СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

24 април 2020 година
број 141

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

Македонските пензионери и пандемијата

Станка Трајкова
претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија

Почитувани претседатели,

Во услови на пандемијата со Ковид 19 од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, комуникацијата со здруженијата на пензионерите се одвиваше и се одвива на соодветен начин условен со постојната состојба наметната од корона вирусот.

Убедена сум дека сите препораки што Извршниот одбор на СЗПМ ги донесе на 28.2.2020 година и што ви ги достави доследно ги применувате во вашите здруженија.

- Да се престане со организирање и одржување на пензионерски манифестации и дружења;
- Да се почитуваат препораките што се однесуваат на другите граѓани, но пензионерите истите подоследно да ги применуваат;
- Секое здружение доколку е во состојба, на болните и изнемоштени и пензионерите со ниски примања да им помогна со средства за хигиена, продукти за исхрана и друго;
- Се советуваат пензионерите да ги ограничат своите посети односно да ги користат само кога тоа е неопходно.

На телефонска седница на Извршниот одбор на СЗПМ беше донесена Одлука со следната содржина:

- Се одлагаат регионалните ревии на песни, музика и игри и регионалните спортски натпревари сè до создавање услови за нивно одржување;
- Се овластува претседателката на Извршниот одбор на СЗПМ заедно со домаќините на овие манифестации дополнително да ги утврдат датумите на нивно одржување.

Покрај ова, се препорачува затворање на пензионерските клубови и ангажирање на здруженијата на пензионери да помагаат на стари и осамени пензионери и да ги поврзат со мобилните сервиси што функционираат во општините во соработка со Црвениот крст.

Во услови на КОРОНА вирусот здруженијата преку инклузивни активности со Црвениот крст и општините низ разни облици и форми на соработка, да помагаат на пензионерите на кои тоа им е најпотребно со обезбедување дезинфекциони средства, маски и ракавици. Во оваа прилика се информира и пошироката јавност дека здруженијата на пензионери како граѓански, невладини и непартиски организации, средствата за остварување на своите активности утврдени со нивните статути ги реализираат со сопствени средства без да го оптоваруваат Буџетот на државата. За материјално–финансиското работење постои правна рамка за користење на средствата во здруженијата и Сојузот во интерес на корисниците на пензија, а за пример се зема обврската на здруженијата за социјални и солидарни активности да издвојуваат најмалку 25% од планираните расходи за тековната година.

Во овој контекст значајно е да се истакне дека покрај хуманитарните активности, здруженијата на пензионерите дел од приходите ги користат и за други активности: адаптација, опремување и отворање на пензионерски клубови, реновирање на пензионерските соби кои ги имаат одделни здруженија и за овие активности неминовно е планирање и штедење на средствата, бидејќи здруженијата се граѓански и непрофитни организации кои како такви не можат да земаат банкарски кредити. Што се однесува до здруженија кои евентуално располагаат со нешто средства на нивната сметка, се мал број на поголеми Здруженија, а останатите своите активности пред сè ги извршуваат скромно на волонтерска основа, со материјална поддршка од СЗПМ според услови и критериуми утврдени со Правилник на Извршниот одбор на Сојузот.

Од комуникацијата со здруженијата на пензионери се добиваат информации дека здруженијата и во овие услови се активни на соодветен начин. Основен предуслов како да им помогнете на своите членови – пензионери, е неминовната соработка на здружението со Општината и Црвениот крст, во користење на услугите на мобилните тимови кои треба да се достапни до пензионерите на Вашето здружение. Одделни здруженија тие телефони ги имаат објавено на своите веб–страници, како и на видни и достапни места.

Со лично контактирање по телефон со пензионери за кои здруженијата имаат евиденција дека живеат сами и на кои им е потребна помош (набавка на дезинфекциони средства и друг вид на производи) се изготвуваат списоци со кои им се помага на пензионерите да се поврзат со тимовите. Во повеќе здруженија се делат ваучери, пакети и друг вид помош на пензионери со ниски пензии, на кои им се даваат и услуги во домашни услови и надвор од домот.

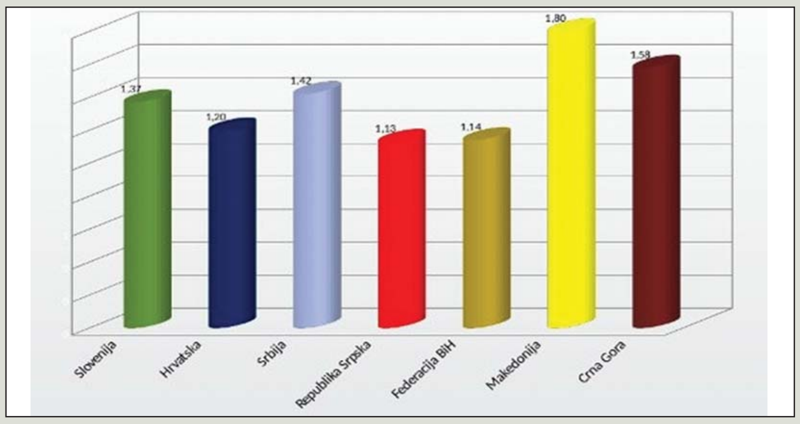
Исто така, некои здруженија остваруваат и свои оригинални активности кои се за почит, а за пример се пензионерки активисти кои на волонтерска основа правеа маски кои ги делеа на пензионери. Верувам, дека на свој начин и во границите на своите можности постапуваат и другите.

Почитувани претседатели, заслужува да се истакне дека во нашата држава има 114 503 корисници на пензија кои примаат пензија до износ од 11.863 денари, а 65% од вкупниот број корисници на пензија им се исплатува пензија до просечниот износ кој изнесува 15.298 денари. Затоа, со самопомагањето на здружението на своите членови во време на пандемија преку социјално–хуманитарни и друг вид активности, покажуваме дека солидарноста и заемноста се присутни во здруженијата и сознанијата од остварената комуникација со вас, покажуваат дека и во оваа ситуација, вие ширите позитивна енергија.

Бројот на корисници на пензија во Републиката според податоците на Фондот на ПИОСМ изнесува 323 455 со состојба февруари 2020 година. Факт е дека пензиите во Македонија редовно се исплатуваат, а просечната пензија исплатена за февруари 2020 година изнесува 15.298 денари. Просечната плата на сите вработени во државата според податоци од Државниот завод за статистика исплатена за јануари 2020 година изнесува 27.570 денари, а учеството на просечната пензија исплатена во февруари 2020 година во однос на просечната плата исплатена во јануари 2020 година изнесува 55,54 %.

Еве и некои други податоци.

	Приближен број на пенз.	Просечна пензија во евра
Словенија	680 000	657.99
Хрватска	1 250 000	377.00
Србија	1 800 000	224.00
Македонија	323 455	248.00
Црна Гора	120 000	272.00



Графиконот го покажува бројот на пензионери во однос на бројот на вработени во опкружувањето. Тој однос е највисок во Македонија и изнесува 1:1.8.

Во некои земји заради пандемијата со Ковид 19 граѓаните добија финансиска помош од државата. Во тие мерки на разни начини беа вклучени и најстарите жители, пензионерите. Црна Гора – Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на пензионерите со најниска пензија им исплати еднократна парична помош во износ од 50 евра. Србија – На сите пензионери им даде по 4.000 динари (околу 35 евра), а градот Белград подели 173 000 пакети на тие со помали пензии. Словенија – Пензионерите со пензии под 700 евра ќе добијат помеѓу 130 и 300 евра. Хрватска – за Велигден Владата им подели по 100 – 500 кн (65 – 100 евра). Од наведените податоци во споменатите држави пензиите се исплатуваат во висина на стекнатото право, потпомогнати со дополнителни средства и друг вид на помош. Во нашата држава корисниците на пензија во досегашниот период на пандемијата ги помагаат одделни општини, Црвениот крст и здруженија на пензионери според своите можности.

Во овие времиња–невремиња имаше во два наврати мое обраќање на МТВ, на ТВ Сител и на ТВ Канал 5 во врска со нашите активности и проблеми. Исто така имаше повеќе соопштенија и информации на нашата веб–страница, како и два написа во Нова Македонија и во КОХА.

Кога се наметна проблемот како да ја подигнете пензијата и како да плаќате во продавница и на други места беше изработено упатство со совети бидејќи факт е дека пензионерската популација нема доволно ИТ наобразба, односно тешко се справува со работа по електронски пат. Со тој напис сакавме да ви помогнеме да го намалите вашиот стрес, и да ви го олесниме животот, без чекање во редови пред банките и пред други локации.

Последното наше барање беше двата часа кои ги имавме на располагање во време на изолацијата да се зголемат со уште еден за да можете да ги завршите неопходните обврски и потреби, а продолжувањето е особено значајно за жителите од руралните средини. Благодариме што овој наш апел придонесе времето од два часа да се зголеми на 7 часа, односно да биде од 5 до 12 часот. Сојузот апелираше и до другите граѓани да се воздржуваат од извршување одредени активности во истиот временски интервал со цел приоритет да им се даде на пензионерите.

СЗПМ изразува особена благодарност до вработените во маркетите и на сите други за помошта што се дава на пензионерите како сензитивна и ризична популација.

На крајот, уште еднаш апелирам за доследно почитување на сите мерки за заштита како и изнаоѓање начини и можности да си помогнеме самите на себе во овие тешки моменти.

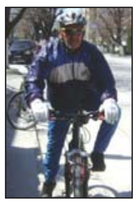
ВО ОВОЈ БРОЈ...

АТИВНОСТИ ВО УСЛОВИ НА КОРОНА ВИРУСОТ стр. 2, 3 и 4

ТРИБИНА стр. 5

СРЕДБА СО ИЦКО НАЈДОСКИ стр. 7

ИНФО стр. 9



НА ВЕЛОСИПЕД И ВО ЛЕТО И ВО ЗИМА стр. 10

КАМЧЕ ПО КАМЧЕ МАНАСТИР, ЦРКВА, ДЕЛО стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

СОВЕТИ ЗА КОРИСТЕЊЕ НА ЕЛЕКТРОНСКА КАРТИЧКА стр. 16

ЧЕСТИТ 1-ви МАЈ
СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
21. мај
- Прилог за пензионери во „Коха“
29. мај
„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.
НЛБ Сребрен пакет
NLB Banka

УБАВО Е КОГА НЕКОЈ Е СЕКОГАШ НА ВАША СТРАНА
www.snbroker.mk
15 770
ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР АД БИТОЛА

Активности во услови на корона вирусот

Пензионерските здруженија уште еднаш ја покажаа својата солидарност, хуманост, другарство и сплотеност и дека средствата кои ги издвојуваат од членарината за своите активности ги трошат од нив за нив. Овој пат средствата главно се насочени на хуманитарен план и здравствена заштита на членството. Во врска со ова еве што ни изјавија претседателите на дел од здруженијата:

Ѓорге Андонов
Претседател на ЗП Гази Баба

– ЗП Гази Баба, во согласност со Програмата за работа и според Финансискиот план за годинава, на членовите на здружението со пониски примања, по повеќе основи, ќе додели околу еден милион денари. Комисијата секогаш одлучува по предлог или сознанија на состојбите од претседателите на разграноците на здружението. Парична помош се доделува еднократно на пензионери со ниски примања, или пензионери со потешки заболувања, комплицирани хируршки интервенции, како и на лица погодени од разни елементарни непогоди. На тој начин, се смета дека помошта е доделена на најзагрозените, со што е избегната евентуална злоупотреба.

Секоја година, Комисијата за здравство и хуманитарна помош при ЗП Гази Баба, а според одредените критериуми, зависно од висината на пензијата и дијагнозите на болеста, доделува еднократна помош во висина од 3, 4 и 5 илјади денари. Во оваа прва фаза на доделување на средства на пензионерите, која се совпадна со пандемијата од вирусот Ковид 19, им беа доделени околу 300 илјади денари. Во наредните месеци, уште на неколку наврати ќе биде доделена еднократна парична помош. Заради пандемијата, оваа година многу повеќе средства ќе бидат издвоени од сметката на Здружението за вакви слични намени. Инаку, овие активности се спроведуваат во рамките на реализација на програмата на СЗПМ, но и програмата на здружението.

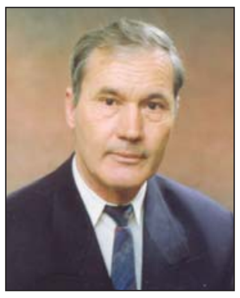
Селвер Мемети
Претседател на ЗП Тетово

– Радува фактот што во сите средини во тетовскиот крај, се прават списоци на неподвижни и незгрижени стари луѓе и пензионери со ниски примања на кои им е потребна помош и кои највеќе ги погоди пандемијата. Без посебен повик, самоиницијативно, во Тетово во првите недели од ширењето на заразниот и опасен по живот вирус, се јавија неколку хуманитарни организации и поединци кои понудија помош. Соработката со Црвениот крст и општината е добра и е во интерес на пензионерите.

Здружението ја искористи ниската цена на нафтата и набави гориво за престојната сезона со средства кои беа планирани за активности кои не се реализираа заради состојбата со Корона вирусот. Исто така извршена е дезинфекција на сите простории на двата ката во домот, ќе биде поделена и финансиска помош на 100 – 150 пензионери во висина од 3000 –10 000 денари.

д-р Веле Алексоски
Претседател на ЗП Велес

– Здружението на пензионери од Велес, на 9.4.2020, на посиромашните и социјално загрозените пензионери им додели 30 пакети со хранливи продукти и средства за хигиена и дезинфекција, како помош и заштита од Корона вирусот. Ваква поддршка ќе има и во наредниот период.



Динчо Бошнаков
Претседател на ЗП Дојран

– Во Здружението на пензионери на Општина Дојран веќе втор пат за време од 3 месеци се делат хуманитарни пакети. На ден 13.04.2020 година Здружението на своите членови кои примаат минимални пензии им подели пакети со прехрамбени производи. Пакети примија пензионерите од сите ограноци и тоа: во Нов Дојран пакети добија 9 пензионери, во Фурка – 14 пензионери, во Црничани 5 пензионери, во Николич 5 и во Стар Дојран 2 пензионери или вкупно 35 пензионери добија пакети. Ова е со цел да се ублажи состојбата со пандемијата во нашата земја.

Данче Даскаловска
Претседател на ЗП Струмица

– Во ова време на пандемија во здружението ангажирани сме на хуманитарен план, односно како да ги заштитиме нашите членови да не се заразат, но и како да им помогнеме пандемијата да ја пребродат и од финансиски аспект. За таа цел поделивме финансиски средства по 3, 4, и 6 илјади денари на 70 пензионери кои примаат пензија до 12 500 денари и на болни до 18 000 пензија. Во соработка со локалната самоуправа, Црвениот крст и ЗП Струмица беа поделени 150 пакети со прехрамбени и хигиенски производи на пензионери со ниски примања. Исто така, еден од нашите 21 клуб на пензионери е претворен за Центар за земање на тест за Корона вирус, каде здравствени работници земаат брис од жителите на Струмица. Со цел за нашите активности да дознаат сите наши членови, но и пошироката јавност со намера сме ова да го раскажеме и на некој медиум за да видат луѓето дека секој денар домаќински се троши и во интерес на пензионрите. Ние возрасните сме штедливи луѓе и секој денар внимаваме за што ќе го дадеме денес, но и утре.

Димитрија Богатиноски
Претседател на ЗП Солидарност - Аеродром - Скопје

– ЗП Солидарност – Аеродром е едно од здруженијата на пензионери во градот Скопје кое веднаш се вклучи во сите хуманитарни акции на општината со која имаме потпишано Меморандум за соработка, и Црвениот крст и беа поделени пакети по однапред направени списоци од страна на ограноците на здружението. Во консултација со претседатели на ограноците од нашето здружение беа поделени срества за купување производи за дезинфекција на клубовите. На одржаниот договорен состанок се донесе одлука за затворање на клубовите во сите ограноци. Донесена одлука за материјална поддршка на пензионери со ниски примања во висина од 300 000 денари. Вакви средства планираме и доделуваме секоја година, но оваа година сумата ќе биде поголема заради настанатата ситуација со Корона вирусот. Одредени активности се одложија, но средствата се пренаменуваат главно за хуманитарни цели. Инаку стручната служба континуирано доаѓа на работа со цел одредени прашања од интерес на членството да бидат навреме разрешени.

Ментор Ќоку
Претседател на ЗП Чаир

– Со оглед на настанатата вонредна ситуација, а со цел да се даде поддршка во намалување на ризикот од проширување на заразата со Корона вирусот, како и со желба за ублажување на последиците се вклучи и нашето здружение. На најранливите групи, на старите и изнемоштени лица, хронично болните станари од домот за стари лица во Топанско поле, им беа доделени 60 високо квалитетни заштитни маски. Овој хуман и солидарен гест на раководството од ЗП Чаир е вреден за почит. Можеби ова изгледа како мала помош, но за пензионерите е голема, а се подготвува вонредна помош поради состојбата со пандемијата.

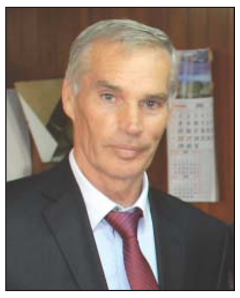
Славко Трајкоски
Претседател на ЗП Прилеп

– Пандемијата на Корона вирусот, ги редуцира, а некои од програмираните активности за годинава не ќе можат да се реализираат, но се реализираат други активности. Така ЗП Прилеп, веднаш по појавата на оваа заразна болест заради поголема превенција ги затвори сите 11 пензионерски клубови во градот и во населените места. Во договор со градоначалникот на Прилеп д–р Илија Јованоски навремено беше запрен за сообраќај градскиот автобуски превоз за пензионерите. Во рамките на одлуките на Владата и Министерството за здравство, екипи на Центарот за јавно здравје ги дезинфицираа општинските и државните институции и повеќе главни и споредни улици. Дезинфицирани беа и просториите на клубовите. Покрај ова градоначалникот Јованоски на општината на ЗП Прилеп донираше 500 заштитни маски изработени од прилепските конфекции. Беше воведена и посебна телефонска линија за старите, болните, изнемоштените и возрасните лица со хронични заболувања. Секој ден од 8 до 18 часот на телефонскиот број 048/ 401–700, можат да побараат помош за набавка и достава на прехранбени производи, лекови и средства за лична хигиена и дезинфекција.

Целта е да ги заштитиме најранливите категории на граѓани од Корона вирусот и да се намали можноста да бидат изложени на ризик од заразување. Инаку нашето здружение е здружение кое за хуманитарни цели издвојуваат и повеќе од 2 000 000 денари секоја година. Така е и оваа година. Средствата се добредојдени за справување и заштита од Корона вирусот.

Павле Спасов
Претседател на ЗП Центар - Скопје

– Нашето здружение со свои активности заедно со градоначалникот Саша Богдановиќ, веднаш се вклучи со свои активности. Беа изготвени списоци на пензионери кои треба да подигнат пакети. Заради пандемијата донесовме одлука границата на висината на пензијата до која можеше да се добие финансиска помош, да ја поткренеме со цел поголем број на наши членови да можат да добијат помош. Пронаоѓаме разни начини помошта да биде што поголема и посоодветна и да дојде во прави раце.

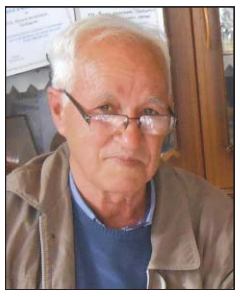


М-р Ристе Нетков
Претседател на ЗП Штип

– Здржението на пензионери од Штип е мошне активно за време на пандемијата со Корона вирусот. Така пензионерки – волонтерки изработија 2000 маски кои бесплатно ги поделија на пензионерите. Здружението покрај за физичкото и за подобрување на стандардот на пензионерите, води сметка и за нивното психофизичко здравје, преку разни форми кои им го разубавуваат денот во овие тешки моменти.

Трајче Давидовски
Претседател на ЗП Крива Паланка

– Здружението на пензионери во Крива Паланка по повод Велигденските празници и заради пандемијата со Корона вирусот подели 20 пакети со прехрамбени продукти. Предлозите ги дадоа претседателите на ограноците кои најдобро ја познаваат состојбата на своите членови.



Груица Манасијев
Претседател на ЗП Пробиштип

– ЗП Пробиштип, годинава бележи јубилеи: 60 години од формирањето на ЗП Пробиштип и 45 години од формирањето на КУД „Весели пензионери", кое работи при здружението и кое зад себе има остварени забележителни успеси, многу награди и признанија во нашата држава и надвор од неа. Поради појавата на Корона вирусот и мерките што ги презеде Владата и СЗПМ, јубилеите се ставени во втор план, за на есен, а грижата на Здружението е сконцентрирана во заштита на своите членови од ова заболување. Така, веднаш по најавата на мерките на Владата, ИО на ЗП Пробиштип одржа седница на која се распраша за се она што може да го направи Здружението во настанатата ситуација. Најнапред беше испратено писмо до сите разграноци во кое е наведено строго да се почитуваат мерките на Владата и на Сојузот. Веднаш потоа, на 15 март затворен е клубот на пензионерите. Покрај ова, стапивме во контакт со Јавното комунално претпријатие „Никола Карев" од Пробиштип и е извршена дезинфекција на целиот објект почнувајќи од деловниот простор, па до гарсониерите во кои се сместени девет пензионери. По дезинфекцијата, варосан е целиот долен дел од зградата: клуб – салата, салата за состаноци што ја користат и членовите на КУД „Весели пензионери", магацинскиот простор и другите простории кои се во состав на објектот. Стручната служба на Здружението го редуцираше своето работно време и работи само во средите од 10 до 12 часот, за да можат заинтересираните пензионери да се запишат за огревно дрво за престојната грејна сезона. Сакам да изразам голема благодарност до приватната конфекција „Панови" која изработи заштитини маски од кои 370 парчиња донираше на ЗП Пробиштип. Другите планирани активности се очекува да се реализираат по смирување на ситуацијата со Корона вирусот со што ќе се стабилизира и нормалното функционирање на здружението.

К.С. Андонова

ЗП Охрид и Дебрца

Општина Охрид и Црвениот крст со мобилни тимови во хумана акција

Од 13 март, локалната самоуправа на Охрид и Црвениот крст, постојано се во хумана акција за помош на ранливите категории граѓани, во овој период кога владее пандемијата на корона вирусот Ковид–19.

Со стапувањето во сила на препораките за заштита и за превенција од корона вирусот Ковид–19, охридскиот Црвен крст во соработка со Општина Охрид, со своите мобилни тимови за поддршка на постари и изнемоштени лица, пензионери, хронично болни лица, лица со попреченост и самохрани родители на деца на предучилишна возраст, во текот на изминатиов месец опслужи 40 домаќинства, а на некои домаќинства и во повеќе наврати им помогна со набавка на потребни намирници, лекарства и слични потреби. Исто така, на 120 социјално загрозени семејства им беа доделени хуманитарни пакети со храна и средства за хигиена, информираа од локалната самоуправа.

По претходен повик петте мобилни тимови, од кои два на локалната самоуправа, а три на Црвениот крст, облечени со соодветна заштита, секојдневно по потреба ги посетуваат семејствата и поединците, по што се врши набавка и се доставува на домашна адреса. Самите граѓани си ги обезбедуваат средствата за потребните намирници. Освен за набавка на намирници за домашни потреби, се врши и набавка на лекови, препишување на рецепти кај матичен лекар и слични такви неопходни работи како што се на пример уплати во банка или плаќање на сметки.

Мобилните тимови се активни секој ден и во викенд. Граѓаните на кои им е потребна поддршка од овие тимови, можат да стапат во контакт со Црвениот крст Охрид од 8 до 16 часот.

К. Спасески

Тетово

Хуманите потврдуваат солидарност

Пандемијата со корона вирусот стана уште еден предизвик за хуманите луѓе, компании и други општествени асоцијации. Примерите за потврдената солидарност за помош, уште еднаш дојдоа до израз, особено со подадената рака и понудена помош кон онаа категорија којашто најчесто се идетификува како луѓе од третата доба, или кон постарите и социјално загрозените на кои им е неопходна. Оваа хуманост особено е за почит бидејќи и донаторите се во слична опасност од ковид–19, а сепак нивната желба да се помогне е присутна. Радува фактот што во сите средини во тетовскиот крај, се прават списоци на неподвижни и незгрижени кои најмногу ги погаѓа пандемијата.

Без посебен повик, самоиницијативно, во Тетово во првите недели од ширењето на заразниот и опасен по живот вирус, се јавија неколку хуманитарни организации и поединци кои понудија помош. Така, невладината организација „Повик на добрината“ преку својот претседател Дитруим Целадини, донираше 1 000 пакети прехранбени продукти и 300 со хигиенски средства. ХБО „Колири и коресис“ со слична акција, најавува најмалку уште 500 пакети. Алил Кастрати, стопанственик од соседно Косово обезбедил 150 пакети за пензионери со пониски примања од општината Боговиње. Помош од 100 пакети пристигнаа и од соседна Албанија од бизнисменот Елвис Начи. Меваип Абду и Сретен Коцевски, двајцата први луѓе на невладината „Ротари Клуб“ од Тетово веќе обезбедиле 40 скафандери, 200 маски и 100 пара очила, главно наменети за здравствени работници или за полицајци и војници кои се во првите редови во справувањето со вирусот. За најзагрозената категорија семејства и пензионери со ниски примања, пакети со хигиенски и прехранбени продукти додели и компанијата „Кипер“.

Во Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија информираат дека неодамна на 100 пензионери им е доделена еднократна парична помош. Претседателот Гидо Бојчески најавува и дополнителна финансиска помош, меѓутоа засега нема можност за одржување состанок со надлежен орган во здружението за да биде донесена таква одлука.

Г. Ефтоски

ЗП Штип

Почитувајте ги препораките, само така ќе го победиме

Во разговор преку телефон со **Ленче Василева** дознавам, во пензија заминала од детската градинка на МК „Астибо“ како воспитувач, во ЗП Штип работела на проекти, „Игрите на нашите баби“ и „Здрава храна“ во соработка со градинките. Била во ИО и претседател на Комисијата за економија и стандард во изминатиот состав. Сега е активна во Огранокот „Брегалница“ каде со жените активистки од Огранокот „Автокоманда“ го делат просторот и заедно ги спроведуваат хуманитарните активности, учествува во спортските активности. Учествува во СБШ, кога со полагање цвеќе им се одава почит на борците и хероите од НОБ.

На моето прашање како се снаоѓа во време на изолацијата заради корона вирусот еве што ни рече:

– Не е едноставно да се постигнат сите обврски за набавки, храна, лекови, да се извадат пари, да се платат сметки за само два часа, ама се прилагодуваме на состојбата. Хендикеп е што имам болен сопруг кој не е во состојба да се движи, па јас морам да ги завршам сите обврски надвор од дома.

● **Со што го исполнуваше времето дома за тридневниот карантин за Велигден?**

– Мора да признам дека не ми беше лесно, ама кога се мора се снаоѓаме. Покрај сите домашни работи, готвење, чистење, нега на сопругот... Во третата доба пензионерите одвојуваат добар дел за болести и лекови. Сепак има и разонода. Со сопругот играме карти, вежбам табла за спортските натпревари. Ја средувам и градината која ми е оддишка во природа. Навечер издвојувам време за фејсбук и пријателките. Потешко им е на оние затворени во становите, а движењето е потребно за да не атрофираат мускулите.

● **Што ќе им порачаш на пензионерите во ова време-невреме на корона вирус?**

– Не е едноставно да се биде дома во време на сончеви денови, за време на Велигденски празници, да не ги дочекаш внуците со црвено јајце, ама за доброто на сите нас, треба да седиме дома. Почитувајте ги препораките на Владата и на нашиот Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија. Само така ќе го победиме вирусот!.

Цвета Спасикова

Здружение на пензионери Општина Сарај

Помошта од Црвен крст во право време

Здружението на пензионерите Општина Сарај, веќе неколку години, во разни форми, одлично соработува со Црвен крст на градот, во остварување на меѓусебните програмски активности. Овие два субјекта, заедно користат ист локал во Сарај, Црвен крст како Социјален сервис „Дневен центар за стари лица и помош во домашни услови“, додека здружението, како клуб на пензионери.

Покрај другите програмски активности, деновиве, тимови на Црвен крст на град Скопје, извршија дистрибуција на средства за дезинфекција и заштита од КОВИД 19 за 55 стари лица во здружението, донација од Државна Лотарија на Република Северна Македонија.

Сетовите односно пакетчињата со маски, ракавици, средства за дезинфекција на раце и површини, директно беа доставени до старите лица кои уште порано се евидентирани како ранливи категории на возрасни лица а во рамките на Социјалниот сервис „Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови“.

Беше ова добро дојдена помош од страна на Црвен крст на град Скопје и овој пат во право време, за што Здружението на пензионерите Општина Сарај им се заблагодарува. Истовремено благодарност и од донаторот Државна Лотарија на Република Северна Македонија.

Б.Б.

ЗП Свети Николе

Живот во изолација

Факт е дека изолацијата ни го смени целиот живот, навиките, дружењето, посетите кај роднините и кај децата. Како да ни станаа деновите некако исти и еднакви. Непоканетиот гостин ковид–19, и кај нас дојде заканувајќи ни се по нашите животи и на нашите блиски пријатели и роднини. Ни ги затвори вратите од домовите, но ние пензионерите иако сме во третата доба од животот ги отворивме прозорците и најдовме нови патеки за исполнет живот. Во ова време на невреме, креативностите скриени длабоко во нас полека испливуваат на површина и се реализираат. Секој на својот начин ги користи овие денови на изолација, денови во кои не ни недостасува време–то туку прошетките и другарувањето.

Со изолацијата и почитувањето на сите мерки дадени од СЗО и Владата, како и од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, ние пензионерите даваме свој придонес што поскоро да си замине вирусот со желба сите заедно да го победиме и да излеземе посилни и поумни.

Светлана Иванова, претседателка на Активот на пензионерките при ЗП Свети Николе и во овие денови на пандемијата, презеде иницијатива за меѓусебно поинтензивно дружење во изолација, на поинаков начин. Дружењето е преку телефони, фејсбук, вибер... Си раскажуваат свои убави и помалку убави доживувања, се тешат и храбрат во одредени ситуации, пијат сите заедно кафе или чај во исто време и разговараат. На тој начин создаваат чувство на близина, сигурност, соработка и ја бркаат осаменоста.

Лилето со љубов негува цвеќиња кои се веќе расцутени, сади нови, сама крои дрвца и коси трева, во својот двор. Со вложениот труд и љубов создала вистински мини парк. Кога сегашнава „бура„ ќе помине, со нејзините пријателки ќе уживаат во убавината на разнобојните, мирисни цвеќиња во него. Зага и Зорица многу читаат книги. Книгите им помагаат во создавањето на внивниот мир, со избегнуваат стравот и паниката која е околу нив. Пензионерката Златева и сега твори, засекогаш остава пишани траги на хартија за корона вирусот, пишува стихови. Светлана не ги остава четките и боите. Слика, но не ги заборава и пензионерките од руралните средини. Одржува контакт и со нив и им ги олеснува овие тешки денови. Уште многу пензионерки во изолација, покрај секојдневните обврски, покрај стравот од ситуацијата наоѓат храброст да го надминат ова зло со тоа што го работат она што го сакаат, што им прави задоволство и им создава чувство на среќа. Пензионерките членки на Активот на пензионерки при ЗП Свети Николе размислуваат да направаат една заедничка изложба на создадени дела во изолацијата.

Вукица Петрушева

Донации во општина Центар

Доделен е еден тон производи за семејствата кои живеат во социјален ризик и лица постари над 65 години со минимални пензиски примања.

Компанијата „Лакталис“ донираше еден тон производи за семејствата кои живеат во социјален ризик и лица постари над 65 години со минимални пензиски примања на територијата на Општина Центар. Градоначалникот Саша Богдановиќ информира дека пакетите со млечни производи на „лакталис“ веќе се поделени на тие што им требаат.

- Благодарност до невладината организација „Банка за храна“, здружението „Хуманост“ и волонтерите, кои заедно со нивни мобилни тимови и службите на општината им помогнаа на нашите сограѓани. Огромна благодарност до Славко Цариќ, кој поттикнат од нашите хумани акции, несебично се вклучи и помогна во обезбедување бесплатен превоз на старите и изнемоштени лица - напиша Богдановиќ на Фејсбук.

К.А.

ЗП Гевгелија

Здравјето е најголемо богатство

Овие месеци кога сме во изолација заради корона вирусот, се трудиме да го заштитиме здравјето од опасниот вирус, нашето и на тие околу нас. Ние пензионерите како најризична група, сме најдисциплинира–ни и најсовесни заради искуството стекнато со годините. Помалку споделуваме страв, а повеќе љубов и мудрост кон нашите најблиски, кон внуците, пријателите, кон сите. Спокојно го пречекуваме сонцето кога ќе изгрее и го испраќаме кога ќе зајде. Секојдневните работи ни се рутински и ништо не ни е невообичаено. И пред изолацијата не го запоставивме својот дом, својата кујна и своите внуци кои не веселат и не радуваат во секој момент, но реално сега имаме повеќе време за сè. Наоѓаме задоволства во работи кои не сме ги направиле досега, реализираме некои претходно напуштени идеи. Сега во порелаксирана атмосфера јас направив семејно дрво на кое работев повеќе денови и комуникацијата со роднините ми стана почеста од порано. Секој ден пишувам дневник, сега со подолги содржини, читам книги и пишувам поезија и ја подготвувам за издавање мојата збирка поезија. И покрај сè многу ми недостасуваат прошетките и дружењето со пензионерите во мојот град. Во времето пред изолацијата имавме многу содржини од програмата за работа од кои некои останаа нереализирани, но сите наши активности сега се насочени на хуманитарен план и како да си помогнеме едни на други на разни начини со надеж дека сето ова ќе заврши и животот ќе ни се врати во нормала. Ние пензионерите сме луѓе кои мали работи не исполнуваат. Јас сум спокојна кога навечер низ прозорецот ги гледам светлата на мојот град и осветлените улици. Се надевам дека наскоро ќе го видиме и светлото во нашите души. Само да бидеме здрави, бидејќи здравјето е најголемо богатство.

Ј.У.

ПРЕВЕНТИВА
Вирусот се пренесува од
човек на човек,
Со ракување, прегрнување
и бакнување
Не постои вакцина, ниту
пак сигурен лек
Само превентива од
утро до стемнување.

КОРОНА ПАРАДОКС
Требаше нешто како вирусот,
Силно да не тресне по глава,
Да сватиме, да ни дојде умот,
Дека ништо не значат ни пари
ни слава.

ДОБРОНАМЕРЕН СОВЕТ
Состојбите се сериозни,
веќе нема шега,
Ако без маска сретнеш
познаник твој ,
Не му приоѓај оддалечи
се од него, бегај!
Грижи се за организамот свој.

Васил МАНЕВСКИ
(Од циклусот КОРОНА КАТРЕНИ)

ЗП Охрид и Дебрца

Нашинецот Александар Голабоски од Швајцарија, донираше 210 социјални пакети за дебрчани

Од памтивек е познато и потврдено е дека во време на кризи, а каква што е актуелната светска пандемија од корона вирусот, секогаш најголеми херои, се хуманите луѓе.

Корона вирусот кој галопирачки чекори низ многу држави во светот, незаобиколувајќи ја и нашата држава, беше голем мотив уште еднаш на дело да ја покаже и потврди својата хуманост Александар Голабоски, кој деновиве престојуваше во родниот крај. Александар Голабоски, хуман човек, кој потекнува од село Лешани, а времено живее и работи во Швајцарија.

– Голабоски ја посети нашата рурална општина и ни додели донација од 150 социјални пакети. Донацијата беше со намена да се распредели на социјално ранливите категории во општината и лица кои се потешко погодени од кризната состојба, како и пензионерите со ниски пензии кои се осамени, болни и не можат сами да се снаоѓаат во оваа кризна ситуација. Голабоски дополнително, распредели уште 60 социјални пакети во неговото родно Лешани и селото Арбиново. Со неговата донација, Голабоски сака да ги поттикне и останатите да ја препознаат иницијативата и да ја покажат својата хуманост на дело. Мобилните тимови на Општина Дебрца, помошта ја доделија на поединци и семејства на кои им беше најпотребна, – ни рече градоначалникот на Општина Дебрца **Зоран Ногачески**, кој од името на граѓаните на Дебрца, му изрази голема благодарност на Александар Голабоски за неговиот хуман гест, со кој покажа како треба да се биде општествено одговорен и хуман и солидарен, кон оние на кои тоа им е најпотребно во вакви кризни ситуации.

– Апелирам до сите да го следат неговиот хуман гест и да помагаат секој на начин на којшто може, зашто само така ќе излеземе посилни од оваа глобална пандемиска криза.

Голабоски при средбата со градоначалникот Ногачески, изјавил:

– Ние кои работиме во странство, пожелно е во рамките на нашите можности да помогнеме за нашите блиски во родниот крај.

К. Спасески

ЗП Вевчани

Д-р Милош Мојсоски се грижи за старите лица од неколку струшки села

Во Д–р Мојсоски, како матичен лекар на голем број граѓани на подјабланичките села од Октиси до Јабланица ги покрива селските населби: Октиси, Вевчани, Подгорци, Лабуништа, Боровец, Јабланица и други, каде што има претежно стари изнемоштени и осамени пензионери, кои од здравствени причини не можат сами да си помогнат и да патуваат во Здравствениот дом „Д–р Светозар Чочороски“ во Вевчани, каде што матичниот лекар Мојсоски ја има матичната приватна ординација „Виталис“.

Затоа, д–р Мојсоски секојдневно со своите две вработени медицински сестри, прави посети во селските населби на пензионерите и другите негови пациенти во поодминати години. Посетите во селските населби се организираат по телефонски повик. Тие на пациентите им даваат совети, вршат општ преглед, мерење крвен притисок, шеќер во крвта, холестерол, ЕКГ и други прегледи, а за посериозни заболувања ги упатуваат кај специјалист лекар. Истовремено, доколку не станува збор за посериозни заболувања им се даваат лекарства, а потоа се советуваат за натамошно лекување.

С. Кукунешоски

ЗП Охрид и Дебрца

Градоначалникот Ногачески во обиколка на селата на општина Дебрца

Зоран Ногачески е градоначалник на општина Дебрца, една од руралните средини со 24 населени места во кои живеат претежно стари, изнемоштени и осамени пензионери. Во овој период на светската пандемија, постојано е во обиколка на ова подрачје и заради Корона вирусот и заради условите на живеење на луѓето. Целта е, да се помогне колку што е можно повеќе на лицата од третата доба, а согласно препораките на Владата и на СЗПМ.

При неодамнешната посета, тој од скромниот буџет на општината, на повеќемина им врачил скромна хуманитарна помош во прехранбени производи и хигиенски средства кои сега се најактуелни и потребни. При обиколката на руралните средини им била поделена и донацијата на повеќемина социјални случаи во населените места Мешеишта, Требеништа, Горенци и Оровник од хуманистот Александар Голабоски по потекло од општина Дебрца.

– Лично ги посетив и ја поделив донацијата во селата Мраморец и Турје. Во Мраморец занимлива и топла беше средбата со двете осамени бабички, тетка Благица и тетка Софче. Ми рекоа дека со здравјето се добри, но дека во зимските месеци снегот им создава проблеми во чувањето на нивните кози. Во Турје го посетив Митре и неговата бабичка, инаку долгогодишен познат поштар во Горна Дебрца во поштата Сливово. Во Турје моментално живеат околу 13 жители. Со дел од нив направивме кафе муабет, – вели градоначалникот на Општина Дебрца, **Зоран Ногачески**.

Градоначалникот Ногачески, упатува апел до најблиските роднини на овие жители, да не се грижат за нив, бидејќи како што вели, сите се добри, а тој и мобилните тимови на општината Дебрца, се секогаш тука да им помогнат, и во добро и во зло.

– По посетата сите топло и срдечно не испратија со порака, повторно да ги посетиме.

К. Спасески

Хумани велосипедисти бесплатно доставуваат нарачки од стари и инвалиди

Во време кога не треба многу да се излегува надвор поради пандемијата што владее од вирусот ковид–19, осуммина ентузијасти решиле да им доставуваат основни намирници на ранливите групи граѓани. Тие од пред околу два месеци формирале група вело–достава и секојдневно на велосипеди вршат испорака на потребните намирници на оваа група на граѓани и тоа бесплатно.

– Вело–достава е идеа која се разви спонтано, најмногу поради тоа што увидовме дека има група на граѓани, кои се многу ранливи во овој период и дека дел од нив не ни можат да си ги набават основните намирници, лекови и слично. Затоа организиравме акција каде што бесплатно им доставуваме она што им е потребно на лица над 65 години и лица со инвалидитет, со тоа што поради вонредната ситуација истите се проширени и адаптирани според дадената потреба на граѓанинот. Нашите капацитети се моментално ограничени и мали, но сепак располагаме со одлична мрежа на вело–доставувачи, а би сакале и да напоменеме дека голем број луѓе нè контактираа и за волонтерска работа доколку е истата потребна – вели за весникот ВЕЧЕР основачот на групата, **Александар Савески**.

Тој појаснува дека луѓето им се јавуваат и им даваат список на тоа што треба да им се купи.

– Јас ги примам нарачките, а потоа оние од групата што се слободни и се во близина на лицето што нарачало ќе ја преземе нарачката. Ние ги купуваме производите, а потоа со фискалната сметка одиме кај лицето што нарачало и тој ни ја дава потребната сума. Можам да кажам дека особено на старите лица не им е битно од каде се купува, туку им е битно да го добијат тоа што го нарачале – објаснува Александар.

Освен тоа, тој вели дека старите лица имаат предвид и нарачката ја прават три дена однапред, а не за веднаш и така можат да постигнат.

Оваа група функционира од понеделник до петок од 9 до 16 часот, а во сабота од 9 до 12 часот.

– Доколку има итна потреба не откажуваме ниту во недела, иако обично ни е слободен ден. Ќе се организираме и ќе ја реализираме нарачката – потенцира Савески.

За активна промоција на вело–достава, оваа група во моментов ги користи социјалните медиуми, а секој што ќе сака може да се јави на телефонскиот број 077/396–660. Но, не се ограничени само на тоа, туку и на препораките од човек на човек и веруваат дека доколку делуваат чесно и лојално, добриот збор за нив ќе се рашири мошне брзо.

Оваа група исто така врши и регуларна достава каде што најголем акцент се дава на брзината на испораката на пратката и моментот дека никогаш нема да го остават на цедило побарувачот на услугата. Таа се наплатува. Притоа, половина од сумата оди за доставувачот, а половина за групата.

– Наша цел е покрај доставата на помалите пратки, да развиеме и карго, односно достава на габаритни потешки пратки со помош на велосипедот. Моментално располагаме со специјална вело–приколка за достава која овозможува пренос на поголем товар, а во преговори сме со фирма од Германија која произведува велосипеди специјално наменети за достава на поголеми тежини и габарити. Со тоа, се надеваме дека ќе придонесеме луѓето да увидат дека велосипедот е неверојатна алатка која треба да ја користиме сè повеќе во нашите животи и се надеваме дека глетката од карго велосипеди во нашиот град, еден ден ќе стане реалност и наше секојдневие – потенцира Савески.

Тој смета дека Скопје е идеален град за велосипедска достава, пред сè поради тоа што речиси и да нема нагорнини за качување и поради тоа што сè е на релативно кусо растојание.

– Поради тоа велосипедот е најпрактичното средство за комуникација низ градот, издржлива опција која е отпорна на сите кризи кои ќе му бидат зададени – вели Александар.

(А.П.) Вечер

ЗП Штип

Стојка Шалева прогласена за најактивна пензионерка

Во месецот на жената оваа 2020 година, Стојка Шалева е прогласена за најактивна пензионерка од раководството на ЗП Штип. Во пензија заминала од ПИ „Македонка“ во 1990 година. Поради вишокот слободно време, во 1993 година се приклучува во Активот на пензионерки, каде што се посветува на анимирање на членството, правење списоци за многуте хуманитарни активности, посета на манастири, културни споменици и дружења. На прашањето со што го заслужила ова признание, еве што ни одговори:

– Секако, со мојот активен придонес во Активот на пензионерки, како и со мојот ангажман и како член на ИО и Собранието на ЗП Штип, каде што даваме предлози за активности на пензионерите, донесуваме одлуки за парична помош, за лекови и хуманитарна помош и друго. На последната седница на Собрание на Здружението, претседателот Ристо Нетков не запозна со препораките на СЗПМ и Владата во врска со корона вирусот, и беа донесени мерки за генерално чистење и дезинфекција на клубовите, а ние жените доброволно се приклучивме во оваа акција.

Што се однесува до признанието, јас сум активна и на спортски план. Со моите колешки учествувам во дисциплината влечење јаже и на Регионалните спортски натпревари речиси секогаш освојуваме прво место. Поради мојата активност во спортот избрана сум за член и на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

Исто така, сум член СБШ. Како продолжувачи на боречките традиции, донесуваме програма за чествување на борците и хероите паднати во НОБ, полагаме цвеќе пред бистите, им одаваме почит и признание за денешнава слобода.

На крајот им порачувам на пензионерите поради состојбата со КОВИД–19, како ризична група да ги почитуваме сите препораки и мерки, и да си помогнеме со шиење маски за нашите пензионери, кои мора да пазарат и да си набават лекови. Поради состојбата со вирусот седете дома, така е побезбедно за вас и вашите сакани.

Ц. Спасикова

ЗП Свети Николе

Слика во изолација

Изолацијата ми го смени животот. Многу работи станаа поинакви. Ми се смени начинот на дружење, ми се скратија прошетките, моите патувања кај мајка ми во Ниш.

И покрај сè успеав да си ги разубавам деновите. Покрај секојдневните работи, сега многу повеќе се дружам со мојот телефон и четката и боите.

Речиси секој ден се слушам со некој и откако ќе го завршам разговорот седнувам да сликам. Омилена тема на моите слики се цвеќињата, затоа одлучив ако зборувам со Љубица да насликам љубичици, ако зборувам со Зора зумбули, со Јасмина јасмини, со Нена нарциси, со Петра петунии, со Невена невени, со Лела лалиња, со Сузана момини солзи... Додека ги сликам многу убаво се чувствувам. Релаксирано.

Насликав повеќе минијатурни сликички чии имиња почнуваат како и имињата на моите соговорници. Кога ќе заврши сето ова ќе им ги подарам.

В. Петрушева

Долготрајна заштита на постарите - систем со недостатоци што мора да се менува ширум светот

Според истражувањата на Меѓународната организација на трудот, во денешно време недостасуваат 13,6 милиони социјални работници, и за повеќе од 70% постари лица на планетата, невозможно е да се обезбеди квалитетна социјална заштита.

Повеќе од 70% од светската популација од постари лица над 65 години, то ест 300 милиони луѓе, немаат пристап кон долгорочна заштита за постарите, а таа им е итно потребна, пишува во соопштението на Меѓународната организација на трудот (МОТ).

Во Африка каде што недостасуваат милион и половина работници во рамките на системот за долгорочна заштита на постарите, повеќе од 90% постари луѓе не ги користат услугите од долгорочна заштита која им е неопходно потребна. Меѓутоа, изгледа дека најголем број на експерти за долгорочна заштита на постари лица недостасува во Азија и на Пацификот – 8,2 милиони. Тоа значи дека две третини (65%) на постарата популација од овој дел од светот нема пристап до долгорочната заштита.

Како што МОТ точно забележува „пополнувањето би значело отворање на голем број работни места“.

„Соочени сме со овие недостатоци иако грижата то ест до 80% долгорочната нега на постарите, ја обезбедуваат жени кои за тоа не се платени бидејќи се од семејствата на постарото лице. Нивната бројка далеку го надминува бројот на социјалните работници кои официјално работат во системот на долгорочна нега на постарите во сите земји на светот“, објаснува Ксенија Шнајл–Адлунг, координатор на здравствената политика на Меѓународната организација на трудот и авторка на истражувањата.

Според податоците на МОТ, само 5,6% од светската популација живее во државите во кои на сите граѓани им е загарантирано право на долгорочна заштита во староста. Од друга страна, 48% од светската популација не се заштитени со национални закони за долгорочна нега на постари поради строгите правила со кои на најсиромашните им е ограничен пристап до овие услуги. Затоа многу лица постари од 65 години се принудени од свој џеб да ги плаќаат овие видови услуги.

„Оваа жалосна ситуација се должи на многу ниското ниво на издвојувањето на државата за долгорочна нега кон постарите кое, во просек, кога се има предвид целиот свет, изнесува помалку од 1% БДП. Најниска стапка на издвојување е во Африка, каде што повеќето земји издвојуваат 0% од својот БДП за долгорочна нега на постарите, вели Ксенија Шнајл–Адлунг.

Не изненадува дека „најшироко-градите“ земји – европските, но не држави на ЕУ не издвојуваат повеќе од, во просек 2% од БДП за долгорочна нега на постарите. Србија, според податоците на Евростат издвојува околу 0,4 %.

„Последиците на долгогодишното недоволното вложување во системот за долгорочна нега на постарите се занемарување на основните потреби на постарите лица и експлоатацијата на неплатената работа на жените кои се членови на семејството. Со поправање на овие недостатоци и со обезбедување на општо право на услуги за долгорочна нега, ќе биде овозможено почитување на правата и достоинството на постарите лица, како и на старателите и ќе може да се отворат повеќе милиони работни места“, вели Изабел Ортиз, директорка на Одделот за социјална заштита на Меѓународната организација на трудот.

Авторите на истражувањето затоа препорачуваат услугите за долгорочна заштита на постарите да се стават на врвот од политичките приоритети во сите земји:

● Гарантирање на општо право на услуги од долгорочна заштита на постарите кое е засновано на основните принципи на националните платформи за социјална заштита

● Финансирање преку националните системи за социјална заштита или преку даноци и намалување на финансискотo оптоварување на поединецот.

● Зголемување на бројот на работна сила во системот за долгорочната заштита на постарите за да бидат достапни квалитетни услуги на сите на кои им се неопходни, со што истовремено се создаваат нови работни места кои се многу потребни. **Т.Г.**

Дали поштарите повторно ќе ѕвонат на вратите на пензионерите?

Дали поштарите повторно ќе ѕвонат на вратите на пензионерите? Ова прашање се актуелизира откако при првата исплата на пензиите, социјалната и другата парична помош во услови на вонредна состојба, пред банките се создаваат поголеми турканици од луѓе кои парите сакаат да си ги подигнат на шалтер, како што тоа обично го прават.

– Во оваа ситуација, за да се избегнат турканиците пред банките и да се заштити здравјето на пензионерите сметаме дека најбезбеден начин за достава на пензиите е со пошторазнесувачи. Ние сме подготвени за тоа, имаме доволен број пошторазнесувачи. Исто така, имаме над 700 шалтери и 300 поштенски единици низ земјата, каде што се почитуваат мерките за заштита од вирусот. На нашите шалтери нема турканици, – информираат од Пошта.

Активирање на поштарите при следната исплата на пензиите побарала и градоначалничката на Тетово, **Теута Арифи**. Во тој град пред банките деновиве имаше невообичаено големи турканици, па реагираше и претседателот на пензионерското здружение **Селвер Мемети**.

– На републичко ниво е побарано од страна на раководството на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија да има носење на пензиите до дома. Јас лично предлагам сега засега полицијци и вработени од обезбедување да одржуваат ред и да нема метеж пред банките и поштата, – рече тој.

Исто така, раководствата на Сојузот и на здруженијата ги молат пензионерите да се придржуваат до препораките за превенција и спречување на ширењето на корона вирусот, што ги даваат Министерството за здравство и Светската здравствена организација, бидејќи тие се најизложени на болеста, но се и најопасни за нејзино ширење.

– Наспроти препораките за седење дома и користење на други канали за уплата или подигање средства, пред банките низ целата држава имаше голем метеж главно од пензионери, но и од други лица кои дошле да подигнат или само да прашаат дали им стигнале парите од социјалната помош и другите исплати од државата. Бројот на граѓани кои чекаат пред банките и метежот што го создаваат беа поголеми од вообичаено и поради ограничениот период на движење на пензионерите во текот на денот поради вонредната состојба. Свое влијание има и намалениот број активни банкарски шалтери и вработени.

Некои од банките изминатите денови ги активираа редарските служби, а во некои ситуации ред воспоставуваше полицијата. Банкарските службеници за разлика од клиентите се заштитени. На вратите од банките пишува дека истовремено може да влезат две до пет лица, кои потоа мора да ги дезинфицираат рацете, а комуникацијата е со службеници заштитени со маски и ракавици. Решение за проблемот со турканиците пред банките бара и Македонската банкарска асоцијација во која членуваат банките.

– Во моментов се разгледуваат повеќе опции за соодветно натамошно организирање на работата, особено при следните исплати на пензии и на социјална помош кога бројот на клиенти кои ги посетуваат банките е поголем. Притоа се имаат предвид и мерките за временско ограничување на движењето, како и бројноста на персоналот кој е активен во овој период во банките, бидејќи дел од вработените се отсутни заради мерките за заштита (родители), а истовремено сите банки имаат креирано и резервни тимови во случај на евентуална контаминација. Во понатамошниот период, процесот ќе се одвива поефикасно, со заложба и од страна на банките и од страна на клиентите кои ќе ги следат препораките, стои во писменото соопштение на МБА потпишано од извршниот секретар Милена Перчинкова.

Истовремено се апелира до граѓаните заради заштита на јавното здравје филијалите и експозитурите да ги посетуваат само кога тоа е неопходно и да настојуваат што повеќе да ги користат услугите за електронско и мобилно банкарство, кои се бесплатни. **К.С.А.**

Дел втори

Старизмот наштетува на сите возрасти

Стареењето како процес се јавува на биолошки, физиолошки, психосоцијален и социокултурен план. И врз сите нив старизмите имаат негативно влијание. Во втората декада од 21 век има многу истражувања и написи во електронските медиуми за штетното влијание на старизмот како врз поединците така и врз општеството.

Старизмот влијае врз владината политика, организирањето сервиси, на меѓугенерациските односи и врз создавање негативна слика за себе. Старизмот се појавува како негативна практика, на пример, во рамки на политиката кон повозрасните (високо ниво) и институционалната грижа за нив (средно ниво), или како однос кон поединци (индивидуално ниво). Средната зрелост е првиот животен период кога се јавуваат ***stigmi*** за повозрасните. Активни во нивното создавање се најмногу самите лица што стареат. Постарите повеќе од помладите создаваат стереотипи за себе.

Кога децата и адолесцентите ги опишуваат своите баби и дедовци, тоа најчесто го прават со позитивни вредности за нив и со многу љубов. Но, и кога повозрасните се испитувани околу негативните стереотипи, тие мислат дека тие важат за другите постари лица, но не и за нив!

Лицата кои со старизми се оценуваат постарите се вознемирени, нападнати кога се во нивно присуство и покажуваат знаци на нетрпеливост, презир или сожалување кон нив. Со својот негативен емоционален набој, изразен на различни начини во односите со постарите лица, најнапред тие си самонаштетуваат! Гневот прво нив ги повредува, тие самите се самоубиваат! Ако не од почит кон другите што стареат, лицата набиени со имплицитен или експлицитен старизам, нужно е да се освестат дека, освен што повредуваат други, самите себе се јадат! Според истражувањата, тие им го скусуваат животот на лицата што стареат барем за 7,5 години. За тоа колку го скусуваат и го оштетуваат своето здравје нема истражувања, барем до сега! Младите набиени со старизми се вознемирени од минливоста на телесната убавина, од смртноста, од намалувањето на силата и општествениот статус. И токму тие ги запоставуваат постарите, ги дискриминираат, ги игнорираат или ги понижуваат и злоставуваат.

Во едно проучување е констатирано дека студентите имаат понагласени возрасни отколку родови стереотипи. Испитувањата на старизмите на студентската популација покажуваат дека скоро автоматски, несвесно, постарите се вреднуваат пониско само врз основа на хронолошката возраст. Се покажало дека, непосредно по испитување на негативните стереотипи кон старите лица, испитуваните студенти во ходникот се движеле забавено, слично на движењата на постарите! Значи дека старизмите имаат механизам на негативно влијание врз тие кои ги интернализирале, но и врз тие на кои се однесуваат.

Општествените последици од стереотипите се и во нивното влијание врз нивното однесување. Кога испитаниците го оценувале интервјуираниот на видеозапис, тие покажале помала наклонетост кон него ако им било речено дека е на возраст од 59 години, отколку кога им рекле дека е на 32–годишна возраст.

Старизмот му нанесува голема штета на општеството. Големото знаење, стекнатото искуство, вештините и мудроста, се богатства што не се користат во современите општества. Старизмот ги инхибира постарите лица активно да се вклучат во општествениот живот и да ги дарувааат своите капацитети!

Старизмите го нарушуваат квалитетот на животот на лицата што стареат. Заштитничкиот однос води кон нивно пасивизирање, маргинализирање, несоодветен медицински третман.

Испитувањата покажуваат дека постои посебен т.н. ***старечки говор*** – побавно говорење, со едноставни прости реченици, со погласен тон и повеќе гласовни варијации, со повторување на кажаното и негово модифицирање за да ги разберат оние, старите, со послаби комуникативни способности. Мерените репродуцирани информации кои се стекнати по предавања со користење старечки говор биле пооскудни подеднакво и кај помладите и кај постарите слушатели. Употребата на старечкиот говор е навредлив за повозрасните, како и за другите возрасни, бидејќи говорникот им се обраќа како кон помалку умни и понеспособни!

Постои и проблем кога се определува дека некој ***успешно стареe, или има добра меморија, или здрав е, или има сила***. Обично се вели дека тоа важи ***за поодминати години!*** Значи дека има различни стандарди за здрав, умен, итн. На пример, често има неприспособен здравствен третман со помала загриженост за постарите пациенти. Односот лекар–пациент има негативен призвук, нетрпеливост, не се преземаат навремени подетални испитувања за дијагностицирање, а се штеди и во лечењето.

Особено постарите лица кои имаат привилегиран општествен статус, материјално добро се обезбедени, интелектуалните капацитети им се добро зачувани, за себе мислат дека и не се стари колку што се другите стари лица на нивна календарска возраст! Мнозина од нив се со голема самопочит поради својата независност. **Во развиените земји повеќе лица од четвртата доба се однесуваат како да се со предизвик од втората младост. За нив годините се измислени бројки за ориентација. Велат дека човекот е стар толку колку што чувствува дека е и колку што сака да е. Стануваа збор за субјективна возраст.**

проф. др. Олга Мурџева - Шкариќ

Корона вирусот и старските домови

Во домовите се превземени овие мерки:

1. Забранета е посета на станарите
2. Направена е едукација на персоналот за корона вирусот, за превентива, лекување и пренос на болните до болница
3. Подигнат е степенот на подобра лична и општа хигиена
4. Збогатена е содржината на исхраната со витамини
5. Дадено е упатство за управување со контактите

Персоналот е вклучен во следењето на здравствената состојба, каде да се побара згрижување кога некој станар е болен или почнува да се разболува, кој е најсоодветен начин на транспорт, кога и каде да се влезе во одредена здравствена установа и кои мерки на претпазливост за контрола на инфекцијата треба да се следат:

Да се извести болницата дека се транспортира симптоматски контакт.

При транспорт до болницата, заболеното лице треба да носи медицинска маска.

Да се избегнува јавен транспорт до здравствената установа, ако е можно да се побара амбулантно возило или да се одвезе заболеното лице со приватно возило со отворени прозорци за проветрување, со маска на лицето.

Заболеното лице треба да се советува за спроведување на постојана респираторна хигиена и миење на рацете, седење најмалку 1м подалеку од другите лица при транспорт и во тек на престојот во здравствената установа.

Соодветна хигиена на рацете треба да се спроведува од страна на контактите на заболеното лице и од страна на негувателите.

Сите површини на кои има респираторни секрети и други телесни течности треба да бидат дезинфицирани со средство за белење.

Во старските домови Зафир Сајто од Куманово, Лабос, Сонце, Хармонија, Руски, Геријатриски завод 13 Ноември и други покрај овие мерки сметаат на своето претходно искуство во справување со грип и вирози. Благодарение на сето ова не се проширил заразата во домовите. **М.Б.**

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет
- Visa Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

Поволности
- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје

NLB Banka

www.nlb.mk Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

osteotend®

ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.

НА БАЗА НА БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.

- не содржи глутен
- не содржи глукоза
- не содржи лактоза

30 ќесички | 5.6 g

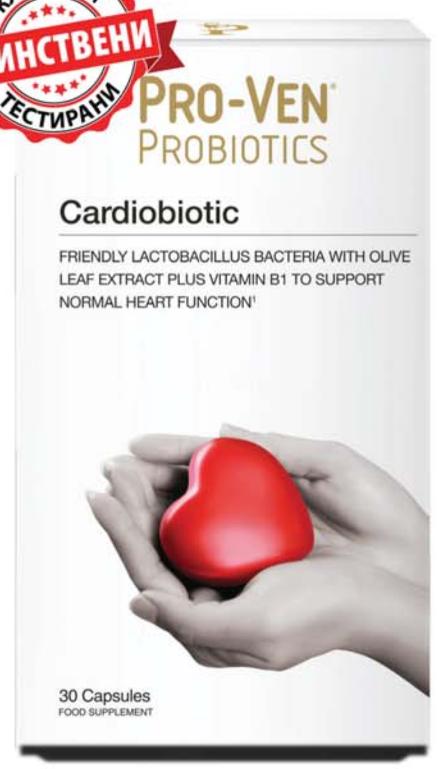
ЗЕГИН ДОО Скопје

Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"

НОВО

ProVen® Probiotics Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



- Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
- Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
- Содржи хидроксицитирозол (од лист од маслинка)
- Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето

една 30 КАПСУЛИ на ден

Средба со Марин Најдов, пензионер од Тетово

Пензионерски денови исполнети со многубројни активности

Самиот факт да се зачленува во неколку невладини или општествени организации и во сите случаи да се дава максималниот учинок во остварувањето на целите, сам за себе многу зборува. Тетовецот Марин Најдов, кој веќе единаесет години ги ужива пензионерските благодати, е вистински пример за пример. На последните избори во ЗП Тетово, избран е за член на раководството на разгранокот „М. Тито – М. Станица" во Тетово, член е на раководството на општинската боречка организација како најзин поддржувач, во Здружението на Срби и Македонци – КУД „Бранко Чајка", прв човек е на Здружението на бранителите на Македонија.

– Учествував во работата на изборното собрание на нашиот разгранок на пензионерите. Едногласно бев избран за член на одборот. Предизвикот го прифатив, зашто мислев дека на најстаросната категорија граѓани треба да им се овозможи достоинствен живот, а токму тоа треба да почне и да се остварува од разгранокот. Обврските од статутот се јасни, а тие бараат поголемо ангажирање. Мора да знаеме каде има екскурзии, прошетки, кои пензионери се во тешка здравствена состојба, како стојат во материјална смисла, што им недостига во семејствата и уште редица други работи. Се надевам дека тоа ќе се смени во нтерес на сите нас. Добро би било да се изработи социјална карта и во нашето здружение, како што има и во некои други здруженија, која ќе ги даде сите овие податоци, – вели Марин Најдов.

Марин Најдов пензиониран е во 2003–та година, како припадник на АРМ на 48–годишна возраст. Вели дека последните пет години работен стаж му ги откупила државата. Веднаш станал член на Здружението на бранителите на Македонија. Бил претседател на „Достоинство" во Тетово, а пред пет години, деветте вакви здруженија во земјата формирале Сојуз, што се одржал во конаците на манастирот во Лешок, а сега е негов претседател.

– Иако од времето на воениот конфликт поминаа речиси две децении, сè уште има учесници на кои ништо не им е обезбедено и сега се принудени да се снаоѓаат како знаат и умеат. Има решение за проблемите на овие луѓе и нивните семејства, без никаков трошок од државата. Сепак, мислам дека ќе успееме и ќе се најде решение, – убеден е Марин Најдов.

Марин пред пет години, како предлог на раководството на боречката организација во Тетово, чиј поддржувач е и тој, станува член на претседателството. Горд е на овој избор, бидејќи претставува државотворна организација во Македонија, во која во периодот на Народноослободителната војна од Тетовскиот крај учествувале над 800 граѓани, а 360 од нив ги вградиле своите млади животи во темелите на револуцијата, гинејќи на боиштата ширум некогашната заедничка држава Југославија. Најдов вели дека само на Сремскиот фронт учествувале над 500 тетовци, а во завршните ослободителни операции над 1 500.

– Речиси 15 години бараме да се вратат бистите на тетовските херои Тодор Циповски – Мерџан и Ѓоце Стојчевски – Амбарче, кои на нелегален и непристоен начин беа отстранети од плоштадот. Ги најдовме бистите, извршивме потребни поправки и сега чекаме надлежните органи да ни одобрат да ги поставиме, но локалната самоуправа, сега поставува некакви услови за поставување спомен–белези и на други лица кои немаат ништо заедничко со хероите.

Веќе шест години во раководството на КУД „Бранко Чајка" е и Марин Најдов. КУД „Бранко Чајка" е во рамките на Здружението на Срби и Македонци и дава значаен придонес во културно–забавниот живот во Тетово особено во негувањето на културата и традициите на двата народа.

– Ова здружение дава значаен придонес во градењето мостови на пријателство меѓу двата народа и соседни држави. Тоа е вистински благородна мисија. Членови имаме од најразлични возрасти, што не прави уште посреќни. Со свои програми учествуваме на разни одбележувања на празници и поводи во двете земји, – со задоволство потенцира Марин Најдов.

Гојко Ефтоски

ЗП Прилеп

Средба со претседателот на најактивниот огранок во ЗП

Во ова „време–невреме" кога целата држава е зафатена од пандемиската корона криза и сите сакале, или не, седиме дома, се разбира за добро на сите нас и тие околу нас, побаравме информација од претседателот на ЗП Прилеп **Славко Трајкоски** да ни каже со кој од претседателите од 19–те огранoци на ова здружение да поразговараме. А, тој без размислување веднаш ни го посочи огранокот „Тризла 1" и се разбира неговиот претседател **Ицко Најдоски**.

– Тој е човек кој навистина не знае да седи и да не работи нешто во огранокот, – ни рече Трајкоски.

Кога ја остваривме средбата се разбира, најпрво телефонски, а потоа и на растојание со заштитни маски, се уверивме во она што ни беше претходно кажано.

– Сега сме во мирување, се знае и за нас, како и за сите важат препораките на Владата и на СЗПМ заради ковид–19. Нашите членови истите ги применуваат онака, како што е кажано. Ние пред да настапи пандемијата од заразната болест, имавме одлична соработка, а верувам дека и во иднина ќе имаме, со соседниот огранок „Тризла 2". Заедно сме нешто повеќе од 2 500 членови. Заеднички спроведуваме, односно реализираме активности од интерес на членовите од двата огранока. Морам да кажам ние заедно користиме простории на локалната единица „Тризла". Сместени сме во Домот на оваа населба и таму во „нормални" времиња се дружиме, – ни рече претседателот Ицко Најдоски.

По негова иницијатива, а и на огранокот, а и со ангажирање и „фаќање" пријателски врски, Најдоски и неговите членови од потесното раководство на двата огранока, просториите кои такаречи биле руина се доведени во состојба да можат да се користат.

– Целосно ги реновиравме, а со помош на Здружението набавивме и маси и столици и реквизити за друштвени игри, така што во понеделник, вторник, четврток и петок таму се дружиме, ние пензионерите, а во среда колешките–пензионерки. Размислуваме не само за организирање екскурзии и посети на значајни места и манастири, за каде што ќе се пројават интереси од членството, но и за предавања, за организирање на заеднички средби по повод некои празници. Одбележувањето на Денот на жената, Осми март, не го реализиравме заради најавата од проширување на корона вирусот и не се собравме иако планиравме, – додава Најдоски.

– Јас сум човек од акција, таков бев и додека работев како одржувач на електричната мрежа, а потоа и раководител на топлотната енергија и клима. Бев и директор на целата техничка служба се до пензионирањето во најголемата работна организација во Прилеп, Тутунскиот комбинат. По моја иницијатива и се разбира барање „врски" ја обновивме, односно најдов уметник да изваја нова биста на првоборецот Блаже Спиркоски чие име го носи Домот во кој се сместени нашите два огранока. Со наша заложба го уредивме просторот пред општествениот дом и го направивме пријатно катче за одмор на пензионерите. Сега иако реков дека сме во мирување, членовите на нашите одбори од двата огранока веќе ги изготвивме и ги предадовме списоците за помош на триесетина наши членови кои за Велигден од страна на Здружението добија пакети со колонијални и други производи. Имаме и други иницијативи кои веруваме со надминување на сегашнава кризна состојба дека на заедничко задоволство ќе ги реализираме во наредниот период и тогаш ќе работиме „турбо" што се вели да го надополниме изгубеното време, – ни рече на крајот од нашата би рекле „илегална" средба со Ицко Најдоски.

К. Ристески

ЗП Демир Хисар

Скапите цигари имаат демирхисарски тутун

„На кантар студен со туч го мерат, а можат ли да го измерат?
Нашиот тутун – нашава мака, нашава солена пот!"

Така пишуваше големиот Кочо Рацин во Тутуноберачите, а подолу ја пренесуваме приказната за 76–годишниот пензионер Миле Филиповски, кој целиот свој работен век го поминал работејќи во тутунската индустрија. Роден е во 1944 година во демирхисарското село Жван, каде што и го завршува основното образование, а средното Тутунско училиште во Прилеп. Потоа се вработува по својата струка, во некогашниот гигант од тутунската индустрија Југотутун од Демир

Хисар. По враќањето од војска добива покана од тогашното раководство на комбинатот за враќање на работа каде што останува се до своето пензионирање.

– Преку лето работев како реонски инструктор по селата каде што се садеше тутун. На тутунарите, во тоа време ги имаше околу 2 000 семејства кои одгледуваа тутун, им правев договори за откуп, им давав сертифициран семенски материјал, заштитни средства, ги контролирав засадените површини и процесот на сушење на тутунот, домашната манипулација итн. – ја почнува својата приказна Миле.

Додека преку лето бил нон–стоп на терен, крстосувајќи и до најоддалечените села со велосипед, а подоцна и со мотор, во зимските месеци работел како проценител за тутун, а работел и во секторот Манипулација каде што се вршело преработка на тутунот, при што се добивал финален производ т. н. тонга бала. Со неговиот фијат 101 не носи во кругот на Монополот – како што демирхисарци го викаат, голема жолта зграда со безброј мали прозорци и други објекти и магацини, каде што пред откупниот пункт беа наредени трактори и приколици со тутун, бидејќи беше во полн ек откупот на реколтата 2019.

– Најубавите години од мојот работен век ми поминаа тука, во овие објекти. Овде најдобро за работа беше во 70–те и 80–те години, кога работеа повеќе од 200 работници, а годишно се откупуваа околу 800 тони тутун со врвен квалитет. Откупениот тутун се одржуваше, контролираше и активно се следеше квалитетот и кондиционалната состојба. За таа цел имавне магацини кои ги задоволуваа и највисоките стандарди на светски познатите фирми од тутунската индустрија со кои соработувавме – ни вели.

Водејќи се од високите норми за квалитет на тутунот и големата одговорност во работата што ја имал, за време на целиот работен век, Миле никогаш не направил грешка ниту пак бил казнуван, туку напротив, од раководството на Монополот неколку пати бил наградуван за неговата работа и познавање на тутунот. Во Југотутун најмногу се откупувал и преработувал ориенталниот тутун „Прилеп" кој е еден од најценетите ориенталски видови тутун и се одгледува на реони со чиста околина. Како одличен познавач на тутунот, стручно ни објаснува, дека тутунот од овој тип се одликува со ситни мирисливи и ароматични листови, ткивото е нежно со портокалова и црвенкаста боја, со специфична и многу интензивна арома, со висока содржина на етерични смоли и масла, а благиот вкус при пушењето и добрата согорливост се само некои од квалитетите што го прават овој вид на тутун врвен зачин во најлуксузните и најскапите цигари. Веројатно малку луѓе го знаат и тоа дека во тоа време Македонија претставувала втор најголем производител во светот по овој тип на тутун. Тутунот од демирхисарскитениви се извезувал директно во Америка, во големите гиганти Филип Морис и Империал Тобако, а оние пониските класи на рускиот пазар и Далечниот Исток. Миле, истакнува дека е горд на тоа што во цигарите од најпознатиот бренд Марлборо, во својот состав, покрај што содржат тутун од светли американски сорти како „Вирџинија" и „Берлеј" има и од нашиот ориентален македонски тутун.

Зоран Стевановски

ЗП Струга

Шумите се украс на земјата

– Кога луѓето би знаеле од каква корист се шумите и дрвјата за нивното здравје и живот, би го негувале и пазеле секое стебло на ист начин како што се чуваат и сакаат новороденчињата и децата, – вели шумскиот инженер **Мате Гогоски**. Тој е истакнат стручњак од хортикултурната дејност и пејзажната архитектура, затоа што својот работен век го поминал разубавувајќи го градот Струга и пошироко. Тој се занимавал со садење и негување на дрвцата во градот Струга и околината додека работел во Општината, но и сега како пензионер се грижи за зеленилото во градот.

Мате Гогоски е роден 1937 година во Вевчани, а живее во Струга. Основно образование завршува во родното село, а средно шумарско во Кавадарци. Дипломирал на Шумарскиот факултет во Скопје. Гогоски е истакнат активист во невладиниот сектор, а сега ја извршува функцијата претседател на Еколошкото здружение „Енхалон", од Струга. За своите досегашни хумани и волонтерски активности и постигнати резултати има добиено повеќе признанија.

– Без шуми и природата и светот би биле посиромашни и помалку привлечни! – вели Гогоски.

Овој угледен инженер на наједноставен и најкраток начин ги дефинира значењето и улогата на шумите во природата и животната средина:

– Шумата е универзален и незаменлив биофилтер, биосунѓер и биоарматура.

Биофилтер – затоа што се производството на кислородот и со впивањето на јаглеродниот диоксид и прашината го чисти воздухот кој го дишиме, биосунѓер – затоа што има способност да влијае на создавањето на резервите вода и да го изедначува дотокот и истекот на вода, а биоарматура – затоа што ги спречува ерозиите лизгањето на земјата и одроните. Шумата е облека на Земјата. Таа влијае на формирањето на климата, на висината на приносите во земјоделството, таа е лекар и чувар на човековото здравје и здравјето на животните, таа е богатство и гордост на секој народ.

– Шумата ја краси Земјата – напишал Чехов. Таа го „учи" човекот убаво да размислува, го вдахнува и му влева бодро и величествено расположение.

Човекот кој во текот на својот живот ќе засади и одгледа макар едно дрво, остава зад себе убав спомен на Земјата!

Стојан Кукунешоски

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIII – број 141
април 2020 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
м–р Илја Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
Д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

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.

Дали го заштитивте она на кое толку напорно работевте?

Можете да ги осигурате од повеќе ризици Вашиот дом или викенд куќа, предметите за уредување на просторот, техничката опрема, уметничките слики, парите и скапоценостите. Во СН Осигурителен брокер АД Битола на едно место се достапни сите видови и пакети за осигурување на домаќинства и имот, од сите осигурителни компании во Р. С. Македонија.

ЗАШТИТЕТЕ ГО
Вашиот имот и домаќинство
со можност за плаќање
на **12 РАТИ**
СО ПРИЛОЖУВАЊЕ НА ЧЕК ОД ПЕНЗИЈАТА

20% ПОПУСТ

ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!

SN ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР АД БИТОЛА

15 770 WWW.SNBROKER.MK INFO@SNBROKER.MK

ЗП Свети Николе

Отчетна седница на Собранието

ЗП Свети Николе, на 11.3.2020 г. одржа седница на Собранието во присуство на 21 делегат. Седницата ја отвори претседателот **Никола Атанасов**. Врз основа на Статутот, за претседавач на седницата беше предложен **Светолик Николов**, кој едногласно беше прифатен и тој ја раководеше седницата по прифатениот предложен дневен ред.

Како што е вобичаено најнапред беше усвоен записникот од претходната седница. Потоа на дневен ред беше Извештајот за работа на здружението од ланската година. Секретарот **Трајче Сандев** ги образложи сите поважни активности на ИО, Собранието, Надзорниот одбор, комисиите и на Активот на пензионерките. Од дискусијата беше заклучено дека Програмата за 2019 година е успешно реализирана во целост.

– Од постигнатото можеме да бидеме задоволни. Нашето Здружение беше домаќин на Регионалната ревија на песна, музика и игри и доби честитки и пофалби од учесниците, од СЗПМ и од жирито за успешна и беспрекорна организација, – меѓу другото истакна Сандев. Претседателката на Активот на пензионерки **Светлана Иванова** се заложи и предложи, ако има можност и услови во здружението да се формира и Игроорна група. Исто така беше предложено да се разгледа можност за склучување на договорот за бањско лекување и со другите бањи, освен со Негорци.

Претседателот Никола Атанасов поднесе План за финансово работење за 2020 година. Планот ги покрива сите планирани активности според програмата за работа и се очекува да се остварат сите предвидени приходи и расходи. По дискусијата и дообјаснувањето Планот беше усвоен. Потоа Николов ги информираше присутните и за успешната реализација со снабдување на членството со огревното дрво во 2019 година и потенцираше дека ќе се настојува и оваа година пензионерите да ги добијат нарачаните дрва до крајот на септември, како и лани.

Светолик Николов објасни зошто клубовите во нашето здружение треба да престанат со работата и предложи да се изврши дезинфикацијата на истите. а и на другите простории. Ова е во согласност со препораката на Министерство за здравство и СЗПМ заради појава на корона вирусот ковид–19.

Вукица Петрушева

ЗП Валандово

Во посета на успешните

Бидејќи свечените прослави на празникот на жените 8 март, беше препорачано да не се организираат поради превенција од корона–вирусот, активистки од Здружението на пензионерите од Валандово, одлучија на овој празник да посетат неколку пензионерки.

Изборот падна тоа да бидат жени – пензионерки кои својот работен век го посветиле на најмладите жители на Валандово на децата кои со годините нараснаа во активни граѓани, интелектуалци кои со своето работење и творење придонесоа и придонесуваат за развој на градот и општината.

Првата посета беше на **Љубинка Зафирова**, пензионерка скоро 20 години. Таа во општина Валандово сеуште е позната како Љубинка – бабицата. И самиот прекар зборува за неа. Работејќи како акушерка во Здравниот дом Валандово и во времето во шеесетите години кога сеуште немало лекар – гинеколог, таа била единствена која помагала при породувањето на жените од цела општина. Во својот 40–годишен работен век помогнала да дојдат стотици деца на свет, донела радост во многу фамилии, а насмевките и благодарноста од родителите и роднините и биле најголемата срека и радост во животот.

Потоа ја посетивме **Д-р Елисавета Доролојкова** – педијатер во пензија. И таа е скоро 20 години во пензија. Работејќи со децата, таа им помагаше на сите деца од раѓање, па до нивната школска возраст. Децата ја знаеја како „мојта докторка". Во нејзината ординација имаше збирка на слики од стотина деца, од сите нејзини пациенти. Таа сеуште се сеќава на таа збирка и вели дека некои слики сеуште ги чува. Секогаш почитувана и сега ја посетуваат нејзините некогашни пациенти, кои подоцна кога и самите станаа родите ги носеа своите деца кај неа, како најдобар педијатар, добар лекар, а пред се добар пријател.

Во оваа група, од здравствените работници влегува и **Менка Таневска**, личност која се грижеше малите деца секогаш да бидат навреме повикани и вакцинирани, грижејќи се за нивното здравје.

Со грижата на овие три прекрасни жени, мајки и работнички, Валандово имаше здрави деца, здрави генерации, кои израснаа во вредни работници, интелектуалци и пред се добри луѓе.

Во една поговорка се вели „зад успешниот човек стои добар лекар, добар учител и добар поп".

За добри и здрави генерации се потребни добри лекари, но за добро образование се потребни добри учители, кои од основното образование ќе им дадат добрао образование, добра подлога за идните генерации.

Во изборот на добри учителки, се одлучивме за двете највозрасни учителки кои се сеуште меѓу нас, а кои својот работен век го посветија на воспитување и образување на најмладите генерации на одделенските учителки **Марија Најдова** и **Деса Гетова**.

Во разговор не запознаа дека сеуште контактираат со некои свои ученици, на кои покасно им ги учеле и децата, а кои се веќе исто така пензионери. Истите сеуште со почит се однесуваат кон нив, а благодарноста која ја искажуваат и по толку години е навистина за почит и признание за тоа што го направиле во својот живот.

Сите овие жени, беа пријатно изненадени, зашто откако се пензионерки ова им е прв пат да бидат посетени од членки од Здружението на пензионерите од Валандово.

Горица Михајлова

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Создавање пензионерско здружение

Пензионерите се значајна група од населението. Старост не е пречка за активен социјален живот и за создавање. Како и другите граѓани, согласно со законот, и тие имаат право на здружување во граѓански организации. Таквото право во тогашна Југославија има почетоци во законите донесувани веднаш по Втората светска војна, кога започнало и формирањето на републички пензионерски здруженија во југословенските републики и покраини. По формирањето, републичките пензионерски здруженија воспоставиле меѓусебна соработка, договарање и усогласување по значајни прашања, разменување искуства и заемни посети.

Кон крајот на 1950 година, бил формиран Иницијативен одбор за основање македонско здружение. Тој подготвил „Правила" (Статут), „Програма" и „Финансиски план". Иницијативниот одбор побарал одобрение за основање и регистрација од надлежниот државен орган. Министерството за внатрешни работи на НРМ, на 4 ноември 1950 година донело Решение за основање и работа на „Здружение на пензионерите на Народна Република Македонија" и истото е објавено во: Службен весник на НРМ" бр. 13 од 18 април 1951 година во кој е објавено Решението за основање и работа на Здружението на пензионерите на Народна Република Македонија.

Смрт на фашизмот — Слобода на народот!

СЛУЖБЕН ВЕСНИК
НА НАРОДНА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

СКОПЈЕ
Среда, 18 април 1951 година
Број 13 Год. VII

Министерството за внатрешни работи на НРМ – Скопје, надлежно по чл. 13 буква г) од Законот за удруженијата, соборите и другите јавни скупови, решавајќи по предметот одобрување оснивањето и работата на Здружението на пензионерите од Народна Република Македонија со седиште во град Скопје, донесе следното:

РЕШЕНИЕ
ЗА ОСНИВАЊЕТО И РАБОТАТА НА ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ ОД НАРОДНА РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Одобрува оснивањето и работата на „Здружението на пензионерите од Народна Република Македонија" со седиште во град Скопје, а со право на дејност на подрачјето на Народна Република Македонија.

Такса по тар. бр. 1 и 7 од Законот за таксите е наплатена.

Решено во Министерството за внатрешни работи на Народна Република Македонија на ден 4-XI-1950 год, под бр. 22122/50
II—25—466

ЗП Велес

На роденден кај тетка Зорка

Бидејќи една од целите на манифестацијата „Блакцето на баба", која има хуманитарен карактер, беше да им помогнат на оние кои се немоќни и имаат потреба од тоа, а и да ги посетат во нивните домови, пензионерките од ЗП Велес на 27 февруари 2020 година решија да ја посетат тетка Зорка,

како што ја викаат тие, инаку Зорка Малковска, да и го честитаат нејзиниот 92 роденден. Сите, кои тргнаа, очекуваа да видат бабичка во постела, немоќна, но што се случи? Тоа беше жена полна со енергија, со желба за работа, за разговор, за чистење по куќата. И навистина во нејзината куќа во која живееше и нејзиниот син со снаата, сјаеше од белина и чистота.

- Добро, тетка Зорке, како си ја одржуваш куќава?, ја запрашавме.

– Ех, како, отсекогаш сум сакала да ми е чисто, да си постелам од мене навезено чаршавче, исткаено килимче. Во мене желбата за сето тоа не секнува.

- А готвењето?, ја запрашавме.

– Тука ми е снаата, а кога сакам да си каснам нешто послатко, што јас сум си го готвела од порано, тука ми е шпоретот. Има ли некаков проблем?, низ смеа ни зборуваше таа.

- А со што се занимаваш, ете така, по цел ден?

– Со што, па си излегувам на тераса, си шетам со погледот низ градот, си ги читам книгите од мојот син Ѓорѓи кој е доктор по историја и со моето најмило...

Тука таа запре со зборувањето, зашто во тој момент во собата влезе син и со внукот, правнук на тетка Зорка. Таа ги рашири рацете и повика: „Христо, Христо, ела кај баба..." А тоа ги рашири рачињата (имаше само 8 месеци) и почна наглас да се смее. На радоста и немаше крај. И на нејзината, но и на нашата. „Ех, колку би сакале, си помисливме во тој момент, сите да си поживееме уште многу години исполнети со радост."

Ја оставивме тетка Зорка да си се радува на нејзиниот правнук, а ние заминавме со ветување дека ќе ја посетиме и другпат и тоа што поскоро. **Н.А.**

На жените им треба повеќе сон

Дали некогаш се будиш наутро и сакаш да имаш уште еден час за спиење? Дали лежиш буден во текот на ноќта гледајќи во будилникот и пресметуваш уште колку часови спиење имаш и како брзо да заспиеш во длабок сон? Тоа го прават сите и недоволното спиење и несоницата предизвикуваат некои сериозни здравствени проблеми, особено за жените.

Зошто на жените им треба повеќе сон отколку на мажите?

Истражувачите од Универзитетот Дјук откриле дека недоволното спиење е поврзано со поголеми психолошки проблеми и повисоки нивоа на биомаркери поврзани со зголемен ризик од срцеви заболувања и дијабетес тип 2. Она што беше интересно е како овие проблеми се значително посилни кај жените отколку кај мажите. Па зошто на жените им треба повеќе спиење? Во минатото, повеќето студии за спиење се вртат околу мажите, иако жените имаат двојно поголеми шанси за проблеми со нивниот сон. Едвард Суарез, главен автор на студијата, вели:

– Откривме дека за жените, неквалитетниот и недоволен сон е силно поврзан со високи нивоа на психолошко пореметување и поголеми чувства на непријателство, депресија и гнев. Спротивно на тоа, овие чувства не биле поврзани со истиот степен на нарушување на спиењето кај мажите.

За секоја возрасна личност потребни се 7–8 часа за нормален сон, но жените имаат одредени недостатоци кои го отежнуваат проблемот. Многу жени може да им биде тешко да спијат поради хормоналните промени.

Како да паднете во длабок сон

Ако имате проблеми да заспиете, не треба само да се потпрете на зјапање во таванот, ниту да броите овци за да заспиете. Постојат работи кои можете да ги направите за да ви го олеснат телото и умот и да бидете подготвени за спиење, со што полесно ќе заспиете од кога било. Еве листа на работи што треба да ги пробате следниот пат кога ќе се мачите со несоница.

Развијте рутина

Истражувањата сугерираат дека можеме да го обучуваме нашето тело да почне да се подготвува за спиење пред да облечеме пижами. Исто така, будете се и заспивајте во исто време. Продолженото спиење за време на викендот може да го расипе вашиот внатрешен часовник.

Вежбајте

Студиите сугерираат дека луѓето кои вежбаат 3–4 пати неделно имаат многу помалку проблеми за заспивање отколку оние кои немаат физичка активност. Тие исто така пријавиле помалку депресивни симптоми и имаат повисоки нивоа на енергија во текот на денот.

Промена на начинот на исхрана

Погрижете се да не консумирате храна со кофеин во попладневните часови. Не вечерајте многу и тешка храна за варење и јадете најмалку 3 часа пред спиење.

Стоп за цигарите

Истражувањата покажале дека луѓето кои пушат се уморни во текот на денот без разлика колку спиеле. Плус, цигарите се штетни!

Исклучете ги електронските уреди

Истражувањето на Националната фондација за спиење открило дека речиси сите учесници користеле некој вид на електроника, како телевизија, компјутер, видео играи или мобилен телефон, во последниот час пред спиење. Синото светло што се емитира од овие уреди го стимулира нашиот мозок, што го отежнува за нас да се смириме и да заспиеме. Нема електроника најмалку еден час пред спиење.

Одржување температура

Секогаш е поубаво да се спие во поладна просторија.

Креветите се за спиење

Важно е да ја поврзете вашата спална соба со нешто мирно и спокојно. Затоа обидете се да ги држите телевизорите, компјутерите, работата или било друго кое што може стресно да ви влијае, надвор од собата за спиење. **Б.А.**

EUROSTANDARD Bank

Еуростандард банка се одзва на апелите на пензионерите

Во врска со барањата на пензионерите за исплата на пензиите на домашна адреса, Еуростандард банка на своите клиенти веќе им ја овозможува оваа услуга.

Сите заинтересирани пензионери можат во експозитурите на Еуростандард банка и шалтерите на македонска пошта да отворат трансакциска сметка и да одберат опција за исплата на пензијата во својот дом.

Пензиите Еуростандард банка ги исплаќа предвремено, односно најмалку 7 дена порано.

ЗП Валандово

Во посета на успешните

Бидејќи свечените прослави на празникот на жените 8 март, беше препорачано да не се организираат поради превенција од корона–вирусот, активистки од Здружението на пензионерите од Валандово, одлучија на овој празник да посетат неколку пензионерки.

Изборот падна тоа да бидат жени – пензионерки кои својот работен век го посветиле на најмладите жители на Валандово на децата кои со годините нараснаа во активни граѓани, интелектуалци кои со своето работење и творење придонесоа и придонесуваат за развој на градот и општината.

Првата посета беше на **Љубинка Зафирова**, пензионерка скоро 20 години. Таа во општина Валандово сеуште е позната како Љубинка – бабицата. И самиот прекар зборува за неа. Работејќи како акушерка во Здравниот дом Валандово и во времето во шеесетите години кога сеуште немало лекар – гинеколог, таа била единствена која помагала при породувањето на жените од цела општина. Во својот 40–годишен работен век помогнала да дојдат стотици деца на свет, донела радост во многу фамилии, а насмевките и благодарноста од родителите и роднините и биле најголемата срека и радост во животот.

Потоа ја посетивме **Д-р Елисавета Доролојкова** – педијатер во пензија. И таа е скоро 20 години во пензија. Работејќи со децата, таа им помагаше на сите деца од раѓање, па до нивната школска возраст. Децата ја знаеја како „мојта докторка". Во нејзината ординација имаше збирка на слики од стотина деца, од сите нејзини пациенти. Таа сеуште се сеќава на таа збирка и вели дека некои слики сеуште ги чува. Секогаш почитувана и сега ја посетуваат нејзините некогашни пациенти, кои подоцна кога и самите станаа родите ги носеа своите деца кај неа, како најдобар педијатар, добар лекар, а пред се добар пријател.

Во оваа група, од здравствените работници влегува и **Менка Таневска**, личност која се грижеше малите деца секогаш да бидат навреме повикани и вакцинирани, грижејќи се за нивното здравје.

Со грижата на овие три прекрасни жени, мајки и работнички, Валандово имаше здрави деца, здрави генерации, кои израснаа во вредни работници, интелектуалци и пред се добри луѓе.

Во една поговорка се вели „зад успешниот човек стои добар лекар, добар учител и добар поп".

За добри и здрави генерации се потребни добри лекари, но за добро образование се потребни добри учители, кои од основното образование ќе им дадат добрао образование, добра подлога за идните генерации.

Во изборот на добри учителки, се одлучивме за двете највозрасни учителки кои се сеуште меѓу нас, а кои својот работен век го посветија на воспитување и образување на најмладите генерации на одделенските учителки **Марија Најдова** и **Деса Гетова**.

Во разговор не запознаа дека сеуште контактираат со некои свои ученици, на кои покасно им ги учеле и децата, а кои се веќе исто така пензионери. Истите сеуште со почит се однесуваат кон нив, а благодарноста која ја искажуваат и по толку години е навистина за почит и признание за тоа што го направиле во својот живот.

Сите овие жени, беа пријатно изненадени, зашто откако се пензионерки ова им е прв пат да бидат посетени од членки од Здружението на пензионерите од Валандово.

Горица Михајлова

Ѓурѓовден

Иако од астрономски аспект Ѓурѓовден се паѓа на средината од пролетта, во народниот календар се смета за ден – меѓник со кој започнува летната половина на годината, кога годината се дели на два периода – летен и зимен. Според обичајот, на овој празник се случуваат договори меѓу работодавецот и момокот, овчарот или со друг наемен работник и на ниво на селската заедница, кој што важи до Митровден. На билките што се береле спроти Ѓурѓовден и на Ѓурѓовден пред изгревот на сонцето, им се придавале магиски особини, а при берењето на ѓурѓовденските билки се вршеле извесни магиски дејствија.

Ѓурѓовден е еден од најбогатите празници и кај Македонците и кај Муслиманите. Кај Турците и Ромите овој празник го носи името Едрлез. Со разновидни обреди и верувања се слави култот на пролетта и билките, култот за почетокот на земјоделските работи во животот на луѓето и стоката. Во рамките на моето истражување, за жал, ќе набројам само некои обреди вткаени во чинот на прославата на Ѓурѓовден во Радовишко, затоа што темата на моето истражување се обредните лебови.

- Со зелени гранчиња „одвечер" се китат вратите од куќите, трлата, чифлиците..., секаде каде што се движат луѓето и стоката сѐ до денес кога тоа китење е проширено
- Спроти празникот, во бојата од Велики четврток „за адет" се вапцуваат неколку црвени јајца, а рано изутрина на Ѓурѓовден под трендафил девојчиња се чешлаат со водата од ваганот каде што биле ставени јајцата
- Ноќта спроти Ѓурѓовден има голема магиска моќ во гатањето (од кажувања и кај Муслиманите и кај Македонците), особено во обирањето на берикетот од нивите и млекото од стоката
- Приквечер спроти Ѓурѓовден, правење мовче од гранчиња преку вода за да се сони оној со кого ќе се омажиш (овој магиски ѓурѓовденски чин сум го правела како девојче)
- Масовни посети на манастири и цркви (во Радовишки Шоплук на култни места кај камен–крст посветен на Св. Ѓорѓија), колење „курбан" и веселби на ниво на цело село
- Обредно берење на билки..., берење здравец
- Тркалање по росната трева со верување дека ќе влијае врз здравјето и убавината
- Правење и заврзување огојка
- Во љубовната магија лепење со тревата лепеш
- Се јаде залче леб за „пробивање на кукавицата"
- Обредно лулање на зелена гранка и мерење на кантар (како дете сум учествувала во овој маалски обред, кога една комшивка која беше анорексично слаба, никогаш не се мереше)
- Во сточарскиот обреден комплекс:
- Обредно закрмување;
- Обредно замолзување;
- Обредно биење на млекото.

Посебно внимание заслужуваат ѓурѓовденските обичаи поврзани со месењето обредни лебови како составен дел од сточарско–аграрната магија, со верување дека најдобро се фаќаат магиските дејствија, ако бидат месени ноќта спроти празникот, и рано наутро пред изгревот на сонцето на денот.

Павлина Кошевац

Бескрајна радост

Баба Марија и дедо Петар живеат на почетокот на селото кое се простира во подножјето на планината, висока над 700 метри надморска височина, каде што воздухот е чист, планински.

До селото има современ асфалтен пат, има продавница и амбуланта која опслужува и други села. Деновите им минуваа како на луѓе од третата доба, среќно и спокојно. Главна преокупација им беше градинарската работа, одгледување на живина, неколку козички и овоштарник во кој имаше најмногу јаболка и сливи. Имаа три убави мачиња на кои внуците им ги беа дале имињата, истите имиња како на внуките: Миа, Леа, Теа. Имиња кои сега се модерни, но кои кога ќе ги изговореа им беше убаво бидејќи им беа дадени од нивните внуци. Баба Марија уште прави ајвар, џем од модри сливи, а турлијата од нејзиниот зеленчук е посебен деликатес. Секоја пролет бавчата беше посебен предизвик. На кој крај од градината да погледаш, што во неа да засадат, да внесат некое ново градинарско растение како блитва, брокула, тоа го правеа со голема љубов и посветеност. Сакаа да ги изненадат децата и внуците кога ќе дојдат и со тоа да им покажат дека тие се постојано во нивните мисли. Во бавчата имаше и разбојни цвеќиња карактеристични за нашето поднебје: џунџуле, велешанки, ѕвезди и неизбежниот босилек. Во селото не можеше да се замисли куќа без да има бавча и цвеќиња. А нивното козјо сирење беше наделеку прочуено. По некое парче дедо Петар ќе продадеше и на блискиот пазар.

Дедо Петар и баба Марија редовно се слушаат со својот син, снаата и внуците. Тоа беше младо современо семејство во кое живееше во големиот град, но постојано се грижеше за своите родители. На нив Марија и Петар им ги пренеле вистинските животни вредности. Така, често пати ги посетуваа, им ги обезбедуваа неопходните работи од градот, а за возрат беа дарувани со огромна родителска љубов. Внуците пак поучени од своите родители по телефон им раскажуваа интерсни работи, прашуваа дали козичките и мачињата се послушни, имаат ли мали „бебења" и дали кучето Мурџо добро ги чува. Се слушаа, но внуците заради училишните обврски многу ретко доаѓаа.

Во разговор со нив, честопати синот, како нивно единствено дете, ќе ги прашаше до кога ќе можат сами тука да останат, но секогаш разговорот завршуваше со зборовите:

„Тука ќе останеме додека сме здрави и можеме по малку да работиме". Така, таа теме не се почнуваше бидејќи тие ја имаа формулата за заеднички живот одвоено, но сепак заедно.

Но, животот е полн со изненадувања. Сега, кога светот го потресе корона вирусот, уште повеќе се наметна потребата од заедничка поддршка. Кој на кого да помогне. Дедо Петар и баба Марија слушаа страшни вести за жителите кои живеат во големиот град. Како тие сега да помогнат на својот син, на снаата и на внуците. Кај нив во селото го немаше тоа зло, но неизвесноста и болката беше присутна. Никој не се надевал дека во ова современо време на развиено здравство, стандард може да се појави болест во светски размери.

Но како што вели народот, секое зло, за добро, така ковид 19 им ги донесе внуците дома. Како нај убава песна дедо Петар и баба Марија ги слушнаа зборовите:

– Ние дојдовме кај вас и подолго ќе останеме. Ќе работиме од дома, а децата ќе следат настава по интернет. Децата ќе уживаат во убавините на природата, а вие во нивното друштво.

На радоста на сите и немаше крај.

Маја Белева

ЗП Прилеп

На велосипед и во лето и во зима

Седумдесет и едногодишниот пензионер од Прилеп, Талат Маџуни, го знаат неговите сограѓани, посебно генерациски поблиските пензионери. Талат е активен пензионер, нескромно би било ако се каже, дека тој своевремено тренирал ракомет, секојдневно вежба стомачни вежби, а „жив изгорен" е по велосипедизмот. Нема ден претпладне, или попладне, а во лето и ноќе да не седне на еден од двата негови велосипеди и да вози. Има два велосипеда, еден за кратки релации, за низ град, и еден за подалеку. А, прилепчани го знаат, дури некои му ја знаат и неговата релација. Вози насекаде низ Македонија, но најмногу и најсигурен е на патот за Мариово. Таму сообраќајот е послаб.

– Не знам колку стотици, ако не и илјадници пати сум ја возел оваа релација од Прилеп до Витолиште и назад. Такаречи ја знам секоја кривина, секоја дупка на патот ми е позната, – вели Маџуни.

Секој ден е на две тркала, еве речиси година, а посебно откако се пензионира. И додека работеше во прилепската пиварница Талат, кој патем потекнува од стара турска фамилија, секојдневно на работа одеше и се враќаше на две тркала. Ужива во тишината и во убавините на прекрасните глетки, на чистиот воздух, на цвркотот на птиците. За Маџуни не е важно дали е лето или зима, дали врне, или грее сонце. Тој е подготвен, а подготвен е и неговиот велосипед. Ако врне има посебна виндјакна што не пропушта дожд, ниту ветар, а ако недај боже му се скине гума, секогаш под седлото има по две гуми резерва. Маџуни практикува да вози и во друштво. Порано возеше со доктор Диме Димески, а сега со пријателот Ацо, но патува и сам. Најчеста дестинација му е Слива, а потоа и до Расимбеговиот мост на Река Црна до каде што се вози час и половина, а потоа уште половина саат до манастирот Свети Илија. Знае Талат зависно од друштвото да замине и до Витолиште. Претежно до каде што има асфалат, оти на нерамен и со дупки пат често страдаат гумите, а и не сака да го оштетува велосипедот, кој е скап и со шимано – јапонски делови.

– Релацијата ја одбрав, иако имам возено и до многу други градови низ Македонија, оти овде во Мариовски– от крај се чувствувам некако како дома, како во сопствениот двор, оти го знам патот. Нема сообраќај. Се случува до мостот да возиме час и половина и да не сретнеме ниту едно моторно возило. Некогаш возиме и до манастирот Писокал. Дотаму има 18 километри, а до мостот преку триесет, но тоа за нас не е ништо. Јас, а се разбира и мојот пријател имаме набиено кондиција и имаме илјадници километри поминато вртејќи со нозете на велосипедските педали. Се чувствувам здрав. Сега и со корона вирусот јас не застанав, се разбира освен кога е полициски час. Понекогаш со моето мало друштво се случува да возиме по 5–6 саати. Не се одмараме, не носиме јадење, само вода и урми и суво грозје. Возиме за да рекреираме, возиме за наше здравје, возиме од и за наше задоволство. Ова мое задоволство некако ми прерасна во навика и не се чувствувам убаво ако денеска не се качам на велосипедот и не поминам некој километар, тоа по прилепски му доаѓа како краста, што се вели. Ако не возам се чувствувам неубаво, главата ме боли, премален сум, нервозен и некако неарен. Ми минуваат мислите со возењето, внимавам само на дупките и нормално пред сѐ да ја совладам височината, или кога се спуштаме надолу да ги совладам правилно кривините, оти надолу се вози и со повеќе од шеесет километри на час. За спуштање се знае има техника, најважно е човек да не се плаши, да не се лизне на некоја вода, или да не изгази змија, или смок. Тогаш е потешко, може да се заслизга и да падне и се разбира да се повреди, а и да се оштети велосипедот.

Во натамошното раскажување за убавината на овој рекреативен спорт Талат ќе ви каже дека понекогаш се случува по Мариовските ридови да помине и по сто и повеќе километри на ден. Талат иако со години вози велосипед, никогаш не се натпреварувал. Се надева дека ќе вози додека го држат нозете, додека има сила и се разбира додека „гледа".

– Малку не збуни сегашново проширување на ковид–19, ама ние не се дружиме со многумина, не возиме еден до друг, а често и сам возам, така што таа зараза некако ја чувствувам помала од мојата „зараза" за велосипедот, ни рече на крајот Маџуни и предлага на регионалните и републичките спортски пензионерски натпревари да се воведе и дисциплина за натпреварување со велосипеди.

К. Ристески

ЗП Лозово

Промоција на поетски споменар од Марија Моневска

На 29.02.2020 во Лозово, се промовираше збирката песни „Текстилки“ од **Марија Моневска** во пријатен амбиент во мотелот „Џумајлија“ Лозово. Салата беше преполна со љубители на убавиот пишан збор, главно пензионери, од Лозово, Кратово, Велес, Штип, Скопје, Струга, Радовиш и Конче. На промоцијата, на општо задоволство, присутна беше и популарната Атиџе, од филмот „Медена земја“, преку кој не запозна светот. Исто така, имаше гости и од Грција, Португалија и Бугарија кои беа дојдени во Лозово преку проектот „Erasmus +“, а на истата настапија извонредните „Кратовски тамбураши“ и учениците од Подрачното училиште во село Сарамзалино. Промотор на книгата беше поетот Панче Младенов, конференсије артистката **Благица Димитровска** која ги поздрави сите присутни, а посебни поздрави упати кон оние што овозможија финансиска и техничка подршка за печатењето на книгата: Градоначалникот на општина Лозово, Градоначалникот на општина Конче, претставници ДОО „Стоми транс“ од Радовиш, на Електро Солар систем Струга, Вод–Вар инжинеринг Скопје, Пан–Промрт од Велес и други, како и за графичката подготовка на Влатко Блажевски, дизајн на корицата на Климент Моневски и за јазичната обработка на Магдалена Моневска – Давевска.

– Стиховите во оваа моја книга наречена „Текстилки“, се инспирирани од животот во секојдневието, од контактите со блиските и пријателките и нивната борба и обид својата женска работоспособност да ја вложат во пазарот на трудот, и покрај притисокот од нивните лични и семејни обврски. Како лајф–мотив ги земам работничките во тецкстилната индустрија, нарекувајќи ги „текстилки“ бидејќи како непишано правило припадничките на женскиот пол во нашите простори најмногу се вработени во текстилните фабрики. Секоја песна носи наслов на името на една жена. Во сите песни случувањата и личностите се измислени освен во песните „Вера“, „Марина,“ „Билјана“ и „Бранка“, кои се за мои драги личности, – рече Моневска.

Низ сите песни во стихозбирката „Текстилки“, испреплетено епското раскажување со излив на длабоки лирски чувства. Како сликар со четкичка што слика, како будно око на репортер, презентирана е низ стихови работата на текстилките, но и делови од нивните лични животи.

На промоцијата промоторот **Панче Младенов**, меѓу другото, истакна:

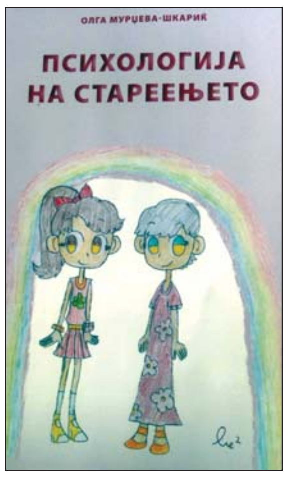
– Кога ја добив одговорната задача да напишам рецензија на делото „Текстилки“ од Марија Моневска, најпрвин мислев дека ќе имам лесна задача, но неочекувано се судрив со двоумењето во кој жанр да го сместам ова опејување кое ретко сум го среќавал во литерантурната периодика на поезијата. Се двоумев дали моето мислење да го пласирам како разбирање на поезијата, дали како психоаналитичка, како структурална критика или пак како социо–егзистенционален чин. Заклучив дека сето ова е испреплетено помеѓу себе и прават синтеза на дело која Марија свесно го создала, и дека нетреба да се вложи голем труд и креативност за да се разбере. Пораката од сите застапени песни во ова ретко дело на Марија, ми даде за право да имам либеларен став на критичната мисла кон песните низ збирката „Текстилки“. Можам да заклучам дека песните од првата до последната се колаж на обработени и опсервирани перцепции за личностите на текстилните работнички во производните хали, кои на секоја од нив живот значат, – рече Младенов.

Сè на сè, успешна промоција на еден поетски споменар.

К.А.

Мојата приказна од изолација

Ковид 19 се јави токму кога ја завршував книгата **„Психологија на стареењето“** (декември 2019, јануари 2020). Сега за време на изолацијата, вниманието ми е насочено кон нужноста од меѓугенерациската поврзаност.



Има различни возрасти кои се определуваат според различни критериуми: календарска или хронолошка возраст (почнува со датумот на раѓање), биолошка (според функционирање на биолошките органи и организмот како систем), субјективна или психолошка возраст (според личното доживување на годините што ги носиме), социјално – културна (одмерување со и од другите во социјалната интеракција), но има и реална и очекувана возраст.

Што се однесува до т.н. функционална возраст (која се одмерува според исполнување на очекуваните социјални обврски), испитаниците од Македонија, во рамки на Европската година за активно стареење и солидарност меѓу генерациите – 2012, се изјасниле дека лицата над 55 – годишна возраст немаат никаква значајна улога ниту во еден од клучните аспекти од општествениот живот. Тоа е професионално и социјално исклучување и е само еден од показателите за постоење на старизми во нашето општество. Со старизам означувам обопштени негативни стереотипи за постарите возрасни.

Меѓугенерациската поврзаност и соработка за мене е висока доблест. Многу ми значат моите студенти и помлади колеги. Животот ми добива посебна убавина во соработката со мојата дванаесетгодишна внучка. Погледнете ја корицата на мојата последна книга која таа ја дизајнираше: баба и внука сплотени под виножито. Во овие денови на изолација заедно изготвуваме сликовница и мало прирачниче околу насилништвото. Убаво ни оди соработката преку интернет.

Во месецов на изолација размислувам дека би било убаво пензионерите од Македонија да се здружиме како рамноправни членови во Европската федерација на постари лица во која има 28 држави членки од Европа. Така поврзани ние постарите возрасни луѓе од Европа ќе ги оствaруваме своите права и обврски во рамките на заедницата.

Проф. д-р. Олга Мурџева - Шкариќ

ЗП Пробиштип

Јубилеј за почит

Во далечната 1975 година од минатиот век, точно пред 45 години на иницијатива на големиот ентузијаст и вљубеник во изворниот фолклор Ѓорѓи Топуков, при ЗП Пробиштип беше формирано едно од најстарите КУД при пензионерските здруженија. Поради малиот број пензионери во тоа време, во друштвото членуваа и повозрасни граѓани што не се пензионери во тоа време, а кои многу добро го познаваа изворниот фолклор од нашата околина, особено старите обичаи, песни, ора и викоичкото пеење кое е карактеристично за Овчеполскиот крај. Веднаш по формирањето беше договорено Друштвото да го истражува и негува исклучително изворниот фолклор. И само по две години од своето формирање Друштвото учествуваше на Балканскиот фестивал во Охрид од каде што дојде и првата награда и признание. Во тоа време друштвото настапуваше под името „Доне Божинов“ првоборец од Пробиштип.

По неколку години, кога бројот на пензионерите се зголеми, а истовремено растеше и интересот за членување во друштвото, во истото членови беа исклучително пензионери. Бројот изнесуваше над 40 и беше договорено тоа да се преименува во КУД „Весели пензионери“ при ЗП Пробиштип.

Со време, од Друштвото, поради едни или други причини, едни заминуваа други доаѓаа, па така во изминатите 45 години низ него поминаа над 300 пензионери. Се менуваа членовите, а се менуваа и луѓето кои работеа со него. Беа тоа големи ентузијасти кои не го жалеа ни времето ни одењето по селата во Пробиштипско. Единствена цел им беше она што ќе го работат да биде автентично, да се сочува од заборав и да го прифати публиката, во што и успеаја.

Како што споменав, Друштвото го формираа и во почетокот во него работеше Ѓорѓи Топуков, а по него Љубица Јаковлевска, Звезда Ѓоргиева и Милевка Здравковска која најдолго време остана во него, односно 20 години. Од пред една година негов раководител е Ванде Маневски.

Во своето 45–годишно опстанување КУД „Весели пензионери“ на ЗП Пробиштип му донесе безброј награди и признанија од престижни фестивали во Македонија и надвор од неа.

Така, од фестивалот „Смотра фолклоре“ во Згреб во два наврати донесоа врвни признанија. Потоа следуваа настапите во Броѓанци, Виновачка Јесен, Беочин, Денови на македонската култура во Равне на Корошкем во Словенија и многу други. Од соседна Бугарија од балканските фестивали во Стража, и „Боб фест“ во Радул, освоија исто така, врвни признанија и специјални награди.

За оние кои не знаат, КУД „Весели пензионери“ ја започна и првата фолклорна ревија на пензионерите во Македонија што ја организираше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Не постојат зборови со кои може да им се изрази неизмерна благодарност на овие над 300 пензионери, вљубеници во нашиот фолклор, како и на раководителите кои неизмерно и несебично се залагаа што поуспешно да ги претстават Здружението, Сојузот, општината и нашата држава при нивните настапи на сите фестивали, со што го претставија и нашето богато и фолклорно богатство.

М.З.

ЗП Битола

Камче по камче манастир, црква, дело

Не може да се замисли саем или изложба на ракотворби а на нив да не биде присутна Иванка Клочовска од Битола. Поодминатите години како да не и пречат во дворот на ул. „Илинденска“ бр. 236 да создава уметнички дела од разни предмети, но претежно камчиња, да прави цркви и манастири во разновидни големини. Вистинско уживање е да се гледаат нејзините минијатурни ракотворби, а и да се запрашате каква е нејзината трпеливост и од најмали камчиња и песок најсликовито да ги обликува и да им даде форма на нашите древни и низ светот познати манастири.

– Во печатницата „Социјален борец“ работев како монтер – резбар. Во 1978 г. кога ми се роди првото внуче, започнав да изработувам разни фигури, а подоцна и да му помагам за потребите во училиштето. Се вљубив во нашите живописни културно–историски споменици, цркви и манастири. Кога во 2000 г. заминав во пензија, ја интензивирав мојата голема љубов кон изработката на ваквите ракотворби. Кога другите шетаа и се релаксираа, јас собирав камчиња и трпеливо ги реализирав моите замисли со цел што пословиковито да наликуваат на историските импозантни зданија. Сум учествувала на повеќе изложби, а како членка на Здружението на ракотворци, постојано сум присутна со изработките на јавни презентации, – вели Клочовска, која најмалку по 7–8 саати во денот ги обликува своите замисли. Радосна е кога некоја црква или манастир ќе се најде во нечиј дом, бидејќи смета дека со тоа истиот станува благословен. Според неа тоа наше непроценливо богатство опстанувало низ многу историски ветрометини.

Со формирањето на Здружениото на македонски ракотворци во 2004 г. таа како една од основачите уште повеќе ја зголеми својата ангажираност. За неа не постојат зборовите замор, или здодевност, зашто трпеливоста и уметничкиот порив и даваат постојана енергија да ја реализира својата замисла.

Клочовска светилиштата во минијатури ја потсетуваат на нашата вековна традиција, на нашето постоење. Со успех го презентира нашето духовно наследство. Вели дека, минијатурите кај младите ја засилуваат љубовта кон верата и преку нив се покажува светлината во животот.

Клочовска живее со семејството на синот, но нејзините внуци ја надополнуваат трудољубивоста да патува низ нашата земја и се што ќе замисли да го „преслика“ речиси во оригинален изглед. Инаку, таа својата љубов кон овој вид творештво ја практикува цели 40 г.

– Повеќе објекти што сакам да ги „изградам„ ги посетувам, за некои користам фотографии и благодарение на доброто здравје не мислам да престанам со оваа моја голема љубов. Врват некои соседи до дворот и ми велат: „Иванке, лозницата ти е за режење, остави ги камчињата, не ти бегаат од масата“. Но, јас наоѓам време и за тоа, зашто работата е мојата преокупација во целиот мој живот. Тоа им го препорачувам на сите пензионери да си најдат каква било активност со цел животот и во овие години да им биде благопријатен и содржаен – вели Клочовска, со која додека разговаравме не престанува да ги „реди“ насобраните каменчиња на местото каде што добиваат оригинална сликовитост и содржина.

П. Ставрев

ЗП Прилеп

Блага Тутеска - поетеса, пензионерка и член на Клубот на литературни творци од Прилеп

Во деновите на изолација и седењето дома твори – пишува поезија. Тутеска, која досега има објавено повеќе стихозбирки, деновиве може да се каже дека е посебно активна. „Ковид 19“ е најновата песна на оваа поетеса, и како што вели таа, мотивот да ја напише била загубата на илјадници човечки животи во светот.

– Траорната завеса што го зави светот длабоко ме трогна, како и немоќта во борбата со овој невидлив убиец. Стиховите излегоа длабоко од мојата душа – вели Тутеска.

Според неа, творењето во услови на целосна одговорност во домашна изолација е исполнување на време, духовна храна, а секако и лек на душата.

Тутеска како поет, суверено владее со поетскиот збор, заокружувајќи ја поетската зрелост. Автор е на стихозбирките „Доверливи искри“, „Ѕуница“, „Аманет“ и „Боите на залезот“. По пензионирањето во континуитет се занимава со креативна книжевна дејност. Објавувала поезија и во повеќе литературни списанија и е член на Клубот на литературни творци Прилеп.

Кирил Ристески

КОВИД-19

Невидлив тивок убиец
вирус, именуван Ковид – 19
круна на човечка злонамера,
теорија на заговор,
или само заговор!
Кој ли знае, кој ли знае?!
Ковид–19, знае
и цврсто во преграб ја држи
Мајката Планета Земја!
Осмислил и целна група.
Човекот! Човечкиот род.
да се инфицира еден со друг,
со ближниот, со намерникот,
преку здивот, со допирот,
со љубовта и дружељубието.
О, каква човечка агонија!
Ние се криеме од Ковид–19,
тој се крие во нашето белодробие
ни одзема сила и живот.
Луѓе – бројки, стотици жртви,
се пренесуваат во Адот.
Црна тага и видлива страва
натежна над светот.
Со катинар на врата
осамени, притаени во тишина
се криеме во домовите
од невидливиот убиец, Ковид–19.
Паднати на колена во искушение
го бараме Спасителот Исус Христос.
Домашни молитви му упатуваме
тие ни се „Крилја за душата“.
– Исусе, спаси го светот од Ковид–19!
Веруваме, во тебе е силата и правдата.
Покажи милост кон човечкиот род
создаден со љубов, по образот на Бог.

Блага Тутеска

Bëhuni aktiv që ta tejkaloni pandeminë

Pa marrë parasysh se a bëhet fjalë për vallëzim, shkrim, vizatim, dëgjim muzike, fotografim, qepje, kultivim lulesh, punë vullnetare ose ushtrime në banesë, oborr ose në tarracë, bëhuni aktiv për t'i përballuar më lehtë këto ditë të vështira të robëruar nga pandemia. Me aktivitet e zvogëlojmë nivelin e stresit dhe fitohet energji plotësuese. Largojeni depresionin edhe me telefonim, e cila sërish do t'ju afrojë me farefisin dhe miqtë e harruar. Me vallëzimin para së gjithash bëheni më të gëzueshëm. Kërcimi dhe luajtja e përmirësojnë vetëbesimin dhe pos që më lehtë dhe më mirë do të lëvizni, do ta përmirësoni edhe mbajtjen tuaj dhe trupi juaj do të bëhet më fleksibil. Me vetëm 30 minuta kërcim, tri herë në javë, zvogëlohet rreziku nga sëmundjet e zemrës, ndërkaq në dyshe, ndikon si terapi dhe i zgjon kujtimet e bukura nga rinia. Fotografimi më së shumti relakson. Fotografimi i natyrës dhe i kafshëve relakson më së shumti nga të gjithë. Me përparimin e teknologjisë, nuk u është i nevojshëm kamerë, atë mund ta bëni edhe me telefonin tuaj. Nuk u është i nevojshëm as studio, nga se ekzistojnë programe të shumta kompjuterike për përpunimin e fotografive.

Gdhendja dhe modelimi i drurit është hobe ideal për shumë meshkuj, por mund ta praktikojnë edhe gratë. Filloni me diçka më të thjeshtë, si shtëpizë për shpezë ose për të dashurin tuaj, e më pastaj mund të kaloni në diçka më komplekse. Me këtë hobe do të përmirësoni kon centrimin dhe kreativitetin.

Kopshtaria është pak hobe i lënë pas dore në kohët e fundit. Mendohet si hobe femërorë, por ajo nuk është e vërtetë. Mbillni lule, pak erëza dhe perime dhe aventura e juaj mund të fillojë. Dashuria ndaj ushqimit nuk mund të përshkruhet me fjalë, por vetëm me shije dhe erë.

Gatimi. Gatimi plotëson dhe relakson, ndërkaq nuk u është e nevojshme asnjë para njohuri. Me këtë aktivitet do të kënaqen edhe të tjerët rreth jush, para së gjithash të afërmit tuaj, nipat etj., dhe jo vetëm këto. Veprimi mjekues i muzikës është aq i njohur sa që në disa institucione të medicinës bëhet terapi me muzikë. Kjo terapi e zvogëlon intensitetin e dhembjes dhe qetëson. Ndoshta është vonë të filloni ti bini ndonjë instrumenti, por mund t'i shkruani këngët e vjetra të cilat dikur i keni kënduar ose dëgjuar të cilat duke i shkruar do t'i shpëtoni nga harresa.

Nuk ekziston asgjë më mirë se ndjenja e cila fitohet duke ndihmuar të tjerët. Hulumtime të shumta kanë vërtetuar se veprat humanitare dhe altruizmi kontribuojnë në kënaqësi më të madhe. Ndjeheni si anëtarë më të mëdhenj të shoqërisë, përmirëson eupatinë dhe afroheni me njerëz të rinj të cilët e presin me zemër ndihmën tuaj.

Zgjidhni diçka të bëni me qëllim që ditët t'ju jenë më të bukura, më interesante, më të gëzueshme, por edhe ta ruajnë shëndetin fizik dhe psikik.

M. Damjanoska

SHP Çair

Janë ndarë maska mbrojtëse

Për arsye të situatës së krijuar, e me qëllim që të japin mbështetje në zvogëlimin e rrezikut të zgjerimit të

infektimit, e me dëshirë të zbutjes së pasojave me Kovid 19, në luftë me të cilën secili është kyçur për aq sa di dhe sa mundet, nuk ka ngelur e heshtur edhe udhëheqësja e Shoqatës së pensionistëve Çair. Shoqata është kyçur në aksion për ndihmë anëtarëve të vet në pengimin e zgjerimit të korona virusit, me ç'rast grupeve më me nevojë, pleqtë dhe personat shëndetlig, të sëmurët kronik nga shtëpia për persona pleq në Fushë Topaan, ju ka ndarë 60 maska kualitative mbrojtëse, të cilat do ta rrisin shkallën e mbrojtjes së shëndetit të tyre, me çka, praktikisht kanë treguar kujdesin për shëndetin e anëtarëve të vet.

Në këto ditë të rënda të pandemisë, kur virusi Kovid 19 kositën nëpër shtetin tonë dhe botë, ky gjest human dhe solidar i drejtuesve të SHP Çair, është i vyeshëm dhe për respekt. Kjo është një ndihmë modeste ndoshta e vogël, por për pensionistët është madhe.

- Patjetër të kontribuojmë në zvogëlimin e zgjerimit të korona virusit. Kjo ndihmë për momentin më së shumti është e nevojshme për pensionistët. Me këtë rast, potencoj se patjetër të respektohen rekomandimet për të mirën e të gjithëve, para së gjithash për të mirën e më të afërmeve tonë. Duhet të ndihmoj secili aq sa mundet, ndërkaq, ndihmojmë nëse i respektojmë masat dhe rekomandimet e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, dhe të Qeverisë së Republikës MV. Apeloj te të gjithë pensionistët që të qëndrojnë në shtëpi dhe të mos dalin pa nevojë, - ka deklaruar koordinatori pranë SHP Çair, **Todor Iliev**.

V. Paçemski

SHP Gazi Babë

Ndihmë e njëhershme për anëtarët

Shoqata e pensionistëve Gazi Babë, në pajtim me Programin për punë dhe Planin financiar për këtë vit si dhe nevojën për ndihmë, posaçërisht anëtarëve të shoqatës me pensione më të ulëta, do të ndajë rreth një milion denarë. Komisioni gjithnjë vendos me propozim ose në bazë të njohurive të situatave të mara nga kryetarët e nëndegëve të shoqatës, për ndarjen e ndihmës së njëhershme në të holla pensionistëve me pensione më të ulëta, ose pensionistëve me sëmundje më të rënda, intervenime të komplikuara kirurgjike, si dhe për persona të qëlluar nga fatkeqësi natyrore siç është rasti tani me virusin Korona 19. Në këtë mënyrë, mendohet se ndihma u është ndarë personave më të rrezikuar, me çka është mënjanuar keqpërdorimi eventual.

Komisioni për shëndetësi dhe ndihmë humanitare pranë Shoqatës së pensionistëve Gazi Babë, sipas kritereve të caktuara, varësisht nga lartësia e pensionit dhe diagnozës së së/mundjes, ka shqyrtuar dhe miratuar kërkesat e para të arritura për ndihmë të njëhershme në lartësi prej 3, 4 dhe 5 mijë denarë. Në këtë fazë të parë të ndarjes të mjeteve pensionistëve u janë ndarë rreth 300 mijë denarë. Gjatë muajve në vijim, edhe disa herë do të ndahet ndihmë e njëhershme në të holla.

Komisioni, në Programin për këtë vit ka planifikuar shumë më tepër mjete që do të ndahen nga llogaria e Shoqatës për raste të këtij lloji dhe ngjashëm. Ndryshe, këto aktivitete realizohen në korniza të realizimit edhe të Programit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe Programit të shoqatës.

V. Paçemski

SHP Prilep

Me biçikletë edhe verës edhe dimrit

Pa marrë parasysh se a bëhet fjalë për vallëzim, shkrim, vizatim, dëgjim muzike, fotografim, qepje, kultivim lulesh, punë vullnetare ose ushtrime në banesë, oborr ose në tarracë, bëhuni aktiv për t'i përballuar më lehtë këto ditë të vështira të robëruar nga pandemia. Me aktivitet e zvogëlojmë nivelin e stresit dhe fitohet energji plotësuese. Largojeni depresionin edhe me telefonim, e cila sërish do t'ju afrojë me farefisin dhe miqtë e harruar. Me vallëzimin para së gjithash bëheni më të gëzueshëm. Kërcimi dhe luajtja e përmirësojnë vetëbesimin dhe pos që më lehtë dhe më mirë do të lëvizni, do ta përmirësoni edhe mbajtjen tuaj dhe trupi juaj do të bëhet më fleksibil. Me vetëm 30 minuta kërcim, tri herë në javë, zvogëlohet rreziku nga sëmundjet e zemrës, ndërkaq në dyshe, ndikon si terapi dhe i zgjon kujtimet e bukura nga rinia. Fotografimi më së shumti relakson. Fotografimi i natyrës dhe i kafshëve relakson më së shumti nga të gjithë. Me përparimin e teknologjisë, nuk u është i nevojshëm kamerë, atë mund ta bëni edhe me telefonin tuaj. Nuk u është i nevojshëm as studio, nga se ekzistojnë programe të shumta kompjuterike për përpunimin e fotografive.

Gdhendja dhe modelimi i drurit është hobe ideal për shumë meshkuj, por mund ta praktikojnë edhe gratë. Filloni me diçka më të thjeshtë, si shtëpizë për shpezë ose për të dashurin tuaj, e më pastaj mund të kaloni në diçka më komplekse. Me këtë hobe do të përmirësoni kon centrimin dhe kreativitetin.

Kopshtaria është pak hobe i lënë pas dore në kohët e fundit. Mendohet si hobe femërorë, por ajo nuk është e vërtetë. Mbillni lule, pak erëza dhe perime dhe aventura e juaj mund të fillojë. Dashuria ndaj ushqimit nuk mund të përshkruhet me fjalë, por vetëm me shije dhe erë.

Gatimi. Gatimi plotëson dhe relakson, ndërkaq nuk u është e nevojshme asnjë para njohuri. Me këtë aktivitet do të kënaqen edhe të tjerët rreth jush, para së gjithash të afërmit tuaj, nipat etj., dhe jo vetëm këto. Veprimi mjekues i muzikës është aq i njohur sa që në disa institucione të medicinës bëhet terapi me muzikë. Kjo terapi e zvogëlon intensitetin e dhembjes dhe qetëson. Ndoshta është vonë të filloni ti bini ndonjë instrumenti, por mund t'i shkruani këngët e vjetra të cilat dikur i keni kënduar ose dëgjuar të cilat duke i shkruar do t'i shpëtoni nga harresa.

Nuk ekziston asgjë më mirë se ndjenja e cila fitohet duke ndihmuar të tjerët. Hulumtime të shumta kanë vërtetuar se veprat humanitare dhe altruizmi kontribuojnë në kënaqësi më të madhe. Ndjeheni si anëtarë më të mëdhenj të shoqërisë, përmirëson eupatinë dhe afroheni me njerëz të rinj të cilët e presin me zemër ndihmën tuaj.

Zgjidhni diçka të bëni me qëllim që ditët t'ju jenë më të bukura, më interesante, më të gëzueshme, por edhe ta ruajnë shëndetin fizik dhe psikik.

M. Damjanoska

Tetovë

Humanët vërtetojnë solidaritet

MblePandemia me korona virusin u bë edhe një sfidë për njerëzit human, kompani dhe asociacione tjera shoqërore. Shembujt e solidaritetit të dëshmuar për ndihmë, edhe njëherë erdhën në shprehje, sidomos me dorën e dhënë dhe ndihmën e ofruar, sidomos për atë kategori e cila më së

shpeshti identifikohen si njerëz të moshës së tretë, ose ndaj më të vjetërve dhe të rrezikuar social për të cilët më së shumti është e nevojshme. Ky humanitet, sidomos është për respekt nga se donatorët janë në rrezik të ngjashëm nga Kovid 19, ndërkaq, dëshira e tyre për ndihmë është e pranishme. Gëzon fakti se në të gjitha mjediset në rrethinën e Tetovës, bëhen lista për persona të palëvizshëm dhe të pa përkujdesur të cilët më së shumti i sulmon pandemia. Pa ftesë të posaçme, me vetë iniciativë, në Tetovë, në javët e para nga zgjerimi i virusit të rrezikshëm për jetë, janë paraqitur disa organizata humanitare dhe persona të cilët kanë ofruar ndihmë. Kështu, organizata joqeveritare "Ftesë e mirësisë" përmes kryetarit të sajë Ditruim Xheladini, ka donuar 1.000 pako prodhime ushqimore dhe 300 me material higjenik. HBO "Koliri i koresis"(?), me aksion të ngjashëm paralajmëron së paku edhe 500 pako. Alil Kastrati, nga Kosova fqinje ka siguruar 150 pako për pensionistët me të ardhura më të ulëta nga komuna e Bogovinës. Ndihmë prej 100 pakove kanë arritur nga Shqipëria fqinje nga biznesmeni Elvis Naçi. Mevaip Abdu dhe Sreten Kocevski, të dy të parët nga joqeveritarja "Rotari Klub" nga Tetova, tani më kanë siguruar 40 skafander, 200 maska dhe 100 çifte syze, kryesisht dedikuar punëtoreve shëndetësorë ose për kategorinë e policëve dhe ushtarëve të cilët janë në radhët e para për pengimin e virusit. Për kategorinë më të lënduar të familjeve dhe pensionistëve me të ardhura të ulëta, pako me material ushqimor dhe higjenik ka ndarë edhe kompania "Kipar".

Në Shoqatën e invalidëve të punës dhe shfrytëzuesve të pensionit invalidor, kanë informuar se ditë më parë, 100 pensionistëve u është ndarë ndihmë e njëhershëm në të holla. Kryetari Gido Bojçeski, paralajmëron edhe ndihmë plotësuese financiare, për momentin nuk ka mundësi për mbajtje të mbledhjes me organet kompetente të shoqatës që të sjellët një vendim i tillë.

G. Eftoski

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

Ndihma nga Kryqi i kuq, në kohën e duhur

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj, tanimë disa vite me radhë, në forma të ndryshme në mënyrë të shkëlqyeshme bashkëpunon me Kryqin e kuq të qytetit në realizimin e ndërsjellë të aktiviteteve programore. Këto dy subjekte, bashkërisht shfrytëzojnë të njëjtin lokal në Saraj, nga ana e Kryqit të kuq si Servis social "Qendër ditore për persona pleq dhe ndihmë në kushte shtëpiake", ndërkaq, shoqata si klub pensionistësh.

Pos aktiviteteve të tjera programore, kohë më parë, ekipe të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit, kanë distribuuar mjete për dezinfektim dhe mbrojtje nga KOVID 19, për 55 persona pleq në shoqatë, donacion nga Lotaria Shtetërore e Republikës së Maqedonisë së Veriut.

Pakot me materialin dezinfektues me maska, dorëza, mjete për dezinfektim të duarve dhe sipërfaqeve, janë dërguar direkt deri tek personat pleq të cilët më parë janë të evidentuar si kategori me nevojë personash të moshuar, kjo në korniza të Servisit social "Qendra ditore për persona pleq dhe qendër për ndihmë në kushte shtëpiake".

Ishte kjo një ndihmë e mirëseardhur në kohën e duhur nga ana e Kryqit kuq të qytetit, për çka Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj e falënderon. Njëherësh falënderim edhe për donatorin Lotaria Shtetërore e Republikës së Maqedonisë së Veriut.

B.B.

Nuk është e domosdoshme t'i çoni në shtëpi pleqsh prindërit shëndetlig

Në vend që t'i dërgojnë në shtëpi pleqsh, qytetarët së shpejti do të kenë mundësi për prindërit e tyre pleq dhe shëndetlig, që të shfrytëzojnë shërbime nga kompani speciale ose organizata qytetare, të cilat për përkujdesje të personave pleq do të paguajnë 240 denarë, por nga shteti. Vendime për shfrytëzim të këtyre shërbimeve do të japin qendrat për punë sociale, ndërkaq, qytetarët do të kenë të drejtë që ta shfrytëzojnë 80 orë në muaj. Kjo është paraparë edhe me Ligjin e ri për mbrojtje sociale.

Hulumtimet e Ministrisë për punë dhe sociale ka treguar se personat me të rritur dhe personat të cilët nuk munden që vetë të kujdesen për vete është më mirë që çdo ditë të fitojnë disa orë ndihmë dhe përkujdesje në shtëpitë e tyre, ku ndjehen më këndshëm dhe të vazhdojnë që të jetojnë në bashkësinë e vetë, se sa të përkujdesen në industri. Në kushte shtëpiake më lehtë durohet pleqëria dhe situatat e krijuara me sëmundjet, në se për gjërat e nevojshme elementare marrin ndihmë dhe përkujdesje nga përkujdesu ese të mësuara.

Shërbimi "ndihma në shtëpi" është vënë në Ligjin e ri për mbrojtje sociale, me të cilën sigurohet mbështetje personave me kapacitet funksional të zvogëluar, si dhe personat me pengesa më të rënda të kombinuara, tërësisht persona të verbër dhe pleq me sëmundje kronike, në kushte shtëpiake. Qytetarët do mund të fitojnë ndihmë në shtëpi deri më 80 orë në muaj.

"Koncepti është që të zgjerohet mundësia për të dhënë shërbime sociale dhe të ndryshohet mundësia e financimit të tyre. Shteti do të paguaj 240 denarë, për çdo orë ndihmë nga kompanitë e licencuara dhe organizata qytetare. Secila qendër e punës sociale do të jap vendime për shfrytëzimin e shërbimit, ndërkaq qytetarët të cilët kanë nevojë pavarësisht do të vendosin dhënës të shërbimit", ka sqaruar zëvendës-ministrja për punë dhe politikë sociale Sanela Shkriel për "Al Xhezaira Ballkans".

Shërbimi i ri është pjesë e reformës sociale në të cilën Ministria për punë dhe politikë sociale ka punuar në periudhën e kaluar dy vite e gjysmë. Në shpalljen për shprehje të interesit për zhvillimin e shërbimeve sociale, janë paraqitur 65 komuna, nga të cilat kanë paraqitur interesim 56, tamam për shërbimin ndihmë në shtëpi. Për momentin është në rrjedhë përgatitja në propozimprojektet nga komunat për realizimin e shërbimeve, ndërkaq afati për dërgim deri te Ministria për punë dhe politikë sociale për financim është 30 prilli.

T.A.

Кардиоваскуларните заболувања во време на пандемија со Корона вирус (ЦОВИД-19)

Респираторните вирусни инфекции се главна причина за пандемија во последните дваесет години. Вирусите САРС (тежок акутен респираторен синдром) во 2002 година, свински грип (H1N1) во 2009 година и МЕРС (средно источен респираторен синдром) во 2012 година предизвикуваат воспаление на белите дробови (пневмонија) и зголемена смртност кај луѓето во светот.

Вирусните инфекции предизвикуваат системско воспаление кое може да води до акутни и хронични кардиоваскуларни случувања. Исто така, тежината на примарниот респираторен проблем и можноста за сериозни компликации е поголема кај пациенти со постоечки заболувања на срцето и крвните садови (кардиоваскуларни заболувања).

Првите публикувани студии за COVID-19 укажуваат дека 50% од хоспитализираните пациенти имаат некакво хронично заболување, од кои 40% спаѓаат во групата на кардиоваскуларните заболувања. Во најголемата клиничка студија за COVID-19 досега, најчестите компликации од кардиоваскуларни случувања помеѓу пациентите на интензивна нега се акутна срцева слабост, дури и кардиоген шок, миокардитис и аритмии.

Хроничното кардиоваскуларно заболување може да се дестабилизира при вирусна инфекција, како резултат на нарамнотежа помеѓу зголемената метаболна потреба при инфекцијата и намалената резерва на срцето. Воспалението предизвикано од вирусот може да предизвика руптура на атеросклеротски плак во крвните садови и последователна тромбоза, која може да доведе до развој на инфаркт. Оваа можност е поголема кај пациентите со веќе постоечка коронарна болест (запушувања на артериските крвни садови во срцето) и срцева слабост. Од овде произлегува уште поголемата потреба од редовно користење на пропишаната терапија (аспирин, статини, бета блокатори и инхибитори на ангиотензин конвертирачкиот ензим).

Пациентите со артериска хипертензија, дијабетес мелитус, пушење и дебелина се со зголемен ризик од компликации од инфекции. И покрај тоа, досегашното искуство вели дека кардиоваскуларните компликации се поретки и вообичаено се последица на примарни респираторни компликации. Пациентите со претходни кардиоваскуларни заболувања имаат најголема смртност.

Докторите од европските земји, каде има многу голем број на инфицирани луѓе со COVID-19, утврдија дека пациентите со акутен коронарен синдром доаѓаат подоцна од вообичаено, често во фаза на кардиоген шок. Сите што имаат градна болка не треба да чекаат и да се плашат од инфекција бидејќи и покрај пандемијата, луѓето сеуште умираат од кардиоваскуларни заболувања повеќе отколку од вироза со COVID-19.

Сите совети за превенција од акутни случувања продолжуваат и во вонредни состојби. Останете физички активни, внимавајте што јадете и колку јадете, мерете редовно крвен притисок и гликемија, редовно земајте ја пропишаната терапија. Прилагодете ги советите од вашиот кардиолог на новонастанатата состојба.

Д-р Милка Клинчева - Кардиолог

Храна која подмладува

Можете да го забавите влијанието на времето врз вашата кожа и тело, сè додека јадете на вистински начин.

Денес, ќе ја споделиме волшебната моќ на петте најчести производи што можете да ги купите во која било продавница. Нивното користење значително ќе го забави штетниот ефект на времето врз вашето тело.

Семки од тиква

Семките од тиква се богати со цинк, триптофан и поли незаситени масни киселини. Тие ја подобруваат еластичноста на кожата и помагаат во зараснување на различни рани.

Семките од тиква, исто така содржат антиоксиданти – каротеноиди и витамин Е, што може да помогне да се избегнат срцеви заболувања и да се намали холестеролот.

Препорачливо е да се консумираат 23 до 42 грама семки од тиква на ден.

Домати

Во доматите има многу ликопен и каротеноиди. Црвената боја ја должат токму на ликопенот. Оваа супстанца е корисна за луѓето затоа што ја штити кожата од изгореници.

Истражувањата покажуваат дека треба да консумирате околу 22 милиграми ликопен на ден. Тоа е околу 2 супени лажици сос од домати или една чаша сок од домати. Но, најдобро е да го консумирате доматот свеж.

Бадеми

Бадемите се богати со флавоноиди, витамин Е, Л–аргинин, поли незаситени масни киселини и магнезиум. Исто така, ги содржат основните растителни масти и антиоксиданти потребни за човечкото тело.

Според нутриционистите бадемите е најдобро да се консумираат непечени.

Според нив, дневно е најдобро да се внесуваат околу 20 бадеми (непечени) дневно.

Магдонос

Магдоносот содржи многу миристин, витамин Ц, каротеноиди и хлорофил. Има антиинфламаторно дејство и содржи многу антиоксиданти. Ја прочистува крвта и помага во производството на глутатион, што е клучот за младоста на телото. Покрај тоа, магдоносот помага при оток и штити од патогени бактерии. Препорачливо е да земате голем грст (30–40 g) магдонос три пати неделно. Нутриционистите препорачуваат да се пие и чај од магдонос, но исто така и дека е добро магдоносот да се додава на скоро секоја салата.

Цвекло

Цвеклото е богато со фолна киселина, калиум, холин, хијалуронска киселина и каротеноиди.

Помага да се отстранат токсините и слободните радикали од телото, го подобрува варењето на храната и спречува заболувања на цревата.

Според нутриционистите дневно е препорачливо да се консумира 250 милилитри сок од цвекло. Но, исто така можете да направите и салати од свежо или варено цвекло.

Преголемата употреба доведува до проблеми со бубрезите, затоа не го прејадувајте.

Б.А.

Посебна комбинација од два витамина може да го доведе вашиот живот во опасност

Една посебна комбинација од два витамина може да го доведе вашиот живот во опасност, бидејќи е во состојба да предизвика собирање на најразлични сустанци во внатрешните ѕидови на артериите, што може да предизвика мозочен удар, но тука е и ризикот од срцеви заболувања, покажаа резултатите од американскиот истражување.

Опасноста, пред сè, се однесува на комбинацијата на калциум и витамин Д, која ја зголемува можноста за атеросклероза, односно кога доаѓа до собирање на масни сустанци, холестерол, дел од мртви ќелии и калциум во внатрешниот ѕид на артериите.

Американските истражувачи на чело со професорот Сафиј Хан од Медицинскиот факултет во Западна Вирџинија го објавија ова истражување во еден научен магазин, а во истражувањето учествувале 277 луѓе, кои страдале од атеросклероза, а воедно ја внесувале оваа комбинација на витамини.

Се испостави дека конзумирањето на оваа комбинација на витамин Д и калциумот, дури за 17% ја зголемува можноста да доживеете мозочен удар. Истражувањето покажало дека не постои никаква врска помеѓу срцевите заболувања и витаминот А, Б, Ц и Д, бета–каротинот, калциумот, антиоксидансите и мултивитамините. Само фолната киселина и омега 3 масните киселини едвај покажале мало влијание врз работата на срцето.

„Луѓето кои ги купуваат овие витамини за да ја подобрат работата на своето срце, само си ги фрлаат парите за џабе" – заклучи др. Хан и додаде дека витамините најдобро ги внесуваме преку здравата исхрана.

М.Д.

Смеењето е лек

Пролетта се претвори во зима
насмевка на лицата се помалку има
смеењето секогаш било најдобар лек
за спокој во душата и долг век.
Во овие тмурни и тешки денови
нема трка за пари и моќ
мирно е преку ден а и преку ноќ.
Улиците и училниците се празни
кој ли и зошто толку не казни.
Нас пензионерите само внуците
со нивните мудри главички
весело ни пеат и не смеат.

Кога се смееме и потпевнуваме
имаме помалку грижи и страв
смеењето е лек навистина прав.
Тоа помага и кога е стресно
со смеа се ни поминува полесно
смеењето не прави креативни,вредни
тоа е вистинска храна здрава
со него пари за лекови не се дават.
Сега најмногу ни треба смеа
но секако единство и слога
и нашите молитви да допрат до бога.

Јанка Узунова

Шест работи кои го убиваат имунитетот

Сакате да имате добро здравје, избегнувајте ги шесте работи кои го демнат нашиот имунитет во секојдневниот живот. Според лекарите, имунолошкиот систем на телото никогаш не спие: постојано е преокупиран со одвраќање на бактерии и вируси, што ја минимизира веројатноста за страдање од одредена болест. Сепак, постојат вистински „убијци" во секојдневниот живот на имунолошкиот систем кои ја потиснуваат неговата функција и ни се закануваат со многу заболувања, вклучувајќи ги и најопасните.

Еве кои се тие:

Нездрава диета - Пржени компири, чипсови, чоколадо – ако јадеме премногу од нив, телото почнува да нема важни хранливи материи. Како резултат на тоа, големите процеси, вклучително и функционирањето на имунолошкиот систем, не можат повеќе да функционираат 100%, а едно лице станува поподложно на вируси и бактерии. Истражувачите од Универзитетот во Бон го потврдија ова во една студија. Нивните податоци сугерираат дека имунолошкиот систем реагира на диета богата со масноти и калории на ист начин како и на бактериска инфекција. Ваквата реакција, пак, може да има драматични последици: на пример, драматично да се забрза развојот на васкуларни заболувања или дијабетес тип 2.

Ладни нозе - Не е ни чудо што поговорката вели дека треба да ги одржувате нозете топли. Нашето тело реагира на ладењето на нозете: се обидува да спречи понатамошно губење на топлина. Ова значи дека мукозните мембрани што се важни за заштита на организмот, почнуваат да добиваат слабо снабдување со крв. Патогените вируси полесно продираат во телото преку ладни и суви мукозни мембрани.

Недостаток на сон - Ноќното спиење е период на интензивна работа за телото, за да се опорави: ослободува многу супстанции кои ја зајакнуваат одбраната на телото. За да имате добро здравје, треба да спиете доволно. Фактот дека телото на луѓе со постојано лишување од сон има намалена способност да произведува антитела што се важни за имунолошка заштита, потврдено е со студии.

„За организмот да се бори со заразни патогени што е можно подобро, треба да спиете околу 8 часа на ден. Со помалку од 6 часа спиење, нашето здравје може да биде значително погодено на долг рок", велат експертите.

Пушење - Особено опасно за имунолошкиот систем е тоа што пушењето ги оштетува трепките во бронхиите, кои ја преземаат функцијата за собирање „ѓубре" во нашите бели дробови. Овие тенки влакна ги носат сите загадувачки компоненти, како и патогени нанадвор во брановидни движења. Кај пушачите, најчесто има атрофија на овие трепки.

Пушењето доведува до зголемување на периодот на лекување и зголемување на сериозноста на болеста во случај на настинка, дури и ако е пасивно, велат научниците.

Стрес - Се разбира, стресот не може да се избегне во секојдневниот живот, но во крајна линија не треба да оди во хронична фаза. Многу студии покажуваат дека продолжениот стрес влијае на заштитата на телото од патогени. Клетките содржани во нашата крв кои не штитат од вируси, бактерии и габи се намалуваат. Како резултат, подложноста на сите болести драматично се зголемува. Според научниците, луѓето кои се во постојан стрес, не можат да се заштитат од вируси и вакцини.

Алкохол - Алкохолот го намалува не само нашиот праг на инхибиција, туку и нашата имунолошка одбрана. На пример, истражувачите од Универзитетот во Чикаго открилe дека помалку моноцити (имунолошки клетки) и природни клетки убијци (кои се борат со патогени) стануваат помали во нашето тело за неколку часа по пиењето алкохол. Ова води до фактот дека телото реагира полошо на вирусите што нè нападнаат, а болестите што веќе постојат во него се влошуваат.

М.Д.

Калиумот е многу важен минерал

Калиумот е многу важен минерал за правилно функционирање на сите клетки, ткива и органи во човечкото тело. Заедно со натриумот, калциумот и магнезиумот, калиумот ја оформува групата на најважни минерали и електролити. Познавањето на основните факти за калиумот може многу да ни помогне во одржувањето на целосното здравје. Калиумот е минерал кој се среќава во сите групи на храна, но во големо количество го има во бананите.

Зошто ни е потребен калиум?

Калиумот има важна улога во телесните процеси, како што се функциите на нервите и мускулите и одржувањето на рамнотежата на течностите. Ако страдате од висок крвен притисок или ако имате проблеми со срцето, внесувањето на калиум е многу важно. Постојат докази дека калиумот го намалува крвниот притисок и го намалува ризикот од појава на аритмија. Присуството на доволно калиум во телото го намалува количеството калциум што се губи преку урината, ги заштитува коските од остеопороза и го намалува ризикот од појава на камен во бубрегот. Иако калиумот не е директно поврзан со холестеролот, консумирањето на храна богата со калиум може да придонесе за намалување на нивото на холестерол во телото.

Симптоми при недостиг на калиум

Калиумот е минерал којшто се среќава во сите групи на храна, но лошите навики за хранење можат да предизвикаат недостаток на калиум во телото. Иако недостатокот не е сврзан директно со ниту една болест, сепак примањето на доволно калиум е особено важно за целосното здравје и правилно функционирање на телото, особено за срцето.

Недостатокот на калиум се нарекува хипокалемија и настапува кога нивото на калиум во телото е под нормалното. Некои од симптомите кои се појавуваат при недостаток на калиум се: малаксаност; замор; грчеви во мускулите; запек; абнормален ритам на срцето (аритмија) и друго. Доколку се сомневате дека страдате од недостиг на калиум, направете консултација со доктор.

Ризични групи за појава на недостаток на калиум

Иако калиумот лесно може да се надомести преку исхраната, некои групи на луѓе се посклони кон појава на недостаток на овој минерал.

● **Спортистите.** Бидејќи спортистите повеќе се потат, тие губат и поголемо количество на калиум. Спортистите треба особено да внимаваат на внесувањето на доволно калиум.

● **Луѓето кои консумираат алкохол.** Колку повеќе пиете, толку повеќе уринирате, а на тој начин губите калиум.

● **Луѓето што примаат одредени лекови.** Лековите кои имаат диуретски ефект лесно можат да придонесат за појавата на хипокалемија.

Храна богата со калиум

Правилната балансирана исхрана треба да ви донесе и доволно калиум, па затоа недостатокот на калиум кај луѓето кои практикуваат балансирана диета е мошне ретка појава. Авокадото е богат извор на калиум. Најмногу калиум има во сокот од портокал, компирите, бананите, авокадото, доматите, брокулите, дињата, кајсиите, јагодите, спанаќот и млекото. Но, исто така калиум има и во зелката, модриот патлиџан, смоквите, сливите, печурките, бадемите, кикирикито, краставицата, туната, сардините и повеќето видови месо и риба. Еве и неколку дополнителни совети кои ќе ви помогнат да внесете повеќе калиум преку храната:

● **Не претерувајте со готвењето.** Нивото на калиум во многу видови храна може да опадне дури со 60% ако претерате со готвењето.

● **Не ги варете зеленчуците во многу вода.** Зеленчуците кои се варат во големо количество вода, во процесот на готвење губат многу од калиумот што го содржат.

● **Избегнувајте преработена храна.** Колку што можете почесто консумирајте свежа непреработена храна. Преработената храна содржи многу малку калиум.

Б. Анг.

iutecredit
КРЕДИТ ЗА ПЕНЗИОНЕРИ ДО 75 ГОДИНИ
ДО 40 000 ДЕН. НА 12 МЕСЕЦИ
АПЛИЦИРАЈ НА:
13 333
www.iutecredit.mk
ПОНУДА НА КРЕДИТИ
Износ на кредит: 3 000 до 40 000 ден.
Каматна стапка: 7%
Период на отплата: 1- 12 месеци
Помошен кредит: 3 000 до 10 000 ден.
Каматна стапка: 0%
Период на отплата: 1- 2 месеци
ВОЗРАСТ И УСЛОВИ
Може да аплицираат клиенти со наполнети 75 години и 364 дена. Рокот за враќање на кредитот не треба да ја надминува возраста на клиентот од 76 години и 364 дена.
ПОТРЕБНИ ДОКУМЕНТИ
- Лична карта или пасош
- Потврда од банка за редовни месечни примања

Пензија на 1-ви!
Станете корисник на услугата Пензија на 1-ви и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.
Понуда и услуги за пензионери:
· Потрошувачки кредит за пензионери со фиксна каматна стапка во првите ДВЕ години почнувајќи од 6,75% и вклучена полиса за животно осигурување;
· Максимален износ до 300.000 МКД;
· Трансакциска сметка и дебитна картичка;
· Без надоместок за следење на Електронско банкарство.
За дополнителни информации посетете ја нашата веб-страница www.sparkasse.mk или информирајте се преку Контакт центарот на телефонскиот број 02-3200-600.
SPARKASSE Bank
Банка на вашето семејство
*Клиентот при доспевањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.
14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животно осигурување за лице на 64 години од 42.229МКД (според условите на осигурителната компанија). Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

ЗАНИМЛИВОСТИ

Најубавите цитати за пролетта

Пролетта веќе стигна во нашите животи! Пролетта е едно од најубавите годишни времиња! Сончевите денови пристигнуваат, насмевките и доброто расположение почесто се присутни, а и природата повторно се буди од зимскиот ден.

Многумина сметаат дека во овој период најмногу се јавува потребата за љубов кај човекот и кај секое живо суштество.

Во чест на прекрасните пролетни денови кои не очекуваат во наредниот период, ви ги нудиме овие прекрасни цитати за пролетта кои ќе ви предизвикаат насмевка на лицето и среќа во срцето.

„Кога ќе дојде пролетта, дури и лажната пролет, не постојат никакви проблеми, освен каде да се биде најсреќен." – **Ернест Хемингвеј**

„Повторно пролет. Земјата е како дете кое ги знае песните напамет." – **Рајнер Марија Рилке**

„Да немавме зими, пролетта немаше да ни прија толку многу. Ако понекогаш немавме горчлив вкус и неуспеси, немаше толку да го чекаме просперитетот." – **Ени Бредстрит**

„Пролетта покажува што Бог може да направи со еднoличен и нечист свет." – **Виргил Крафт**

„Април го вметнува духот на младоста во се што постои..." – **Вилијам Шекспир**

„Можам ли со зборови да го опишам мирисот и вкусот на пролетта?" – **Нелтје Бланчан**

„Нешто во воздухот прави да се чувствувам како да летам пролетен лет." – **Агата Кристи**

„Сакам со тебе да го правам она што пролетта го прави со цршите." – **Пабло Неруда**

„Кога доаѓа пролетта, тревата расте сама од себе." – **Тао Те Чинг**

„Ништо не може да изгуби живиот човек, а пролетта да не може да му го врати, ниту пак човек може да биде трајно несреќен, се додека Бог дава душата да се лечи со заборав и земјата да се обновува со пролетта." – **Иво Андриќ**

„Нема зима која трае вечно, ниту пак пролет која ќе го прескокнува својот ред." – **Хал Борланд**

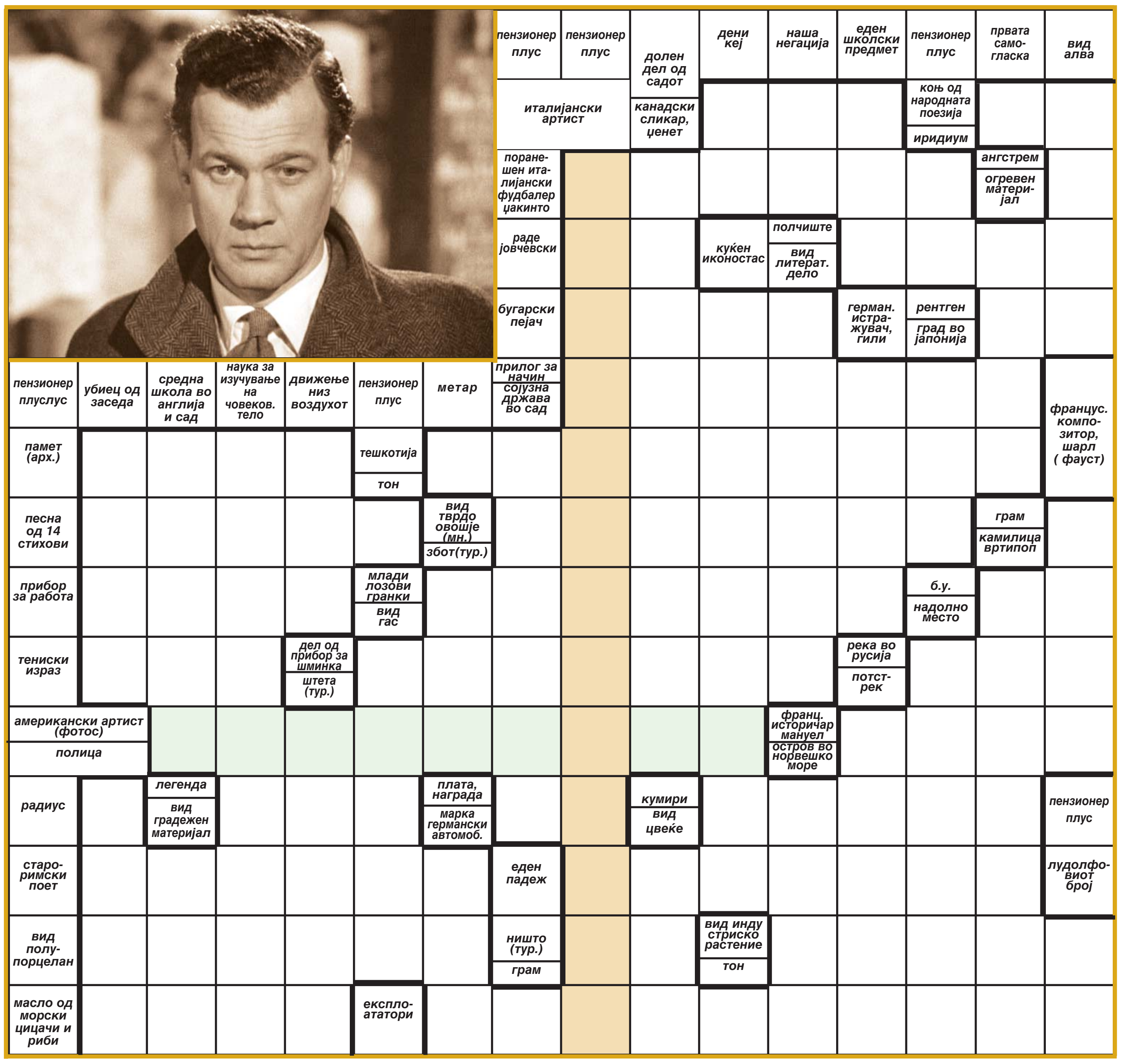
„Малку лудило во пролет е здраво дури и за кралот." – **Емили Дикинсон**

„Пролет е срце полно со надеж и чевли полни со дожд." – **Непознат**

„Кога би можел повторно да живеам, би одел босоног од почетокот на пролетта, до крајот на есента." – **Борхес**

„Чувствувам дека оваа пролет ќе полудам заради некоја далечна убавина." – **Десанка Максимовиќ**

КРСТОЗБОР



Решение: дно, ат, факети, а,р,ј, орда,азис, рн, некаков, акал, мачнотија,сонет, лешници,г,алат, ластари,бу, сет, маскара, дон, џозеф котн, моло, р, мит, ак, идоли, авијан, вокатив, фајанс, ич, синап, тран, угнетувачи.

Хумор

Малиот Мите го прашува татко си:
– Тато кога ќе се оженам, колку време ќе трае бракот?
– Тоа ти е за цел живот сине.
– Леле, па бракот бил полош и од училиште!

* * *

На шалтер го прашуваат Веле:
– Лична карта?
– Немам со мене.
– Добро, кажете ми матичен.
– Др. Марија

* * *

Трпе и Трпана гледаат порнич.
Трпана:
– Врати, врати назад, ај уште малку... е стопирај тука.
– Зошто?!
– Ваква завеса сакам!!

* * *

Цветко оди на доктор весел и му раскажува:
– Докторе, имам покачено расположение, си одам по кафани, си пијам ракија и пиво, си пеам на глас.
– Добро, кој е проблемот?
– Не знам од што може да ми е?! Да не сум болен?
– Не. Први е, си зел пензија, брзо ќе ти помине!

* * *

Коле пиел ладно пиво и го заболело грлото.
Отишол до соседот, кој бил доктор.
Заѕвонил и на вратата се појавила жената на докторот.
Коле, бидејќи го болело грлото, прашал шепотејќи:
– Докторот тука ли е?
Жената, исто така шепотејќи:
– Го нема, влегувај брзо...

* * *

Жена плаќа на касата во супермаркет.
Кога ја отвора чантата да го извади паричникот, касиерката забележува дека внатре носи тастатура и глувче од компјутерот.
Касиерката не можејќи да се воздржи прашува:
– Извинете за љубопитноста, зошто носите со себе глувче и тастатура?
– Да го казнам маж ми затоа што не сакаше да дојде со мене да пазаруваме! Ќе седи дома, ама нема да гледа порно на компјутер.

Жената за што највеќе ја бива:
– Да смири маж додека е нервозен, од ништо да направи ручек и кавга!

* * *

Доне чека пред банка во ред и лицето од обезбедувањето му кажува дека неможе да влезе внатре без маска.
– Ни случајно!!! Последниот пат кога влегов во банка со маска, три години бев во затвор.

Волкот и лисицата

Лисицата имала цела вреќа со месо. Откако од неа изела една кокошка, најадена легнала на еден куп сено. Кај неа дошол волкот кој бил многу гладен и и побарал нешто да му даде за јадење за да не умре од глад. Лисицата наместо да му понуди од месото, му понудила од сеното. Поука: „Секој нуди само она што не му е потребно!"

ЗП Прилеп

Помош за членовите пред Велигден

Корона кризата секако дека ги редуцира програмираните активности не само во Прилепското, туку и во сите други пензионерски здруженија членки на СЗПМ. Некои планирани акции и активности секако од оправдани причини не се реализираат. Тоа е тоа, што се вели „Виша сила“.

Во здружението на пензионерите нема некои видливи активности. Не се работи во Централниот и останатите клубови на пензионерите, немаат проби ниту членовите на двете КУД „Пенка Котеска“ и „Пензионери“, мируваат и пензионерите спортисти. Секако, дека и сите планирани екскурзии и средби не се реализираат или се поместуваат за други времиња. Дај боже сè да биде во ред, има време ќе прошетаме и понатаму во текот на летните и есенските месеци, велат од ЗП Прилеп.

Сепак дел од она што беше планирано може со сигурност да се каже дека се реализира. Имено, одлуките на Извршниот одбор, а потоа и на Собранието, дел од минатогодишниот приход од околу 780 илјади денари, 300 илјади денари да им се распределат на пензионерите – членови на ЗП Прилеп со пониски пензиски примања. Така најпрво во 19–те ограноци, претседателите направија списоци на пензионери од секој огранок кој не добил ваучер пред Нова година, да добие ваучер во вредност од илјада денари со кои ќе си купат колонијални и други производи од маркетот на компанијата „Футура“ во центарот на градот.

– Ова е скромен подарок за посиромашните пензионери, оние што имаат пониски пензиски примања да можат во во овие тешки и кризни денови да си набават по нивна желба, производи во вредност од по 1000 денари. Одлуката без проблем се реализира, – ни рече претседателот на ЗП Прилеп, **Славко Трајкоски**. Вакви акции ќе имаме и во наредните месеци, посебно беше активна Комисијата за здравство и здравствена заштита која распределени повеќе од 300 илјади денари од сметката на Здружението за ваучери за Велигден, – додава Трајкоски. **К.Р.**

ЗП Битола

Цел живот со шахот

„Ако сакаш да бидеш среќен еден ден - напиј се, а ако сакаш да бидеш среќен еден месец - ожени се, но доколку сакаш да бидеш среќен цел живот - играј шах.“ Оваа мисла во многу прилики ја искажува мајсторот во шах, Боре Илиевски (85 г.). Тој иако е пензионер веќе 25 г. не престанува, не само да игра шах, туку перманентно да ги следи сите шаховски настани во нашата земја и светот. Иако на шаховската табла има постигнато забележителни успеси, во незаборавно сеќавање му е неговиот освоен половина поен со познатиот светски шаховски првак, Американецот Робет – Боби Фишер.

– На шаховскиот „Турнир на солидарноста“ што се одржуваше неколку години, во 1976 г. уште во првото коло се сретнав со Боби Фишер. Играта ја започнав смирено со надеж дека ќе ги презентирам сите свои знаења. Партијата предизвика голем интерес зашто на турнирот учествуваа уште неколку познати светски шаховски имиња како Гелер, Матуловиќ и други. Започнавме „борбено“ без некој да стекне извесна предност. Партијата во Скопје ја следеа многу љубители на оваа игра очекувајќи Фишер да стартува на турнирот со освојување на првиот цел поен, но партијата заврши реми и истата е регистрирана во многу светски ша-

ховски публикации и книги, – започна да ни раскажува Борче Илиевски. Тој иако за својата натпреварувачка кариера постигнал забележителни успеси, сепак ремито со Фишер се издвојува од останатите, зашто Фишер со својот харизматичен карактер се вброи во незаборавните светски шаховски личности.

– На 16–годишна возраст започнав да играм шах за битолската екипа „Стево Патако“. Шахист беше и мојот помлад брат Димче и неговата сопруга Велика, додека мојот друг брат Александар беше фудбалер. За „Стево Патако“ настапував до 2010 г., а најактивно со шах се занимавав до 1975 г. На пензионерските шаховски игри екипно учествував четири пати, кога и бевме регионални и републички прваци. Сум настапувал и за „Студент“ од Скопје, а сум се натпреварувал и во поединечна конкуренција, но со нашите познати шахисти Софревски, Ничевски и останатите сме биле секогаш за респект и почитување. За сето тоа имам добиено и повеќе спортски и општествени признанија и награди – вели Илиевски.

– Во спортот има многу игри, но, за мене шаховската е најубава. Таа развива навики за работа, го изострува логичното мислење и како игра со неа не е изгубено времето, зашто претставува гимнастика на мозокот за да се зачува меморијата – вели Борче. За неговата љубов, за партиите што ги играл и за шаховското минато кај нас и во светот, може со часови да зборува. Неговиот брат Димче дел од тоа преточи во посебна книга, но Борче меморијата иако во одминати години, сè уште добро го служи. Тој и како соговорник е пријатен за разговор и во секој момент расположен младите да ги поттикне да ја практикуваат оваа игра без која не може да се замисли неговиот живот. **П. Ставрев**

Совети за користење на електронска картичка

Факт е дека пензионерската популација нема доволно ИТ наобразба, односно тешко се справува со работа по електронски пат. Со овој напис сакаме да ви помогнеме

да го намалите вашиот стрес, и да ви го олесниме животот, без чекање во редови пред банките и пред други локации. За таа цел ви го препорачуваме следното: во банката во која имате трансакциска сметка извадите електронска картичка со која можете да плаќате во продавница и да подигате готовина. За работа со картичките ви ги даваме и следните совети:

1.

Кога ќе ја добиете картичката

● Веднаш потпишете ја картичката на нејзината задна страна.

● Запомнете го PIN кодот – не го запишувајте или запишете го на некое невообичаено место.

● Не го откривајте PIN кодот никому.

Дома

● Чувајте ги потврдите од трансакциите на продажни места и од подигната готовина на банкомати и ис-тите споредете ги со податоците од месечниот извештај за картичката.

● Доколку забележите трансакција во месечниот извештај која е погрешна или на која не можете да се сетите, веднаш контактирајте го Центарот за авторизација при Службата за банкарски картички чиј број го има на веб страницата на секоја банка. (пр. за Комерцијална банка АД Скопје е 02 3 247 474).

● На тој број треба да се јавите и ако ја изгубите или ви биде украдена.

На банкомат

● Осигурајте се дека никој не стои премногу блиску до вас додека сте пред банкоматот.

● Внимателно следете ги барањата наведени на екранот од банкоматот.

● Покријте ја вашата рака додека го внесувате PIN кодот за да се осигурате дека никој не ги гледа бројките што ги внесувате.

● На крајот од трансакцијата не заборавајте да ја земете вашата картичка.

На продажни места

● Проверете ги износите на трансакциите за да се осигурате дека е точен износот кој го одобрувате со внесувањето на PIN кодот и вашиот потпис.

● Осигурајте се дека продавачот ви ја вратил картичката и вашата копија од потврдата за трансакцијата.

● Чувајте ја картичката близу до вас и внимавајте на џепчии.

● Покријте ја вашата рака додека го внесувате PIN кодот за да се осигурате дека никој не ги гледа бројките што ги внесувате.

За да ги дознаете видовите на картичките на сите банки пребарувајте на веб страната на банката во која имате трансакциска картичка.

2.

Во колку не сте во можност да излезете од дома можете да ја дадете картичката на ваш близок во кој

имате апсолутна доверба и тој се ќе ви заврши без никаков проблем.

3.

Може да ја добивајте пензијата и по пошта или преку Еуростандард банка и пензијата ќе ви ја донесе поштарот на домашна адреса. Изборот е ваш.

Калина С. Андонова

Пензионерот Раде Димоски од тетовско Џепчиште

Продолжувач на изворната долнополошка песна

На секој празник, слава, крштевка, свадба, домашна веселба или каква било друга свеченост, во долнополошките села и градот Тетово се слушаат изворните народни песни специфични за ова поднебје, сите

создадени и негувани од анонимен творец и изведувач. Обично песната ја започнуваат двајца или тројца, со тоа што едниот „виши“, а другите го следат. До колку на истиот повод има и друга „тројка“ или „двојка“, строфите се повторуваат, со тоа што едните чекаат. По својата содржина доминираат оние – љубовните, пеани по селата или тетовските сокаци, но има и патриотски, историски, јуначки, комитски, афирмирани за селото каде што прв пат била испеана и сите опстануваат со векови. Дел од овие песни се собрани и издавани, со што се оттргнати од заборавот, а најмногу од нив и денес се слушаат, како што се „Што е врева горно маало“, „Ори Јано, сокол Јано“, „Ѓорѓија кара Ѓорѓија“, „Ој месечино новино“, „Три биљбиља“, „Шетало дејче“, „Налано ќерко“, „Се задоцнил јунак од Косово“... Со своите раритетни звуци, пензионерот од тетовско Џепчиште Раде Димоски, придружуван од својот соселанец Мирко Василевски и Раде Србиновски од соседното Ратае (придружувачите некогаш се менувале) и гајдаџијата Тоде Ангелевски од Радиовце ја продолжува вековната традиција, негувајќи го ненадминливиот изворен фолклор и народната песна со сета специфичност. Во разговорот со него, тој вели дека почнал да ги пее овие песни од најрана возраст како дете со неговиот татко, а како минувале годините, така произлегувала и желбата „да се чуе ваква песна“, најнапред во своето село а потоа и натаму, пошироко, па и на фестивали, гостувања и слично.

„На фестивалот во Долнени сме учествувале најмалку десет пати од кои три пати бевме прогласувани за најдобри, потоа на фестивалите во Радовиш, Лешок, `Ржаново (Кумановско), Битола, Брвеница, за време на националниот празник Илинден во Јабука (Војводина), сме гостувале на телевизија. Според добиените признанија и награди, реакциите на публиката, сме успеале да ги собереме симпатиите и да бидеме посакувани. Иако сум веќе на 75 годишна возраст, ќе продолжам да бидам од она наше трио и да ги пеам дол–нополошките изворни народни песни“, вели Димоски.

Нашиот соговорник минатата година одбележал 10–годишен јубилеј од своето пензионирање, а годинава е пред два јубилеја – 50 години заеднички живот со својот брачен другар – сопругата Стојна, исто така пензионер и 75 години живот. Својот работен век најдолго го поминал како столар во тетовски ШИК „Јелак“ (31 година), а десетина години заедно со својата сопруга, работел во Германија.

Во огранокот на Здружението на пензионерите во Џепчиште, Раде е член. Се одзива на секој повик, а учествувал на екскурзии во Охрид, Струга, Битола и Вевчани.

За своето родно село Џепчиште, каде што и денес живее, вели дека е голема населба, во еден период и седиште на општината, со околу 1 000 куќи и 4–5 000 жители – Албанци и Македонци, неколку викендици и многу стопански капацитети, со голем број вработени, меѓу кои дури 500 жители на Тетово секојдневно патуваат во ова село, каде што се вработени. Доминантна е Ренова, потоа Збукурими, Шпеди, капацитети за месо и месни производи, земјоделски производи и производство на зимница, млекарници и др.

За минатото на Џепчиште, за кое најдовме дека е „стара“ населба, имало и масовни трагедии од поробувачите, заради што „во периодот на турското ропство, се склонувале во месноста „Душе губица“. За тој период во месноста Момунец, Турците грабнале и однеле некоја девојка Македонка. Грабнатата девојка починала, а не се дала на киднаперите. Во тие времиња, забележано е масовно иселување на Македонците во Џепчиште, а најмногу од нив се преселиле во блиското Једоарце. Тоа добро го знаат џепчиштани и једоарчани и затоа, посветени на селските цркви и празници, масовно се собираат. Во Џепчиште, гости се оние од Једоарце на Св. Атанасија и на Богородица, а Џепчиште возвраќаат на Крстовден и Св. Врача. Оваа традиција стара со векови, продолжува и во денешни времиња. На заедничка трпеза, на која предност имаат гостите од соседното село, секое домаќинство носи по една шарена погача, а потоа, заедничкото славене продолжува до наредното утро.

Гојко Ефтоски