinformimeve plasuar në Internet, por edhe në media tjera.

Duke marrë parasysh ndryshimet dinamike në botën digjitale dhe mënyrat gjithnjë e më të sofistikuara për krijimin dhe shpërndarjen e dezinformatave, sipas jush cilat janë format më të mira për t'u ndihmuar pensionistëve të jenë vazhdimisht të informuar si t'i identifikojnë të pavërtetat?

- Këshillat që ju ua jepni dhe që botohen në gazetën tonë pensioniste janë mjaft të dobishme. Ata ua tregojnë rrugën që duhet bërë deri te e vërteta. Megjithatë, sipas meje, mënyra më e mirë është informimi përmes televizioneve nacionale dhe mediumeve të shtypit pasi aty ka redaktorë, redaksi dhe shkallë më të lartë të verifikimit të fakteve. Mendoj se kësi projektesh duhet të ketë më shumë dhe në vazhdimësi, sidomos përmes puntorive interaktive ku pensionistët do të parashtrojnë pyetje dhe do të marrin përgjigje nga persona të kualifikuar.

Sonja Petrushevska Popovska

Intervistë me kryetarin e BE të SHP Çair, Rauf Hamidi

Aktivitete të shtuara të pensionistëve

Kryetari i Kuvendit të SHP Çair Rauf Hamidi, është zgjedhur kryetar i Bordit ekzekutiv të shoqatës, në zgjedhjet e rregullta në muajin mars të vitit 2023. Me këtë është siguruar kontinuitet i aktiviteteve të pensionistëve ngaqë Hamidi me angazhimin e tij ka qenë në tërësi i kyçur në të gjitha ngjarjet organizuar deri atëherë. I pyetur për punën e shoqatës, Rauf Hamidi tha:

- Fillimisht të them që besimi që më është dhënë për mua paraqet nder, përgjegjësi, por edhe obligim të udhëhiqet një shoqatë multietnike. Kjo shoqatë multietnike mund t'u shërbejë si shembull shoqatave tjera për bashkëjetesë të pensionistëve. Angazhimi dhe përkushtimi i kryetarëve të mëparshëm më janë udhërrëfyes që të angazhohem me tërë kapacitetin dhe përvojën time dhe t'i kryej aktivitetet të Programit për punë, organeve dhe trupave të shoqatës, në mënyrë transparente dhe të përgjegjshme - theksoi kryetari i SHP Çair, Rauf Hamidi.

Ai është emëruar nga drejtori i atëhershëm i Sigurimit pensional dhe invalidor të Maqedonisë, Bekim Neziri si koordinator i shtëpive të pensionistëve, e më pas shtatë vjet ishte udhëheqës i shtëpisë së pensionistëve "Lika Çopova" në FushëTopanë. Së pari është zgjedhur anëtar i BE të SHP Çair, ndërsa pas katër viteve edhe për kryetar të Kuvendit të shoqatës.

- Aktivitetet e përcaktuara në Programin tonë për 2025 janë vërtet të shumënumërta dhe do të realizohen përmes të gjitha formave të organizuara të veprimit. Kujdesi për përmirësimin e kushteve të jetesës të shfrytëzuesëve të pensionit është detyrë prioritare e shoqatës me qëllim të krijimit të kushteve për jetë dinjitoze përmes hapjes së klubeve për të kaluar kohën e lirë dhe për të realizuar aktivitete të caktuara. Në territorin e SHP Çair funkcionojnë dy klube të pensionistëve, falë bashkëpunimit të shkëlqyer me Komunën Çair e cila na ndihmon në të gjitha aktivitetet me çka e dëshmojnë kujdesin e nevojshëm për këtë kategori të qytetarëve, ndërsa qëllim parësor është të mundësohet jeta e tyre sa më komode. Në SHP Çair punon me sukses edhe Aktivi i pensionisteve, sidomos në rrafshin kulturor dhe humanitar. Shoqata aktivisht merr pjesë në të gjitha manifestimet kulturore dhe sportive. Sivjet pres pjesëmarrje më të sukseshme dhe më masovike në Lojërat sportive rajonale dhe republikane. Për këtë qëllim Komisioni për sport do të përpilojë plan dhe do të angazhohet për formimin e ekipeve në fusha të caktuara të sportit dhe për përgatitjet e sportistëve pensionistë për pjesëmarrje në lojërat sportive në organizim të LSHPM dhe për arritje të rezultateve sa më të mira. Deri tani jemi dëshmuar si pararojë e vërtetë e traditës së begatisë sonë kulturore. Poashtu do të mundohemi të mbahet rejtingu i shoqatës në defiletë folklorike, për çka Komisioni do të përpilojë program për përgatitje dhe paraqitje për vitin 2025. Në defiletë do të prazantohemi me grup këndues, si përherë me këngë burimore në gjuhën maqedone dhe shqipe, me instrumente burimorë dhe kolorit të begatë të veshjeve - thotë Hamidi.

Për punën e Aktivit të pensionisteve të shoqatës, kryetari Hamidi thotë:

- Aktivi i pensionisteve të shoqatës sonë është i njohur me punën e vet humanitare. Për anëtaret e Aktivit nuk nevojitet festë apo ngjarje tjetër që të organizojnë ndonjë akcion humanitar. Humaniteti është i pranishëm çdo ditë, përmes ndihmesave konform mundësive. Në fund dua të theksoj se shoqata jonë ndan ndihmë financiare për çdo fëmijë pa prindër dhe kujdes prindëror që jetojnë te gjyshi e gjyshja të cilët u mundësojnë vatër të ngrohtë. Falë tyre këta fëmijë janë nën përkujdesje, në sistemin e Komunës, respektivisht shtetit që don të thotë se të gjitha aktivitetet e shoqatës janë të përqëndruar te pensionistët dhe nevojat e tyre, kurse ne jemi të zgjedhur të japim kontribut për jetë më dinjitoze të pensionistëve dhe për këtë na udhëzon edhe përkrahja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë - deklaroi kryetari i SHP Çair, Rauf Hamidi.

V. Paçemski

SHP Saraj

Përcaktimet programore të realizuara me sukses

Më 25.02.2025 SHP Saraj, në sallën e vetëqeverisjes lokale, mbajti Kuvendin vjetor të cilin e udhëhiqte kryesuesi Ilmi Ejupi. Në mbledhje, përveç anëtarëve të Kuvendit, kryetarëve të degëve, kryetarit të Bordit mbikqyrës, kryetares së Aktivit të pensionisteve të shoqatës, merrnin pjesë edhe kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, kryetari i vetëqeverisjes lokale Vesel Iljazi, si dhe përfaqësues të shoqatave të ftuara të pensionistëve nga: Tetova, Gj.Petrovi, Taftalixhe, Gazi Baba, të Invalidëve të punës Saraj, të Kryqit të kuq, të Fondacionit "Albiz" dhe "Dauti Komerc". Në mbledhje u diskutua për Raportin e punës së organeve dhe trupave të Shoqatës dhe Raportin financiar për vitin 2024; për Raportin përfundimtar si dhe për Raportin e Bordit mbikqyrës.

Fjalim hyrës mbi Raportin për punën e organeve dhe trupave të shoqatës në vitin 2024 mbajti kryetari i shoqatës Mahir Duraku, i cili mes tjerash, foli për punën e Kuvendit dhe Komisioneve, për bashkëpunimin me vetëqeverisjen lokale, me Lidhjen dhe shoqatat, ndarjen e ndihmave nga shoqata, Kompania "Dati Komerc" dhe nga firma "Inzhenering". Më pas ai informoi se në vitin 2025 SHP Saraj do të jetë nikoqir i Defilesë rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës, për çka nga strukturat u kërkua angazhim më i madh. Në fund kryetari Duraku potencoi se parashikimet programore janë realizuar.

Prefekti i komunës Vesel Iljazi i përshëndeti të pranishmit, duke i përgëzuar për punën e kryer, u uroi shëndet dhe tha se edhe në të ardhmen bashëpunimi do vazhdojë edhe më shumë, si dhe theksoi dëshirën që të marrë pjesë në aktivitetet pensionale.

Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova i përshëndeti të pranishmit, në veçanti përfaqësuesit e Kryqit të kuq. Pastaj bëri rezyme të aktiviteteve të realizuara të dhëna në raport dhe tha:

- Është mirë të vazhdojë bashkëpunimi me Kryqin e kuq pasi kjo ka domethënie të posaçme. Qendra ditore që e keni në shoqatë është për t'u përshëndetur dhe është mirë qendra të tilla të ketë edhe në vende tjera. Vazhdoni me shpërndarjen e ndihmave humanitare me çka tashmë jeni të njohur.

Kryetari i Bordit mbikqyrës Hamit Bakiu theksoi se të hyrat dhe të dalat janë në suazat e parashikimeve në Planin vjetor financiar që është dëshmi se është punuar racionalisht, me ekonomizim dhe konform rregullave ligjore.

Përfaqësuesja e Kryqit të kuq Sherife Dauti potencoi se deri tani në Qendrën ditore kanë mësuar edhe fëmijët e paraleles speciale të cilët fituan mësojtore të vet. Të pranishmit e shfrytëzuan praninë e kryetares së LSHPM Stanka Trajkova, e cila mes tjerash tregoi çfarë është bërë, por dhe çfarë mund të bëhet së bashku në të ardhmen.

Baki Bakiu

SHP Tetovë

Denjësisht shënohet 8 Marsi

Dita ndërkombëtare e Gruas, 8 Marsi, në Shoqatën e pensionistëve të Tetovës u shënua me një solemnitet impozant, ku u grumbulluan mbi 230 gra pensioniste nga të gjitha degët vendore të Shoqatës së pensionistëve.

Restoranti "Teteks-Arena" me rastin e kësaj feste ndërkombëtare, ishte ambient që u stërmbush nga pensionistet e shoqatës, të cilat nën tingujt muzikor të grupit muzikor "Maestro Bend" përjetuan çaste hareje e gëzimi të paparë deri më tash.

Kryetari i Kuvendit të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, Mirko Jovçeski, duke iu drejtuar grave pensioniste, atyre iu uroj Ditën ndërkombëtare të Gruas, me dëshirë që kjo festë dhe manifestime të tjera të ngjashme të shënohen në mënyrën më të mirë të mundshme, me të arritura të reja dhe bashkëjetesë ndërmjet të gjitha grave pensioniste. Jovçeski gjithashtu ftoi gratë pensioniste që të aktivizohen në manifestimet sportive e kulturore që i organizon shoqata, sepse në këtë mënyrë do të vlerësohet kontributi tyre, i cili mund të jetë mjaft i dobishëm për shoqatën në përgjithësi.

Një surprizë të këndshme në manifestimin e 8 Marsit, kësaj radhe krijoi ekipi I Kryqut të Kuq komunal të Tetovës, anëtarët e të cilit shpërndanë nga një lule për të gjitha gratë pjesëmarrëse. Kjo është edhe një dëshmi mbi bashkëpunimin e ngushtë të ndërsjellë ndërmjet SHP. Tetovë dhe Kryqit të Kuq komunal, madje jo vetëm në raste të këtilla, por edhe në shumë raste të tjera, ku shihet interesi i mbështetjes sëë pensionistëve.

Pjesëmarrëset në takimin tradicional, me rastin e 8 Marsit, nën tingujt e muzikës, krijuan një atmosferë impozante. Pothuaj se të gjitha tavlinat u boshadisën meqë pensionistet krijuan vallen, e cila nuk vërehej se ku fillon e ku përfundon.

Manifestimi në fjalë krijoi një bindje tek të gjitha pjesëmarrëset se kjo festë duhet të shënohet edhe në vitet e ardhshme, madje edhe manifestime të tjera që ngjashme, sepse pensionistet kanë nevoj për shoqërim, relaksim dhe njohje të ndërsjella.

Shpenzimet e muzikës për këtë manifestim i pagoi Shoqata e pensionistëve të Tetovës, ndërsa menuja e pasur me ushqime e pije u pagua nga vetë gratë pensioniste, pjesëmarrëse në manifestim.

M. Murseli

SHP Tetovë

Shënohet 7 marsi - Dita e mësuesit

Në organizim të Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, me 7 Mars të vitit 2025, në embientet e shoqatës u mbajtë një takim me pensionistëveteran të Arsimit.

Me këtë rast, Kryetari i Shoqatës, Selver Memeti i përgëzoi punonjësit e arsimit të pranishëm në këtë takim, për punën e tyre të palodhshme gjatë tërë periudhës së angazhimit të tyre në procesin edukativo-arsimor. Puna juaj gjatë dekadave, tha Memeti ka rezultuar me sukses të madh pasi që ju keni arsimuar shumë gjenerata, që më vonë janë angazhuar në institucione të ndryshme për të kryer punë për të cilat edhe janë aftësuar.

Mësuesit veteran të pranishëm në këtë takim i përshëndeti edhe kryetari i Kuvendit të shoqatës, Mirko Jovçevski, i cili nënvizoi se ky manifestim kushtuar mësuesit duhet të shënohet tradicionalisht, sepse pikërisht jeni Ju ata që krijuat vlera të mëdha për shoqërinë tonë.

Lidhur me rëndësinë e 7 Marsit-si Ditë e Mësuesit dhe shkollës së parë shqipe, foli Mursel Murseli. Ai nënvizoi se shkolla e parë shqipe u hap në Korçë në vitin 1887. Ajo fillimishtë kishte numër të kufizuar nxënësish, ndërsa me kalimin e viteve dukshëm u shtua numri i fëmijëve që ndoqën mësimin në atë shkollë. Tekstet e shkollës i mundësonin vëllezërit Naim e Sami Frashëri dhe shumë shqiptarë të tjerë.

Në këtë ditë, nxënësit dhe institucionet arsimore organizojnë aktivitete për të shprehur mirënjohjen ndaj mësuesve dhe për të festuar rëndësinë e arsimit në shoqëri.

Veterani i Arsimit, pensionisti Avdil Islami, improvizoi një orë mësimore para të pranishmëve, duke i respektuar të gjitha pjesët e organizimit të orës mësimore, duke filluar nga hyrja ederi tek angazhimi i nxënësve për kryerjen e detyrave të shtëpisë.

Në mesin e pensionistëve, veteran të arsimit, të pranishëm ishin mësues, arsimtar dhe profesor, që kanë punuar në institucione të ndryshme shkollore e arsimore.

M. Murseli

Интервју со д-р Јасмина Зафировска

Здравите животни навики и физичката активност го продолжуваат животот

Почитувана докторке Зафировска, Вие бевте во тимот кој го реализираше Проектот Здравствен караван „Здравје за сите“ на Клиниката Жан Митрев со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Според потпишаниот Меморандум беа извршени околу 400 бесплатни прегледи во скопските здруженија и во здруженијата членки на Сојузот во внатрешноста, односно во здруженијата на пензионери во други градови во нашата земја. Прегледаните пензионери се многу задоволни од овој проект, и бараат да има уште вакви и слични проекти.

● Потсетете ги нашите читатели што содржеше прегледот?

– Најпрво да се заблагодарам за укажаната чест и внимание од ваша страна, како и за покажаниот интерес за подигнување на здравствената свест на оваа ранлива категорија на поединци во нашето општество.

Со задоволство ќе одговорам на вашите прашања кои се одлично избрани со фокус кон важните моменти во здравствената едукација на возрасната популација.

Како што спомeнавте на почетокот во тек на заедничкиот проект се прегледани повеќе од 400 пензионери во Р Македонија.

Прегледот на секој поединец содржеше мерење на крвен притисок, електрокардиограм (ЕКГ) и комплетна ехографска процена на срцевата морфологија и функција, колор доплер на крвните садови на вратот и долните екстремитети, ехо на тироидна жлезда и скрининг на стомачните органи (црн дроб, жолчно ќесе, бубрези, стомачна аорта и друго).

На секој пациент му беше одредена и потребна терапија во согласност со наодот од прегледот.

● Кој беше ефектот од овие прегледи?

Ефектот на овој проект беше на обострано задоволство, наше од една страна затоа што на луѓето од третата доба им ја приближивме на некој начин нашата болница и услугите што секојдневно ги извршуваме кај нас, од другата страна прегледаните пензионери добија врвна специјалистичка дијагностика и терапија од специјалистите во „Жан Митрев Клиника“. За одбележување е што вакви прегледи добија и пензионери од внатрешноста и тоа во нивните градови, па не мораа да патуваат во Скопје.

● При овие прегледи откривте ли болести кај луѓе кои дотогаш мислеле дека се „здрави“? Здрави ли се пензионерите во нашата земја?

– Возрасната популација во нашата земја исто како и во другите земји ги има истите хронични болести кои се специфични за поодминатата возраст и тоа: катаракта, остеопороза, спондилоартроза, дијабетес мелитус тип 2, покачен артериски крвен притисок, деменција, намалена бубрежна функција, анемија. Во градовите каде што има поголема достапност на секундарна здравствена заштита впечаток е дека има и подобра контрола на здравствената состојба на пензионерите, додека кај пензионерите кои живеат во селски и рурални подрачја се забележува дека имаат поголем процент на нелекувани заболувања.

● Во областа со која се занимавате кои заболувања најчесто се среќаваат кај припадниците од третата животна доба?

– Кардиоваскуларното здравје или здравјето на срцето и староста си имаат специфичности во смисла на напредната атеросклероза (оцврснување на крвните садови), покачен крвен притисок, зголемено ниво на маснотии и шеќер во крвта, ослабната периферна циркулација, проширени (варикозни) вени на долните екстремитети, ангина пекторис, намалена бубрежна функција, анемија и сл.

● Посочете ни кои тестирања треба да ги направат луѓето припадници на оваа популација за дијагностицирање на тие болести?

– Мојата препорака е барем еднаш годишно кај пензионерите кои немаат посериозни здравствени проблеми да се подложат на комплетен преглед со цел следење на нивната здравствена состојба и евентуално корекција на терапијата. Кај пациентите со дијабет, ангина пекторис, срцева слабост, бубрежна инсуфициенција се препорачува два пати годишно (по потреба и почесто) контролен преглед и комплетна биохемиска анализа на крвта.

● Во Програмата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2025 година има предлог за вршење на систематски преглед на пензионерите еднаш годишно. Кои прегледи би ги препорачале да бидат содржани во тие прегледи кои би го одредиле нивното целокупно здравје?

– Согласно со погоре кажаното на возрасната популација би ги препорачала следните прегледи на годишно ниво и тоа: кардиоваскуларни прегледи со комплетна биохемиска анализа на крвта, контрола на простата и туморски маркер за простата кај мажите и контрола за остеопороза и ехо на дојка кај жените.

● Што им советувате на највозрасните за да можат што подолго да бидат здрави и пријатно да им биде стареењето?

– Моите совети за здраво стареење би било прифаќање на здравите животни навики и тоа:

– Физичка активност – пешачење, возење велосипед, вкупно 150 минути во тек на неделата

– Здрава исхрана која содржи многу зеленчук и овошје (медитеранскиот тип на исхрана и исхрана со мало количество на сол е најпрепорачлива за оваа возраст)

– Внес на витамини и минерали во вид на суплементи (калциум, магнезиум, селен, витамини од групата Б, Витамин Д3, витамин Ц, цинк)

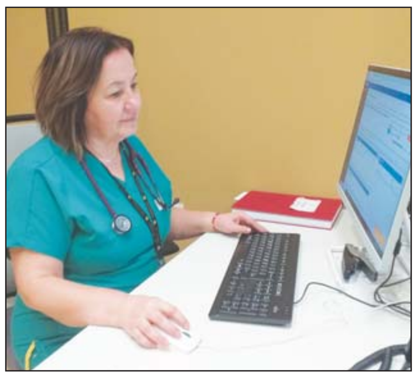
– Редовен сон (6–8 часа)

– Социјални активности и прошетки редовно

– Грижа за менталното здравје

– Престанок со пушење и да не се консумираат големи количества алкохол.

Почитувана д-р Зафировска, одговарајќи на прашањата, односно со интервјуто кое ќе биде објавено во



весникот „Пензионер плус“ кој е наменет за сегашните и идни пензионери и излегува во 5 500 примероци, а се чита во над 450 пензионерски клубови, но и во домовите на пензионерите, им направивте чест на над 340 000 пензионери. Голема благодарност и до „Жан Митрев Клиника“.

Калина Сливовска-Андонова

Како функционира комбинацијата од магнезиум и цинк

Постојат многу опции кога станува збор за додатоците во исхраната денес – од мултивитамини до специфични билки, аминокиселини и ензими за одредени здравствени состојби. Иако здравата исхрана може да ги обезбеди повеќето хранливи материи потребни за оптимално здравје, се проценува дека околу половина од луѓето земаат некој вид мултивитамини за да го компензираат недостигот од витамини или минерали во нивната исхрана. Така барем вели една студија на „Харвард“.

Сепак, треба да се внимава кога се комбинираат различни додатоци. Некои комбинации може да бидат корисни, додека други може да ги ослабат ефектите на состојките. Доколку земате магнезиум и цинк, сигурно ќе ве интересира како влијаат и дали треба да се земаат заедно.

Магнезиумот е потребен за повеќе од 300 функции во телото, вклучувајќи и за одржување на нервната функција и за синтеза на протеините. Исто така, игра важна улога во поддршката на функцијата на инсулинот, регулирањето на крвниот притисок и метаболизмот на холестерол. Магнезиумот може да ги ублажи воспалителните процеси во телото. Жените треба да консумираат најмалку 310 милиграми магнезиум дневно, додека на мажите им требаат најмалку 400 милиграми. Според прегледот од 2021 година, недостигот од магнезиум може да биде поврзан со високиот крвен притисок, па затоа се препорачува да се внесува како додаток во исхраната.

Цинкот обично го поврзуваме со зајакнување на имунитетот за време на студената сезона, но помага и во синтезата на протеините и активирањето на ензимите што ја контролираат функцијата на срцето и на крвните садови. Цинкот ги намалува воспаленето и оксидативниот стрес, го подобрува протокот на крв и го намалува ризикот од згрутчување на крвта. Луѓето со висок крвен притисок често имаат недостиг од цинк, а цинкот им помага на крвните садови да се релаксираат со зголемување на нивото на азотен оксид. На мажите им требаат 11 милиграми цинк дневно, додека на жените најмалку девет милиграми.

Во студијата објавена во списанието „Диетални масти кај здрави и болни субјекти“, учесници беа кардиоваскуларни пациенти и луѓе со дијабетес тип 2. Тие зеле 250 милиграми магнезиум оксид и 150 милиграми цинк сулфат секој ден во текот на 12 недели. Се покажало дека комбинацијата на магнезиум и цинк е поврзана со подобрени нивоа на холестерол и подобра контрола на нивото на шеќер во крвта. Истражувачите, исто така, забележаа дека учесниците имале повисок антиоксидативен капацитет и пониски нивоа на воспаление, што може да придонесе за подобрување на здравјето на срцето.

Б. А.

Влијанието на аерозагадувањето на појавата на венска тромбоза

Најновите истражувања доведле до заклучок дека аерозагадувањето во значителна мерка го зголемува ризикот од појава на венска тромбоза. Кај лицата кои боледуваат од венска тромбоза (најчесто се јавува во долните екстремитети) во случај на придвижување на тромбот секогаш постои опасност од појава на инфаркт или мозочен удар, што може да доведе и до смрт. Затоа покрај тоа што треба да внимавате на исхраната, трудете се што почесто да престојувате на чист воздух, ако е тоа воопшто можно во урбаните средини. Најновите истражувања во врска со ова се фокусирани на аеро честиците со големина од 10 микрометри и помалку, кои се по познати како PM10. Овие честици во најголема мера се продукт на согорувањето и толку се мали што можат да бидат вдишени многу длабоко во белите дробови. Според зборовите на Џоел Шварц од Харвард кој е автор на ова известување поранешните студии ја покажале врската помеѓу кардиоваскуларните болести и PM10, вклучувајќи го ризикот од срцев напад или шлог, но сега прв пат се појавува значајна врска помеѓу овие честици и настанокот на венска тромбоза. Според спомeнатата студија, на секои 10 микрограми зголемување на загадувањето по кубен метар ризикот од венска тромбоза се зголемува за 70%. По спроведеното истражување, се дошло до заклучок дека кај лицата со венска тромбоза изложеноста на аерозагадувањето во тек на една година е многу поголема отколку кај лицата кои ја немаат. Во оваа студија е спроведена контрола на крвта кај субјектите во експериментот и дојдено е до заклучок дека кај лицата кои повеќе се изложени на овие честици крвта многу по брзо се згрутчува (коагулира). Заклучоците до кои е дојдено во текот на ова истражување се особено значајни оти аерозагадувањето влијае покрај на белодробните болести туку во значајна мерка влијае и на крвта, но и на останатите органи во човековото тело.

Б. А.

Лековите лечат, но...

Кога имате некој здравствен проблем, лековите можат да ви помогнат да ја отстраните болката или причината на проблемот, но освен тоа, некои лекови предизвикуваат и одредени нуспојави, а воедно и го спречуваат вашиот организам во потполност да ги апсорбира и да ги искористи хранливите материи. Во текстов се третирани само една група на лекови кои најчесто се земаат по некогаш дури и без консултација со лекар и без рецепт:

Антибиотици - Иако антибиотиците ги уништуваат лошите бактерии, тие ги убиваат и оние бактерии кои го произведуваат витаминот Б, кој е задолжен за подобра работа на мускулите, коските, срцето и нервниот систем. Ризици: Срцеви заболувања, канцерогени болести, грчеви во нозете и послаби коски.

Против болки - Лековите како аспирин и ибупрофен ја спречуваат синтезата на простгландинот, еден од главните медијатори на инфекцијата и болката, а овие лекови ја намалуваат фолната киселина, што може да доведе до срцеви заболувања. Ризици: Срцеви заболувања, депресија, дијареја, исипи и анемија.

Антидепресиви - Овие лекови делуваат на нервниот систем, така што доаѓа до значајни промени во расположението. Некои од антидепресивите каков што е „prozac“ делуваат и на метаболизмот, варењето на храната и мускулите, а телото бара повеќе јод кој е важен за производување на хормони. Ризици: Депресија, вишок килограми, намалување на имунитетот,

Таблети за слабеење - Разни таблети за слабеење го намалуваат нивото на гликоза која ја произведува црниот дроб и ги прави инсулинските рецептори почувствителни, а некои од тие лекови го намалува и хемоглобинот, што доведува до недостаток на витаминот Б12 во организмот. Ризици: Анемија, грчеви во мускулите, умор, губиток на памтењето и нерамномерно отчукување на срцето.

Статини - Овие лекови делуваат во црниот дроб и го потиснуваат ензимот кој создава холестерол, а кога ќе го блокирате, вие го блокирате и коензимот CoQ10 кој делува во производувањето на енергија и изградбата на мускулите. Освен тоа, тој е и силен антиоксиданс кој делува во сите клетки во телото. Ризици: Умор, слабост, губење на памтењето, краток здив, грчеви во нозете и намалување на имунитетот.

Диуретици - Диуретиците се користат за лекување на едемите, проблеми со срцето и хипертензија, но со нивно консумирање се губат доста минерали и хранливи материи од организмот. Најважен е витаминот Ц кој е задолжен за подобар имунитет и побрзо зараснување на раните, а тука е и калциумот кој е важен за јаки коски и заби. Ризици: Грчеви во нозете и послаби коски, депресија, побавно зараснување на рани и дебелеење.

Инхибитори - Со инхибиторите се лекува крвниот притисок, а некои од тие лекови кон себе го врзуваат минералот цинк. Откако ќе го врзат, тие спречуваат правилно распоредување на цинкот во телото, што е опасно за растот на косата и имунитетот. Освен тоа, цинкот ја штити простатата кај мажите и е важен за производување на тестостерон. Ризици: Проблеми со простата, келавост и побавно зараснување на рани.

Д. М.

Да вложиме во својата иднина

Најдолговечните луѓе, покрај тоа што се хранат правилно и живеат правилно според биолошкиот часовник, тие и се држат правилно. Главното е да не се остава во себе, неподелена љубов. Од друга страна, некој треба да те научи, како да љубиш. Љубовта која ќе ја поделиме со ближните ќе нè изгради како луѓе.

Постарите луѓе, поминале низ многу искуства во животот и преку болка и страдање, научиле да љубат. Научиле и дека треба да се чуваат, за да можат и понатаму да делат љубов. Што ќе ни се сите постигнувања на светот, ако немаме љубов.

Затоа сум против укинување на филозофијата, етиката и логиката од средните училишта. Животот се менува и забрзува, но тоа не треба да значи дека треба и умот да се забрза премногу. Умот и срцето мора да се научат да го почитуваат ритамот. Против сум и укинување на латинскиот. Сите предмети кои поучуваат на убавина и мера, мора да останат. Зошто, баш нам тука, кои сме толку блиску до земјите на антиката, па и сами дел од таа антика, да ни се земе љубовта кон мудроста и убавината и ритамот?

Што сакав да кажам со насловот? Пишувам по траурниот настан, кој ја смени историјата на Македонија, засекогаш. Солзите сами течат. Децата наши отишле да се забавуваат на една од најпознатите групи, на концерт. И ништо не било како што треба. Сè отишло наопак. Се случи во Кочани, а можеше да биде каде било. Како да вложиме и во забавата на нашите деца? Ајде да ги направиме сите зданија, каде што ги пуштаме децата, најквалитетни. Да им дадеме повеќе поддршка на сите луѓе кои се занимаваат со уметност. Да не биде тоа на црно и да не биде во лоши простории. Па зошто? Зошто најубавите нешта, да бидат на отпадот на живеењето?

Зошто толку се деградира од општеството потребата за уметност и квалитетна забава? Луѓето не можат да живеат како роботи и робови, без да се издигнуваат со некаква уметност. Зарем тоа не е јасно?

Ги насочуваат децата, еве и со Новата концепција за средно образование, да бидат успешни и да се занимаваат со наука и да победуваат на натпревари. Но, заборавает, или се прават дека заборавиле, дека нема никаков напредок без добрина и благородност. А децата на концертот, како и изведувачите, покажаа благородност, оти спасуваа други и самите загинаа. Оние кои се занимаваат со уметност и ја уживаат уметноста на буништето на светскиот напредок и слава и сила, покажаа дека ги воспитале родители кои знаеле што е добрина и благородност.

Некој мој познат на социјалните мрежи спомна дека ние сме земја која увезува ѓубре кај себе. Потоа го гори и тој воздух го дишеме сите, па и нашите деца, внуци. Самите сме избрале и самите сме се понижиле до тој степен, да бидеме навистина буниште. А еве и на тоа буниште, порасснале рози, деца кои сакале да се забавуваат и да пеат и да си го живеат својот живот. Сите овие деца се розите на буништето. Некои останаа живи, некои се во болници, а некои се вивнаа во небесното синило, онака чисти и млади како рози.

Има ли сè уште шанси да вложуваме во својата иднина? Пред сè тоа значи, почитување на законите но, и одбрана на вековното добро, пренесувано со генерации. Добрината и благородноста. Ако ги вградувавме во сè овие две доблести, можеби ќе се избегнеше оваа трагедија.

Глобализмот и желбата за контрола со сиот свет е токму насочен кон идината и младината и кон уништување на доблестите кои ги спомнав, кои се вградени дури и во нашето ДНК. Секое нешто што се случило има длабока смисла. Да го опипаме пулсот на настаните и да влеземе во ритамот на вековните вистини.

Маја Белева

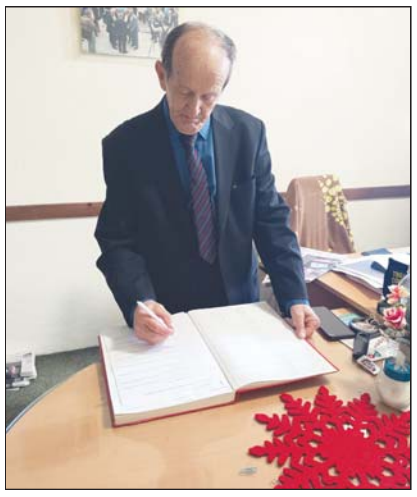
ЗП Прилеп

Одбележан 7 март - денот на учителите

Во организација на Здружението на пензионери Тетово, на 07.03. 2025 година, во просториите на здружението се одржа средба со пензионираните ветерани од образованието. Во оваа прилика, претседателот на Здружението, Селвер Мемети, им честиташе на работниците од образованието присутни на оваа средба за нивната неуморна работа во целиот период на нивниот ангажман во образовниот процес.

– Вашата работа низ децениите-резултираше со голем успех бидејќи сте едуцирале многу генерации, кои подоцна биле ангажирани во различни институции за извршување на работи за кои биле обучени, – рече Мемети.

Наставниците ветерани присутни на оваа средба ги поздрави и претседателот на Собранието на здружението, Мирко Јовчевски, кој подвлече дека овој настан посветен на наставниците треба традиционално да се одбележува, бидејќи токму тие создале големи вредности за нашето општество. Мурсел Мурсели зборуваше за важноста на 7 март како Ден на учителите и првото албанско училиште. Тој истакна дека првото албанско училиште било отворено во Корча во 1887 година. Првично во училиштето имало мал број ученици, но со текот на годините бројот на деца кои го посетуваат тоа училиште значително се зголемувал. На овој ден, учениците и образовните институции организираат активности за изразување благодарност до



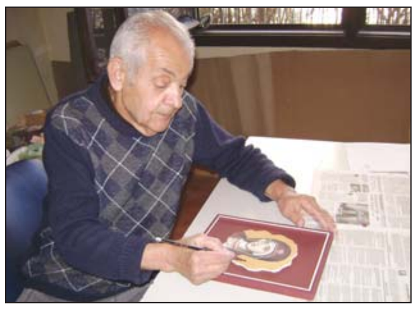
наставниците и славење на важноста на образованието во општеството. Образовниот ветеран, пензионерот Авдил Ислами, импровизираше лекција пред присутните, почитувајќи ги сите делови од организацијата на часот, почнувајќи од влезот до ангажманот на учениците во завршувањето на домашната задача. Меѓу пензионерите, ветерани од образованието, присутни беа наставници, просветни работници и професори кои работеле во различни училишни и образовни институции.

М. Мурсели

ЗП Прилеп

Уметноста се предава од генерација на генерација

Прилеп, секако е град кој на полето на уметноста, било тоа да е музичката, ликовната, театарската и секако писателската, нашиот град предничи во секој поглед. Многу ликовни дејци потекнуваат токму од Прилеп кој значеше за град на уметноста. Токму на оваа тема поразговаравме со ликовниот уметник и конзерватор Илија Дудески–Бамбе.



Бамбе, така отсекогаш го викале Дудески, кој сега е пензионер на 82 години. Познат е во Прилеп како професор по ликовно. Најмногу, како што вели „научил" ученици да ја држат четката во рацете цртајќи мотиви од родниот град, токму од училиштето од каде што и се пензионирал, ОУ „Рампо Левката".

Имал, многу заеднички изложби со ликовните уметници од градот, организирани од ДЛУП. Покрај членувањето во ова локално прилепско ликовно друштво Дудески е и член на ДЛУМ. Значи има учествувано со свои ликовни дела на многу изложби низ градовите во Македонија.

– Најмногу, ме радува што многу генерации на кои сум им предавал ликовна уметност успеале во животот. Ние, наставниците, или професорите покрај образовно, отсекогаш сме имале и воспитно образование. Можам да се пофалам дека со моите познавања од оваа област, сум „заразил" многу млади, кои својот пат го продолжиле во оваа област, како Борко Лазески, Димо Тодороски, Боро Митриќески, Лепавцов–Мемето, Кирил и Илија Миноски, Ордан Петлески, Јордан Грабулоски, а пак ако набројувам некои повозрасни што сегашните генерации не ги знаат, но ги препознаваат и се „соочуваат" со нивната уметност преку нивните дела на ликовните и други изложби, – вели Дудески.

Илија Дудески не бил познат само како професор по ликовна уметност, туку тој е и конзерватор. Не се знае бројот на неговите конзерваторски работи во многу македонски цркви. Како што додава тој, учествувал во конзерваторските работи во Марковиот манастир во Скопско Нерези, во Прилепско, Битолско. Тој и сега е конзерватор и не престанува да слика, твори и помага во конзерваторските работи во локалните цркви, но како што вели во пониският дел од фреските оти се чувствува возрасен за да се качува по скелиња.

Секако треба да се каже за Бамбе, дека тој не само што успеал својата ликовна љубов да им ја пренесе на многу генерации, свои ученици, тој на свој одреден татковски начин ги „заразил" со уметноста и своите двајца синови. Хари Дудески се определил, иако започнал со сликарство, сега е познат дизајнер. А, Александар завршил вајарство и секако има постигнато завидни резултати на овој план.

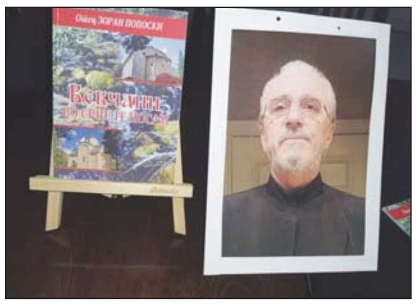
На крајот Бамбе ни кажа дека нема да се откаже од сликарството, додека може да гледа и да ја држи четката в раце.

К. Ристески

ЗП Вевчани

Промоција на книга со песни од пензионираниот Отец Зоран Попоски

Она што ги израдува вевчанци и стана настан за одбележување е фактот што Отец Зоран Попоски, по цели 42 години служење во Вевчанската парохија, по заминувањето во пензија, објави своја книга со поезија. Насловот е многу симболичен и гласи „Вевчани во срце те носам" со што и на дело покажа и докажа, колку тој е приврзан за своето родно огниште и Вевчани.



Неговата прва поетска книга е составена од 50 песни кои се поделени во четири циклуси и тоа: „Вевчани, љубов моја", „Храм и икона", „Кандилица и патишта" и „Биди вечна Македонијо, мајковино и татковино". Во книгата како поговор е објавено искажувањето на литературниот рецензент Мишо Китаноски, кој во својот текст прецизно подвлекува дека се работи за песни кои во основа се „откорнати од душата", како резултат на престојот на Отец Зоран Попоски во Мичиген, во САД.

Поетот Попоски, таму напишани, ги поделил на две тематски целини, на оние кои се посветени на најмилите што останале во Вевчани и песни посветени на нашата стварност, изразени во немири и трепети подеднакви на стравот присутен во секојдневната живејачка, на сопствената душа, за сè она што и се случува на родната грутка – мајковината и татковината – Македонија. Неговото чувство, односно родољубие и патриотизам искажани во неговите песни, зрачи со искреност, но и со загриженост дека негативните појави присутни кај нас, му ја разјадуваат душата и го тераат, своите возбуди и емоции, секојдневно да ги бележи, како дневнички записи, но и како песни во кои го подига гласот и повикува на единство и одбрана на идината на Македонија.

На промоцијата на книгата на Отец Зоран Попоски, што се одржа во средината на јануари оваа година во преполнетата сала во клубот на пензионери, присуствуваа голем број не само вевчанци, туку и многубројни пријатели дојдени од Охрид, Струга и од соседните населби, од Октиси, Подгорци, Лабуништани и др. Промотор на книгата песни „Вевчани во срце те носам" од Отец Зоран Попоски беше Мишо Китаноски, стихови читаше средношколката Исидора Бетоска, а водител беше Сашо Бетоски, истакнат поет и афористичар. Во своето обраќање пак пред присутните Отец Зоран Попоски, со избрани и топли зборови истакна дека оваа прва книга со песни им ја посветува со љубов на своите предци и родители, но и подеднакво на сите отци од неговата семејна лоза, на сите духовни отци од Вевчани и на сите патријарси, архиепископи, митрополити и епископи, протоери и свештеници од нашета света Македонска православна црква – Охридска архиепископија. Неговите пофални зборови беа дочекани со долготраен аплауз и честитки за книгата.

С. Кукунешоски

Гордата учителка Зорица Петрова

Зорица е учителка во пензија, која со децата работела со голема љубов и трпение. Кога требало да избере животна професија решила да стане учителка. Без страв се соочила и се нурнала во тој предизвик. Знаела дека ќе успее и навистина успеала. Учела и описменила девет генерации деца. Им всадила љубов, потребата, значењето и вредноста на образованието. Сè добро што носела во себе, знаење, животно искуство, несебично го пренела на своите ученици. И по долг период од 24 години, откако е пензионерка, нејзините „деца", покажуват внимание и почит што ги учеше како да живеат со чест, искреност, благодарност и љубов. Многу од нив се успешни луѓе, професори, уметници, директори, чесни работници, успешни фризери. Исто така, многу од нив не пропуштаат можност, за некој посебен повод да ја поканат и својата учителка. Таа со љубов и гордост ќе им ги увеличи нивните свечени и значајни моменти во животот. Од многубројните такви средби силен впечаток и остави поканата од нејзин ученик, да

биде негова гостинка. Тој е денес професор и ректор на Меѓународниот славјански универзитет во Свети Николе, Јордан Ѓорчев. И за ученикот и за учителката посетата беше мошне пријатна. Како знак на благодарност за сите убави совети во текот на школувањето, а и по завршувањето, Јордан и подари на својата учителка по еден примерок од своите две последни книги и слика од последниот циклус. Учителката беше мошне задоволна, среќна и горда. Признанието за нејзината трудољубивост, пожртвуваност и почитување на учениците како личности, по толку години навистина е заслужено и вистинско.

– Се чувствувам длабоко почестена на укажаната почит од страна на мојот ученик. Се присетивме на минатото и на настаните во текот на четиригодишното учење. Со љубов и носталгија се сеќавам на тие мали, паметни и послушни дечиња. Ги сакав сите свои ученици како да се моите деца, тие тоа го чувствуваа. Ги насочував на вистинскиот пат, како моите две ќерки и внуци. Во животот секогаш гледав убавина и позитивна страна, особено во тешките мигови. Го сакам животот и со убави, и со неубави случувања во него. Се радувам на успехот и на среќата на другите. Се радувам на сите средби и со некогашните ученици и со колегите. Мислам дека сите просветни работници заслужуваат почит, – рече Петрова.

Вукица Петрушева

Засадете ги овие растенија за среќа во вашиот двор

Пролетта е време за будење на природата, а со неа и на љубителите на градинарството. Некои цвеќиња, според традицијата, носат среќа и хармонија во домот, па ако сакате позитивна енергија да владее во вашиот двор, овие растенија се вистински избор за вас.

Зимзелените грмушки играат значајна улога во создавањето стабилност во домот. Најдобро е да се засадат во мали групи околу куќата, бидејќи се верува дека ја штитат од негативни влијанија. Покрај нив, тревникот треба да биде добро одржуван и украсен со цвеќиња во жолта и црвена боја, бидејќи тие активираат позитивна енергија. Црвените цветови ја засилуваат енергијата на просторот и позитивно влијаат врз здравјето на домаќинството, додека жолтите ја поттикнуваат комуникацијата и размената на енергија со околината. Белите, пак, симболизираат чистота, а жолтите интелект и дружељубивост.

Меѓу најпопуларните цвеќиња кои се поврзуваат со среќата и љубовта се розите. Овој цвет отсекогаш бил симбол на љубов, страст и убавина, а според митологијата, розите израснале на земјата кога божицата Венера за првпат стапнала на копно. Денес, различните бои на розите носат различни пораки. Црвената роза ја симболизира љубовта и страста, додека жолтата изразува радост, но може да претставува и љубомора. Белите рози се знак на духовна љубов, чистота и невиност, додека портокаловите означуваат желба и восхит. Постојат и рози во нијанси на лаванда, кои се поврзуваат со љубов на прв поглед, како и розови рози, чии потемни тонови ја изразуваат благодарноста, а посветлите ја нагласуваат нежноста и грижата кон личноста што ги прима.

Покрај розите, бегонијата е уште едно растение кое носи хармонија и сила во домот. Јоргованот, особено во сината и розовата нијанса, има стимулативен ефект врз уметниците и писателите, но според старото кинеско верување, не треба да се внесува во куќата. Различакот, пак, е познат по тоа што позитивно влијае врз љубовниот живот, семејните односи и бизнисот, а истовремено дава поддршка од другите луѓе.

Глуварчето е уште едно растение кое се поврзува со среќата и здравјето, бидејќи се верува дека ги штити членовите на домаќинството од проблеми. Не помалку значајни се и ирисот и кринот. Ирисот го добил името од грчката божица Ирис, која ја симболизира врската помеѓу небото и земјата, боговите и луѓето. Во словенската митологија, пак, се верува дека ирисот расте на местата каде што молњата на Перун удрила во плодната земја. Кринот, особено белиот крин, бил посветен на божицата Хера, заштитничка на бракот и потомството. Се смета за цвет на возвишеност, чистота и бесмртност, а неговото присуство во дворот носи среќа и благослов.

Освен растенијата, во создавањето хармоничен двор важна улога имаат и некои други елементи. Смоквата е симбол на изобилство, виталност и мир, додека камењата и чакалот носат стабилност и сила на членовите на домаќинството. Водата, исто така, е клучен елемент за енергетска рамнотежа. Вештачките езерца треба да имаат природен облик, а нивните брегови да бидат нежно засадени со растенија. Водените лилјани и лотосите се особено важни, бидејќи тие се симбол на напредок и духовен раст.

Ако сакате вашиот двор да биде исполнет со позитивна енергија, хармонија и благосостојба, тогаш овие растенија се вистинскиот избор. Не само што ќе ја разубават околината, туку ќе внесат и посебна магија во вашиот дом, исполнувајќи го со љубов, здравје и радост.

М. Д.

Цитати за успех

„Од една одредена точка натаму парите се безначајни. Тие престануваат да бидат цел. Играта е она што е интересно.“ – Аристотел Оназис

„Ако го даваме најдоброто од себе, тогаш ние сме успешни. Успехот е максимално искористување на можностите кои ги имаме.“ – Зиг Зиглер

„Работете!“ – Доналд Трамп, претседател на САД.

„Паметниот зборува со глава, мудриот со срцето, а глупавиот ... само тој користи уста.“ – Џек Ма

„Најголемиот ризик е да не се преземаат никакви ризици. Во свет кој се менува навистина брзо единствената стратегија која е загарантирана е дека за да се пробиеш треба да се преземаат ризици.“ – Марк Цукерберг, творец на Facebook.

„Кога ќе кажеш“: “Не можам да си го дозволам”, мозокот престанува да работи. Ако го поставиш прашањето: “Како можам да го имам тоа?“ Мозокот започнува да мисли. Роберт Каосаки, американски претприемач, инвеститор, мотивациски говорник и писател на бестселери во жанрот мотивациска литература

„Дознајте што можете да направите сами.“ – Дејвид Черитен

„Разбирам дека парите не се сè.“ – Хауард Шулц, претседател на одборот на директори на Starbucks смета дека вредностите на човек се многу поважни од неговиот капитал

„Успешните луѓе секогаш бараат можност да им помогнат на другите. Неуспешните луѓе секогаш прво прашуваат, ’а јас што ќе добијам од тоа?“ – Брајан Трејси

„Оние кои се доволно луди да мислат дека можат да го променат светот се оние кои го прават тоа.“ – Стив Џобс, творец на Apple

„Замислете дека имате автомобил кој ќе ви биде единствен за цел живот. Се разбира дека ќе се грижите за него, ќе му го менувате често маслото, ќе го возите внимателно итн. Сега замислете дека телото и умот се единствените кои ги имате во текот на целиот живот. Затоа се грижите за нив. Главната предност на луѓето се самите тие. Затоа инвестирајте во себе.“ – Ворен Бафет

„На светот не му е гајле за твојата самодоверба и самопочит. Тој очекува од тебе достигнувања пред да го земе предвид чувството за твоето лично достоинство.“ – Бил Гејтс

„Избегнувајте непотребни трошоци.“ – Инвар Кампрад, основач на IKEA.

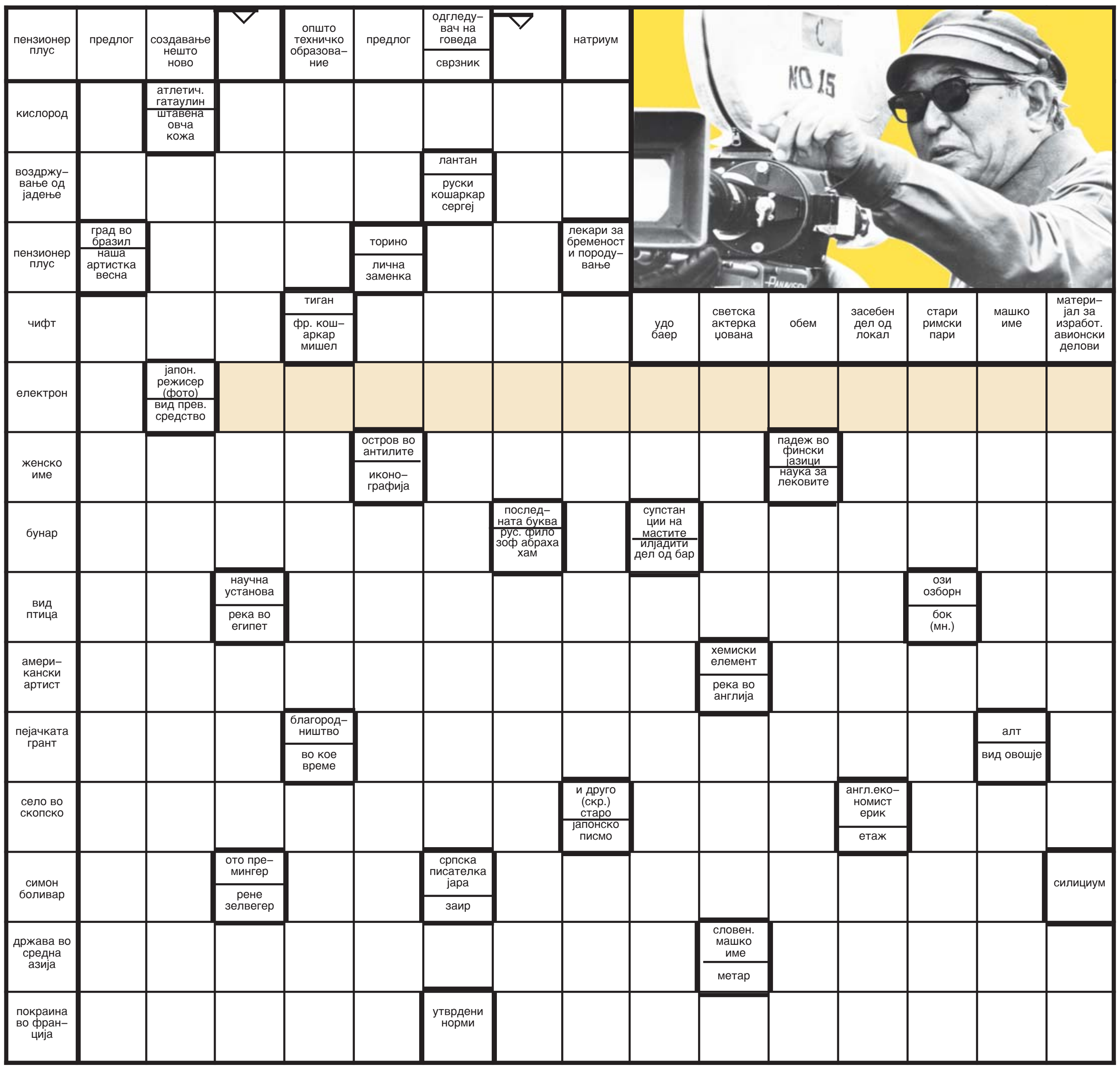
„Никогаш немојте да бидете алчни, не ги користете другите и секогаш имајте висок морал, кога работите со пари. Користете ги сите можности кои ги имате.“ – Роберт Куок, најбогатиот човек во Малезија

„Живејте скромно!“ – Ли Кашин, најбогатиот човек во Азија и во топ 10 најбогати луѓе во светот

„Не сум неуспешен. Само сум се обидел десет илјади пати“, – Томас Едисон, основач на General Electric

Подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР



Решение: К, в, е, родион, диета, ла, рио, то, пар, тава, е, акира куросава, тања, аруба, есив, рвеник, ш, липиди, ут, академија, оо, шон конери, арсен, еми, нобилитет, а, волково, идр, рол, сб, оп, рибникар, киргизија, јанес, алзас, нормативи.

Хумор

Митре што ќе правиш денес?

– Ништо.

– Па нели тоа правеше и вчера?

– Да, ама не довршив!

* * *

– Дедо јас знам да работам на компјутер, со смартфон, таблет... Што користеше ти кога беше како мене?

– Главата, внучко, главата!

* * *

– Знаеш ли Трпе дека кога умира човекот, тој не знае дека умрел и не му е тешко.

– Да, ама тешко им е на другите околу него.

– Точно. Така е и со глупавите...

* * *

Си разговараат двајца пријатели:

– Најмногу сакам кога си го пуштам видеото од свадбата station наназад.

– Зошто?

– Си одат роднините, музиката ми ги враќа парите, а жена ми среќна си оди кај мајка ѝ.

* * *

Четворица дискутираат на тема: Чии жени изневеруваат најмногу?! Едниот вика:

– На докторите! Постојано дежурства, итни случаи... и таа... сама!

Другиот:

– На воените лица! Проверки, вежби...

Третиот:

– Не бе! На морнарите!!! По цели месеци на море и...

Четвртиот... молчи цело време!

– А ти што велиш? – го прашуваат.

– Што да кажам бе?... Јас сум доктор на воен брод!!!

* * *

Дошол еден човек кај Господ и не можел да престане да се смее. Господ се збунил, обично сите кај него доаѓале тажни, па го прашал:

– Што се смееш, зарем не знаеш каде си?

– Знам каде сум, ама како да не се смеам, кога оние долу уште ме оперираат.

* * *

Дечко се јавува кај својата девојка на фиксен.

Телефонот го кренал нејзиниот татко, кој има уште три ќерки.

– Ало, рипче дали си тоа ти?

– Не, овде сопственикот на аквариумот...

* * *

– Баба Радо жена ми ме изневерува. Лек или чај?

– Чај од било што и попари ја.

* * *

Починала некоја стара бабичка и отишла кај Свети Петар. Тој ја прашал што сака да и исполнат за добре дојде. Се мислела бабичката и рекла:

– Да бидам уште некое време жива.

– Нема проблем рекол Свети Петар и ја ставил во топломер!

* * *

На автобуска станица стојат една бабичка и едно момче. Бабата му вели:

– Бадијала ми зборуваш, ништо не те слушам.

– Не ти зборувам, џвакам мастика!

* * *

Во книжарница влегува маж и прашува:

– Ја имате ли книгата „Мажот е главен во домот“?

– Бајките се на горниот рафт – одговорила продавачката.

Разговор со Мерита Абази

Исполнети животни и творечки врвици

„Многумина се плашат од пензионерските денови, но кај мене тоа не е случај", со овие зборови ме пречека професорката во пензија и писателка Мерита Абази. Родена е на 6 март 1955 година во Тетово. Основно училиште и гимназија завршила во Тетово, Филолошки факултет, отсек за албански јазик и книжевност, во Скопје. Се вработува 1980 година како професор по албански јазик во гимназијата „Зеф Луш Марку" во Скопје, каде што го поминала целиот работен век, се пензионирала во март 2020 година, но го задржала ентузијазмот за читање, творење и работа. Таа е среќна баба која раскажува бајки, а можеби најубавата бајка е нејзиниот живот и творечките врвици. Творештвото на Мерита Абази се протега на страниците од 7 книги со проза и поезија, каде што нејзините песни ќе ви бидат како огледало за онаа што го знаете, кои даваат нови бои и значење на литературата.

Неколку години наназад се период на нејзините успеси на полето на книжевното творештво во поезијата и прозата. Мерита поезија и проза пишува уште од средно училиште, а по пензионирањето ги објавува нејзините литературни творби. Најпрво го отворила својот канал на You Tube со наслов „Приказните на баба" фокусирајќи се на изборот и преводот, подготвувајќи ги континуирано на денешен стандарден албански јазик и ги раскажува најубавите бајки, легенди, митови и приказни. Во 2022 година ја објавила првата поетска збирка „Имагинацијата на скитницата". Активностите ги продолжила во поезија и во проза. Втората прозна книга мемоари „Низ годишните времиња" е збирка на спомени од детството, младоста и зрелоста, во која на многу добар начин го опишува животот во тоа време (2023).

„На пролетта ѝ ја подарив љубовта" е насловот на нејзината трета книга поезија (2024). Книгата со раскази и новели „Горчливи и горди приказни" е објавена 2024 година, чиешто издавање е финансирано од Општина Чаир. Мерита е автор и на поетската збирка напишана на два јазика, македонски и албански „Остани во огништето". Таа во ракопис ги има, делото со нејзините критички осврти за вредностите на најпознатите албански и светски писатели „Литературни согледувања" и романот „Случајна средба".

– Минатата година, беше навистина година исполнета со настани, промоции на различни дела во културните институции и портали, кои секогаш ги објавувале моите пишувања и ме поттикнувале да пишувам уште повеќе, – истакна Мерита. Во неисцрпниот разговор ни рече дека го сака градот Скопје, каде што и живее, сака да се дружи со луѓето, но сепак најубаво се чувствува во домот на семејството, каде што инспирацијата ја добива токму таму, најмногу од тишината, околината и погледот.

Во домашни и странски изданија објавила повеќе творби, а во тој обем било вреднувано и нејзиното творештво. Од страниците на нејзините дела блика неизмерен талент и исклучителниот плоден живот, а пишаните четива, со сета скромност на кажувањето, се читаат и се проследуваат во еден здив. Таа е пример за многу пензионери како треба да се справуваат со предизвиците, како да се исполни времето и активно да се живее.

В. Пачемски

Бране Мартиновски, пензионер од Тетово

Посветеност на опслужување на православен храм

Кога пензионерските години се исполнети со содржини кои одушевуваат, тогаш нивната „тежина" не се чувствува. Ако, пак, таа содржина е посветена на доброволно опслужување православен храм, тогаш тие претставуваат благодат и вистинско задоволство исполнето со многу случувања и човечки доживувања. Таков е случајот, со Бране Мартиновски, пензионер од Тетово. Најмалку двапати во неделата, а некогаш почесто, патува кон населбата Мала Речица.

– Најчесто сам, а повремено и во друштво со други пензионери, ја посетуваме црквата „Свети Ѓорѓија", која се наоѓа над селото Мала Речица, каде што се ангажираме за уредување и други потреби, не само на манастирската црква, туку и на целиот комплекс. Бране Мартиновски вели дека во воениот конфликт од 2001–та година, бил запален целиот манастирски комплекс, вклучувајќи ја и црквата „Свети Ѓорѓија". Среќна околност била што пожарот „ги поштедил" некои икони и фрески, кои претставувале основа за обнова на овој значаен историски православен храм. Според Мартиновски во првиот иницијативен одбор ги споменува имињата на Злате Тодоровски и Будимир Апостоловски кои добиле целосна поддршка од тогашниот полошко–кумановски владика Г. Кирил, кој во два наврати и самиот донирал по 5.000 евра.

– Сега иницијативниот одбор брои 24 активисти, меѓу кои сум и јас. Постојано работиме на тоа да го обновиме комплексот, особено црквата и конаците. Во тоа ни помогнаа многу донатори – личности и фирми главно од Тетово, но и од Гостивар, Скопје и дијаспората, пред сè иселеници во Детроит и во Канада. Меѓутоа, сакам да истакнам дека не само со работа, туку и со парични средства обновата ја помогнаа и жители од Мала Речица – Албанци.

За обновата биле собрани околу 100.000 евра. Вредноста е и поголема, зашто овде не е пресметана работната рака и занаетчиските услуги на верниците, а секогаш со медиумска поддршка од локалните телевизии КИСС и Менада. Освен постојаните посети, овде масовно ни доаѓаат на четирите верски празници: „Св. Ѓорѓија", „Бадник" и „Ѓурѓовден", кажува нашиот соговорник.

Бране Мартиновски веќе 10 години е пензионер, а работел како банкарски работник. Негова „втора професија", била спортот, а пред сè одбојката во која како судија започнал во Тетово, а потоа станува и републички и сојузен судија. Вели дека и сега кога му дозволуваат семејните обврски, доаѓа на одбојкарски натпревари, а повремено се среќава и во клубот на Здружението на пензионерите во Тетово, забавувајќи се со своите колеги.

Г. Ефтоски

ЗП Охрид и Дебрца

Отчетна седница на Собранието

На 14 март 2025 година, Собранието на ЗП Охрид и Дебрца во проширен состав, одржа седница која ја раководеше претседателот на Собранието Ристо Трајкоски на која се разгледуваше Извештајот за работа за 2024 година, Финансискиот извештај и финансиско–материјалното работење за 2024 година на здружението.

Извештајот за работа за 2024 година на ЗП Охрид и Дебрца и клубот на пензионери Охрид, беше усвоен, а по кој имаше поголем број дискусии од кој беше искажано задоволство за успешно реализираните активности и постигнати резултати во сите области на работењето.

Финансискиот извештај заедно со прегледите за финансиско–материјалното работење за 2024 година беше едногласно усвоен со одлука за позитивното работење на здружението, за домаќинското трошење на пензионерските пари, а приоритет да се даде на реновирање на руинираните простории во домот на пензионери во Охрид кој е изграден во 1971 година.

Претседателот на ИО Васил Маркоски присутните на седницата ги запозна со поголем број информации и актуелни случувања, со донесени одлуки и друго.

Од присутните пензионери, имаше поголем број прашања и предлози во врска со подобрувањето на стандардот на пензионерите, како што се: бањското лекување, бесплатен превоз, поевтини здравствени услуги, поголема солидарност, чување на животната средина и што поуспешно пензионерско организирање.

Весела Ристеска

ЗП Штип

Активен волонтер и акцијаш

Верувањето дека волонтерот може да ја промени природата, развојот на заедницата и поединецот во социјално подобна личност, е идеја водилка на волонтирањето. Никола Кангалов е активен пензионер во ЗП Штип, член на комисијата за спорт и претседател на здружението на акцијаши волонтери „Пат на младоста".

Почитуван Кангалов, како се снаоѓате во ова време со членови за изведување ваков вид работни акции и од кога започнавте со работни акции?

– Мора да нагласам, дека со доброволни активности започнав во раната младост, за обнова на татковината и нашиот град. Моја прва акција беше во 1975 година. Сега во овие пензионерски години, се трудиме да го подмладиме здружението „Пат на младоста", затоа што младите се наша иднина. За таа цел, организираме обуки и предавања во училиштата, а планираме да ги запознаеме и студентите на факултетите, бидејќи младите на акциите се зајакнуваат во добри личности. На акциите се учи социјализација, се челичи телото и духот. Волонтерот нема материјална добивка, но се челичи во подобра личност. Ние ветераните плаќаме годишна членарина, младите ги ослободуваме, а за поголемите акции бараме и донации.

Вие како командант знаете на кои акции сте учествувале?

– Ние во здружението „Пат на младоста" работиме континуирано долги години, а од 1918 година, кога тоа е регистрирано, имаме голем број работни акции во Македонија и во соседните земји: Србија, Хрватска, Словенија. Во Штип имавме работни акции: садење 40 дрвца на Исарот по повод празникот Чет'рсе, чистевме кај Могилата, кај споменикот на Македонка и стреланите рудари, каде што наши волонтери учествуваа и во поправка на спомениците. Имавме акција со планинарите за чистење на планинарскиот дом. Во Куманово чистевме кај споменикот на Пелинце, бевме и во Горно Врановце со здружението од Велес. Планираме да учествуваме во акции на опожарените шуми, а првата акција е планирана со училиштето во село Чашка, Велешко. Планираме нова активност која треба да биде помош на старите лица, бидејќи населението ни старее. На годишното собрание на здружението, одржано на 15 февруари 2025 година, беа присутни голем број членови ветерани, заинтересирани млади и гости од Велес и Скопје, а со слајдови беа прикажани фотографии од акциите: Палич, Ниш, Јагодина и учеството на младите во Нови Пазар. Гостите од Скопје и од Велес искажаа задоволство од сработеното, – додаде претседателот Кангалов.

Цвета Спасикова

ЗП Виница

Организирани активности

Здружението на пензионери во месец март спроведе низа активности, од кои на 5 март 2025 година д–р Јован Манчевски, специјалист во пензија, одржа предавање за пензионерите на тема „здрав живот". Со големо внимание пензионерите се запознаа со значајни поуки од искуството на докторот.

На 7 март 2025 година, Активот на пензионерки при ЗП Виница, во соработка со домот на културата „Тошо Арсов" од Виница, организираше изложба на ракотворби по повод празникот на жената 8 Март. Изложбата ќе биде отворена седум дена во фоајето на домот на културата. Претседателката на ЗП Виница, Павлина Ангеловска во своето излагање на отворањето на изложбата, нагласи дека оваа изложба е презентација на убави дела, сведоштво за историјата и уметноста кои се пренесуваат од генерација на генерација, ракотворби од нашите мајки, баби и пензионерки, во кои е вткаена љубов, емоции и приказни, израз на љубов кон традицијата и уметноста.

На 20 март, околу 50 пензионери ќе заминат на екскурзија надвор од Македонија, во Прага, Дрезден и Братислава. За оваа екскурзија ЗП Виница учествува со 10% во цената на превозот за своите пензионери.

П. Ангеловска

П Р Е Г Л Е Д

За одржување на 29-тите регионални спортски натпревари 2025 година

Региoн	ЗП учесници во спортските натпревари по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Центар, Кисела Вода, Чаир, Бутел, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Илинден, Шуто Оризари и Воени пензионери	**ЗП Бутел** 31 мај
2.	ЗП: Гостивар, Тетово, Сарај, Ѓорче Петров, Карпош, Тафталиџе и ОВР на РМ	**ЗП ОВР на РМ** 28 мај
3.	ЗП: Битола, Прилеп, Ресен, Крушево и Демир Хисар	**ЗП Крушево** 1 јуни
4.	ЗП: Охрид и Дебрца, Струга, Кичево, Вевчани, Дебар и Центар Жупа, Макед. Брод и Лабуништа	**ЗП Охрид и Дебрца** 11 јуни
5.	ЗП: Велес, Кавадарци, Неготино, Гевгелија, Демир Капија, Дојран, Валандово и Богданци	**ЗП Велес** 22 мај
6.	ЗП: Куманово, Кратово, Крива Паланка, Пробиштип и Злетово	**ЗП Злетово** 25 мај
7.	ЗП: Штип, Радовиш и Конче, Струмица, Свети Николе, Лозово и Ново Село	**ЗП Струмица** 6 јуни
8.	ЗП: Кочани, Берово, Виница, Пехчево, Македонска Каменица и Делчево	**ЗП Кочани** 4 јуни