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

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

СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

30 мај 2025 година
број 200

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

По повод 200-тиот број на „Пензионер плус“

Првиот број на весникот „Пензионер плус“ излегол на 26 јуни 2008 година. Негов идеен иницијатор и автор беше пензионерскиот активист, новинар, публицист и писател Драги Аргировски. Идејата е поддржана од тогашниот претседател Душко Шурбановски. Сега кога излегува 200-тиот број, со почит и благодарност се сеќаваме на нивниот придонес. Особено голем е придонесот на сегашната Претседателка на Издавачкиот совет и Претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова. Посебно значаен е нејзиниот активен придонес со написи, со поднесување на иницијативи и предлози во градење на јавното мнение и креирање на политиките на Сојузот, од интерес на пензионерите, како трајна политика на СЗПМ.

➡ стр. 5

Меѓународната соработка на Сојузот во подем

На 18 мај 2025 година во убавиот Охрид, согласно со Меморандумот за соработка потпишан минатата година во Белград, помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) и Сојузот на пензионерите на Србија (САПЕНС), се одржа заедничка работна седница на нивните извршни одбори.

➡ стр. 3

Еколошки активности на пензионерите

➡ стр. 14

Понуда за соработка со СЗПМ кој е респектабилен фактор во државата со околу 300 илјади пензионери

➡ стр. 2

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

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОДРЕДЕНИ СЕ ЗДРУЖЕНИЈАТА УЧЕСНИЦИ НА РЕПУБЛИЧКАТА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ 2025 стр. 2
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП ДЕМИР ХИСАР стр. 7
23-ТА РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ стр. 8, 9 и 10

„БИДЕТЕ СУРФЕРИ НА ЉУБОВТА“ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13
29-ТИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 14
ЗАБАВА стр. 15
КОНКУРС ЗА ФИНАНСИСКА ПОДДРШКА ЗА ИЗДАВАЧКА ДЕЈНОСТ И ТВОРЕШТВО НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 16

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

Понуда за соработка со СЗПМ кој е респектабилен фактор во државата со околу 300 илјади пензионери

На 14 мај 2025 година се одржа средба на проф. д–р Даниел Павловски кој неодамна е одреден за регионален координатор на Македонија, Србија, Албанија, Косово, Босна и Херцеговина, Хрватска и Словенија за проектот „The Age-Friendly Balkan Countries Network“ и Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, Станка Трајкова.

Во 2024 година беше потпишан Меморандум за соработка помеѓу Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија, кои заеднички работеа на испитување на ставовите на старите лица за животот во Скопје, со цел да се добијат сознанија дали животот во градот Скопје е приспособен на потребите на лицата на возраст од над 65 години. Оваа активност се реализираше во рамките на проектот City&Co. Во активностите за собирање на информации за состојбите во градот Скопје активно се вклучија пензионери, членови на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

На 14 мај 2025, една година по потпишувањето на Меморандумот, оваа средба беше продолжување на досегашната соработка во рамките на потпишаниот Меморандум.

Проф. д–р Павловски на средбата ја информираше Претседателката Трајкова дека соработката со господинот Joost van Hoof, кој е професор на Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија и директор на Центарот за урбано стареење ќе продолжи и оваа година, со проект ќе бидат опфатени 400 пензионери, од Скопје, членови на здруженија на пензионери – членки на СЗПМ. Претседателката Трајкова се заблагодари на понудата Сојузот да биде вклучен во проектот и беше договорено да бидат извршени извесни подготовки за подобра успешност на проектот. За таа цел најнапред да биде одржан состанок на претседателите на 14–те здруженија на пензионери на подрачјето на градот во кои членуваат околу 90 илјади пензионери. На состанокот ќе биде објаснет начинот на собирање податоци од страна на здруженијата преку анкетни листови кои ќе бидат поделени на пензионерите. Податоците потоа ќе бидат обработени од проф. д–р Павловски.

На средбата исто така беше договорено на 22 мај оваа година Сојузот да го посети делегација со претставници од Холандија, Англија, Косово, Албанија, Црна Гора, Хрватска, Словенија и Бугарија, која истиот ден ќе има средба и во Заводот за социјални дејности Скопје, институција во рамките на Министерството за социјална политика, демографија и млади, а има многу важна улога во развојот на мрежата на даватели на социјални услуги и развојот на услугите на национално и локално ниво.

Посетата на оваа делегација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија е чест за Сојузот, а воедно ги отвора вратите, за соработка на Сојузот на проекти од повисоко и меѓународно ниво. На средбата гостите ќе бидат запознаени со активностите на Сојузот, кои придонесуваат за поуспешно активно стареење на пензионерите, како и со активностите кои ги презема Сојузот за подобар и поквалитетен живот на луѓето од третата доба, како што се спортските активности, фолклорните ревии, хуманитарните активности, меѓугенерациската и меѓународна соработка и друго.

На средбата во Сојузот беа дискутирани и други прашања и идеи од интерес на пензионерите, на кои и двете страни со задоволство ќе соработуваат во иднина.

---●----●----●---

На 22 мај 2025 година дел од тимот на проектот „The Age-friendly Balkans Connected (ABC) Network“ предводен од професор Joost van Hoof од Универзитетот за применети науки од Хаг, и проф. д–р Даниел Павловски од Универзитетот „Мајка Тереза“ од Скопје, го посетија Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. На средбата присуствуваа 4 претставници од Хаг, и по еден од Велика Британија, Црна Гора и Албанија.

На средбата Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, имаше детална презентација за историскиот развој на Сојузот, неговата улога, цели, статус и положба во државата. Исто така, таа презентираше дел од најзначајните активности што Сојузот ги реализира во различни области поврзани со пензионерското организирање и живот на пензионерите. По презентацијата на Претседателката Трајкова, следеше интересна дискусија во рамките на која присутните гости искажаа голема позитивна изненаденост од големиот број на активностите на Сојузот, но имаа и прашања на кои Претседателката детално им одговори.

Вреди да се потенцира дека препознавајќи ја важната улога што Сојузот ја има во РС Македонија, беше констатирано дека со вклучување на Сојузот во овој проект во делот на собирање на податоците во рамките на градот Скопје, Сојузот и неговите членови ќе дадат дополнителна позитивна вредност во постигнување на целта на овој проект, бидејќи ќе се добијат релевантни податоци кои ќе помогнат во креирањето на мерки и политики за подобрување на квалитетот на живот на возрасните граѓани, но и можности Сојузот да учествува и во други проекти во интерес на највозрасните граѓани.

К.С. Андонова

Одредени се здруженијата учесници на Републичката ревија на песни, музика и игри 2025

Согласно член 15 од правилникот за Ревии на песни, музика и игри, Организацискиот одбор и Комисијата за културно–забавен живот при Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, на предлог на селекторот Томче Стојков, на седница одржана на 23.5.2025 година, за учесници на Републичката ревија на песни, музика и игри 2025, се определија следните здруженија на пензионери:

1. ЗП Охрид и Дебарца
2. ЗП Ѓорче Петров
3. ЗП Велес
4. ЗП Куманово
5. ЗП Центар
6. ЗП Солидарност– Аеродром
7. ЗП Пробиштип
8. ЗП Битола
9. ЗП Крива Паланка
10. ЗП Чаир
11. ЗП Прилеп
12. ЗП Гевгелија
13. ЗП Крушево
14. ЗП Тетово
15. ЗП Македонски Брод
16. ЗП Кисела Вода
17. ЗП Струмица
18. ЗП Кавадарци
19. ЗП Кичево
20. ЗП Тафталиџе
21. ЗП Лозово
22. ЗП Сарај
23. ЗП Демир Хисар
24. ЗП Струга
25. ЗП Бутел
26. ЗП Гази Баба

Во дискусијата беше истакнато дека според мислењата на повеќемина дискутанти изборот е еден од најреалните до сега. Избрани се најдобрите, иако и другите здруженија имале добар настап, но заради траењето на манифестацијата ограничен е бројот на учесниците.

Исто така, беше констатирано дека настапот на сите здруженијата на регионалните ревии оваа година е со повисок квалитет заради благовремено доставување на материјали од Сојузот за отпочнување на подготовките на ревиите, одржаните подготвителни состаноци, како и состанокот со здруженија кои во последните две–три години не учествувале на Републичката ревија на песни, музика и игри.

Ваквиот начин на работа и подготовка треба да се практикува и во наредните години и успехот нема да изостане.

15–тата Републичка ревија на песни, музика и игри ќе се одржи на **5 јуни 2025 година во 10:30 часот во Домот на АРМ во Скопје.**

Ревијата е можност да ја посетат пензионерите од цела Македонија, а особено од Скопје. На манифестацијата присутните ќе можат да видат и видат песни, ора, обичаи, поезија, преубави настапи на 26 здруженија и да уживаат да се дружат и да се релаксираат.

СЗПМ

СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИОТ ОДБОР НА СЗПМ

Мај и јуни со интензивни активности

На 8.5.2025 година Извршниот одбор на СЗПМ ја одржа својата 24 седница која ја водеше како секогаш, Претседателката на Сојузот и на Извршниот одбор на СЗПМ Станка Трајкова. На почетокот на седницата откако ги поздрави присутните, таа меѓу другото истакна:

– Почитувани присутни, пред нас е период полн со многу важни активности. Како најважни случувања би ги посочила одржувањата на регионалните ревии на песни, музика и игри и регионалните спортски натпревари во организација на Сојузот. Од познати причини ревијата од првиот регион, каде што домаќин требаше да биде Берово, нема да се одржи. Регионалните ревии ќе завршат до 21 мај, а овој месец и во јуни ќе се одржат и регионалните спортски натпревари. Завршната републичка ревија на песни музика и игри ќе се одржи на 5 јуни во Домот на АРМ во Скопје, а Републичките спортски натпревари ќе се одржат во септември оваа година, по повод Денот на пензионерите на Македонија.

На седницата Претседателката Трајкова информираше дека на 18 мај 2025 година според потпишаниот Меморандум на СЗПМ и „Савез пензионера Србије“, ќе се одржи заедничка седница на извршните одбори на двата сојуза. Седницата ќе се одржи во Охрид.

Претседателката Трајкова со задоволство констатираше дека меѓународната соработка на СЗПМ е во подем во согласност со усвоената Програма на Сојузот за 2024 година. На покана на Сојузот на пензионерите на Словенија (ЗДУС) делегација од СЗПМ во состав

Станка Трајкова, Претседателка на СЗПМ и Даница Петличкова претседател на најбројното здружение членка на СЗПМ, на 11 и 12 јуни ќе отпатува во Љубљана на „Меѓугенерациските денови 2025“. Трошоците за Даница Петличкова ќе ги обезбеди ЗП Битола.

И двата предлога едногласно беа прифатени од присутните.

Потоа беше донесена и одлука за осовременување на постојната веб–страница на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која е оформена во далечната 2008 година, и заради развојот на технологијата неопходно е да се осовремени и подобри, тоа ќе го изврши Студио „Медиум Креатива ДОО“ Скопје и досегашниот администратор на веб–страницата на кој воедно му се заблагодаруваме за континуираната добра соработка. Да се потпише договор со фирмата беше едногласно прифатено.

На седницата беше донесена Одлука за распишување Конкурс за финансиска поддршка за културно творештво на пензионерите во 2025 година. Оваа активност ја има Сојузот околу 15 години и како резултат на тоа во изминатите години поддржани се над 300 книги и проекти. За таа цел беше формирана времена комисија во состав:

1. Васил Тоциновски
2. Соња Смилевска
3. Васил Пачемски

Комисијата едногласно беше прифатена.

За селектор на ревиите беше избран досегашниот селектор Томче Стојков.

Исто така на седницата беше разгледана Иницијативата доставена од ЗП Воени пензионери за доделување на хуманитарна помош на семејствата на настраданите лица во дискотеката „ПУЛС“ во Кочани. Во врска со оваа иницијатива беше одлучено на 5 јуни пред Домот на АРМ да се постават кутии на Црвен крст во кои посетителите ќе донираат свои прилози за помош на настраданите и починатите во дискотеката „Пулс“ во Кочани.

СЗПМ

ЗАЕДНИЧКА СЕДНИЦА НА ИЗВРШНИТЕ ОДБОРИ НА САПЕНС И НА СЗПМ

Меѓународната соработка на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија во подем

На 18 мај 2025 година во убавиот Охрид, согласно со Меморандумот за соработка потпишан минатата година во Белград, помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) и Сојузот на пензионерите на Србија (САПЕНС), се одржа заедничка работна седница на нивните извршни одбори. Според договорот, заедничката седница имаше два дела.

Работен дел

На почетокот на работниот дел на седницата на присутните од двата извршни одбора со топли пријателски зборови им посака добре дојде и им се обрати Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Драги пријатели, со особено задоволство ве поздравувам и ви посакувам пријатно да се чувствувате во овој наш убав град, во Охрид, во кој верувам некој од вас првпат доаѓате. Соработката меѓу нашите сојузи, но и меѓу некои наши здруженија датира од поодамна, но во последно време таа се интензивира и станува посодржајна. Како резултат на тоа е и оваа заедничка седница на нашите извршни одбори.

Нашите сојузи имаат доста слична организациска поставеност, како и традиционални и актуелни дејности, но сепак постојат и различности во активностите и во искуствата.

Најнапред би ве запознала само со некои од нашите активности за кои сметам дека се интересни и се од особена важност за нашите членови.

Како прва активност која би сакала да ви ја презентирам е нашиот Проект со кој 2025 година ја прогласивме на година на еколошки пензионерски активности за зачувување на нашата околина. Проектот е поддржан од сите здруженија на Сојузот, а во тие рамки се вклучивме и во најголемиот еколошки проект во нашата земја познат под називот „Генералка викенд“, проект кој се одржува веќе петта година и кој се реализира во организација на Men end Maunten DOO, секоја година во вториот викенд од мај месец.

Како втор проект би ја истакнала соработката со Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија, кои заеднички работеа на испитување на ставовите на старите лица за животот во Скопје, со цел да се добијат сознанија дали животот во Скопје е прилагоден на потребите на лицата на возраст од над 65 години. Ова соработка се проширува благодарение на проф. д-р Даниел Павловски кој е регионален координатор на Македонија, Србија, Албанија, Косово, Босна и Херцеговина, Хрватска и Словенија за проектот “The Age-Friendly Balkan Countries Network”. Годинава ќе бидат опфатени 400 пензионери од скопските здруженија, членки на СЗПМ, бидејќи СЗПМ е организација со статус од јавен интерес за Државата и е респектабилен фактор и претставник на над 350 илјади

Што се однесува до нашето пензионерско организирање Сојузот е организиран на хоризонтална основа и сите 53 здруженија се автономни правни субјекти, доброволно здружени во Сојузот. Ваквиот систем опстанува веќе 8 децении. Идната година ќе одбележиме 80 години постоење. Членовите плаќаат членарина за солидарен фонд за посмртна помош и минимален дел за активностите на здруженијата и Сојузот како што се фолклорните ревии, спортските натпревари и хуманитарната помош на пензионери со мали пензии и др. Сојузот со цел да го заштити стандардот на пензионерите, како и нивните права постојано испраќа дописи и барања до соодветни институции и до Владата. Актуелна е здравствената заштита, изградба на државни домови и други начини на социјално згрижување и друго. СЗПМ посветува особено внимание и на издавачката дејност на пензионерите поттикнувајќи ја истата со симболична материјална поддршка.

За одбележување е што сите активности самостојно ги финансираме, без помош на државата, но факт е дека државата партиципира со финансиски средства кои недостасуваат во Фондот на ПИОМ за исплата на пензиите. Би имало уште многу да се кажува но тоа во некоја друга прилика.

По нејзиното излагање со основните карактеристики и активности на Сојузот на пензионерите на Србија, присутните ги запозна проф. д-р Андреа Савиќ кој рече:

– Најнапред го изразувам нашето задоволство што сме овде на оваа заедничка седница на нашите извршни одбори. Ваква соработка мислам дека нема меѓу други сојузи во нашето опкружување. Алијансата е доброволно, невладино, непартиско, непрофитно и општествено-хуманитарно здружение, засновано на слободата на здружување на репрезентативни општински, градски и покраински пензионерски здруженија, како и други здруженија, организации чии цели и задачи се компатибилни со целите и задачите на Алијансата, заради остварување заеднички интерес и цели. Основата на институционалната мрежа САПЕНС е доследна примена на критериумите за административно-територијална поделба на Република Србија на локални самоуправи во рамките на 24 области, градот Белград и покраините Војводина и Косово и Метохија. Нејзината институционална мрежа ја сочинуваат 169 здруженија – репрезентативни на ниво на општини и градови, како и посложени организации кои ги координираат активностите на здруженијата на територијална основа (белградската градска организација и покраинските здруженија). Во некои посложени организации, покрај репрезентативни општински и градски здруженија, постојат и поединечни стручно – грански здруженија на пензионери кои не се дел од репрезентативните синдикати на пензионери „Независност“ и Сојузот на независни синдикати на Србија (Сојуз на пензионери од Војводина (7) и Градска организација на Белград (15). Во 2021 година, регистрирани се 14 општински здруженија на пензионери, од вкупно 21 општина со српско мнозинство. Носители на координацијата во единиците на месните заедници на територијата на округот се здруженијата во окружниот штаб, Градската организација на пензионери Белград, Здружението на пензионери Војводина и Здружението на пензионери на Косово и Метохија. Чадорната координација на сите членови на републичко ниво ја врши САПЕНС, кој ги застапува во социјалниот дијалог со надлежните државни институции и во меѓународната соработка, како и во сите облици на заедничко дејствување со Републичкиот фонд за ПИО. Со ваквата организациска структура на целата територија на Република Србија и бројот на регистрирани членови, што е околу 50% од 1 650 000 пензионери кои моментално ја сочинуваат вкупната пензионерска популација, врз основа на Законот за пензиското и инвалидското осигурување, Сојузот на пензионерите на Србија воспостави репрезентативност на ниво на Република Србија. САПЕНС работи на принципите на заеднички интереси и единство во регулирањето на меѓусебните права и обврски на своите членови. Своите програмски цели ги остварува во областа на заштита на правата и интересите на пензионерите, унапредување и подобрување на материјалната, социјалната и општата социјална положба на пензионерите кои се членови на Здружението.

Што се однесува до финансирањето државата секоја година ни доделува средства од буџетот за одредени проекти кои САПЕНС ги извршува, но дотира и 19 % за земјоделските пензии.

Вонинституционалното згрижување е на доста добро ниво, но не секаде. Нашите активности се слични со вашите на многу полиња.

Минатата година многу пензионери беа на бањска рекреација по 10 дена. Беа поделени и повеќе илјади пакети. Имаме меѓународна соработка со Унгарија, Словенија и со вас. Од активностите би ја издвоил Културно-спортската Олимпијада на третата доба во Врњачка Бања на која можеме да имаме заеднички активности.

По нивните излагања беа поставувани прашања во врска со здравствената заштита, организацијата, состојбата и начинот на сместување на пензионерите и друго. На крајот од работниот дел на седницата беа донесени и усвоени следните

Констатации и заклучоци

1. СЗПМ и САПЕНС констатираа дека одржаната заедничка седница на Извршните одбори на двата Сојузи на 18 мај 2025 година е позитивна активност во реализација на меморандумот склучен меѓу двата Сојузи.

2. На заедничката седница се говореше за актуелните состојби во работењето на двата Сојузи и заложбите во подобрување на материјалниот статус на пензионерите како и споредување на активности за активно трето доба на пензионерите.

3. На седницата се заклучи да се поджи и следи соработката на ЗП членки на Сојузите во негување на фолклорот и спортот и други меѓусебни активности со достоинствено претставување на возрасната пензионерска популација.

4. По оцена на двата Сојузи може да се одржи и следна седница на ИО на Сојузите со поддршка на соработката на СЗПМ и САПЕНС, но и проширување на соработката и со Сојузите од други држави.

Втор дел: запознавање со културните знаменитости на нашата земја

По работниот дел од заедничката седница, членовите на двата извршни одбора, го посетија надалеку познатиот манастир Свети Наум и се дружеа до попладневните часови. И на ова дружење се размения искуства и мислења и се создадоа и лични контакти и пријателства кои во иднина ќе ја збогатат соработката на повеќе нивоа.

На покана на Претседателката Трајкова, на 19 мај 2025 година членовите на Извршниот одбор на Сојузот на пензионерите на Србија на заминување за Белград, го посетија Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во Скопје.

Калина Сливовска - Андонова

ЗП КУМАНОВО

Трет Меѓународен и Регоинален фестивал на фолклор

Во организација на Комисијата за културно–уметнички самодејности на Здружението на пензио-

нери Куманово на 13.5.2025 година, се одржа третиот Меѓународен и регионален фестивал на фолклор.

Ни беше посебна чест и задоволство што на фестивалот присуствуваше и Станка Трајкова, Претседателка на СЗПМ, која го отвори фестивалот и ни даде поддршка.

Широко се отворија вратите за одржување на овој настан, кој прераснува во традиција и културна нишка што не поврзува, без разлика на границите и времето. На фестивалот настапија и ја споделија својата култура и традиција здружениејата на пензионери од: Врање, Заечар, Лесковац од Р Србија, Софија и Перник, од Р Бугарија и од Македонија Крива Паланка, Ранковци, Македонска Каменица, Пробиштип, Кратово, ОВР – Скопје и секако, домаќинот, Здружението на пензионери Куманово.

Секој настап беше волшебна

приказна вткаена со песни, ора и прекрасни костими од историјата. Енергијата на учесниците потврди дека фолклорот е вистински мевлем за душата. Сите учесници добија благодарници.

Горди сме на настапот на нашата фолклорна секција, која ни го претстави новиот сплет на игри од Пчињскиот Регион. Ова е афирмација, не само на нашето Здружение, туку и на нашиот град, како центар на културата и пријателството. На учесниците им посакавме со себе да понесат само убави спомени и фолклорот да биде уште еден мост кој нѐ спојува.

М. Стојчева

ЗП ГЕВГЕЛИЈА

Активности

На 29.4.2025 година Црвениот крст при Општина Гевгелија организираше хуманитарна акција. На градскиот стадион во Гевгелија спортскиот дух и гевгелиското со-

нце обедини голем број граѓани од најмали до најголеми сѐ со една цел, помош и поддршка на тешко подвижни лице. Меѓу присутните имаше и пензионерки активистки. Фитнес тренерот Ѓурѓица Демирџиева одржа фитнес–вежби со кои особено пензионерите беа задоволни.

По повод Велигденските празници Активот на пензионерки ги посети децата со интелектуална попреченост во здружението „Порака" и однесоа велигденски фарбани јајца.

Во викендичката на здружението во Смрдлива вода секој пензионер од Општина Гевгелија и од други општини може да престојува во убав амбиент за време на летните горештини, па и преку цела година.

Активот на пензионерките на 8 мај ја посетија Територијалната противпожарна единица во Гевгелија и се запознаа со основните знаења и мерки за заштита од пожар, како и практичната употреба на противпожарните апарати за гаснење пожар. Пензионерките беа задоволни од излагањето на командирот на ТППЕ Гевгелија

Игор Ризов и вработените како и од одговорите на поставените прашања.

Јанка Узунова

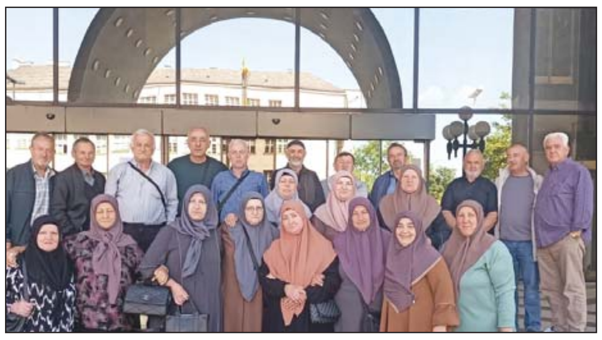
ЗП ЛАБУНИШТА

Пролетно пензионерско патување во Босна

Пензионерите од ЗП Лабуништа и од ограноците од Подгорци и Боровец, имаа можност да доживеат незаборавно петдневно пролетно патување низ Босна и Херцеговина, во организација на „Султан Турс", агенцијата, позната по своите духовно–културни тури.

Екскурзијата започна со посета на Врело Буне и познатото Благајско теќе, а имаа прошетка и низ живописниот Мостар и малото гратче Јабланица.

Потоа екскурзијантите заминаа за Сараево каде што сите заедно беа сместени во хотел во главниот град. Тој ден тие го посетија селото Ковачиќ и планината Требевиќ.



Наредниот ден беше резервиран за истражување на сараевската Баш–чаршија, како и за посета на две значајни џамии: Гази Хусрев-бегова џамија позната како џамијата на Султан Мехмед 2 Фатих.

Последните денови беа слободни денови за Џума–намаз, со можност за шопинг во локалните трговски центри, а заминувањето беше во вечерните часови за Македонија, Лабуништа.

– Сите екскурзијанти беа многу задоволни, – рече на крајот од екскурзијата претседателот на ЗП Лабуништа, Лутвија Салоски, кој ги предводеше 30-те лабунишки пензионери.

С. Кукунешоски

ЗП ПРИЛЕП

Активности за почит

Здружението на пензионери Прилеп, години наназад со низа активности докажува дека е меѓу најдобрите, меѓу 53-те членки на СЗПМ. За ова секако доказ е и благодарницата добиена од Сојузот за доделување помош на пензионери со ниски пензиски примања. И, годинава не изостана доделувањето на ваучери од по 1.500 денари на 320 членови на ЗП Прилеп, по повод Новогодишните празници. Ваучерите во висина од околу 500 илјади денари, се доделуваа на пензионери по посебно донесен правилник преку одборите на 19-те ограноци на ова Здружение. Се знаеше дека ако двајца од семејството се пензионери, ќе добие само едниот пензионер, или ако висината на пензиските примања се повисоки од одредените нема да им се додели. Ваучери не им се доделуваа и на оние пензионери кои минатата година за Божикните празници веќе добиле ваква еднократна финансиска помош.

Секако треба да се одбележи и активноста на Комисијата за здравство при ЗП Прилеп која разгледа многу поднесени барања од членовите пензионери за користење субвенции, парична помош од Здружението за бањско лекување. И, при оваа распределба на средствата Комисијата детално ги разгледуваше поднесените барања и дел од нив според Правилникот не беа прифатени.

Активен секако беше огранокот „Гоце Делчев" при здружението. Членови од овој огранок по повод одбележувањето на 122-годишнината од загинувањето на Гоце Делчев, го посетија основното училиште кое го одбележуваше својот патрон на 4 мај, на спомен–бистата на Делчев положија свежо цвеќе. Инаку за одбележување е и тоа што овој огранок е еден од најдобрите организатори на еднодневни екскурзии низ Македонија за своите членови.

За одбележување е и за посебно внимание пензионерот член на ЗП Прилеп, Блаже Бошкоски – Окото, кој за неговиот имендем Благовец, самоиницијативно и со свои средства на 250 пензионери со ниски примања им подари бесплатен ручек.

– Мотив за оваа хуманитарна акција ми беше да им се помогне на посиромашните граѓани со еден ручек, вистински од срце. Задоволен сум што ми се оствари мојата дамнешна желба што во мене тлееше неколку години, – ни рече хуманитарецот Блаже Бошкоски – Окото. Предлага и посакува неговата идеја да стане традиција и да им се помага на посиромашните граѓани, секако на пензионерите и со други добри дела.

К. Р.

ЗП ЧАИР

Запознавање со природните убавини

ЗП Чаир за своите членови на 12 мај реализираше еднодневна екскурзија во Тетово, Кичево и Македонски Брод. Сто пензионери со два автобуса во Тетово ја посе-

тија познатата живописна џамија во градот, Шарена џамија, една од најзначајните и секако најпрепознатлив симбол на градот која повеќе пензионери првпат ја видоа. Од Тетово пензионерите од ЗП Чаир се упатија кон Кичево и Македонски Брод каде неминовна беше прошетката и посетата на пештерата Пешна, која е прогласена за споменик на културата која е со најголем отвор во Македонија и на Балканот. Оваа екскурзија за многумина беше можност да ги запознаат природните убавини на овој дел од земјата, да се насладуваат со чистата планинска вода и да уживаат во планинските убавини.

Здружението на пензионерите Чаир преку ваквите екскурзии покажува посветеност кон подобрување на квалитетот на живот на своите членови, овозможувајќи им можности за активен и исполнет пензионерски живот. Претседателот на ЗП Чаир Рауф Хамиди потенцира дека организирањето вакви активности има посебно значење за пензионерите, бидејќи социјализацијата игра клучна улога во подобрувањето на нивното психичко и физичко здравје. Дружбата, заедничките прошетки и рекреативните активности ја поттикнуваат позитивната енергија кај повозрасните лица.

И. Сечковска

ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ

Тридневна екскурзија

ЗП Радовиш и Конче продолжува со организирање на екскурзии за пензионерите. Од 7 до 9 мај 2025 година се организираше екскурзија со цел запознавање на историските, културните и туристичките знаменитости на Сараево.

Во рамките на екскурзијата, покрај другото беа посетени Беговата џамија, Сахат–кулата, Саборната црква, Синагогата и Музејот на Евреите. Пензионерите поминаа и по улицата каде Гаврило Принцип го изврши атентатот над австроунгарскиот принц Фердинанд. Не изостана ни посетата на месноста „Врело" каде што пензионерите уживаа во природните убавини, надополнети со обилните извори на вода. Кулминација беше посетата на познатата Баш–чаршија каде пензионерите уживаа во гастрономските специјалитети.

На враќање пензионерите го посетија и зачекорија по култниот мост – Мостот на Дрина. Кај секој пензионер се гледаше воодушевеноста од ова грандиозно здание. Се посети и Андриќ град, кој комплекс е изграден во чест на нобеловецот Иво Андриќ. Истиот располага со галерии, музеи, угостителски и други објекти.

Не изостана ни посетата на Нови

Пазар, при што пензионерите уживаа во убавините и специјалитетите на овој град. Целата екскурзија помина во добра организација и дружење со песна и смеа. Бројката од 52 пензионери кои беа на оваа екскурзија уште еднаш покажа дека пензионерите се желни за патување и дружење. За сега здружението на пензионери тоа им го овозможува.

Мите Сарбаков

По повод 200-тиот број на „Пензионер плус“

Во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија му се посветува големо внимание на информирањето во сите можни облици. Како резултат на тоа се издадени 200 броеви на весникот „Пензионер плус“, над 35 билтени за фолклорните ревии и спортските натпревари, три монографии на Сојузот, настапи на електронски медиуми и написи во печатените медиуми и информации преку веб–страницата...

Секако дека сето ова е за почит и поттик за уште повеќе активности на овој план. И покрај сè не може а да не се потенцира дека овој месец ќе излезе од печат 200–тиот број на весникот „Пензионер плус“, весник кој опстанува цели 17 години благодарение на мудроста и визијата на раководствата низ годините, како и на големата дописна мрежа со каква што ретко кој медиум може да се пофали.

Првиот број на весникот „Пензионер плус“ излегол на 26 јуни 2008 година. Негов идеен иницијатор и автор беше пензионерскиот активист, новинар, публицист и писател Драги Аргировски. Идејата е поддржана од тогашниот претседател Душко Шурбановски. Прв главен и одговорен уредник е Чедо Георгиевски, тогашен секретар на Извршниот одбор на СЗПМ, а потоа таа функција ја извршуваше м–р Методија Тошевски, поранешен претседател на Извршниот одбор на Сојузот, врвен економски стручњак, поет и вљубеник во убавиот пишан збор.

ПЕНЗИОНЕР плус

Крупен исечок во информирањето

Информирање од непосреден интерес на пензионерите

ZEGIN

ОД СЕГА!

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

СЗПМ ПЕНЗИОНЕР плус

30 мај 2025 година број 200

По повод 200-тиот број на „Пензионер плус“

Меѓународната соработка на Сојузот во подем

Еколошки активности на пензионерите

Понуда за соработка со СЗПМ кој е респектабилен фактор во државата со околу 300 илјади пензионери

Сега кога излегува 200–тиот број, со почит и благодарност се сеќаваме на нивниот придонес, но и на придонесот на сегашното раководство, на издавачкиот совет, на редакцијата, на сегашните многубројни дописници. Особено голем е придонесот на сегашната Претседателка на Издавачкиот совет и Претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова. Посебно значаен е нејзиниот активен придонес со написи, со поднесување на иницијативи и предлози во градење на јавното мнение и креирање на политиките на Сојузот, од интерес на пензионерите, како трајна политика на СЗПМ, како и во содржинското обликување на весникот, по кој СЗПМ е препознатлив во опкружувањето и пошироко, бидејќи весникот благодарение на веб–страницата се чита и надвор од нашата земја. На крајот издвојуваме неколку мислења за весникот од наши читатели кои не се дописници ниту членови на некое раководство во Сојузот или во здруженијата на пензионерите:

Мирјана Арсовска, пензионерка од Скопје

Весникот „Пензионер плус“ го читам редовно од првата до последната страница. Во него има интересни работи. Мислам дека има за секого по нешто. Најчесто ги читам текстовите од областа на здравството, во кои има и совети и објаснувања. Исто така, ми се допаѓаат и текстовите за книгите напишани од пензионери. Тие книги со задоволство ги читам бидејќи во нив најчесто се обработуваат теми блиски на пензионерите. Му посакувам на весникот да опстанува уште многу години.

Ахмет Мемети, новинар во пензија, од Скопје

Како новинар можам да кажам дека весникот „Пензионер плус“ ги има сите карактеристики на месечен весник. Во него има написи за луѓе од сите интелектуални нивоа. Иако излегува еднаш месечно, весникот дејствува актуелно и интересно. Написите се создадени од луѓе кои по професија и едукација не се и не биле новинари, а сепак се создадени како што треба, веројатно благодарение на гл. и одговорен уредник. Во написите ги има одговорите на сите прашања по кои се прави новинарски текст: кога, каде, како, што. Инаку ги читам сите страници на македонски и страницата со избор на албански. Изборот е добар. Би било добро да има повеќе страни. Честитки за сè.

Бронхилда Станковска, пензионерка од Малме, Шведска

Весникот „Пензионер плус“ е една од нишките што ме поврзуваат со мојата родна земја, со мојата татковина Македонија. Бидејќи не сум таму го читам од веб–страницата на СЗПМ затоа што во неа редовно го поместувате. Некогаш го читам и по двапати, а ги читам и старите броеви покрај новиот. Во него има интересни нешта. Во него читам и за мои познати кои не сум ги видела повеќе години. Пишувајте повеќе за луѓето кои се активни пензионери, со тоа ќе ги поттикнете и тие што не се активни. „Средбата“ со весникот „Пензионер плус“ ми носи посебна радост бидејќи додека го читам како да сум таму во Македонија. Носталгија.

Драган Величковски, директор на Градски музеј Крива Паланка

Редовно го читам весникот „Пензионер плус“ кој ни го доставува нашето ЗП Крива Паланка и можам да кажам дека истиот претставува вистинска ревија за пензионерскиот живот. Во него сум прочитал за многу интересни пензионерски настани и случувања. Посебно ме радуваат активностите поврзани со културата, уметноста и литературата кои многу често се застапени во овој весник. За поздрав ви се и спортските активности кои ги негувате, како и написите за здравје. Ви посакувам и понатаму да имате успешна работа и да не информирате за активностите и случувањата на македонските пензионери, за нивното активно стареење. Нивниот активен живот е многу битен за нашето општество.

Милена Богдановиќ, пензионерка од Белград, Србија

Весникот „Пензионер плус“ со жалење морам да констатирам дека сега нешто понередовно го следам преку веб–страницата на СЗПМ, но тоа е затоа што сум преокупирана со некои други лични активности. Се разбира дека секогаш кога го читам се враќам во младоста, бидејќи го читам на македонски јазик. Македонија многу ја сакам, таа е дел од мојата младост. Во весникот има многу интересни работи. Го читаат и мои пријателки. Весникот е информативен, едукативен и забавен. Посебно ме развеселуваат вицовите кои ми го поправаат секојдневното расположение.

М-р Димитар Арсов, од Скопје

Иако не сум пензионер весникот „Пензионер плус“ редовно го читам на веб–страницата на СЗПМ. Во него има интересни написи за сите генерации. Додека го читам ме окупираат две нешта. Прво се сеќавам на мојот татко Благој Арсов кој редовно го носеше дома и сите го читавме. Второто нешто, читајќи гледам дека и по пензионирањето животот е интересен и луѓето си наоѓаат со што ќе си го исполнуваат времето, занимавајќи се со нешта за кои додека работат немаат време. Честитајќи го 200–тиот број на сите пензионери им посакувам добро здравје и активно стареење.

Шеназ Шеин, иден пензионер од Скопје

Весникот „Пензионер плус“ кој е за сегашните и идните пензионери го читам редовно повеќе години. Намената му е точно одредена според содржините. Во него има написи за сите. Што се однесува до мене најмногу ми се допаѓаат страниците за здравје и за забава, но ги читам и другите написи. Страницата на албански има добар избор. На неа се поместени текстови што исто така ги читам. Убаво е што објавувате и портрети на пензионери. Продолжете само така, иако секогаш може да биде подобро.

Ленче Бузалкова, пензионерка од Скопје

Весникот „Пензионер плус“ со нетрпение го чекам да излезе. Го читам од првата до последната страна. Ако има напис за моето здружение „ЗП Гази Баба“ прво него го читам. Во весникот има написи за фолклорните ревии, за спортските натпревари, за екскурзиите на пензионерите по манастири и културни споменици во нашата земја и надвор од неа и друго. Ја решавам и крстозборката и со задоволство ги читам вицевите. Ја читам со внимание и страната за здравство бидејќи има написи со совети. Посакувам „Пензионер плус“, да биде уште подобар и да излегува на повеќе страници со поголеми фотографии.

Авдиљ Исљами, пензионер од Шипковица

Го читам „Пензионер плус“ со задоволство. Во весникот има убави написи за организираниот живот на пензионерите, но сметам дека во него треба повеќе да се пишува за ограноците во кои се одвива животот на пензионерите. Дружењето е убаво, но има и проблеми како што е немање на соодветен простор, некои клубови не се опремени како што треба, а во клубовите покрај дружењето се одвиваат и сите подготовки за разни активности. Според мене во весникот треба уште повеќе да се пишува и за иницијативите на ограноците со кои би се подобрил животот на пензионерите во секоја смисла.

Калина Сливовска Андонова
главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XVIII – број **200**
мај 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.

mastercard.
HALKBANK
ОВА Е ТВОЕТО ВРЕМЕ
ПЕНЗИ пакет за пензионери на ХАЛКБАНК.
Исплата на пензија пред секој први во месецот
Подарок за секој нов корисник на ПЕНЗИ пакет
Повлекување готовина од сите банкомати во земјата - без провизија
Без надоместок*
Mastercard дебитна картичка
Електронско банкарство
СМС инфо
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО
*до 31.12.2025 година

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

ЗП Демир Хисар - лична карта

Здружение на пензионери Демир Хисар

ул. „Маршал Тито“ ББ - Демир Хисар
Тел. + 389 047 276 951
e-mail: Zoranstevanovski1@gmail.com

Кирило Блажевски
претседател на ИО и на ЗП Демир Хисар

Здружението на пензионери Демир Хисар, со Одлука на локалната самоуправа Демир Хисар, е формирано во 1968 година, а прв претседател бил Пејко Пејковски кој ги поставил темелите на она што денес е ЗП Демир Хисар. Здружението брои околу 1 500 членови, а дејствува преку своите 17 огранoци, кои се организираат за подрачјето на едно или на повеќе помали населени места. Тие работат преку собири, а секој огранок има претседател и секретар кои се и врската со ЗП Демир Хисар.

Според актот на основање на Здружението на пензионери Демир Хисар, тоа е формирано со цел остварување на заеднички интереси на пензионерите од Општина Демир Хисар, а посебно за спроведување и реализација на повеќе 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 во интерес на пензионерите. Органи на здружението се: Собранието кое го сочинуваат 19 членови, Извршниот одбор 7, а Надзорниот одбор, Статутарно–правната комисија, Комисијата за социјална и здравствена заштита и Комисијата за спорт и рекреација по тројца членови, додека Активот на жени го сочинуваат седум пензионерки.

Претседател на ЗП Демир Хисар е Кирило Блажевски на кој ова му е втор мандат. Основните насоки, цели и задачи во Програмата за 2025 година, се темелат на реалните факти кои може да се реализираат, истите се приоритетни и од интерес на пензионерите, а тоа се: поголемо ангажирање на пензионерите во активностите на здружението, поактивно работење на телата и органите, зголемување на соработката со СЗПМ, создавање подобри услови за работа на клубовите на пензионери и отворање нови клубови во месните организации, продлабочување на соработката со локалната самоуправа, бесплатни прегледи и здравствено–едукативни предавања, еднократна материјална помош и донација на пакети на пензионери со ниски пензии, организирање културни манифестации, учество на регионални ревии и спортски натпревари, екскурзии во земјата и странство.

Во 2015 и 2020 година, здружението беше домаќин на регионалните ревии на музика, игри и песни. Од 2012 година редовно настапува и на Републичките ревии во Скопје, а во 2016 заедно со ЗП Битола и машката игроорна група го претставуваше СЗПМ на Фестивалот за трета животна доба во Љубљана, Р Словенија каде што го промовираа својот богат фолклор и обичаите испреплетени со демирхисарските брсјачки ора и песни.

Спортските регионални натпревари здружението ги организираше во 2021 година, а има забележително учество и на Републичките спортски натпревари, каде што пензионерите–спортисти освојуваа неколку први и втори места во дисциплините домино, пикадо и скок од место, додека машката екипа во фудбал е редовен учесник на Меморијалниот турнир „Валентин Стефановски“ каде што во ревијалниот дел ги одмерува силите со ЗП Битола.

По повод Рамазанските и Велигденските празници, здружението редовно дели пакети со неопходни прехранбени производи на пензионерите со ниски пензии и посета на најстарите пензионери. Во наредниот период, заложбите на раководството ќе бидат на измени и дополнувања на Статутот на здружението, а во план е и решавање на сопственоста на пензионерскиот дом, односно обезбедување на имотен лист за просториите кои се користат, како и планови за доуредување на пензионерскиот клуб со нова дограма. Активот на пензионерки се залага за активности и дружење на пензионерките, како што е традиционалното вртење на мазник за Стара Нова година, одбележување на 8 Март, организирање екскурзии и посета на други здруженија на пензионери по повод нивните прослави.

Соработката со општинскиот Црвен крст и „Центарот за помош и нега на стари лица“ е на завидно ниво, особено минатата година и оваа, кога се интензивира соработката и се постави на повисоко ниво. Младите волонтери на Црвениот крст им помагаат на нашите членови преку разни активности кои ги спроведуваат константно преку целата година. Ќе издвоиме само неколку: по повод „Неделата на грижа на стари лица“, од 21–28 ноември, заеднички се работи на подигање на свеста на заедницата за правата на старите лица, како и потребната грижа и помош на истите, бесплатно мерење на шеќерот во крвта и крвниот притисок, набавка на најпотребните прехранбени продукти и лекови, посета во нивните домови на стручни медицински лица и препишување соодветна терапија. Здружението на пензионери, заедно со локалната самоуправа и со други невладини организации, ги одбележуваат значајните настани и датуми, како 2 Септември, денот на ослободувањето на градот, деновите на Смилевскиот конгрес, Илинден, 11 Октомври. Важно е да се истакне и соработката со Домот на културата „Илинден“ од Демир Хисар, каде што машката игроорна група редовно настапува на годишните концерти на истоимeното КУД и на Велигденскиот фестивал.

На 16 април 2025 година, ЗП Демир Хисар беше домаќин на Регионалната средба на музика, песни и игри на пензионерите од здруженијата на пензионери кои се дел од 7–от регион. Најпрвин, претседателот на ЗП Демир Хисар Кирило Блажевски ги поздрави гостите и има посака добредојде и го истакна значењето на настанот за пензионерите.

Градоначалникот Никола Најдовски им посака успешен настап на учесниците и искажа подготвеност за поддршка на ЗП Демир Хисар во натамошното пензионерско организирање и одржување вакви и слични манифестации. Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова зборуваше за значењето и придонесот на ревијата во негувањето на културните традиции и зачувувањето на идентитетот на државата. Меѓу другото, истакна дека со ревиите се дава голем придонес за враќање од заборав на многу убави старградски и изворни песни, музика и обичаи, а воедно ја прогласи и ревијата за отворена.

Пензионерите, облечени во преубава живописна и филигрански изработена носија, покрај инспиративните ора и песни, пред големиот број посетители, автентично им ги презентираа и уникатните обичаи и адети.

Во изминатата 2024 година, демирхисарските пензионери направија повеќе еднодневни екскурзии, а како најдобри ќе ги издвоиме екскурзиите во Крушево, Крива Паланка, Дојран, Вевчани и Струмица, со учество на повеќе од 500 пензионери.

Долгогодишните активности на едно од најмалите здруженија на пензионери го прават да се вброи во подобрите здруженија и да служи за пример за поголемите здруженија на пензионери како едно од реткиге по разни основи.

СЗПМ

6. регион - домаќин Кавадарци:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Фолклорната традиција продолжува

Цанко Пановски

Менка Темелковска

На 23 април во салата на Домот на културата во Кавадарци се одржа 23–та ревија на песни, музика и игри од шестиот регион. Покрај домаќинот ЗП Кавадарци, учество зедоа и: ЗП Велес, ЗП Неготино, ЗП Демир Капија, ЗП Валандово, ЗП Гевгелија, ЗП Богданци и ЗП Дојран.

Присутните гости и учесници, прв ги поздрави и им се обрати претседателот на ЗП Кавадарци, Цанко Пановски. Тој изрази благодарност до СЗПМ за укажаната чест да бидат домаќини на оваа средба, притоа заблагодарувајќи се за честитките од претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова. Потоа упати и поздрави до претставниците од Советот и локалната самоуправа и до сите присутни гости и учесници во ревијата. „Почитувани, песната односно изворската народна песна и оро се тие кои на нас луѓето од третата доба ни ги топлат срцата и ни ја разбрануваат душата. Затоа уживајте во музичкиот дел и чувствувајте се пријатно“ рече на крајот од своето обраќање претседателот Пановски.

Од името на СЗПМ се обрати Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ. Таа ги поздрави гостите и учесниците и им посака добро расположение, добра забава и убави мигови кои придонесуваат за поквалитетен живот во третата доба и рече дека пензионерите преку одржување на ревиите придонесуваат за зачување на културното богатство и се достојни чувари на традицијата. По обраќањето таа ја прогласи ревијата за отворена.

Потоа следуваше настапот на учесниците во ревијата.

Освен со убавата музика ревијата беше збогатена и со поезија чии презентери беа Јована Ангеловска Змејковска од Кавадарци со личната творба „Лето е“ и Нада Алексовска од Велес со „Кога орото ќе зоврие“.

На крајот благодарници добија сите претседатели на осумте здруженија, за учество во ревијата, а нив им ги врачи претседателката на Комисијата за култура при СЗПМ Магдалена Спировска. Ревијата беше заокружена со заедничко дружење.

Лилјана Илиева

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

ЗП Неготино

ЗП Кавадарци

ЗП Богданци

ЗП Валандово

ЗП Дојран

ЗП Демир Капија

Доделување благодарници

4. регион - домаќин Крива Паланка:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Пензионерите вистински чувари на традициите

Трајче Давидовски

Сашко Митовски

Станка Трајкова

На 30 април во НУЦ за култура во Крива Паланка се одржа 23–та регионална ревија на песни, музика и игри од четвртиот регион за 2025 година, во организација на СЗПМ, а домаќин беше Здружението на пензионери Крива Паланка.

На манифестацијата најпрво и претходеше дефиле кое започна од централниот плоштад на Крива Паланка и продолжи до пред зградата на Општина Крива Паланка, каде што сите учесници го изиграа заедничкиот македонското оро. Преубавата манифестација го исполни градот со песна, музика и ора кои беа изиграни со нескриена радост и дух што не старее, облечени во традиционалната македонска носија која нè потсетува на нашите македонски корени. Ревиите имаат цел да ги зачуваат од незаборав традиционалните македонски песни, ора и обичаи, како и на сите кои живеат во нашата земја, а кои се продолжение на нашите традиции.

На оваа 23. регионална ревија на песни, музика и игри 2025 година, од четвртиот регион, учесници беа здруженијата на пензионери од Куманово, Кратово, Солидарност – Аеродром, Центар, Чаир и домаќинот Крива Паланка. Ревијата имаше и мултиетнички карактер бидејќи Здружението на Чаир е мултиетничко здружение. Со тоа пензионерите покажаа дека се вистински пример за соживот. На ревијата во салата на НУЦ за култура Крива Паланка прв на присутните гости и на учесниците им се обрати претседателот на ЗП Крива Паланка Трајче Давидовски, кој ја поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и воедно ѝ се заблагодари што ни ја дала довербата да бидеме домаќини на една ваква значајна манифестација. Потоа го поздрави градоначалникот на Општина Крива Паланка Сашко Митовски, претседателите на учесниците од здруженијата и сите останати присутни гости во салата. На учесниците им посака успешен настап и рече дека најважно од сè е дружењето. Тој се заблагодари на локалните институции кои придонесоа оваа манифестација да помине во најдобро светло.

Градоначалникот Сашко Митовски на Општина Крива Паланка го искористи присуството да се обрати на присутните и на учесниците со срдечни поздрави. Притоа изрази безрезервна поддршка за ваквите настани кои се од големо значење и претставуваат пример за соживот, настани кои се грижат за зачувување на македонската традиција која е сведок на нашите корени и нашето постоење. За крај истакна дека овој настан за градот Крива Паланка и за граѓаните претставува празник бидејќи учесниците го исполнија градот со песни, музика и ора.

Од името на организаторот со пофални зборови за Здружението домаќин се обрати претседателката Станка Трајкова и при тоа истакна дека иако е мало Здружението со активности се носи со поголемите здруженија. Наедно пофално говореше за убавиот прием од страна на домаќините. Во обраќањето имаше и убави зборови за градот како и за градоначалникот Сашко Митовски, кој ја изрази несебичната поддршка за пензионерските активности. На крајот од обраќањето ја прогласи ревијата за отворена. Во име на организаторот СЗПМ претседателката Станка Трајкова им ги врачи признанијата на претседателите на здруженијата учесници.

Б. Стојчевска

ЗП Куманово

ЗП Кратово

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Крива Паланка

ЗП Чаир

ЗП Чаир

ЗП Центар

Доделување благодарници

2. регион - домаќин Ѓорче Петров:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Преку песни, игри и обичаи искажано културното богатство

Митко Стојаноски

Александар Стојковски

Станка Трајкова

На 7.5.2025 година во Домот на културата во Ѓорче Петров се одржа најмасовната културна манифестација на пензионерите од здруженијата на пензионери од вториот регион во организација на СЗПМ, а домаќин на ревијата беше ЗП Ѓорче Петров. Учесниците дефилираа по улиците на Ѓорче Петров се до Домот на културата.

Најнапред хорската група од ЗП Ѓорче Петров ја отпеа државната химната, по која свој настап имаше танцовиот спортски клуб „Бранимир и Бранкица" од Ѓорче Петров. Добредојде им посака претседателот на ЗП Ѓорче Петров Митко Стојаноски кој се заблагодари на СЗПМ за дадената доверба ЗП Ѓорче Петров да биде домаќин на ревијата од вториот регион, во кој припаѓаат здруженијата: Ѓорче Петров, Тафталиџе; Карпош, Бутел, Тетово и Шуто Оризари. Се обрати и градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојковски, кој им посака добредојде на сите учесници со желба за успешен настап, а истовремено покажа подготвеност за поддршка на ЗП Ѓорче Петров за соработка во доменот на културните манифестации.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова најнапред упати пофални зборови за изведбата на нумерите од танцовиот спортски клуб и рече дека пријатно била изненадена од настапот на најмладите учесници. Потоа, Трајкова зборуваше за значењето на манифестацијата низ која се прикажуваат нашите културни традиции, обичаи со што се дава голем придонес во зачувувањето на нашиот идентитет прикажан преку песните, ората и обичаите и ја прогласи ревијата за отворена.

Први на сцената настапија пензионерите од ЗП Шуто Оризари, а потоа ЗП Бутел, ЗП Карпош, ЗП Тафталиџе, македонска и албанската пејачка група од ЗП Тетово и ЗП Ѓорче Петров.

На крајот претседателката на СЗПМ во име на организаторот на ревијата на здруженијата учесници во ревијата им додели благодарници. Пред публиката се претстави и ЗП Македонска Каменица со орото „Копачка". Средбата заврши со заедничко другарување на сите учесници. Да напомниме и тоа дека пред отпочнување на ревијата ЗП Ѓорче Петров во соработка со Црвениот крст Карпош организираше и реализираше хуманитарна акција со доброволен прилог за настраданите од пожарот во Кочани.

Љубинко Ристов

ЗП Карпош

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Тетово - албанска група

ЗП Шуто Оризари

ЗП Бутел

ЗП Тафталиџе

Доделување благодарници

5. регион - домаќин Лозово:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија која долго ќе се памети

Марија Моневска

Бошко Цветковски

Менка Темелковска

Дваесет и третите регионални ревии, на петтиот регион се одржаа на 14 мај 2025 година во Лозово. Орнаментите од етно украсената бина се споија со живописните народни носии на учесниците од осумте здруженија од петтиот регион. На ревијата присуствуваа секретарката на СЗПМ Менка Темелковска и градоначалникот на Општина Лозово, Бошко Цветковски. Учесниците од осумте здруженија учествуваа во дефилето низ главната улица во Лозово. Прекрасна глетка, шаренило, спектар на бои од различните облеки и акорди од различни музички инструменти.

На присутните најпрво им се обрати Марија Моневска, претседател на ЗП Лозово, која им посака добредојде во општината. Градоначалникот на Општина Лозово, Бошко Цветковски, исто ги поздрави присутните и го изрази своето задоволство што Лозово е домаќин на манифестацијата. Тој зборуваше за успешната соработка со ЗП Лозово и вети дека ќе ги поддржува активностите на пензионерите. Менка Темелковска секретар на СЗПМ, со воодушевување зборуваше за ентузијазмот на пензионерите, кои се амбасадори на македонската традиција, прогласувајќи ја ревијата за отворена.

Потоа се слушнаа музичките акорди на музичките инструменти и прекрасните народни песни и ора. На ревијата учествуваа здруженијата на пензионерите: Струмица, Пробиштип, Радовиш и Конче, Злетово, Штип и Карбинци, Св. Николе, Ново Село и домаќинот Лозово. На крајот претседателката на Комисијата за културен и забавен живот на СЗПМ, Магдалена Спировска ги додели благодарниците за учество.

Марија Моневска

ЗП Пробиштип

ЗП Штип

ЗП Свети Николе

ЗП Злетово

ЗП Струмица

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Ново Село

ЗП Лозово

Доделување благодарници

3. регион - домаќин Сарај:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Мултиетничка регионална ревија

Махир Дураку

Иљаз Весељи

Менка Темелковска

На 15.5.2025 година, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во салата на Културниот дом „Ѓорче Петров“, се одржа 23–тата регионална ревија на песни, музика и игри, чиј домаќин беше Здружението на пензионерите Сарај.

На ревијата учествуваа здруженија од третиот регион и тоа: ЗП Гази Баба, ЗП Илинден, ЗП Кисела Вода, ЗП ОВР на РМ и ЗП на воени пензионери.

На почетокот на ревијата присутните гости во свое име и во име на членството на здружението ги поздрави домаќинот, претседателот на здружението Махир Дураку, којпосебен поздрав упати до градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојкоски, градоначалникот на Општина Сарај Иљаз Весељи, како и до претседателите на здруженијата учесници на ревијата: Ѓорче Петров Митко Стојаноски, Тетово Мирко Јовчевски, Гостивар Нијази Џелили и на Штип Ристо Нетков – посакувајќи им пријатен престој и забава.

Присутните ги поздрави и градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојкоски и градоначалникот на Општина Сарај Иљаз Весељи посакувајќи им сѐ најдобро.

Во име на СЗПМ кој е организатор на регионалната ревија на песни, музика и игри се обрати и ревијата ја прогласи за отворена секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска.

Потоа се заредија здруженијата од третиот регион: ЗП Илинден, ЗП Сарај, ЗП ОВР на РМ, ЗП Кисела Вода, Здружението на воени пензионери и ЗП Гази Баба.

ЗП Гази Баба

Здружение на Воени пензионери

ЗП Илинден

ЗП ОВР на РМ

ЗП Кисела Вода

ЗП Сарај

Како и на другите ревии на песни, музика и игри, така и на оваа, учесниците максимално беа ангажирани и со голем успех го покажаа она што го знаат, а на присутните им оставија силен впечаток што ќе им остане во долго сеќавање. Со своите настапи, тие дадоа придонес во прикажувањето и чувањето на нашето културно богатство, традиција и идентитет.

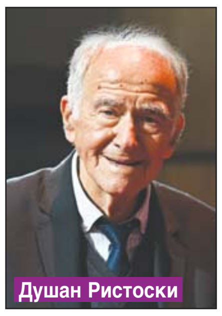
На сите шест здруженија учесници на Ревијата им беа доделени признанија. Признанијата им ги додели Магдалена Спировска, претседател на комисијата за културно–забавен живот при ИО на СЗПМ.

Баки Бакиу

Доделување благодарници

8. регион - домаќин Кичево:
23-та регионална ревија на песни, музика и игри

Културното наследство патоказ за идните генерации


Душан Ристоски

Станка Трајкова

Во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, се одржа 23. регионална ревија на песни, музика и игри, а домаќин беше ЗП Кичево. Ревијата се одржа на 21 мај 2025 година во Центарот за култура „Кочо Рацин“ во Кичево.

На истата учество зедоа здруженијата од 8–от регион и тоа: ЗП Гостивар, ЗП Дебар и Центар Жупа, ЗП Лабуништа, ЗП Вевчани, ЗП Струга, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Македонски Брод и домаќинот ЗП Кичево.

Според присутните, ЗП Кичево, се покажа како добар домаќин и организатор, со што придонесе учесниците достоинствено да се претстават, а гостите пријатно да се чувствуваат.

На почетокот учесниците ги поздрави претседателот на здружението Душан Ристоски кој рече:

– Денешниот настан ќе го започнеме со голема тага за загинатите во стравотниот пожар во Кочани во кој настрадаа млади луѓе, кои исто така отидоа да се забавуваат и да слушаат музика, но при тоа многумина од нив ги загубија животите. Почит и за починатите пензионери во изминатиот период. Ве повикувам со едноминутно молчење да им оддадеме достојна почит. Нека им е вечна слава.

ЗП Лабуништа

Потоа претседателот ја поздрави Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, и селекторот и режисер Томче Стојков, како и сите учесници на оваа ревија. Учесниците на албански јазик ги поздрави членот на Извршниот одбор при ЗП Кичево, Седат Мустафа.

Пред присутните на ревијата сосема телеграфски говореше и претседателот на ЗП Кичево Душан Ристоски кој го претстави историскиот развој на градот Кичево, потенцирајќи ги сите знаменитости, а посебно постоењето на двата манастира: манастирот Света Богородица – Пречиста и манастирот каде што се одвивале настани од големо значење за нашата земја и за нашиот македонски јазик. Претседателот Ристоски ги пофали и пензионерите при здружението кои со голем ентузијазам ги изведуваат песните и ората со цел да ги продолжат вековните традиции и да го зачуваат културното богатство како патоказ за идните генерации.

Од име на организаторот СЗПМ учесниците ги поздрави претседателката Станка Трајкова, која говореше за значењето на овие манифестации. Потоа говореше за соработката на Сојузот со ЗП Кичево, истакнувајќи дека соработката е многу добра и успешна, а посебно напомна дека од ова здружение е првата претседателка на координативното тело на пензионерките, Ангелина Ристоска. Исто така, говореше и за тоа дека објавената фотомонографија за кичевските пензионери е добро прифатена од пензионерите.

Потоа настапија учесниците кои со голема желба чекаа да ја претставаат својата програма на песни, музика, поезија, облечени во традиционални носии, како обележје на својот идентитет и на краевите од кои доаѓаа.

На крај заслужените признанија од име на Сојузот ги додели претседателката Станка Трајкова. Пензионерското дружење продолжи до попладневните часови.

Душан Ристоски

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Дебар и Центар Жупа

ЗП Македонски Брод

ЗП Кичево

ЗП Струга

ЗП Вевчани

ЗП Гостивар

Доделување благодарници

„Бидете сурфери на љубовта“

Почина папата Франциско, 266–иот поглавар на Католичката црква кој ја извршуваше функцијата од 13 март 2013 година до 21 април 2025 година, на 88 години.

Папата Франциско е роден како Хорхе Марио Берголјо на 17 декември 1936 година, во Буенос Аирес. Син е на италијански имигранти, израснал во семејство со пет деца. Првично студирал хемиска технологија, но подоцна одлучил да стане свештеник и тоа се случило во 1969 година, а во 1992 година ракоположен е за помошен епископ на Буенос Аирес. Во 1997 бил поставен за архиепископ, а во 2001 година за кардинал.

Папата Франциско е познат по својот скромен живот, патувал со јавен превоз и живеел во мал стан. Како папа, тој го избрал името Франциск во чест на свети Фрањо Асишки, нагласувајќи ја скромноста и грижата за сиромашните.

Папата Франциско е познат по неговата вклученост во меѓурелигискиот дијалог, борбата за човекови права, заштита на животната средина и по борбата против неодговорниот капитализам. Тој посетил многу земји, вклучително и Македонија во 2019 година и е прв Папа што го сторил тоа.

Значајно за нас Македонците е неговиот позитивен став за македонското прашање, бидејќи истакнувал дека за Македонците пишува во документи кои постојат со векови.

Секоја негова изрека носи силна порака што допира дури и до оние кои не се нашле во верата. Со својот пример ги повика луѓето да живеат според вредностите што тој ги проповеда: љубов, милост, понизност и почит кон сите луѓе, без разлика на религија, раса, сексуална ориентација, па дури и без оглед на сите човечки гревови.

Една од клучните пораки што папата Франциско често ја повторувал е дека љубовта, вистинската љубов, не е само чувство, туку акција.

Еве некои мисли и пораки на папата Франциско по кои ќе го паметиме и ние и идните генерации и по неговото заминување од овој свет.

*Единствен начин, единствена ситуација во која е дозволено да гледате на личност од високо е кога ѝ помагате да стане.

*Да се биде добар не е комплицирано. Да се биде добар значи едноставно да се подари насмевка на другиот.

*Имајте храброст да ги замените стравовите со соништа. Немојте да бидете управител на стравови, туку бидете претприемачи на соништа.

*Љубовта мора да се живее преку дела, а не само преку зборови.

*Љубовта е подарок што треба да го шириме низ светот.

*Кога дозволуваме да не поделат и со лоши чувства да не оддалечат едни од други, ја губиме нашата човечност.

*За верbата не можеме да зборуваме без страст.

*Не смееме верата да ја гледаме како привилегија. Верата е дар и послание.

* Продолжете да јавате на брановите на љубовта, бидете сурфери на љубовта.

*Да не губиме време на озборување и бескорисна расправа. Да ја насочиме нашата сила на правење добри дела и градење праведен свет.

К. С. А.

Книгата

Едно од нашите најголеми национални блага – македонскиот јазик, го доживеа своето славење и оваа година на Саемот на книгата, иако на Саемот имаше и книги на другите јазици. Ми се чини дека е сосема оправдано човек и да штеди цела година, за да може да се почести себе или ближните со по некоја книга, затоа што треба сериозно да се третира книгата во животот на секој човек. Покрај сè што може да го зазема просторот од нашиот дом, библиотеката може да биде еден од најважните украси. Домот со голема библиотека, сам по себе говори.

Со читањето книги и свештениот однос кон нив, кон тој огромен цивилизациски дар, ние ја изградуваме својата личност и својата култура на сите нивоа. Им сведочиме на помладите генерации, кои сè помалку читаат, дека важен момент во животот се книгите. Дека во мир и релативна благосостојба мора да се изградуваме со книги.

Со славењето на книгата ние покрај тоа што го поттикнуваме нашиот мозок да се развива, според научникот од областа на невронауката и психолингвистиката и теоријата на умот, Татјана Чениговскаја, на мозокот му се потребни предизвици и тешки задачи, за да може да се развива. Со читање ние ја градиме и својата широка култура и правилна психоемотивност и не се занимаваме со површни и заглупувачки содржини. Нашиот мозок ништо не заборава. Сè останува во него како на лента, а тоа создава во нас нови содржини кои нè исполнуваат како луѓе.

Ние кои се нарекуваме и се препознаваме себеси како Македонци и поради тој факт, сме премногу негирани и замолчувани, имаме пишано благо со кое сме еден од најбогатите народи. Сме ја имале таа среќа, баш кај нас да работат и создаваат светите браќа Кирил и Методи и нивните ученици Климент и Наум, Сава, Горазд и Ангеларij...

Нашите манастири изобилуваат со свештени текстови кои се напишани на архаичен македонски јазик. Нашето писмено богатство е разнесено по целиот свет, но многу од него е останато и овде. Начинот на кој се препишувале свештените текстови и илуминациите на страните од книгите, кажуваат дека секоја една буква на нашиот јазик поминала долг пат, за да биде ова што е денес. Затоа треба да поведеме сметка англискиот јазик, кој го има сè повеќе на медиумите, да не ни ја одземе таа света обврска и да си го чуваме својот јазик и својот писмен идентитет. Треба да не се дозволува латинично писмо, онаму кај што не мора и повеќе на сите можни начини во медиумите да се штити македонскиот јазик. Треба внимателно и со љубов да си избираме книги и да си го славиме јазикот со неговото постоење, бидејќи јазикот е нашата татковина. Со зборот можеме да убиеме и да воскреснеме, да затрепериме со светлината, која според квантната теорија е подлога на сè што постои. Јазикот е составен од зборови, зборовите од букви, буквите се гласови, гласот е звук, а звукот е дел од светлината. Книгата е вруток на светлината.

Маја Белева

ЗП ПЕХЧЕВО

Сеќавање за Герасим Гриовски-Поштарот

Годинава, на 31 мај, се навршуваат 100 години од раѓањето, и 44 години од смртта на Герасим Гриовски. Човек, кој во неговото родно место Будинарци, Беровско, и во Малешевијата е познат како Геро Поштарот. Станува збор за човек со богата биографија и благодарност за неговата работа и за него лично од неговите сограѓани. Уште млад, во 1943 година, се вклучил во револуционерното движење, кога во Митрашинско Поле била формирана 18 македонска ударна бригада. Веќе во 1944, на 13 ноември, како борец на бригадата, учествува во решавачките борби заедно со неговите соборци влегоа во Скопје.

По ослободувањето целосно се посветил на поставување на темелите на развојот на неговиот роден крај останал да гради подобар живот за своите соселани. Како управител на единицата на ПТТ мрежата во Будинарци, и претседател на Месната заедница правел сè жителите на овој крај да ги уживаат благодатите на новото време. Во весникот „Нова Македонија“, чиј дописник бил долги години, ќе изјави, „Од ослободувањето до денес, постојано сум ангажиран. Од формирањето на Месната заедница сум нејзин претседател. Околу 20 години бев одборник, а сега сум делегат во Собранието на Општина Берово и ги застапувам барањата на моите сограѓани“. Гриовски, за својата посветеност добивал признанија од властите, но и од своите сограѓани. Одликуван е со медал на трудот со сребрен венец, во 1967 година.

Еден од авторите на монографијата, издадена во 2006 година, „Нашето Будинарци“, Глигор Поповски, роден во Будинарци и другар на Гриовски, ќе напише: „Се што се постигна и што се направи во нашето Будинарци, за неговиот развој, е врзано за името на Гриовски. Умееше, на нему својствен начин, да ги поведе и старите и младите, па со малку средства и многу ентузијазам да се гради“.

За Гриовски има почитување од жителите на Будинарци и Малешевијата, најважни се убавите спомени и гордоста што неговиот лик и дело ги предизвикуваат кај неговите поколенија. Правнуката, Надја Димитрова, тогаш ученичка во IV одделение во Основното училиште „Димитар Миладинов“ во Скопје, на зададената тема „Мојот прадедо партизан“, ќе напише: „Прадедо ми, со неговата бригада, гордо, смело и со песна маршираше преку Камениот мост во ослободеното Скопје“.

А. Кацарски

MBLEDHJE E BORDIT EKZEKUTIV TË LSHPM

Maji dhe qershori me aktivitete intensive

Bordi ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë më 8.5.2025 mbajti mbledhjen e vet të 24 me rradhë. Në mbledhje që si zakonisht e udhëhiqte kryetarja e Lidhjes dhe e Bordit ekzekutiv Stanka Trajkova, ajo mes tjerash, tha:

- Të respektuar të pranishëm, para nesh është periudhë përplot aktivitete shumë të rëndësishme. Si më kryesoret do të kisha veçuar defiletë rajonale të këngëve, valleve dhe muzikës dhe lojërat rajonale sportive në organizim të Lidhjes. Defiletë rajonale do të mbarojnë më 21 maj, kurse këtë muaj dhe në qershor do të mbahen edhe garat rajonale sportive. Defileja republikane e këngëve, valleve dhe muzikës do të mbahen më 5 qershor në Shtëpinë e ARM në Shkup, ndërsa Garat republikane sportive do të jenë në shtator për nder të Ditës së pensionistëve të Maqedonisë. Për selektor të defileve u zgjodh Tomçe Stojkov.

Më pas u soll vendimi për modernizimin e veb faqes së Lidhjes, e cila është formuar që në 2008 dhe shkaku i zhvillimit teknologjik patjetër të përmirësohet dhe të bëhet më bashkëkohore. Këtë do ta realizojë Studioja "Medium Kreativa DOO" Shkup dhe administratori i deritanishëm i veb faqes inxhinieri i diplomuar Nikolla Cacanovski.

Në mbledhje u soll edhe vendimi për shpalljen e Konkursit për ndihmë financiare për krijimtarinë kulturore të pensionistëve në 2025. Për këtë qëllim u formua komision i përkohshëm që u pranua njëzëri.

Kryetarja Trajkova informoi se më 18 maj 2025 do të mbahen mbledhje sipas Memorandumit të nënshkruar ndërmjet LSHPM dhe Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë. Mbledhja e përbashkët e të dy Bordeve ekzekutive do të mbahet në Ohër. Me këtë rast kryetarja Trajkova konstatoi se bashkëpunimi ndërkombëtar i LSHPM shënon rritje konform Programit të aprovuar të Lidhjes për 2025. Me ftesë të Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë (ZDUS) delegacion i LSHPM në përbërje Stanka Trajkova dhe Danica Petliçkova më 11 dhe 12 qershor do të qëndrojë në Lubljanë në "Ditët e ndërgjeneratave 2025". Të dyja propozimet unanimisht u pranuan nga të pranishmit.

Në mbledhje u shqyrtua Iniciativa e dorëzuar nga SHP

Veteranët e luftës për ndarje të ndihmës solidare për familjet e viktimave në diskotekën "Puls" në Koçanë. Pasi nuk ka mundësi juridike, u vendos që në ditën e mbajtjes së Defilesë republikane më 5 qershor 2025 para Shtëpisë së Armatës u vendosën kuti për mbledhjen e mjeteve.

LSHPM

Ofertë për bashkëpunim me LSHPM që është faktor respektabil i mbi 350.000 pensionistëve në shtet

Më 14 maj 2025 u mbajt takim i prof. Daniel Pavllovski i cili para do kohe u caktua koordinator rajonal i shoqatave të Maqedonisë, Serbisë, Shqipërisë, Kosovës, Bosnjë e Hercegovinës, Kroaciës dhe Sllovenisë dhe kryetares së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova.

Më 2024 u nënshkrua Memorandum për bashkëpunim ndërmjet Universitetit "Nënë Tereza" në Shkup dhe Universitetit për shkenca aplikative në Hagë, Holandë, të cilët bashkarisht punuan në hulumtimin e qëndrimeve të personave në moshë për jetesën në Shkup, me qëllim të mbledhjes së opinioneve nëse qyteti i Shkupit është i përshtatur nevojave të personave mbi 65 vjeç. Ky aktivitet u realizua në kuadër të projektit City&Co. Në aktivitetet për grumbullimin e informacioneve për gjendjen në Shkup aktivisht u inkuadruan pensionistë, anëtarë të LSHPM.

Më 14 maj 2025, një vit pas nënshkrimit të Memorandumit, ky takim tor respektabil si përfaqësuese e mbi 350.000 pensionistëve. Kryetarja Trajkova u falemnderua për ofertën bërë Lidhjes që të inkuadrohet në projekt dhe u morrën vesh të realizohen përgatitjet e duhura për sukses më të madh të projektit. Për këtë qëllim së pari duhet mbajtur takim me kryetarët e 14 shoqatave të pensionistëve të qytetit të Shkupit në të cilat marrin pjesë rreth 90.000 pensionistë. Në mbledhje do të sqarohet mënyra e mbledhjes së të dhënave nga ana e shoqatave përmes fletëanketimeve që do t'u ndahen pensionistëve. Të dhënat më pas do të përpunohen nga prof. Pavllovski.

Në takim poashtu u arrit marrëveshja që më 22 maj 2025 Lidhjen ta vizitojë një delegacion holandez, i cili paraprakisht do të ketë takim në Ministrinë e politikës sociale, demografisë dhe rinisë.

Kjo vizitë është nder për LSHPM, dhe njëherit i çel dyert për inkuadrim të Lidhjes në projekte në nivel më të lartë, ndërkombëtar. Në takim mysa-

ishte vazhdimësi e bashkëpunimit të deritanishëm në suazat e Memorandumit të nënshkruar.

Prof. Pavllovski në takim e informoi kryetaren Trajkova që bashkëpunimi me z.Joost van Hoof i cili është profesor në Universitetin e shkencave aplikative në Hagë, Holandë dhe drejtor i qendrës për pleqërim urban do të vazhdojë edhe sivjet, por në projekt do të kyçen edhe 400 pensionistë të shoqatave të qytetit të Shkupit, anëtarë të Lidhjes pasi LSHPM si organizatë me statut të interesit publik për shtetin është fakfirët do të njohtohen me aktivitetet e Lidhjes që i kontribojnë pleqërimit më të suksesshëm aktiv të pensionistëve, si dhe me aktivitetet që i ndërmerr Lidhja për jetë më të mirë dhe cilësore të personave të moshës së tretë, siç janë aktivitetet sportive, defiletë folklorike, akcionet humanitare, bashkëpunimi ndërgjeneratash dhe bashkëpunimi ndërkombëtar, etj.

Në takimin në Lidhje u diskutuan edhe ide dhe çështje tjera me interes për pensionistët, për të cilat me kënaqësi do të punohet në të ardhmen.

K.S. Andonova

Aktivitete ekologjike

Në shumë shoqata pensionistësh realizohen Eko-aktivitete me qëllim të rritjes së vetëdijes ekologjike dhe kujdesit për mjedisin jetësor.

SHP Manastir me pensionistët invalidë masovikisht u bashkangjitën akcionit më masovik treditësh në vend "Vikend pastrim gjeneral", që realizohet tash 5 vjet.

Pastrim gjeneral u bë në hapësirat e përbashkëta të shoqatës, oborrin, rrugën para shoqatës. U mbollën lule dhe u mblodhën shumë qese me mbeturina. Me këtë aktivitet SHP Manastir e filloi vitin e dedikuar "Kujdesit për avansimin e ambientit të pastër jetësor", një nga aktivitetet e programit për 2025 dhe një nga qëllimet kryesore të LSHPM.

Më 9 maj 2025 me pjesëmarrje të numrit të madh të pensionistëve që jetojnë në rrethinën e degëve vendore të SHP Ohër dhe Debërcë, zbatuan akcion ekologjik konform programit vjetor të LSHPM dhe shoqatës për vitin 2025 i cili është shpallur si "Vit i mbrojtjes së mjedist jetësor". Gjatë akcionit pensionistët vullnetarisht mblodhën sasi të madhe të mbeturinave që i grumbulluan në kontejnerë përkatës. Poashtu në shtëpinë e pensionistëve në Ohër u bë pastrimi dhe rregullimi i hapësirave dhe oborrit.

Numër i madh i pensionistëve të SHP Gazi Babë u inkuadruan në akcionin ekologjik "Vikend pastrim gjeneral" si një nga aktivitetet e parapara të Lidhjes dhe shoqatës. Me këtë rast e pastruan dhe rregulluan hapësirën rreth selisë së shoqatës në Autokomandë me çka e mbështetën Eko-akcionin "Vikend pastrim gjeneral".

Më 9 maj 2025 anëtarë të SHP Makedonski Brod realizuan akcionin pastrim nga hedhurinat dhe rregullim i oborrit rreth klubit të shoqatës. Ndërmarrja komunale poashtu u angazhua, duke transportuar mbeturinat e mbledhura.

Në suazat e akcionit "Vikend pastrim gjeneral", SHP Makedonska Kamenica u bashkangjit Eko-iniciativës që e realizoi me sukses duke pastruar dhe rregulluar me gjelbërim hapësirën para shoqatës, edhe një dëshmi se natyra meriton dashuri, kujdes dhe respekt. Me qëllim që të kontribojnë për mjedis më të pastër dhe të shëndoshë, pensionistët në mënyrë të organizuar u involvuan në mbledhjen e mbeturinave.

Edhe pensionistët e SHP Vinicë u bënë pjesë e Eko-akcionit "Vikend pastrim gjeneral" me çka pensionistet mblodhën hedhurinat e grumbulluara. Me entuziazëm të madh dhe shembull personal për ambient të pastër jetësor, pensionistët e pastruan hapësirën para shoqatës, krijuan Eko-kënd të mrekullueshëm që u transformua në hapësirë jeshile shumë të bukur e të pastër.

Në akcionin për mjedis më të pastër "Vikend pastrim gjeneral" morrën pjesë edhe pensionistët e SHP Çair.

Pensionistët invalidorë të Shoqatës nga Prilepi në lokacion të planifikuar para manastirit Shën Petka në Lenishtë, mbollën 62 fidane të reja të pishës, sipas numrit të viktimave në Koçanë.

Merita Abazi

SHP LABUNISHTË

Udhëtim pensional pranveror në Bosnjë

Pensionistët e SHP Labunishtë dhe degëve nga Podgorci dhe Boroveci kishin mundësi të përjetojnë udhëtim pesëditor pranveror nëpër Bosnjë e Hercegovinë që do ta mbajnë mend gjatë, në organizim të "Sulltan Turs", agjencion i njohur me udhëtimet kulturore. Ekskursioni filloi me vizitë në Vrello Bune dhe Teqenë e njohur të Bllagajës, pastaj shetitje në Mostarin piktoresk dhe qytezën Jabllanica.

Në vazhdim eksursionistët u drejtuan kah Sarajeva ku të gjithë u sistemuan në hotel. Atë ditë e vizituan fshatin Kovaçiq dhe malin Trebeviq, vendin e preferuar për piknik me pamje të mrekullueshme panoramike.

Dita e ardhshme ishte e rezervuar për ta shijuar Bash çarshinë e Sarajevës, si dhe vizitë dy xhamive: Razihusrev xhaminë e njohur si xhamia e Sulltan Mehmed 2 dhe xhaminë Fatih.

Ditët e fundit ishin të lira, me mundësi shopingu në qendrat lokale tregtare, kurse nisja për Maqedoni, Labunishtë u bë në orët e vona.

Të gjithë ekskursiantët ishin shumë të kënaqur - tha në fund të ekskursionit kryetari i SHP Labunishtë Lutvija Saloski, i cili i udhëhoqi 30 pensionistët labunishtas.

S. Kukuneshoski

Nëpër faqet e Almanak-ut 65

Kolegu im dhe bashkëfshatari Enver (Cara) Bilalli, profesor i apasionuar i gjeografisë, ka qenë në vende udhëheqëse vite me radhë dhe, mes tjerash, ka ushtruar funkcionin e drejtorit në shkollën e atëhershme të fshatit "Vëllezërit Frashëri". Me pavarësimin e Maqedonisë tani e Veriut, shkolla e fshatit Negotinë e Pollogut quhet "Naim Frashëri". E bëra këtë digresion që të vij te Almanaku.

Gjeografin e apasionuar, ndërrimi i sistemeve prej socializmit në demokraci, gjegjësisht kur Jugosllavia "dergjej në shtratin e vdekjes" e gjeti po në postin e drejtorit. Nuk dinte me kë të rrijë: me pushtetin apo me popullin. E la postin dhe hapi një vend pune si bibliotekist. Aty e gjeti ngushëllimin. Më vonë, si u bezdis, iu kthye ditarit për të ligjëruar gjeografinë për të cilën kishte studiuar në Novi Sad të Vojvodinës, atje ku i punonte babai, si shumë baballarë tjerë, me zanat pastiçerie. Në Novi Sad e kishte bërë ciklin e lartë të tetëvjeçares, si shkollë nate. Kthehet në Tetovë, në Shkollën Normale pranë gjimnazit "Kiril Pejçinoviq". Aty, edhe pse has në vështirësi me gjuhën dhe drejtëshkrimin shqip, fillon të merret edhe me poezi. Një ditë pranvere të vitit 2001, ndoshta nga friga se mos i shpartallohen vjershat në ato kohëra të pasigurta, m'i solli poezitë me pak prozë. Më tha:"ti merresh me shkrime, je dhe profesor i gjuhës dhe letërsisë shqipe, merri këto poezi-shkaravina, të shkruara në kohën e rinisë sime dhe nëse të jepet mundësia përzgjidhi që ndonjëra të shohë dritën e shtypit". Poezitë e tij ishin në dorëshkrim, me shumë gabime gjuhësore, pa germën "ë". Sa i kishte rënë në dorë maqina e shkrimit, i kishte rishkruar me të. Disa prej poezive që i kishte të botuar në gazetën "Flaka e vëllazërimit" i kishte prerë dhe ruajtur, të futura në Almanak-65, Klub na mladi pisateli -Tetovo.

ÇELI SYTË...

Unë i përqafova dëshirat e kahmotshme,
Të cilat digjen në flakë,
Dhe nga ta kërkova ngushëllim.
Ti harrove se je bijë e këtij shekulli
i cili për të kaluemen s'bën fjalë.
O, çeli syt e agulluem,shiqoe kohën që ka ardh,
Dhe eja ta harrojmë anomalinë e dikurshme..

TY

Të të kujtoj si zjarri i votrës së katundit
Ku mblidheshim vocrakët të ngrohena dimnit,
(Në fëmininë e hershme...) - nuk due,
Mbasi zjarri i asaj votre s'më djegë kurrë,
Ti më dogje kur e pata zemrën gur…

Hasan Hoda

Autori është doktor i shkencave filologjike (pensionist)

Научниците објаснија зошто е подобра водата од чешма

Половина од парите потрошени во светот за купување амбалажирана вода, чија потрошувачка буквално експлодираше во последните децении, би биле доволни за да се обезбеди универзален пристап до вода за пиење, се вели во студија на Обединетите Нации. Доколку потрошувачите престанат да пијат вода од шишиња, ефективно би придонеле за намалување на загадувањето со пластика, имајќи предвид дека 85 отсто од тие шишиња завршуваат во отпад, се додава во извештајот. Вкоренетите предрасуди силно влијаат на изборот на потрошувачите што да пијат, истакнуваат авторите.

– Тие веруваат дека амбалажираната вода е поздрава. Сепак, покажавме дека тоа не е точно, а исто така покажавме дека луѓето плаќаат премногу за амбалажирана вода, од 150 до дури 1 000 пати повеќе од литар вода од чешма – објаснува Зејнеб Булел, шеф на студијата на ОН и научник од Институтот за вода, животна средина и здравје при Обединетите Нации, со седиште во канадскиот град Хамилтон.

Се предупредува и на сериозен недостиг од регулативи за производство на шишиња. Се посочува дека владите не успеваат да бидат во чекор со забрзаното проширување на тој сектор.

– Неконтролираната експлоатација на подземните води со цел амбалажирање и продажба може со текот на времето да доведе до исцрпување или драстично намалување на подземните резерви на вода за пиење – велат авторите.

Две милијарди луѓе во светот сè уште немаат пристап до квалитетна вода за пиење. Сепак, постигнат е одреден напредок. Така, во 2020 година, 74 отсто од светското население имало пристап до безбедна вода од чешма, што е зголемување во споредба со 62 отсто една година порано. Но сè уште сме многу далеку од постигнување на целта на Обединетите Нации во обезбедување пристап до вода за пиење за сите жители на планетата, што беше предвидено дека ќе се реализира 2030 година. ОН ги повикуваат земјите да усвојат законски мерки што ќе ги обврзат производителите јавно да објавуваат податоци за тоа колку кубни метри вода пумпаат и редовно да ги проценуваат последиците од нивните активности врз животната средина. Во изминатите десет години, светското производство на амбалажирана вода се зголемило за 73 отсто и достигна речиси 270 милијарди долари и 350 милијарди литри! Со овие пари можат да се нахранат многу гладни деца во светот.

Б. А.

Музиката ја ублажува болката

Музиката ја ублажува болката и со векови се користи како форма на терапија, а овој ефект е докажан дури и кај бебињата. Исто така, студиите откриваат дека мелодиите што луѓето навистина ги сакаат можат да го подобрат ефектот на олеснување на болката. Истражувачите велат дека постојат докази оти емоционалните реакции генерирани од музиката се многу важни во процесот на закрепнување.

Тврдењето дека музиката ја ублажува болката веднаш било поврзано со релаксирачки мелодии

Најновото истражување, спроведено од истражувачки тим од Универзитетот „Мекгил", покажува дека кога се користи музика за ублажување на болката, темпото на музиката е многу важно. Тоа покажува дека е можно да се намали болката кај пациентите со користење технологија за да се извлече дел од музичката песна што некому му се допаѓа и да се приспособи темпото за да одговара на нивниот внатрешен ритам, велат истражувачите.

Во последниве години постои зголемен научен интерес за користење музика за лекување здравствени состојби кои се движат од Паркинсонова болест до мозочен удар и хронична болка. Но, малку е познато како ова може да функционира.

– Во минатото често се сугерираше дека смирувачката или релаксирачка музика најдобро функционира како средство за ублажување на болката. Но, ова не изгледаше доволно прецизно. Така, тргнавме да истражиме дали темпото може да влијае врз нејзината способност да ја намали болката – вели Матје Рој, професор на Катедрата за психологија при Универзитетот „Мекгил".

Правилното темпо најмногу ја намалува болката

Истражувањата во изминатата деценија покажале дека без разлика дали зборуваме, пееме, свириме на некој инструмент или само се движиме и држиме ритам со музиката, секој од нас има свој карактеристичен ритам – оној со кој ни е најпријатно. Овој ритам, познат како нашето спонтано производство (SPR), се смета дека е поврзан со денонoќниот ритам.

За да откријат дали слушањето музика со природно темпо на поединецот му помагало да се намали неговата болка болка, истражувачите од Универзитетот „Мекгил" го споредиле рејтингот на болка на 60 учесници (од кои некои биле музичари, а други не), бидејќи тие биле подложени на ниски нивоа болка, или пак, во тишина, или додека слушале музика со која се манипулирало, така што нејзиното темпо било побавно или поприродно за секоја личност. Природното темпо на секој учесник било воспоставено врз основа на ритамот на кој субјектите ги пееле своите омилени песни.

Истражувачите откриле дека музиката од кој било тип и во секое темпо значително ја намалува перцепцијата на болката. Што е уште поважно, тие откриле дека најголемите намалувања на нивото на болка се случиле кога мелодиите се свиреле со брзина што одговарала на преферираното темпо на учесниците.

М. Д.

Внимателно со компјутерската томографија, ризикот од рак не е мал

Скенирањето со компјутерската томографија рано открива прикриени болести и спасува животи, но научниците се загрижени дека претераното користење на оваа технологија го зголемува ризикот од развој на канцер кај пациентите. Иако дозите на јонизирачко зрачење се ниски, ризикот сепак постои. Се препорачува да се ограничат скенирањата само за пациентите на кои тоа им е неопходно, па затоа не лутете се ако не добиете термин за овој тест.

Британско-американски научен тим предупредува дека минималното јонизирачко зрачење од скенирања со компјутерска томографија може да предизвика канцер кај десетици илјади пациенти.

Теоретските пресметки во анализата укажале дека скенирањето со КТ би можело да предизвика 5% од сите нови дијагнози на рак во САД. Ако се имаат предвид податоците дека во САД во 2023 година биле спроведени 93 милиони прегледи со компјутерска томографија на околу 62 милиони пациенти, тоа би значело 103 000 идни случаи на рак!

Имајќи предвид дека биле скенирани 2,5 милиони деца, проекциите се дека кај 9 700 може да се појави рак.

На индивидуално ниво веројатноста за развој на рак како последица на скенирање со компјутерска томографија е минимална. Но, бројот на прегледи кои се вршат секоја година се зголемува за повеќе од 30% од 2007 година.

Со анализата биле опфатени долгорочни студии на Јапонци што ги преживеале атомските експлозии и на лица што биле изложени на радијација при хаваријата во нуклеарни централи. Кај 25 000 преживеани лица од Хирошима, кои примиле доза на јонизирачко зрачење на исто ниво колку три или повеќе скенирања со КТ било забележано мало, но сепак значително зголемување на ризикот од појава на рак во текот на животот.

КТ често спасува животи, но неговите потенцијални штети често се занемаруваат. Дури и многу малите ризици од рак ќе доведат до значителен број на идни карциноми со оглед на огромната употреба на КТ, се наведува во извештајот на аналитичкиот тим од Универзитетот во Калифорнија.

Лекари, од друга страна се залагаат за повеќе скенирања заради рано откривање болести. Тие наведуваат дека дозите на зрачење се многу ниски, приближно со количина што телото вообичаено ја прима од околината во период од три години. Испитување спроведено во САД покажа дека во споредба со рендгенска снимка на граден кош скенирања со компјутерска томографија сепак е понеопасно. Авторите на новото истражување укажуваат дека неоправданите тестови го изложуваат населението на непотребно зрачење. Важно е да се напомне дека ризици биле повисоки кај децата и адолесцентите отколку кај возрасните пациенти. Кај бебињата на возраст под една година, на пример, поголем е потенцијалот да развијат рак на тироидната жлезда во текот на животот.

И. Коцевска

Пулс - срцев ритам

Нормалната срцева фреквенција во мир е помеѓу 60 и 95 удари во минута. Срцев ритам помал од 60 удари во минута е срцева брадикардија, која претставува нормален ритам кај активни или поранешни спортисти. Срцев ритам поголем од 100 удари во минута без физичка активност, е срцева тахикардија која во некои случаи бара консултација со кардиолог. При физичка активност нормално е срцевиот ритам да се забрза, но постепено. Степенот на забрзување на срцевиот ритам зависи од физичката кондиција на индивидуата. По престанување на поголемата физичка активност, срцевиот ритам постепено се враќа во нормални граници. Срцевата аритмија е непријатно чувство. Нагло, силно и брзо, регуларно или нерегуларно работење на срцето предизвикува страв кај секого и најчесто пациентот се жали дека го чувствува срцето како да сака да му „излезе од градите или како да му е в грло". Од кардиолошка гледна точка велат кардиолозите во вакви состојби многу е битно дали аритмијата:

– започнува и се смирува нагло или постепено
– дали е ритмична или аритмична
– колку долго трае
– дали е проследена со некои други симптоми
– дали се појавува за првпат или се повторува. (Доколку се повторува дали е постојано иста причината за појавување или нема некое правило)
– дали пациентот знае за некоја претходна срцева или друга состојба која може да доведе до неправилна работа на срцето
– дали аритмии или други срцеви заболувања има во семејството
– дали се појавува во текот на денот или ноќта, во мирување или при физичка активност, пред или по јадење
– дали е проследена со болка во градите, во стомакот или на друго место
– дали се јавува при состојба кога е покачена телесната температура.

Најчесто во основа кај срцевите аритмии не се работи за срцево заболување, но треба да се исклучат и други фактори кои може да доведат до тоа, како што се:

дехидратација, психогени и социјални фактори, анемија, ендокринолошки болести (тироидна жлезда, надбубрежна жлезда), белодробни заболувања, одредени лекови.

Секогаш да се побара консултација со кардиолог доколку срцебиењето е проследено со вртоглавица, конфузност, губење на свеста, силна главоболка, тешкотии во дишењето, градна болка која се шири кон вратот, долната вилица, рамената или горниот дел од грбот, кога срцевиот ритам е побрз од 140 удари во минута и трае подолго од 30 минути без физика активност, и кога аритмијата е проследена со покачен или намален крвен притисок.

Што треба да се прави за да се намали забрзаната работа на срцето:

– пред сè да се намали вознемиреноста и да се избегнуваат стресни ситуации
– да се намали консумирање кафе, чај или други пијалаци кои содржат кофеин
– да се прекине со пушење и консумирање алкохол
– да се избегнуваат стимулативни лекови
– да се избегнува храна која предизвикува алергија
– да се избегнуваат лекови против кашлица, настинка и бронхитис
– да се практикува физичка активност, барем 30 минути на ден, 5 пати во неделата
– да се намали телесната тежина, се разбира ако е зголемена.

Ако имате забелешки веднаш јавете се на лекар!

М. Д.

Парацетамол

Најкористениот лек против болки на светот го зголемува ризикот од срцев и мозочен удар за 20 отсто.

Лицата со висок крвен притисок кои земаат парацетамол би можеле да имаат зголемен ризик од срцев и мозочен удар, покажува новата студија.

Парацетамолот е еден од најпопуларните лекови против болки на светот, а некои од неговите несакани ефекти можеби не се добро познати. Научниците од универзитетот во Единбург неодамна откриле дека луѓето кои имаат висок крвен притисок и го користат овој лек подолго време се изложени на ризик од срцеви заболувања и мозочен удар.

Ваквата информација доаѓа од првото големо клиничко испитување за да се утврди какви негативни ефекти може да предизвика долготрајната употреба на парацетамол.

Луѓето кои патат од хронични болки добиваат долгорочни рецепти за лекови против болки. Овој лек е всушност најкористениот лек на светот, но сега научниците велат дека пациентите треба да се одлучат за најниската ефективна доза на парацетамол за најкратко време.

Постои причина зошто парацетамолот е толку популарен – пред сè генеричката верзија е всушност прилично евтина и нема толку несакани нуспојави. Обично се смета за побезбедна алтернатива на нестероидните антивоспалителни лекови за кои се знае дека го зголемуваат крвниот притисок и ризикот од срцеви заболувања.

Во новото испитување, на 110 учесници со висок крвен притисок им бил препишан по 1 грам парацетамол или плацебо 4 пати дневно. Оваа доза на лек против болки е во согласност со она што рутински им се препишува на пациенти со хронични болки.

Научниците забележале значително зголемување на крвниот притисок кај пациентите на кои им бил даван парацетамол, а ефектот бил сличен со оној забележан во клиничките испитувања на нестероидни антивоспалителни лекови.

Анализите покажале дека парацетамолот може да го зголеми ризикот од срцеви заболувања или мозочен удар за околу 20 отсто, пренесува „Technology".

М. Д.

Реквием за еден град

Во една пролет рана,
зората кога се раѓа,
62 цвета ги попари слана,
во Господово лето 2025-то.

Умре еден град
граден со векови и лета,
полето од бело злато
остана без 62 цвета,
во Господово лето 2025-то.

Снема со музика и песна
62 фиданки млади!
Кој нив ќе ги врати?
Кој нови фиданки ќе сади?

Црна колона со болка и тага
по улиците немо се движи,
насекаде солзи и безброј грижи,
во Господово лето 2025-то.

Ќе минат години многу
ветрот ќе одвее многу лета,
но никогаш да не се повтори
летото Господово 2025-то.

Стојанка Велјановска, пензионерка ЗП Карпош

Еколошки активности на пензионерите

СЗПМ годината 2025 ја прогласи за година за грижа за животната средина. Во рамките на најголемиот еко–проект „Генералка викенд“ организиран од Men end Maunten DOO се вклучија поголем број здруженија на пензионери.

ЗП Битола, заедно со пензионерите инвалиди масовно се вклучија во најмасовната тридневна акција во државата „Генералка викенд“, која се реализира 5–та година по ред. Генералка се направи во заедничките простории во здружението, дворното место, улицата пред здружението. Се засадија нови садници на цвеќе, беа собрани повеќе пластични кеси со ѓубре. Со оваа активност ЗП Битола ја започна годината посветена на „грижата за унапредување на чиста животна средина“ една од активностите во програмата за 2025 година и една од главните цели на СЗПМ.

На 9 мај 2025 година со учество на поголем број пензионери кои живеат во околината на месните ограноци на подрачјето на **ЗП Охрид и Дебрца**, спроведоа еколошка акција согласно со годишната програма на СЗПМ и на здружението за 2025 година која е прогласена за „година за грижа и заштита на животната средина“. Во акцијата пензионерите самостојно собраа поголема количина расфрлан отпад што го складираа во соодветни контејнери и канти. Исто така, во домот на пензионерите во Охрид се изврши чистење и средување на просториите и дворот.

Голем број пензионери при **ЗП Гази Баба** се вклучија во еколошката акција „Генералка викенд“ која е една од активностите во програмата за 2025 година и една од главните цели на СЗПМ и на здружението. По тој повод го исчистија и уредија просторот околу седиштето на здружението во пензионерскиот дом во Автокоманда со што ја поддржаа Еко–активноста „Генералка викенд 2025“.

На 9 мај 2025 година членови од **ЗП Македонски Брод** ја изведоа акцијата, чистење од отпад и уредување на дворниот простор околу клубот на здружението. Со оваа акција здружението го поддржа најголемиот еколошки настан во нашата земја „Генералка викенд 2025“. Комуналното претпријатие исто така се вклучи да го транспортира собраниот отпад.

Во рамките на акцијата „Генералка викенд“, **ЗП Македонска Каменица** се приклучи кон Еко–иницијативата, која успешно ја спроведе со чистење и хортикултурно средување на просторот пред здружението и уште еднаш покажаа дека природата заслужува љубов, грижа и почит. Со цел да придонесат кон почиста и поздрава животна средина, пензионерите организирано се вклучија во собирање отпад.

И пензионерите при **ЗП Виница** се приклучија на Еко–акцијата „Генералка викенд 2025“ која успешно ја реализираа, а на која учествуваа пензионерките кои го исчистија натрупаниот отпад. Пензионерите со голем ентузијазам и личен пример за чиста животна средина, го исчистија просторот пред здружението, го уредија и создадоа прекрасно Еко–катче кое пренасна во преубав зелен и чист простор.

Во акцијата за почиста средина „Генералка викенд 2025“ зедоа учество и пензионерите од трите ограноци на **ЗП Чаир.**

Инвалидските пензионери на Здружението од **Прилеп** на 30 мај, на однапред одредена локација пред манастирот Св. Петка, во Лениште, засадија 62 млади фиданки од јавор и бор, онолку, колку што починаа млади граѓани на Кочани.

На 2 мај пензионерите од **ЗП Гевгелија** направија еко акција во викендичката на здружението во Смрдлива вода. Секој пензионер од Општина Гевгелија и од други општини може да престојува овде во убав амбиент за време на летните горештини, па и преку цела година. Активот на пензионерките на 8 мај ја посетија Територијалната противпожарна единица во Гевгелија и се запознаа со основните знаења и мерки за заштита од пожар, како и практичната употреба на противпожарните апаратите за гаснење пожар.

Пензионерите при **ЗП Валандово** се приклучија на акцијата „Генералка викенд 2025“ и собраа многу отпад.

ЗП Солидарност - Аеродром ја поддржа оваа акција. Со труд и другарување пензионерите се приклучија на заедничката еко–акција. Се собра и се селектираше пластичен отпад, хартија, лименки и шишиња.

Од дописниците

29-ти регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ВЕЛЕС, ПЕТТИ РЕГИОН

Во здраво тело здрав дух

Годинава на 22 мај се одржаа 29–те регионални спортски натпревари од петтиот регион во организација на ЗП Велес, а се одржаа во Градско – огранок на ЗП Велес, во кој спаѓаат задуженијата на пензионери, Неготино, Кавадарци, Демир Капија, Гевгелија, Дојран, Богданци, Валандово и домаќинот Велес.

На присутните им се обрати претседателот на ЗП Велес Веле Алексоски, кој им посака добредојде и успешно натпреварување.

Средбите ги отвори секретарот на СЗПМ Менка Темелковска, а спортистите ги поздрави градоначалникот на Општина Градско Кире Нацков.

Беше милина да се гледаат пензионерите спортисти како со ентузијазам настапуваа во своите дисциплини, а се одржаа на фудбалскиот стадион и на училишните терени каде беше прекрасно да се игра. Се настапуваше во трчање на 80 метри мажи, на 60 метри жени, фрлање на кош, шутирање на мали голчиња и мажи и жени, тегнење јаже – само мажи, фрлање ѓуле и мажи и жени, а во салонските игри беа застапени шах, пикадо, домино, табла, стрелање со воздушна пушка и мажи и жени.

Спортистите од ЗП Велес освоија 6 први места, Кавадарци освојја 5, Неготино 4, Валандово – 4 први и Гевгелија – 1 прво место.

Со ваквите резултати спортистите од трета доба покажаа дека за рекреација и спорт никогаш не е доцна. Оваа девиза ја реализираа и на вториот дел од игрите. На заедничката забава се играше и пееше неколку часа со желба за подобри резултати на идните спортски игри.

Н. Алексоска

ЗП ЗЛЕТОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Најуспешни пензионерите од ЗП Куманово

На 25 мај 2025 година во Злетово се одржаа 29–тите регионални спортски натпревари од 6–от регион во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. А домаќин беше ЗП Злетово.

Најнапред од името на СЗПМ на присутните им се обрати посакувајќи им добро здравје и исполнети пензионерски денови, Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, која ја нагласи корисноста од дружењето, физичката активност и спортувањето за луѓето од третата доба. Таа ги прогласи натпреварите за отворени и посака да победат подобрите.

На учесниците на спортските натпревари и на гостите им посака добредојде и претседателот на ЗП Злетово Димитар Милосов, кој изрази задоволство што ова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од 6–от регион. Тој им посака на натпреварувачите да дадат се од себе и во вакво врнежливо време да постигнат добри резултати и да понесат убави спомени од Злетово.

Екипите се натпреваруваа во 11 дисциплини жени и мажи. Најдобри резултати постигнаа пензионерите спортисти од ЗП Куманово со освоени 11 први места. На второ место се пласираа пензионерите од ЗП Пробиштип, со освоени 7 први места, а на трето место со освоени две први места се ЗП Кратово и домаќинот ЗП Злетово.

По натпреварите пензионерите спортисти се дружеа каде што беа и официјално соопштени постигнатите резултати и доделени дипломи за освоените први места и благодарници за учество на натпреварите.

Д. Милосов

Цитати за пролетта

● Имаше еден таков ден во Март кога сонцето топло грее и ветрот ладно дува, кога е лето на светло, а зима во сенка. – Чарл Дикенс

● Сонцето само што го допре утрото; А пак утрото, среќно, си помисли дека треба да живеа во постоењето, и дека сиот живот ќе биде пролет. – Емили Дикинсон

● Цветот цути за своја сопствена радост. – Оскар Вајлд

● Ја сакам пролетта насекаде, но ако можам да бирам, секогаш би избрала да ја поздравам во градината. – Рут Стоут

● Ако никогаш не си бил возбуден до дното на душата од цутот на цветот на пролет, можеби твојата душа никогаш не расцветала. – Аудра Фовео

● Погледнете, мои пријатели, дојде пролетта; земјата радосно ги прими прегратките на сонцето и наскоро ќе го видиме резултатот од нивната љубов. – Sitting Bull

● Пролет: музика на отворените прозорци. – Terri Guillemets

● На пролет, на крајот на денот, треба да мириса на земја. – Margaret Atwood, Bluebeard's Egg

● Ако песната на птиците е убава, сепак тие не пеат за вас. А ако мислиш дека мојата зима е многу ладна, тогаш не ја заслужуваш мојата пролет. – Ерик Хансон

● Науката никогаш не смислила толку ефективно средство за смирување како што е сончевиот пролетен ден. – W. Earl Hall

● Погледнав низ прозорецот на знаците на пролетта. Небото беше речиси сино, дрвјата речиси имаа пупулки, надвор беше речиси светло.– Милард Кауфман

● Пролетта се приближуваше... и зеленилото растеше врз тие кафени бразди, кои, секојдневно обновувајќи се, ја дошепнуваа мислата дека надежта чекорела над нив ноќта и секое утро оставала посветли траги од нејзините чекори. – Шарлот Бронте

● Љубезниот збор е како пролетен ден. – Руска поговорка

● Пролетта ги отклучува цвеќињата да ја обојат насмеаната земја. – Бискуп Региналд Хебер

● Пролетта покажува што може да направи Бог со еден сив и валкан свет. – Вирџил А. Крафт

Избор: Маја Белева

Создаден најмалиот пејсмејкер во светот

Научниците од Американскиот универзитет „Нортвестерн" го создадоа најмалиот пејсмејкер во светот. Според Универзитетот, тој е помал од зрно ориз и може да се инјектира и контролира со светлина, пред да се раствори.

Создаден првенствено за деца родени со вродени срцеви мани

Милиони луѓе во светот имаат пејсмејкери, кои со електрични импулси ги стимулираат нивните срца за да обезбедат нормално функционирање. Според студијата предводена од научници од Универзитетот „Нортвестерн", пејсмејкерот е поврзан со мек фластер кој се носи на градите на пациентот.

Иако е далеку од тестирање на луѓе, безжичниот пејсмејкер се смета за „трансформативен пробив" што може да поттикне напредок во другите области на медицината. Тимот на истражувачи изјавил дека мотивацијата произлегла од желбата да им помогнат на еден процент од децата со вродени срцеви мани, на кои им е потребен привремен пејсмејкер првенствено во неделата по операцијата. Новиот пејсмејкер може да им помогне и на возрасните да ја вратат нормалната функција на срцето, додека закрепнуваат од операција на срцето.

Внатрешното крвавење по отстранувањето на пејсмејкерот може да се избегне.

Во моментов, за привремените пејсмејкери е потребна операција за шиење електроди на срцевиот мускул и жици кои се поврзуваат со напојувачки уред на градите на пациентот. Кога пејсмејкерот повеќе не е потребен, лекарите или медицинските сестри ги извлекуваат жиците, што понекогаш може да предизвика оштетување на ткивото. Истражувачите велат дека Нил Армстронг, првиот човек што стапнал на Месечината, починал од внатрешно крвавење откако неговиот привремен пејсмејкер бил отстранет во 2012 година.

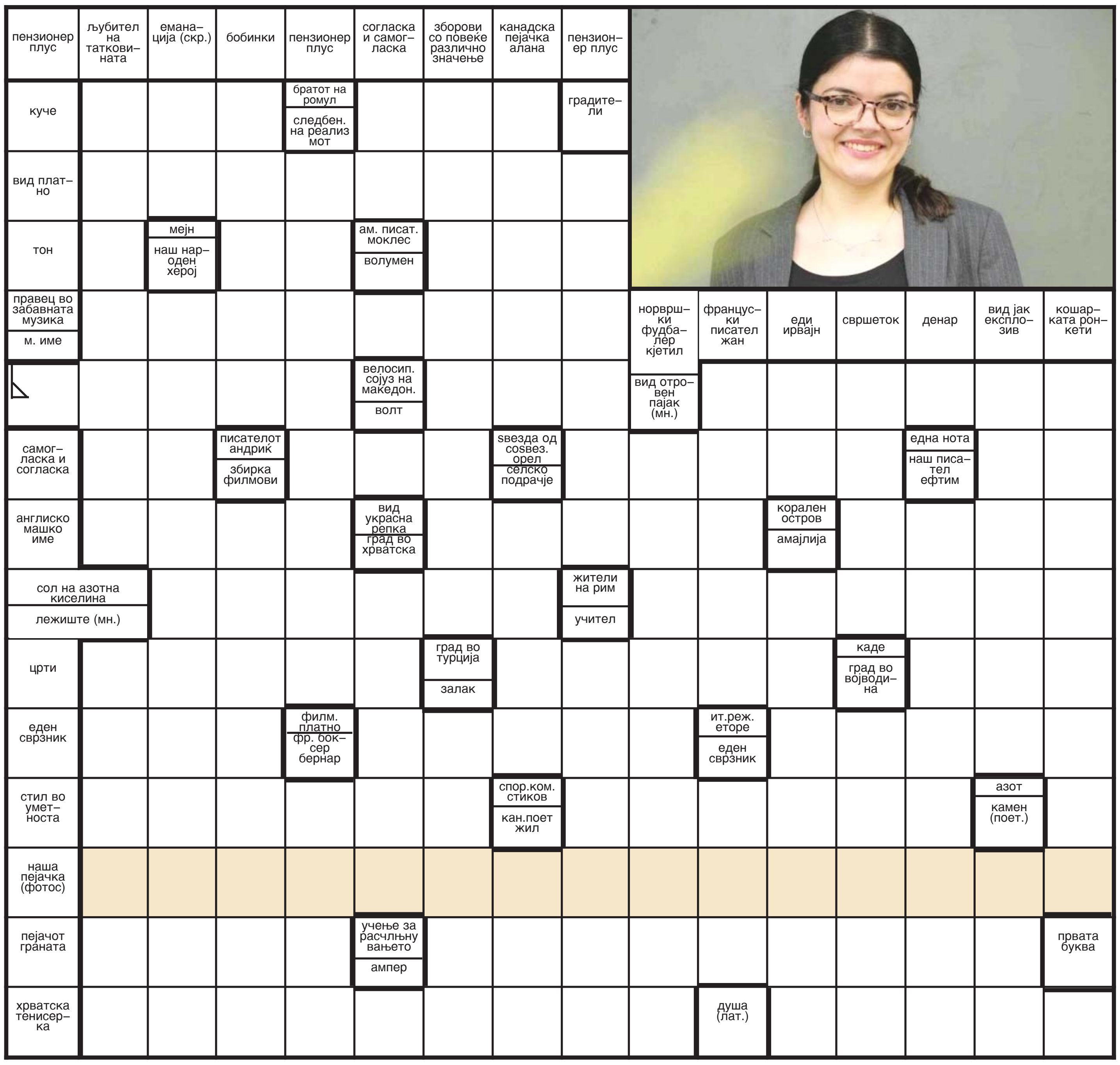
Б. А.

Поуки за животот од Регина Брет, од Кливленд, Охајо

● Кога се сомневаш, направи само еден мал чекор понатаму.
● Животот е краток – уживај во него...
● Твојата работа нема да се погрижи за тебе кога ќе се разболиш. Твоите пријатели и твоето семејство ќе го направат тоа.
● Не мора да победиш во секоја расправија. Остани верен на себеси.
● Плачи заедно со некој. Поисцелително е отколку да плачеш сам.
● Кога се работи за чоколадо, отпорот е бесмислен.
● Биди во мир со своето минато за да не ја уништиш сегашноста.
● Не го споредувај својот живот со другите. Немаш поим каков е нивниот пат.
● Ако врската мора да биде тајна, тогаш не треба да си во неа...
● Земи длабок здив. Тоа го смирува умот.
● Фрли сè што не ти е потребно. Нередот влијае многу лошо.
● Што нема да те убие, ќе те направи посилен.
● Никогаш не е доцна да се биде среќен, но, тоа зависи од тебе.
● Што се однесува за потрагата по она што го сакаш во твојот живот, не прифаќај „не" за одговор.
● Изгори ги свеќите, употреби ги убавите чаршафи, облечи ја убавата облека. Не ги чувај за специјална прилика. Денес денот е специјален.
● Подготви се премногу, а потоа следи го текот на нештата.
● Не чекај да остариш за да носиш пурпурно.
● Никој не е задолжен за твојата среќа освен тебе.
● Врами ја секоја т.н. несреќа со овие зборови: „За пет години, дали ова ќе биде важно?"
● Простувај но, не заборавај.
● Што мислат другите луѓе не е твоја работа.
● Времето лекува скоро сè. Дај му време на времето.
● Колку и да е добра или лоша состојбата, ќе се промени.
● Не се земај себеси толку сериозно. Никој друг не го прави тоа.
● Верувај во чуда.
● Не вршете ревизија на животот. Бидете присутни и управувајте со сегашноста.
● Да се остари ја убива алтернативата – да се умре млад.
● Твоите деца имаат само едно детство.
● Она што е најважно на крај е тоа дека си љубел.
● Оди надвор секој ден. Чудата чекаат насекаде.
● Ако ги фрлиме нашите проблеми во еден куп и ги погледнеме оние на другите, би си ги грабнале нашите назад.
● Зависта е губење на времето. Прифати го она што веќе го имаш, а не она што ти треба.
● Најдоброто уште не дошло...
● Без оглед како се чувствуваш, стани, облечи се и појави се.
● Животот не е врзан со украсна лента, но сепак е подарок.

Подготвила: Маја Белева

КРСТОЗБОР



Решение: Пес, Рем, американ, т, ме, вје, рокабили, Кирил, ВСМ, рекдал, оц, Иво, атаир, ми, текс, карас, атол, нитрат, римјани, линии, адана, кај, ако, екран, скола, готика, стиков, н, Елена Секуловска, роко, аналитика, Ива Мајоли, анима.

Хумор

Во македонска болница има две дијагнози:
– Ништо не ти е!
– Што си чекал до сега?

* * *

Трпана оди кај Трпе кој се наоѓа во затвор. Потоа оди кај началникот:
– Дали може на маж ми да му најдете некоја полесна работа?
– Госпоѓо, од лепење на марки на писмата нема полесно...
– Чудно, мене ми се пожали дека копа подземен тунел...

* * *

Поминува Трпе преку Камен мост и го гледа Тарзан како се подготвува да скокне во:
– Немој да скокаш, долу има многу школки!
– Јас сум Тарзан, крал на животните, не се плашам ниту од лавови, ниту од слонови а камоли од вашите школки.
Скокнал Тарзан и после 5 минути излегува целиот со крв и го прашува Трпе:
– Какви се тие школки на дното?
Трпе:
– Па има две од фиќо и една од лада...

* * *

Трпе се враќа мртов пијан. Трпана со висок тон:
– Пак се врати мртов пијан, а?
– Те молам ќути, доволно сум казнет што те гледам дупло.

* * *

Трпе пробува дуксер во бутик, а продавачката го гледа и му вика:
– Мислам дека ви е голем.

Трпе ја погледнува под око и ѝ вика:
– Добро мислите, девојко!

* * *

Полицаец и приоѓа на жена што вади пари од банкомат:
– Колата паркирана на пешачки, ваша ли е?
– Да.
– Извадете плус 50 евра...

* * *

– Ало братучед, разбрав жена ти ја слупала колата. Да не е повредена?
– Уште не е. Се заклучила во бањата...

* * *

Цветко го прашува Трпе:
– Како дозна дека жена ти има швалер?
– И кажав виц и копукот во плакарот почна да се смее.

* * *

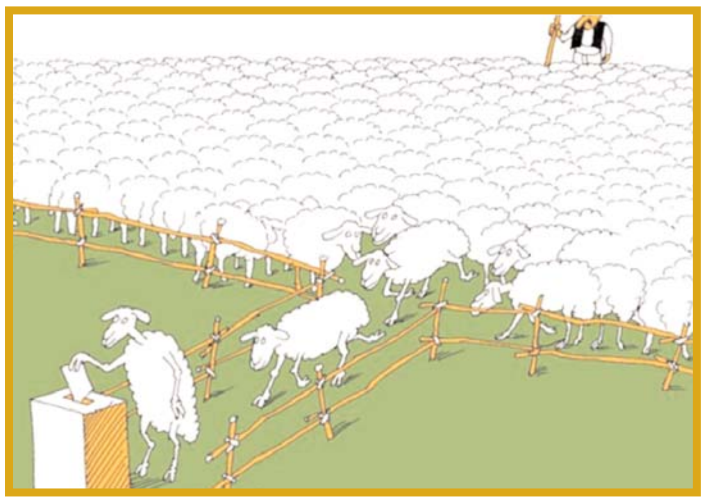
Цветко го прашува Трпе:
– Трпе, ти се оженi со близначка, како ги разликуваш?
– Многу лесно, жена ми после секс пуши цигара, а балдазата пие.

* * *

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

* * *

Трпе го вика Цветко:
– Ајде одиме на пијачка!
– Не можам, на диета сум.
– Каква диета бе?
– Финансиска.



ЗП КОЧАНИ

Активот на пензионерки со хуманитарна акција за настраданите во „Пулс“

Комисијата при Активот на пензионерки при Здружението на пензионери Кочани, на 8.6.2025 година, во 10 часот, организира хуманитарен настан за помош на семејствата на настраданите и повредените во пожарот во дискотеката „Пулс“ што се случи на 16 март, годинава. Имено, пензионерки, членови на здружението, ќе подготват бројни домашни специјалитети од тестенини, кои ќе бидат изложени во Паркот на Револуцијата. Граѓаните на Кочани и други посетители од општината и регионот, ќе можат да си купат од специјалитетите, кои ќе се продаваат на парче, по симболични цени, а собраните средства ќе бидат префрлени на сметката на ОО на Црвен крст Кочани.

Покрај тоа, Здружението на пензионери Кочани ќе постави и кутии за донации од граѓаните, кои ќе можат да издвојат сопствени средства за помош на тие што им е најпотребна.

Здружението на пензионери Кочани нуди можност во хуманитарниот настан да земат учество и други здруженија, како од општината, така и од целата држава, кои треба да се пријават до 2 јуни 2025 година, и тоа на телефоните 033/271–468 и 071/215–622.

Лазо Димитров

ЗП ОВР на РМ

Посета и спортски натпревари со пензионерите од ЗП СПУМ од Белград

Од 9 до 11 мај 2025 година, пензионерите од ЗП ОВР на РМ беа во Белград во посета на здружението на пензионери на поранешниот Сојузен секретаријат за внатрешни работи од Белград. Целта на посетата беа спортските натпревари и збогатување на содржините предвидени со меморандумот за меѓусебна соработка. Три дена дружба, спортски натпревари, прошетка и забава. Пречекани со топло добредојде, при тоа во опуштена атмосфера беа предложени повеќе наредни активности.

Претседателот на ЗП на ОВР на РМ Никола Златески и претседателот на УП–СМУП Белград Драгиче Димитријевиќ се договорија во иднина соработката да се збогати со нови содржини. Да се организираат трибини на кои ќе бидат разработени теми кои ги засегаат пензионерите, соработка со други здруженија од Р Србија и организирање средби во други градови.

Потоа на спортско игралиште се одржаа спортските натпревари. Три екипи во три дисциплини од двете здруженија ги покажаа своите спортски вештини. Имавме натпревари во кошарка, шутирање на мали голчиња и пикадо. Белграѓаните победија во сите дисциплини.

Вториот ден го посетија Опленац, место во близина на Топола, каде што се наоѓа комплексот „Задужбина Карађорђевиќа на Опленцу“. Беше посетена црквата св. Ѓорѓе која е мавзолеј на династијата Карађорѓевиќ. Црквата во 1910 година започнал да ја гради крал Петар I Карађорѓе за да биде мавзолеј гробница на династијата Карађорѓевиќ. Оваа црква плени со својата убавина, како со надворешниот така и со внатрешниот изглед. Позната е по мозаикот и критата која е под целиот храм со 39 гробници наменети за членовите на династијата. Беше посетена и музеј–куќата на крал Петар, како и кралската винарија за која најмногу заслуги имал крал Александар I. По прошетката имаше свечена вечера со доделување дипломи и пехари на победниците и учесниците во спортот, како и забава. Во неделата пензионерите прошетаа низ Белград, го видоа Собранието на Р Србија, поминаа низ Кнез Михајлова, Калемегдан, факултетите, Универзитетот, претседателската куќа, поминаа по улицата на Иво Андриќ и многу други. На крај двајцата претседатели си разменија подароци и како што е ред нашиот претседател Никола Златески ги покани наредната година тие да ни дојдат на гости, средбата да биде во Македонија.

З.Т. Арсовска

Претставен пакет услуги за пензионерите на НЛБ Банка

Претставници од повеќе ЗП, членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, беа присутни на презентацијата од НЛБ Банка на која беа презентирани услугите што банката ги нуди на пензионерите.

Претседателот на УО на НЛБ Банка, Тони Стојановски ја најави услугата која од овој месец банката ќе започне да врши исплата на средства за пензија пред први во месецот, односно истите ќе им бидат на располагање на банкоматите и експозитурите.

Во сребрениот пакет, кој е наменет за сите пензионери, Марјан Кочовски директор на продажната мрежа при НЛБ Банка истакна дека целта на оваа средба е да го направат банкарскиот свет подостапен до пензионерите. Апликацијата мКлик ја презентираше Катерина Петковска раководител на експозитура. Оваа мобилна апликација е преку која може да се заврши секоја услуга. Апликацијата мКлик овозможува услуги, независно од работното време на експозитурите. Им се овозможува сеопфатен увид на пензионерот на неговото портфолиото во банката. Максимална возраст до која се одобруваат кредитите на пензионерите што се приматели на пензија на НЛБ Банка е 75 години, со две години во отстапка, всушност до 77 години до целосна отплата на кредитот.

Пензионери на средбата поставуваа прашања на кои добија соодветни одговори а тие дадоа свои предлози и сугестии. По оваа средба се одржа и средба во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија со претставници на НЛБ Банка, на кој беше договорено за нови форми и начини за соработката на Сојузот и банката во иднина, а во интерес на пензионерите.

В. Пачемски

Конкурс за финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво на пензионерите

На седницата одржана на 13.5.2025 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2025 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Според Правилникот на Сојузот за оваа активност:

- На огласот можат да се јават поединци, групи и здруженија.
- Може да се конкурира за: издавање на книги, концерти, театарски претстави, изложби, литературни митинзи и друго.
- Пријавите се земаат во СЗПМ или можат да се симнат од веб–страницата на СЗПМ.
- Пријавите треба да се потпишани од претседателот на здружението.
- Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори и здруженија кои не добиле досега средства од Сојузот и дела и проекти со содржина поврзана со третата доба.
- Материјалите треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Булевар „Кочо Рацин“ бр. 14, 1000 Скопје, П. Фах 440
„За огласот за поттикнување на издавачка дејност и творештво за 2025 година на СЗПМ“.

- Нема да бидат разгледувани пријави: доставени по истекот на рокот на Огласот, нецелосно пополнети и некомплетни пријави без приложена документација која задолжително се бара во пријавата. Материјалите доставени на Огласот не се враќаат.

Огласот трае од 15 до 30 јуни 2025 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб-страницата на СЗПМ.

ИО на СЗПМ

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПРИЈАВА

НАЗИВ/ИМЕ на барателот на средства:

Адреса на барателот: телефон, е–маил адреса:

Адреса на Здружение на пензионери

ЗА ШТО СЕ БАРААТ СРЕДСТВА (Да се заокружи):

ЗА КНИГИ:

1. Наслов на делото____________________
2. Вид на делото (да се заокружи)
   - роман
   - стихозбирка
   - монографија
   - публицистичка книга
   - друго____________________
3. Број на страници____________________

ЗА ПРОЕКТИ

1. Наслов на проектот____________________
2. Област (да се заокружи)
   - Музичка уметност
   - Ликовна уметност
   - Литературно читање
   - Изложба
   - Јубилеј
   - Меѓународна соработка
   - Останато (да се наведе) ____________________
3. Број на учесници____________________
4. Краток опис на проектот____________________

ФИНАНСИСКА КОНСТРУКЦИЈА

- Колку средства се бараат____________________
- Дали веќе се добиени средства и кога____________________
- Добиени средства од други извори____________________

***Задолжително да се приложи рецензија (за книга) или мислење (за проект), а за книги и 30% од книгата во печатена форма или книгата**

Пријавата може да се подигне во СЗПМ или да се симне од веб-страната на СЗПМ: www.szpm.org.mk

Пријавите да се доставаат во два (2) примерока, на адреса:
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. „Кочо Рацин“ бр. 14, 1000 Скопје

Датум
место

Потпис на барателот ____________________

Потпис на претседателот и печат на ЗП ____________________