

Година XIII Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710


 NLB Banka

За оние кои не знаат или заборавиле каде се трошат средствата на пензионерите од членарината

Во последно време во јавноста голем е интересот како здруженијата на пензионери и Сојузот действуваат односно како ги извршуваат своите активности во услови на пандемија, а особено е присутен интересот како здруженијата ги користат средствата на име членарина.

Здруженијата на пензионерите се граѓански, невладини и непартички организации здружени во Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ) во кој сојуз членуваат 53 здруженија. Постојат и уште три други сојузи, но јас ќе се осврнам на работењето на здруженијата – членки на СЗПМ.

Со здружување во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, здруженијата не го губат својството на правно лице и својата автономија, туку продолжуваат да дејствуваат со заемно почитување и спроведување на својот Статут и Статутот на Сојузот. Овие граѓански организации имаат долга историја бидејќи егзистираат повеќе од 73 години.

Согласно со Законот за пензиското и инвалидското осигурување на секој пензионер при поднесување барање за пензија на доброволна основа со негова согласност му се издвојува дел од пензијата за солидарен фонд (посмртна помош и членарина) кој средства се чуваат на посебна подсметка во Фондот за пензиското и инвалидското осигурување, во рамките на трезорската сметка. Делот од средствата на име посмртна помош издвоен со согласност од самите пензионери изнесува 120 денари. Од овие средства од страна на Фондот се сервисира односно се исплатува испратнина од 30.000,00 денари на семејството на починалиот пензионер. За членување на пензионерот во здружение, исто така, на доброволна основа, се издвојуваат 30 денари кои СЗПМ ги води на посебна сметка и постапува врз основа на акти на Одборот на Регистрираната организација. Од овие средства на сметките на 53-те здруженија на пензионери секој месец се префрлуваат по 27,50 денари според бројот на неговите членови, а 2,50 денари се издвојуваат за заедничките активности во Сојузот.

Основните прашања и односи во врска со финансиските средства на здруженијата и Сојузот се статутарни прашања уредени со нивните статути. Со оглед на фактот дека финансиското работење и активностите се динамичен процес, со Одлука на Сојузот утврдени се единствени критериуми за материјално-финансиското работење на здруженијата на пензионери и СЗПМ, односно утврдена е општа правна рамка за користењето на средствата од членарината. Имено, согласно со споменатата одлука, здруженијата и Сојузот како изворни приходи за финансирање на својата дејност главно го користат издвоениот дел од членарината. Тие финансиски

Станка Трајкова
претседател на СЗПМ



Средствата здруженијата и Сојузот ги користат за остварување на нивните цели и задачи утврдени со статутите и нивните програми за работа. Средствата се користат за социјално-хуманитарни (за пензионерите со ниски примања), солидарни, културни, спортски и други активности.

средства здруженијата и Сојузот ги користат за остварување на нивните цели и задачи утврдени со статутите и нивните програми за работа. Со оваа одлука се регулира дека и здруженијата и Сојузот се должни да управуваат и да работат со внимание и во согласност со начелата на добро управување, во интерес на здруженијата и Сојузот, а над личните интереси.

Со оглед на тоа дека во јавноста се наметна прашањето за кои намени во овие услови на пандемија се трошат средствата од членарината, согласно со наведената одлука и статутите на здруженијата средствата се користат за социјално-хуманитарни (за пензионерите со ниски примања), солидарни, културни, спортски и други активности. Еве само некои од тие активности: давање парична помош; социјални пакети или ваучери за набавка на одредени прехранбени артикли; помош за здравствени потреби (набавка на лекови, за бачко лекување, за набавка на ортопедски помагала, хируршки интервенции и сл.), помош за набавка на огрев; покривање на дел на штети предизвикани од елементарни незгоди и несреки и слично; колективен превоз во јавниот сообраќај; рекреативни патувања; одржување и реновирање на пензионерските домови, билети за групна посета на културни манифестации, отворање пензионерски клубови и нивно одржување и слично.

За овие категории на активности, секое здружение одвојува износ од најмалку 25% од планираните расходи за тековната година. Позицијата социјални, солидарни и други намени за помош на членството во парична или материјална форма, здружението ја утврдува со финансиски план и со свои акти во согласност со оваа одлука. Исто така, ги уредува критериумите и органот кој одлучува за доделување помош (извршен одбор, комисија и сл.).

Што се однесува до надоместочите на избраните лица, тие со Одлуката се утврдени со дикција „до“ започнувајќи до 2.000 денари и највисокиот износ изнесува до 15.000 денари, земајќи го како критериум бројот на пензионерите – членови на здружението. Несомнено е дека самата висина на овие надоместоци говори дека најголем дел од активностите е на волонтерска основа.

Значајно е да се напомене дека Сојузот со материјална поддршка учествува и во заедничките проекти како што е финансиска поддршка на издавачката дејност и творештвото на членството, проекти за здраво стареење, инклузија на возрасните во сите сфери на животот и на сите нивоа, з bogатuvanje и проширување на постоечкиот обем на волонтерство, изготвување социјална карта на пензионерите, која за жал не е во целост имплементирана, помош на помалите здруженија за нивните активности, меѓународна соработка и друго.

Во услови на пандемија посебен акцент се дава на социјално-хуманитарната помош на пензионерите како: соработка со мобилните тимови на општините и Црвениот крст; поврзување и давање податоци за пензионери на кои првенствено им е потребна поддршка и помош, набавка на дезинфекцијони средства, маски (во градски и рурални средини), ракавици, социјални пакети, ваучери, финансиски средства, активности за одржување на клубовите, нивна дезинфекција, набавка на гориво по пристапна цена и друго.

Но, здруженијата и Сојузот имаат и свои традиционални активности како што се спортските натпревари и фолклорните ревии кои се одржуваат на регионално и републичко ниво и кои заради пандемијата се одложени, но можат да бидат одржани и до крајот на годината и тоа во отворен и во затворен простор во зависност од условите, а за истите се потребни средства кои мораме да ги имаме.

Исто така, Сојузот секој месец издава бесплатен весник „Пензионер плус“ за чие излегување се потребни средства.

Во оваа прилика уште еднаш ќе истакнем дека одлуките за користење на средствата ги донесуваат органите на здружението, а финансиските средства се употребуваат за остварување на целите и задачите на здружението преточени во програми за работа и средства обезбедени со финансиски план.

Увид во материјално-финансиската документација односно контрола над примената на прописите од материјално-финансиското работење го врши Надзорниот одбор и со најдот го информира Собранието и Извршниот одбор. На законито и правилно трошење на средствата здруженијата одговараат.

раат и пред другите надлежни органи и правни субјекти, а годишната сметка ја објавуваат во локалните медиуми или на веб-страницата на СЗПМ.

Сакам да истакнем дека во услови на пандемија здруженијата се вклучуваја со свои активности и средства со цел тоа да го почувствуваат непосредно пензионерите дека помошта ја дава нивното здружение. Познато е дека здруженијата која било активност да ја преземат сами обезбедуваат средства бидејќи на нив како граѓански организации не им се одобруваат банкарски кредити бидејќи нивните членови се возрасни лица кои се дискримирирани од банките!

Затоа, во врска со барањата на некои пензионери, средствата од членарината да се насочат во Фондот за корона вирусот, се предлагаат без да се има предвид организационата поставеност на здруженијата и на Сојузот. Се надевам дека од овој текст ќе видат дека здруженијата тоа го прават под услови утврдени со нивните статути и одлуките ги донесуваат самостојно.

Некои од оние пензионери кои прашуваат каде и како се трошат средствата од членарината, до скоро беа вклучени во активности на здруженијата и на Сојузот и точно знаат и каде и за што се трошат, дури и пишуваат многу афирмативно, но сега од причини кои им се само им познати зборуваат и пишуваат обратно. Дел од прашувачите спаѓаат во тип на луѓе кои во сè бараат нешто негативно, сензација или се прават умни со своите предлози, а не со свој личен пример. Се разбира дека во работата на здруженијата и Сојузот не е сè идеално, но сепак постоје на СЗПМ и на здруженијата цели 73 години, е потврда дека оваа асоцијација ги штити интересите на пензионерите и како резултат на тоа во овој сојуз членуваат 272 000 пензионери.

Да не се заборави и фактот дека во земјите во нашето опкружување на пензионерите како возрасна популација за да ја префрлуваат пандемијата им се даваат разни видови помош (додатна парична помош покрај пензијата), а кај нас главната помош ја даваат најчесто општините, Црвениот крст и други институции и компании и здруженијата на пензионерите кои во минатото и сега се потпираат самите на себе.

Здруженијата на пензионерите и Сојузот и овој пат покажуваат дека вратата за членовите-пензионери на здруженијата не е затворена и којзнае по кој пат здруженијата на пензионери и Сојузот ќе покажат дека се на висина на задачата и дека средствата што членовите ги издавуваат се користат според „Од НИВ ЗА НИВ“ и сега и во иднина за активностите што сме ги испланирале и што не очекуваат.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АТИВНОСТИ ВО УСЛОВИ НА КОРОНА ВИРУСОТ

стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО ТОМЕ ДИМИТРОВСКИ

стр. 3

еСЕДНИЦИ НА ИО НА СЗПМ

стр. 4

ИНФО

стр. 5

ТРИБИНА

стр. 7

ХРОНИКА

стр. 9

СТОЛЕ АРСОВСКИ, ВЛЪБЕНИК ВО МУЗИКАТА

стр. 10

ДОБРИЛА (93) ЗАПЕА НА СРЕД ДОЈРАН

стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

ЗАБАВА

стр. 15

ОГЛАС ЗА ФИНАНСИСКА ПОДДРШКА ЗА ПОТТИКНУВАЊЕ ИЗДАВАЧКА ДЕЈНОСТ И ТВОРЕШТВО

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

18. јуни

- Прилог за пензионери во „Коха“

26. јуни

„Пензионер плус“

Вашата пензија скогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

УБАВО Е КОГА НЕКОЈ Е СЕКОГАШ НА ВАША СТРАНА

SNT

ОСИГУРУТЕЛЕН БРОКЕР АД БИЛОДА

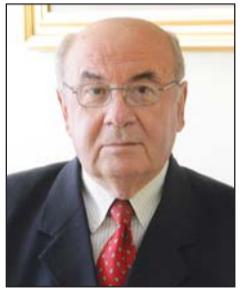
15 770

Активности во услови на корона вирусот (втор дел)



Јаворка Соколовска
Претседателка на
ЗП Македонска Каменица

– За време на пандемијата предизвикана од вирусот ковид-19, ЗП Македонска Каменица своите активности ги спроведуваше и ги спроведува на соодветен начин и во рамките на своите можности, согласно со препораките на Владата и Министерството за здравство и СЗПМ. Општина Македонска Каменица во соработка со Здружението на граѓани „Глас на еднаквоста“ формира мобилен тим со кој остваривме контакт. Мобилен тим беше, и е на располагање на сите пензионери на кои им е потребна услуга за набавка на лекарства, прехранбени производи, средства за лична хигиена и друг вид услуга секој ден во неделата и во секое време во денот со јавување на телефонските броеви на тимот. Исто така, изготвивме и список на стари и изнемоштени пензионери и го доставивме до Општината и на истите преку мобилните тимови им беа доставени пакети со прехранбени производи и средства за лична хигиена. Со цел да се спречи ширењето на корона вирусот Општина Македонска Каменица спроведе акција и за доноирање заштитни маски на секое домаќинство, што значи на секој пензионер, му беше поделено бесплатна заштитна маска. Ние како Здружение остваривме контакт и со Јавното комунално претпријатие – „Камена Река“, и неколку пати правевме дезинфекција на работните простории.



Томе Димитровски
Претседател на ЗП Битола

– ЗП Битола има стручна служба со тројца вработени и за целиот период на корона кризата, вклучувајќи ја и вонредната состојба здружението е отворено и редовно работи. Сите заинтересирани пензионери или се обраќаат на телефон или доаѓаат поединечно во просториите на здружението со што им се задоволуваат нивните потреби. На почетокот на корона кризата ЗП Битола стапи во контакт со Црвениот крст на Македонија, подружница Битола, при што беше договорено за потребите на социјално загрозените пензионери Здружението да доира на Црвениот крст парични средства во износ од 20.000 денари, за обезбедување гориво за транспортирање на потребните артикли до социјално загрозените пензионери, а на почетокот на месец мај беа донирани уште 20.000 за истата намена. Покрај донацијата во пари на Црвениот крст се обезбедија и одредени производи наменети за социјално загрозените пензионери пред велигденските празници. ЗП Битола обезбеди донација и за Клиничкиот центар Битола во износ од 449.226 за набавка на транспортен вентилатор со која како и со Општината и Црвениот крст, има потпишано Меморандум за соработка. Што се однесува до присуството на раководството на Здружението во периодот на корона кризата, тоа е присутно во рамките на дозволеното време од страна на надлежните институции на државата и во целост ги извршува своите функции за потребите на членовите на здружението.



Горѓи Трпчевски
Претседател на ЗП Охрид и Дебрца

– ЗП Охрид и Дебрца, на 13.5.2020 година на општинскиот Црвен крст во Охрид, му донарише одредена количина заштитни маски за повеќекратна употреба. Защитните маски се наменети за пензионери во Општина Охрид, а им ги делат волонтери на Црвениот крст во Охрид. Тие главно им се доираат на оние пензионери кои се немоќни, изнемоштени и тешко можат да обезбедат заштитни средства, а живеат во руралните средини. Здружението покрај ова им доделува заштитни маски и на пензионерите кои секојдневно доаѓаат во Здружението. Инаку ЗП Охрид и Дебрца пред околу еден месец, исто така, преку волонтерите на Црвениот крст, на 100-тина пензионери им врачи 100 пакети со заштитни хигиенски средства заради пандемијата ковид-19. Во оваа насока успешната соработка помеѓу Црвениот крст од Охрид и ЗП Охрид и Дебрца ќе продолжи континуирано и во наредниот период.



Горица Михајлова
Претседател на ЗП Валандово

– ЗП Валандово, покажа поголем број активности за време на вонредната состојба во земјата. Поради ограничноста во движењето на најразличната група-пензионери, ИО на ЗП Валандово, одржа договорен состанок преку телефонско комуницирање и донесе одлука да се доираат средства и помош во прехранбени производи и хигиенски средства. На договорниот состанок со претставник на Црвениот крст Алекса Димов, беше договорено да се соработува на по-

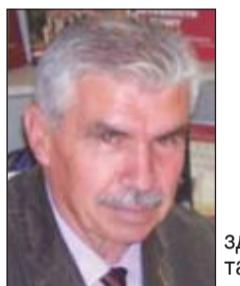
високо ниво, а собраниот донација да се дистрибуираат од волонтери на Црвениот крст до пензионерите, поради полицискиот час.

Во изминатиот период, со заедничка акција, беа поделени поштета од 60 пакети на пензионери кои живеат сами и кои немаат покрај себе членови од поблиското семејство или се со ниски примања. Во оваа акција предност беше дадено на населените места во кои живее население од турската националност. Беа посетени пет населени места во кои живеат околу 50 пензионери и на лицата со ниски пензии им беа дистрибуирани скромни пакети. Воедно по барање на неколку наши членови е дадена и парична помош во висина од 7.000 денари, за набавка на лекови и прехранбени продукти на пензионери со исклучително ниски примања. Активностите продолжуваат согласно со препораките на СЗПМ и потребите на членовите на Здружението.



Пере Петревски
Претседател на ЗП Демир Хисар

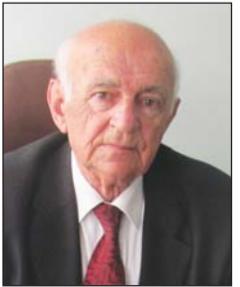
– Демирхисарското здружение на пензионери, уште еднаш ја покажа својата солидарност, хуманост, другарство и сплотеност и дека средствата кои ги издаваат пензионерите од членарината за своите активности ги трошат од нив за нив. Овој пат, средствата главно се насочени кон превенција и здравствена заштита на членството. Во ЗП Демир Хисар, изминатиот месец имаше неколку активности кои беа во насока на едукација и заштита на нашите пензионери од вирусот ковид-19. Почитувајќи ги препораките од СЗПМ, Министерството за здравство и останатите надлежни служби, а пред се во интерес на заштита на здравјето на најстаратата популација, рапордот ги посети поголемите ограноци кои гравитираат на подрачјето на Општина Демир Хисар и на сите им додели 200 заштитни маски, исто толку пара заштитни ракавици и средства за дезинфекција. На сите претседатели на ограноци им беа дистрибуирани летоци кои тие ги поделија на нивните колеги по местата на живеење, а истите ги изработи Здружението на пензионери, на кои беа детално описаны мерките за заштита од корона вирусот за постаратата популација и беа дадени телефонски броеви од надлежно лице од Здружението на кое можат во секој момент да се јават за какво било барање. Исто така, вработеното лице во Демирхисарското здружение на пензионери Зоран Стевановски кој е долгогодишен волонтер на ОО Црвен крст Демир Хисар беше назначен за координација со надлежните општински служби. Морам да истакнам дека извршена е комплетна дезинфекција на сите простории на двета ката во Домот и Клубот на пензионерите.



Благе Јакимовски
Претседател на ЗП Куманово

– Согласно со Програмата за работа на здружението и Финансискиот план за работа, првото тримесечје во оваа 2020 година повторно како и досега ја покажа својата хуманост и солидарност кон пензионерите. Комисијата за Солидарна еднократна парична помош на 40 пензионери со потешки заболувања и хируршки интервенции кои доставиле барање до Комисијата комплетирано со лекарска документација, им додели средства во висина од 3,4 и 5 илјади денари или вкупно 200.000 денари во зависност од видот и диагнозата на болесната на подносителот на барањето. Ваква парична помош до крајот на годината ќе биде поделена уште трипати односно секое тримесечје. На пензионери кои користеле бачко лекување им се доделени 16.000 денари. Здружението исто така, на еден пензионер чија куќа беше опожарена му додели 10.000 денари согласно со Правилникот за солидарна помош од елементарни непогоди.

Во овој период кога државата е зафатена со корона вирусот Здружението со цел да даде придонес во справувањето со пандемијата на Кризиот штаб за справување со пандемијата на општината и префрли средства во износ од 50.000 денари за обезбедување маски и заштитни средства на пензионерите со ниски пензии. Извршиот одбор донесе одлука согласно со Финансискиот план за 2020 година да продолжи со традицијата на поддела на ваучери од по 1.000 денари на пензионери со пензии до 11.000 денари. Кон крајот на минатата година беа поделени 300 ваучери. Оваа година Здружението ќе подели 200 ваучери во првиот квартал, а до крајот на годината ќе подели уште ваучери на пензионери со најниски пензии. Здружението се труди да им помогне колку може на своите членови пензионери особено сега кога сите се соочуваат со последиците од пандемијата на корона вирусот.



Мирко Трпоски
Претседател на ЗП Струга

– Во овие специфични услови на пандемија на корона вирусот, СЗПМ со своите упатства и препораки, како и телефонски комуникации со своите членки застана во улога на неприкосновен фактор во насока справување со момен-

тната ситуация. За таа цел согласно со последниот додис 03-02-122 од 27.4.2020 год. со задоволство и почит се придржуваат кон препораките и во целост и ги реализираат.

Во рамките на условите кои ни беа препорачувни, а и мерките преземени од Владата, ЗП Струга и под вакви отежнати услови редовно ги исполнува обврските кон институциите на системот и кон доверителите. Во насока на спречување на пандемијата здружението своите активности ги координира во соработка со ОО на Црвениот крст Струга со донација на 19 пакети помош која сметам дека им беше потреба претежно на пензионери од рурална средина. Исто така, секој ден ги извршуваат своите работни обврски, преку телефонски разговори и во Струга и во руралните средини стапувам во контакт со пензионерите интересирајќи се за нивната здравствена состојба и другите евентуални потреби согласно со препораките на СЗПМ. Во даденава ситуација кога клубот на пензионери не работи, интензивно се работи за ставање во функција, за што се изврши дезинфекција, дезинсекција и дератизација и изведба на молерски дејствија.

Штом ќе се извршат планираните припремни работи, ќе уследи набавка на дезинфекцијски средства како и заштитни маски за сите посетители во клубот. Масите и столовите ќе бидат прераспределени во согласност со пропишаните мерки. Со новостворените услови за работа на клубот и соодветните простири вратите на здружението кои отсекогаш биле отворени и во иднина ќе бидат отворени за сите пензионери.



Воислав Ристовски
Претседател на ЗП Гоце Петров

– ЗП Гоце Петров и во услови на вонредна состојба успева успешно да функционира. Уште на почетокот на месец март, Извршиот одбор донесе Одлука со

која времено ги затвори сите клубовите на пензионери во разграѓаците, а сите активности се одвиваат по телефонски пат. Пензионерите редовно и навремено беа информирани преку писмени соопштение со препораки добиени од СЗПМ и од Министерството за здравство, истакнати на јавни места во населбите.

Здружението со Одлука на ИО набави и додели 300 заштитни маски на пензионери со ниски пензии. Исто така, на болни и изнемоштени пензионери додели беа 50 пакети со заштитни и дезинфекцијони средства. Исто така, Здружението континуирајќи соработува со општината Гоце Петров и општинскиот Црвениот Крст – Карпош, со кои се остваруваат секојдневни телефонски комуникации, а ова се потврдува со тоа што Мобилна екипа на Црвениот Крст врши посета на наши болни и изнемоштени пензионери на кои им е потребна помош во набавка на лекови, прехранбени артикли и друго. Јас, како претседателот на ЗП Гоце Петров и секретарот Љубинко Ристов сме членови на општинскиот кризен штаб и сме во тек со сите активности кои се преземаат од општината.



Никола Атанасов
Претседател на ЗП Св. Николе

– Во време на корона вирусот нашето здружение се вклучи со своите можности во заштита на здравјето на членството. За таа цел беше одржана седница на ИО на здружението. На седницата беше договорено сите активности да се спроведуваат во рамките на насоки на Владата, СЗПМ и на програмата на здружението.

На пензионерите со ниски пензии или со тешки заболувања, во месеците март и април им беа доделени ваучери за снабдување со пренхранбените производи, а ќе им бидат дадени и на сите пензионери постари од 85 година. Ваквата финансиска помош оваа година ќе биде поголема, во однос на претходните, заради пандемијата. За што поголема заштита на нашите возрасни членови, на сите пензионери кои доаѓаат во калцепарата за било која потреба, им се даваат маска и сокче. Во соработка со Јавно комунално претпријатие е извршена дезинфекција на целиот објект, а по дезинфекцијата е варосано. Соработката со Локалната самоуправа е добра, како и до сега. Градоначалникот Сашо Велковски беше во посета на здружението и вети финансиска помош за некои поправки во Домот на пензионери. Интензивирана е соработката со Црвениот крст. Заради ковид-19 полицијата ни помага при распределбата на огrevно дрво на пензионерите. По завршување на пандемијата ќе почнем со нормални и планирани активности и со дружењето кое на сите веќе ни недостасува.



Љупчо Димовски
Претседател на ЗП Бутел

– Здружението на пензионери на Општина Бутел на чело со претседателот на ИО и претседателите на ограноците донесе одлука на ден 3.4.2020 год. на сите болни и оперирани пензионери кои уредно поднеле барање, да им се додели парична помош. Поради настанатата ситуација со пандемијата состанокот се одржа по електронски пат и сите беа присутни. Средствата им беа доделени во текот на неделата.

ЗП Битола

Многустраницата соработка со пензионерите внесува сигурност во нивните активности

Претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски за константираните активности во минатата и оваа година



Во едно добро организирано и поставено здружение на пензионери, кое е по своето членство е најбројно во земјата, со кој било член на раководните тела да се разговара за многустраниците активности, ке се разоткријат повеќето содржини што се спроведуваат, зашто транспарентноста во работата е потреба секој пензионер, не само да биде навремен и сеопфатно информиран, туку Здружението да го сфаќа како своя асоцијација преку која може да ги остварува сите законски одредби застапани за подобар живот на сите членови. Но, сепак претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски е најдобро информиран кои се тие активности и придобивки во членувањето на една ваква асоцијација. Затоа беше и разбираливо најпрвин Димитровски да го запрашаме што го мотивираше да ја прифати оваа одговорна, општествено корисна функција, пред сè за највзраснатата популација, но и пошироко.

– На нашето поставено прашање ке одговорам со задоволство и со конкретни податоци. Точко е дека ЗП Битола е најбројното здружение на пензионери во РСМ. Самот овој факт зборува дека преземањето на функцијата претседател на вакво здружение, претставува огромен предизвик и тоа не само за мене, туку и за многу пензионери од третата доба.

Активностите кои што значат остварување на целите и задачите на здружението со одредби од Статутот го исполнуваат секој заинтересиран пензионер кој сака да даде придонес во остварување на правата на пензионерите како во областа на пензионското и здравственото осигурување, така и од областите социјална инклузија, културно – забавниот живот, спортските игри, другарувањето со други здруженија во државата и надвор од неа, и многу други активности за што се формирани бројни комисии.

ЗП Битола согласно последните податоци добиени од Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина има околу 19.200 членови од општините Битола, Новаци и Могила. Согласно Статутот на Здружението, истото е организирано во 31 органок, од кои 9 во руралните средини и 22 во урбаната средина. Секој органок има претседател, секретар и тројца членови на одборот. Здружението има Собрание составено од 46 претставници избрани од страна на членовите на органите, Извршен одбор од 15 членови избрани од ст-

рана на претставници на Собранието, Надзорен одбор од 3 членови, 12 комисии со претседател и двајца членови, како и Секција на пензионери со претседателка и 4 членки на претседателството. Собранието има претседател и заменик на претседателот, Извршниот одбор има претседател кој е воедно и претседател на Здружението, како и потпретседател на ИО, а Надзорниот одбор има претседател и два члена. Мандатот на сите наведени функции трае четири години, со можност за само уште еден избор. До периодот на прогласување на пандемијата во нашето здружение активностите на органите и телата на здружението беа насочени кон реализација на Програмата, одредбите и целите, како и задачите утврдени со статутот, додека по прогласување на вонредната состојба активностите се сведоа исклучиво на задоволување на ранливите категории, пензионери, а потребите на програмските активности се оставија за подобри времиња.

Во периодот од преземањето на раководството со здружението на крајот од месец сеп-



тември 2018 година и сè до прогласувањето на вонредната состојба, Здружението ги реализираше сите програмски активности, но реализираше и многу други непрограмирани активности кои беа значајни за функционирањето на здружението и за подобрување на состојбата на сите членови на здружението. Во таа смисла здружението реализира инвестициони ак-



тивности како што се: купување на деловен простор од 100 квадратни метри наменет за клуб на пензионери исклучиво со средства од членарината на пензионерите, кој беше свечено отворен на 06.03.2020 година во присуство на вицепремиерката Мила Џаровска, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, градона-

чалничката на општина Битола Наташа Петровска, заменик директорот на ФПИОМ Илија Ивановски, претседатели на повеќе здруженија на пензионери од нашата држава, меѓу кои градоначалниците на Крушево и Новаци, како и голем број членови на ЗП Битола.

Покрај оваа голема инвестиција направени се и други инвестициони активности како што се: адаптација на малата сала за состаноци во канцелариски простор за трите вработени во здружението од најсовремен тип, реновирање на големата сала за состаноци, заедно со Здружението на инвалидизирани пензионери, реновирање на влезот во здружението, реновирање на скалишниот простор со изградба на рампа за пензионери со посебни потреби, заедно со Здружението на инвалидизирани пензионери и друго. Здружението поседува осум гарсоњери наменети за пензионери со ниски примања. Во две гарсоњери е направено целосно реновирање на капатилата. Покрај наведените инвестициони активности, здружението во изминатиот период ги реализираше сите програмски активности од областа на културно – забавниот живот (регионални и републички ревии на песни, музика и игри), спортски активности, екскурсији во државата итн.

Во рамките на наведените активности на културен и спортски план, Здружението реализираше повеќе средби со други здруженија во нашата држава, меѓу кои со зборатимените здруженија на пензионери, како што се ЗП Прилеп, ЗП Гоце Петров, како и со ЗП Врање во РСРБИЈА. ЗП Битола има остварено богата соработка најнапред со СЗПМ, со скоро сите здруженија на пензионери од нашата земја и со наведеното здружение на пензионери од Врање РСРБИЈА. Посебно соработка остваруваме со локалната самоуправа од општината Битола и градоначалничката Наташа Петровска.

Со општината Битола имаме склучено и Меморандум за соработка. Соработка имаме исто така, и со соседните општини Новаци, Могила, Демир Хисар, Крушево и Ресен. Меморандуми за соработка се склучени и со Клиничката болница Битола, организацијата на Црвен Крст Битола, додека соработка се остварува и со Геријатристичкиот завод Скопје, со „Суј Рајдер“ Битола, Домот за стари лица Битола, училишта во кои престојуваат деца со посебни потреби и други институции. Здружението во изминатиот период донираше средства во повеќе хуманитарни институции главно каде престојуваат најчесто пензионери, или лица со посебни потреби, а во оваа смисла посебно би ја потенцирала донацијата за Клиничката болница Битола која се состои од транспортер респиратор. Поголем дел од средствата за транспортниот респиратор во вредност од 480 илјади денари, се обезбедени од средствата на здружението, а останатите донација на раководството на Здружението кој се откажаја од двомесечен надоместок за април и мај вклопувајќи се во

напорите на институциите на државата во спроведување со пандемијата со корона вирусот.

Здружението на пензионери Битола партиципира во работата на СЗПМ со учество на свои претставници во Собранието, Извршниот



одбор, Надзорниот Одбор и повеќе комисии формирани при ИО на СЗПМ. Со ваквата засилена сметам дека ЗП Битола дава голем придонес во остварување на целите и задачите на Сојузот, определени со неговиот статут. ЗП Битола како најголемо здружение во државата, партиципира и во други активности во Сојузот, доколку за тоа има потреба.

Во работата на органите и телата на здружението учествуваат и пензионери меѓу кои се и заменик претседателката на Собранието и потпретседателката на Извршниот Одбор на ЗП Битола. Бројот на застапеноста на жени пензионери во органите и телата на здружението е задоволителен, но може да биде поголем.

Во наредниот период, во времето до крајот на мандатот, надевајќи се дека ќе го победиме невидливиот непријател и ќе се воспостават нормални услови во сèвкупното работење во



државата, ЗП Битола ќе ги остварува сите планирани активности со Програмата за работа, а посебен акцент ќе се даде на потесната соработка со местните органи во задоволување на најнеопходните потреби на пензионерите, за грижа на најранливите категории на пензионери, отворање на пензионерски клубови секаде каде е тоа можно, во соработка со Локалната самоуправа, а исто така ќе се работи и на проблемот со оспособување на постојните старски домови и отворање на нови (сојавно приватно партнество) во соработка со СЗПМ, Општината, Министерството за труд и социјална политика и други. За нас, исто така, ќе биде голем предизвик и реализацијата на идејата за остварување на социјална карта на пензионерите од општините Битола, Новаци и Могила.

П. Ставрев

Предлог-Насоки за одржување на ревиите на песни, музика и игри, 2020 година

На 13 мај 2020 година се одржа електронска седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија и на истата се одлучи до Здруженијата на пензионери да се достават Предлог - Насоки за одржување на регионалните и републичката ревија на песни, музика и игри. На ист начин ќе се постапи и со спортските натпревари.

Заради вонредните услови предизвикани од корона вирусот, која состојба ќе се следи во континуитет, а со цел да не се прекине традицијата на овие настани и да се обезбеди квалитетен и содржан живот на членството со активно стареенje, се предлага следното:

1) Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри да се одржат во септември или октомври во осумте региони кои како домакини се избрани за 2020 година (Карпош, Сарај, Солидарност - Аеродром, Битола, Велес, Струмица, Кичево и Македонска Каменица). Конкретните дати на одржување на ревиите ќе бидат дополнително определени;

2) Ревиите би се одржале на отворен простор или во соодветни спортски објекти;

3) На ревиите наместо дружење во затворен простор, ќе има дружење на отворено и закуска или соодветни ланч пакети во согласност со постојните услови;

Со цел да се заштити здравјето на членство, треба неизоставно да се почитуваат мерките од надлежните институции. 8 – те регионални фолклорни ревии ќе се одржат со нешто поизменета содржина и во таа насока од жанровски аспект се предлага следното:

1) На ревиите да изостанат хоровите, играорните групи и обичаите кои бараат поголем број на учесници;

2) Приоритет да се даде на различни видови на соло изведби, дует, трио и квартет, а највеќе до 5 изведувачи;

3) Инструменталните изведби да бидат највеќе до 5 изведувачи;

4) Мешавите изведби од пејачи и инструменталисти можат да бидат и со поголем број изведувачи, но вкупно 8 од двата вида,

ако се обезбеди потрбното растојание;

5) Се предлага да се воведат нови содржини како: настапи со литературни творби, кратки скеточи, поговорки, гатанки, куси приказни кои даваат убави пораки и монодрами.

Промената на содржината на ревите едноставно ќе се прави затоа што некои се подобри, некои послаби, туку со единствена цел да не се прават големи собири за да се заштити здравјето на пензионерите. Меѓутоа, се предвидува да се воведат нови содржини кои се наведени во точката 5 и истите спаѓаат во ризницата на нашиот фолклор, а кои до сега не беа доволно застапени. Со новите содржини ревите ќе добијат една нова димензија во која ќе биде содржана пензионерската инвентивност и креативност.

По доставување на овие Предлог – Насоки, Здруженијата на пензионери се обврзуваат до 10 јуни 2020 година да доставаат свои предпози, мислења и сугестији како би можело да се донесат конечни Насоки по кои здруженијата и Сојузот ќе постапуваат на претстојните ревии.

Во врска со одржување на овие културни манифестијации ќе бидат известени и надлежните органи заради целосна безбедност на учесниците на овие настани и почитување на сите потреби по протоколи за вакви манифестијации.

ИО на СЗПМ

Компанијата „Даути - Комерц“ ги помага пензионерите

Добро познатата компанија „Даути - Комерц“ од Бојане со седиште во Сарај, и овој пат ги помага пензионерите од оваа општина. Имено, по повод месец Рамазан како и пандемијата Ковид 19, споменатата компанија преку Фондацијата Албиз



крај тоа што здружението има увид во социјалниот статус на своите членови, по одржување на средби и во Советите на ограноците беа устроени списоци. Потоа со едно транспорто возило кое исто така беше од страна на споменатата компанија, пакетите беа доставени по ограноците каде беа делени.

Оваа помош е добро дојдена и во право време за пензионерите со ниски пензиски примиња, како и за тие со слабо здравје, особено во текот на овој месец Рамазан. Здружението смета дека доделувањето на пакетите е направено во најдобар можен начин и дека оваа помош отишла на право место.

По овој повод, Здружението на пензионерите Општина Сарај, во името на пензионерите кои ја добија оваа помош и во име на целото членство им се заблагодарува на компанијата „Даути - Комерц“, за овој хуман гест. **Б.Б.**

каде е членка, на Здружението на пензионерите Општина Сарај му донираше 150 пакети со прехранбени артикли.

По тој повод, се сртнаа раководството на Здружението, Комисијата за здравство и социјални прашања, како и претседателите на ограноците, кои ја организираа ова помош. И по-

ЗП Чайр

Помош поради состојбата со пандемијата

На телефонската седница на Извршниот одбор при ЗП Чайр, која се одржа на 6 мај, беше донесена одлука за доделување едночлената не-повратна парична помош, поради состојбата со корона вирусот, а согласно одредените критериуми на ИО. Со лично контактирање по телефон со претседателите на разграѓачите, кои имаат евидентија за состојбата на своите членови на кои им е потребна помош, беше изгответен список за вонредна помош поради Ковид 19.

На 21 член на Здружението на пензионери Чайр, им е доделена едночлената помош од по 3000 денари. Средствата беа доделени на пензионери со ниски пензии, болни и изненадени, а во нивните семејства не се остваруваат други приходи. Секоја поддршка е значајна, посебно на членови со најниски приходи, или пензионери кои имаат потешки здравствени проблеми и се изложени

Васил Пачемски

Воведување на еРецепт

Фондот за здравствено осигурување од први мај 2020 година воведе пропишување и издавање на лекови без хартија, преку електронски рецепт **еРецепт** за хронична терапија за хронично болни лица.

Практично, ова значи дека нема потреба хроничните болни да одат кај матичен лекар за да им биде препишан и издаден хартиен рецепт. Наместо да губат време за одење, чекање во ординации и враќање, ко-рисниците на хроничната терапија ќе треба телефонски да исконтактираат со својот матичен лекар и да добијат информација дека им е искрејран електронскиот рецепт. Потоа одат директно во аптека и со документ за лична идентификација ќе можат да ги подигнат пропишаните лекови. Предвидена е можност, друга личност да ја подигне терапијата во нивно име, доколку хроничните пациенти не можат лично да го старат тоа.

Освен тоа што ќе придонесе за по-ефикасна заштита на пациентите и медицинскиот персонал од актуелниот корона-вирус, електронскиот рецепт ќе продолжи да функционира и по завршувањето на пандемијата со ковид 19. Од први мај функционира за хроничните пациенти, а забранено и посветено се работи да функционира за сите осигуреници и за сите дијагнози.

Придобивките од новиот електро-

на снабдување со поскази лекови.

Извршниот одбор на истата седница донесе одлука за продолжување со акцијата за доделување квалитетни заштитни маски за повеќекратна употреба на своите членови, кои може да се стерилизираат со пеглање. Беа доделени уште 40 заштитни маски, од кои 20 беа доделени на членовите на Активот на пензионерки, кои ќе доведат до зголемување на степенот за зачувување на нивното здравје. Со тоа, здружението доследно ги презема и спроведува во дело сите мерки во насока на безбедноста и заштита на здравјето на своите членови.

Инаку, овие активности доследно се применуваат и спроведуваат во рамките на препораките што ги донесе Извршниот одбор на СЗПМ, поради состојбата наметната од корона вирусот и програмата на здружението.

Васил Пачемски

нски рецепт се повеќекратни за сите осигуреници, матичните лекари, аптекарите како и за Фондот за здравствено осигурување.

Хроничните болни добиваат лесен и ефикасен пристап до лекови и по-ефикасна здравствена заштита. Матичните лекари нема повеќе да изготвуваат хартиени рецепти тука нивниот софтверски крејран рецепт ќе биде достапен директно во аптеките. Се скратуваат трошоците и ресурсите за принтање и издавање на рецепти, а лекарите ќе имаат многу повеќе време за прегледи на пациентите без никаков дополнителен трошок.

Целиот процес за пропишување и издавање на лекови се рационализира, односно станува поефикасен и побрз. Ова е во директен интерес на 773 (седумстотини седумдесет и три) аптеки со кои Фондот има склучен договор, како и со 1236 ПЗУ од општа медицина, 1096 ПЗУ стоматологија и 165 ПЗУ од областа гинекологија.

Преку дигитализација на рецептите на хронично болни лица, Фондот за здравствено осигурување во реално време ќе ја следи валидноста преку овој систем и обемот на издадени рецепти и лекови. Исто така, во реално време, стручните служби на Фондот ќе може брзо и ефикасно да интервенираат при евентуални индикации за недоследност или злоупотреби на системот.

М.Б.

ЗП Прилеп Активности

ЗП Прилеп, до прогласувањето на вонредната состојба, работата беше организирана на начин што се почитува препораките на надлежните органи за работа во вакви услови, се обезбедуваше потребна раздалеченост на пензионерите во својство на странки со ангажирани пензионери, при контакти за остварување на некое право. Централниот клуб, како и клубовите на пензионерите во ограноците беа затворени, согласно препораките за забрана за собирање на пензионерите, па тие се затворени и денес.

Во периодот по прогласувањето на вонредната состојба, ЗП Прилеп го прилагоди своето работно време, почнувајќи го ограничувањето на движежето на пензионерите, со тоа што претседателот, секретарот и книgovodite-

лот, секогаш беа достапни за пензионерите, било непосредно, било телефонски или преку е-майл адреса. Секако непосредните контакти беа многу поретки, заради избегнување на меѓусебната опасност од пренесување на вирусот. Во овој период на вонредна состојба, ЗП одржува соработка со билните тимови на општината и Црвениот крст. На два пати се поделени по околу 3.000 маски за заштита од корона вирусот, на пензионерите преку 19-те претседатели на ограноците.

ЗП Прилеп ги почитуваше во целост и ги применува упатствата и препораките на СЗПМ, за поинтензивно извршување на социјално хуманитарните активности.

Имено во ЗП Прилеп, во тек е постапка за доделување на хуманитарна помош на преку 300 пензионери со најниски пензиски примиња, со тоа што ќе им овозможи да си купат продукти од одреден маркет, во вредност од по 1.000 ден.

Во здружението воопшто не запре по-днесувањето на барањата за доделување на овие пензионери.

Во планираниот период за едночлената не-повратна парична помош заради нарушување на здравствена состојба, согласно критериумите од Правилникот за доделување на ваква помош, како и поднесување на барањата за остварување на право на учество во трошоците за бањско и климатско лекување.

Во просториите на ЗП Прилеп се врши редовна дезинфекција на просториите со средства за дезинфекција. По престанокот на вонредната состојба, работењето на ЗП Прилеп, ќе се прилагоди на начин што ќе се почитуваат препораките за превентивна заштита од вирусот, со држење на потребна дистанца како и со ношење на лични заштитни средства, заштитни маски и ракавици на ангажираниите пензионери и на пензионерите, кои ќе се обратат во ЗП за остварување на некое право. Клубовите ќе бидат отворени тогаш кога надлежните органи ќе кажат дека е тоа можно и под какви услови.

Кирил Ристески

извршуваат наши волонтерки.

А сега за оние што кажуваш дека „пензионерите само скитале и свадби без невеста организирале“. Тие забораваат дека со едукативните екскурзии и предавања се подмладуваат и морално се одржуваат, а просветките и забавите и спортските средби како и творечките активности се финансираат со најмалку 30% од страна на Здружението. Значи, не се тоа потрошени буџетски (народни) средства какви што трошоците имаат, туку се тоа нивни, пензионерски, средства. Стотици и илјадници пензионери се собираат по повод разни случаи на – историски и културни знаменитости посетувајќи живописни и рурални настали, не само во нашата татковина, туку и надвор од неа. Сето тоа го прават под мотото „Запознај ја татковината за да ја сакаш повеќе“.

На спортските натпревари ќе видите стотици наслеани и радосни лица што поретко може да се види кај професионалните спортсти кои повеќе им се радуваат на парите отколку на играта. И не само со спортувањето и штаенето, туку и со нивните игри и ора, песна и музика, тие се враќаат во нивната младост. И се што прават – прават со свои пари и за свое здравје. Да им благодариме многу на нашите дедовци и преддовци кои имале идеи и амбици, а со разум на создале асоцијации вредни за почет и со невидлива корист за власниците.

А, оние неблагородните, злобните, нека се позанимаат со нивното трошоје на буџетски пари, а не со портарски оговарачи и завидливост, а сето тоа поради неостварени амбиции, што би рекла претседателката на СЗПМ: Станка Трајкова.

И најпосле, оставете ги пензионерите да си го проживеат последниот дел од животот, зашто се што е финансирано е: од нив – за нив.

Ако КОВИД – 19 ги стави во изолација и ако вие завидливите не сакате да им помогнете, бараме не одмогнувајте.

Политичките партии се за политичарите, а пензионерските асоцијации за пензионерите.

Во име на пензионерите, Надзорниот и Извршниот одбор на ЗП Велес.

Нада Алексоска

чувство на солидарност кон своето членство на кое му е потребна помош, но и дека треба да живееме во услови со ношење заштитни маски и да го чуваме нашето здравје, и здравјето на тие околу нас. Нашата верба е поголема од нашите страви и ќе го победиме невидливиот непријател што не затвори во нашите домови и ни ги скрати нашите дружења. Ја практикаме нашата добра и позитивна мисла до сите луѓе, а особено на оние од третата добра, со желба што побрзо да се вратиме во нормален живот и да ги продолжиме нашите традиционални активности: ревиите на песни, музика и игри и спортските натпревари кои неструпливо ги очекуваме...

Јанка Узунова



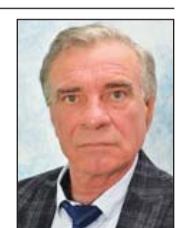
Хуманитарни активности

Иако се надеваме дека мерките против Ковид-19 ќе се олабават, останува редовното ношење заштитни маски и одржување социјална дистанца. Заради тоа, Активот на пензионерки при ЗП Гевгелија, со поддршка на претседателот на здружението Велин Стојменов набави сто маски и им ги донираше на вработените во трите градинки во Гевгелија. Вработените во градинките беа тестирали и се очекува наскоро да почнат со работа. Градинките беа од-

брани за да им се донираат маски од причина што во нив се згрижени најмалите и најмилите, нашите внучиња, кои треба највнимателно да се чуваат. Претходната донација беше на болни и пензионери со најниски пензии, а наредната која се планира да биде реализирана во најскоро време, ќе се донира повторно на болни и пензионери со најниски пензии, но овој пат покрај маски, тие ќе добијат и средства за дезинфекција и хигиена. Со оваа мала помош ЗП Гевгелија покажува грижа, внимание и

ЗП Неготино, континуирано активно

– Во време кога се суштите се справуваме со пандемијата од Ковид 19 верусот, пензионерите од Неготино, поголемиот дел од денот го поминуваат во своите домови. И покрај тоа, активностите на здружението и понатаму се одвиваат. Редовно се врши запишување на огrevно дрво, кое пензионерите го плаќаат на рати. Уплатата, се врши по електронски пат. Според договор, секој ден има дежурен во здружението. Инаку здружението во овој период е ангажирано со доопремување на Клубот и работните простории. Набавени се два



Н.С.



www.nlb.mk

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 кобрендирраната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



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 ГАВОЛСКА
КАНЦА.



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

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



**PRO-VEN®
PROBIOTICS**

Cardiobiotic

FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION*

30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT



♥ 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 хидрокситирозол (од лист од маслинка)

♥ Витамин B1 значаен за одржувањето на нормалната функција на срцето



Лазар Крстевски, учител и политолог, пензионер од огранокот „Тафталиче I“, ЗП Карпош

Пензионерите заслужуваат повеќе

Кога еден човек во својата трета добра размислува за патот што го изминал и притоа со право констатира дека има со што да се гордее, може да заклучи дека животот не му поминал напразно. Во тоа се уверив од средбата со Лазар Крстевски, со кого неодамна пиејме кафе во скопската населба Тафталиче. Збор по збор, одмерено и тивко се навраќа во својот животен летопис. Го слушам, а како да читам интересна книга од осумдесет и пет страници. Во неа се заборува за едно дете од скопското село Кучково, кое по основното училиште во Ѓорче Петров и учителската школа во Битола се здобило со диплома со Факултетот за политички науки во Белград.

Учител, политолог и општествен работник и бригадир (командант на најдобрата младинска бригада на автопатот „Братство единство“, на делницата Паракин – Ниш и Демир Капија – Гевгелија во 1959 година) и вреден соработник на пишаните медиуми, особено на Дневник. И, пред се, секогаш голем вљубеник во шаховската игра. Еден дел од своето слободно време, вели, дека го користи играјќи шах заедно со своите другари – пензионери. Преку шахот тој се стекнал со многу нови пријатели. Често учествувал на општински, регионални и републички шаховски првенства во организација на СЗПМ. Исто така, учествувал и на неколку меѓународни шаховски турнири. Објавил десетина колумни за значењето на шахот и за најдобрите македонски и светски шахисти.

Секоја етапа од животната делница на човекот има сопствено значење. Така е и со Лазар, младиот учител кој десетте години по завршувањето на учителската школа ги поминал како просветен работник, по пет години како учител и директор. Таа благородна воспитно – образовна дејност ја извршувал заедно со својата животна сопатничка Борка, учителка со звање „осебено истакнат педагошки работник“, тогашен ментор за одделенска настава при Педагошката академија во Скопје, автор и коаутор и рецензент на повеќе трудови и учебници за основно образование. Спомнувајќи си на тоа време вели дека го исполнува сознанието од важноста на постојаното надградување на своето педагошко образование кое со љубов и посветеност го вградува во растежот на наставниците, особено на помладите.

Од 1963 година па се до крајот на работниот век бил на повеќе општествени функции се до пензионирањето. Акцент на неговата работа и понатаму ставал на воспитно – образовните прашања: се залагал за поголемо учество на семејството во воспитувањето на децата, за грижа за младите таленти, за повеќе лекции за патриотизмот, вели мојот осумдесет и петгодишен соговорник. Тој сите работни и општествени задачи ги извршувал со голем ентузијазам за што сведочат и големиот број општествени признанија.

Лазар Крстевски е само еден од плејадата пензионери кои со својот труд придонеле за татковината. Дали таа достојно им се одолжува? Според него напори се вложуваат, но можностите се лимитирани. Но, сепак може и мора да се прави повеќе, пензионерите го заслужуваат тоа. Добро е што се отвораат пензионерски клубови и старски домови. Но, тие се малку. А посебно внимание заслужуваат пензионерите со ниски пензии, односно социјалните категории.

Перо Миленкоски

Сами може да откриете дали вашиот мобилен телефон се прислушкува

Мобилните телефони се посебна мета за прислушкувачите. Постојат најразлични начини како илегално може да ви го прислушкуваат телефонот, од инсталирање на екстерни уреди па се до специјализирани програми. Еве некои од симптомите преку кои ќе дознаете дека некој ви го прислушкува телефонот:

1. Батеријата брзо се троши

Класичен знак дека некој ви го прислушкува телефонот е траењето на батеријата откако ќе ја наполните. Батеријата во мобилните брзо се троши бидејќи програмите за прислушкување ја црпат нејзината сила и кога не го употребувате телефонот.

2. Бавно гасење на телефонот

Ако не можете на нормален начин да го исклучите телефонот или му е потребно повеќе време од обично, шансите се некој да ви го прислушкува телефонот. Причината за тоа е што е потребно повеќе време сите програми за прислушкување да се исклучат. Можете и телефонот да не ви е исправен, но задолжително следете дали телефонот често чудно ви се однесува.

3. Чудни позадински звуци

Шум во текот на разговорот или чу-

дно зуење укажува на тоа дека постои голема веројност телефонот да ви е прислушкан. Многумина не размислуваат за таа можност бидејќи изговор им е дека врската лошо е воспоставена. Меѓутоа, денешната телекомуникациска технологија е многу напредна и современа така да пречката по прашање на сигнал е многу ретка.

4. Дисторзија на гласот

Уште еден многу чест знак дали некој ви го прислушкува телефонот е дисторзија на гласот. Доколку слушате „роботски“ глас на личноста со која разговарате, многу е голема веројатноста некој да го слуша или снима вашиот разговор.

5. Додека не го употребувате телефонот

Посветете внимание на тоа доколку телефонот почне чудно да се однесува бидејќи е можно да имате инсталирани програми за прислушкување. Овие програми многу лесно може да се внесат на нечии телефон со помош на е-маил или префрлање на податоци преку блутут. Фиксните телефони исто така не се исклучок кога е во прашање прислушкувањето. Обратете внимание на чудните звуци во позадина, посебно зуење или шуштење.

М.Д.

Извдавачки 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

ТРИБИНА

Тетово

Идеја Шара да биде национален парк

Планините, љубителите на чистиот воздух, на ендемичната флора и фауна, другите поклоници на планината, а особено пензионерите кои остануваат на определбата да ја совладуваат Шара по сите нејзини делови, одшевени се од првичната определба на неодамнешната седница на Владата, Шар Планина и Осоговските планини да се прогласат за заштитени подрачја.

Според Насер Нуредини, министер за животна средина и просторно планинарење „Тоа значи дека не само што ќе се исполнат националните, стратешките и меѓународните цели за заштита на природата, туку бенефитот ќе има и државата, а особено корист ќе има населението и општините кои ќе опфатат делови од заштитените подрачја“. Министерот Нуредини уште е и со мислење дека „ќе се зголемат можностите за прекуграничената соработка со соседните земји, од аспект на фактот дека Шар Планина ќе стане еден од најголемите национални паркови во Европа, а истовремено ќе значи и заштита на овие подрачја, напредок и исполнување на обврските кон Европската унија“.

Многу пензионери не само од тетовскиот крај, туку и пошироко со одушевување ја примија веста Шар Планина да биде прогласена за национален парк.

„Не можам да се замислям без планина, без Попова Шапка и другите локалитети, без врвовите Љуботен и Титов врв и уште многу други кои упорно ги освојувам. Истовремено, нема поголем револт од оној кога ќе забележам дивјаштво врз природните убавини со неконтролирана сеча, соголување на најубавите делови на Шара, вистински масакар што и се прави“, – вели пензионерот и планинскиот доктор Ѓорче Ѓорчевски.

„Пензионерската свежина ја одржуваат со моето совладување на Шара од кај Кобилица и посета на моите тетовски огништа. Освен рекреацијата, уживам во она што го доживуваам по планината. Многу ми пречи кога најдувам на делови каде се исечени најубавите дрвја, каде се уништуваат се што е убаво и привлекено. Конечно, се надевам дека ќе му дојде крајот на ова“ – вели пензионерот Рауфи. Сали Рауфи е по потекло од другиот – западниот дел на Шар Планина, кој косовските власти веќе го имаат прогласено за национален парк.



На прашањето за прогласување на Шар Планина на национален парк разговаравме и со други, не само пензионери, туку и вистински љубители на планината. Речиси сите во еден здив велат дека конечно добро е што државата пројавила интерес и што ќе добиеме заштитено подрачје кое го заслужуваме.

Од министерството за животна средина и просторно планинарење најавуваат разговори со локалното население, со цел да се слушне нивното мислење. Инаку, овој предлог базира на мислење на експертски тим по изработена студија за валоризација на содржините со високо ниво на биолошки и културни вредности. Инаку, Шар Планина е долга осумдесетина километри, широка од 10 до 30 километри со околу 1,600 квадратни километри површина и претставува природен резерват кој се одликува со богата флора од над 2.000 видови, од кои над 150 се ендемични. Богата е и со фауна, со ретки примероци на кафеавата мечка, рис, дива коза, волк и многу други. На Шар Планина има 39 планински езера од кои 25 се постојани. По билиот на Шар има и над 20 врвови кои надминуваат 2.000 метри надморска височина, а доминантни се Титов врв, Љуботен, Кобилица...

Прогласувањето на Шар Планина за национален парк останува како задоволство и натамошни доживувања пред се за пензионерите, кои упорно во третото добра, се многу често посетители на нејзините падини, долини и врвови.

Гојко Ефоски

здрави постари лица.

Некои стратегии за справување со стариотим

- Не се идентификувај со негативните слики за старите лица
- Не прифаќај стигми
- Одбий ги негативните стереотипи за старите лица
- Препознај вицеви со стариотим, не ги употребувај и не бајај другите да ги занемарат
- Прифати ги позитивните дострели на развојот со стареенето
- Идентификувај се со позитивните, образованите, мудри, напредни повозрасни лица
- Знај дека твојот позитивен став кон процесот на стареене позитивно влијае врз твојот процес на стареене
- Прифати дека да се остари значи да се има долг живот кој нормално завршува со смрт
- Учи ги децата за животниот циклус и позитивниот развој со стареенето
- Негувај позитивни чувства и мисли, и како најзначајно, имај позитивни поведенија
- Имај самопочит и не дозволувај да ги уриваат достоинството
- Сврти се кон што имаш, а не кон што немаш
- лично планирај го и контролирај го твојот живот
- Вклучи се активно во правење и реализирање владини програми за постарите лица
- Знај дека ти не си пасивен примател на услуги (клиент) на кои биле даватели на професионални услуги
- Биди упорен во барање разновидни и приспособени услуги според потребите на секое лице што старее
- Имај постојано флексибилни умствени активности (учи ново, читај, решавај проблеми)
- Учи/ осмисли/ мудрувај/ припаѓај/ благодари/ прости/ љуби...

проф. др. Олга Мурџева - Шкариќ

Предлози на психолозите за справување со стариотим

Негативните стереотипи за повозрасните, кои ги именуваат како стариотим, обилуваат во учебниците и во јавната политика која се изразува преку медиумите. Особено телевизијата е можно средство, бидејќи постарите лица редовно го користат за информирање. Често неколку стари лица се собираат на заедничко гледање на ТВ-програма. Тоа е облик на социјална активност! Подолго сами гледат телевизиски програми оние што не се општествено ангажирани и се понеподвижни, па на таков начин имаат виртуелно дружество. Осамените стари лица, откако на ТВ-програмите ќе ги видат предрасудите за старите, себе се вреднуваат повисоко. Денес постојат интерактивни ТВ-програми кои можат да станат вистински содружник и средство за вклучување во заедницата. Во последната декада позначајно станува виртуелното дружество меѓу повојните, но и соплемените генерации.

Сликата за старите лица на кои им треба поддршка и нега, пасивизирање преку исклучување од производниот и политичкиот систем, засега доминира во повеќе држави. Хронолошката постара возраст е основа и за негативна и за позитивна дискриминативна политика!

Стариотимите се социјални конструкти во дадена култура, во определен историски период и како такви се променливи. Сепак, секој обид да се променат во позитивна насока најдува на упорно одржување.

Што психолозите прават и можат да прават за промена на различните предрасуди, вклучително и стариотимите?

АГА (Американска психолошка асоцијација) има формирано APA Committee on Aging кој скицира и во 2002 усвојува резолуција против стариотим во кој било облик и настојува тој да се отстрани. Се настојува на обуки, фондови, државна политика, повеќе содржини во програмите за образование на сите нивоа со кои ќе се елиминира стариотим, менување на содржините емитувања на телевизиските и другите многубројни дигитални медиуми кои обилуваат со стариотим. Отворени се прашања кому и зашто им служат сите овие технолошки иновации и информации.

За справување со дискриминација на постарите лица добро е да се користат сознанијата за сексизмот, расизмот, етничкиот систем, засега доминира во повеќе држави. Хронолошката постара возраст е основа и за негативна и за позитивна дискриминативна политика!

Стариотимите се социјални конструкти во дадена култура, во определен историски период и како такви се променливи. Сепак, секој обид да се променат во позитивна насока најдува на упорно одржување.

Следи список на стратегии за справување со стариотим:

- Идентификувај се со позитивните, образованите, мудри, напредни повозрасни лица
- Знај дека твојот позитивен став кон процесот на стареене позитивно влијае врз твојот процес на стареене
- Прифати дека да се остари значи да се има долг живот кој нормално завршува со смрт
- Учи ги децата за животниот циклус и позитивниот развој со стареенето
- Негувај позитивни чувства и мисли, и како најзначај



**ЗАШТИТЕ 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!**

**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.



ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР
АД БИТОЛА



INFO@SNBROKER.MK



WWW.SNBROKER.MK



15 770

ЗП Струга

Одбележана 75 годишнината од Денот на победата над фашизмот, 9 мај

Поради пандемијата Денот на победата над фашизмот оваа година во Струга беше одбележан во групи. По тој повод на 9 мај 2020 во 10 часот делегација на Сојузот на борци од Струга и струшко, положија свежо цвеке на споменикот на Револуцијата на плоштадот во Струга, како и на бистите на паднатите борци на Кејот на Црн Дрим, во знак на сеќавање на овој ден. Во тешко извојуваната слобода на македонскиот народ, животите ги загубиле повеќе од 24.000 борци, од кои 163-ца биле Стружани.



Сеќавањата за Денот на Победата. Да се памети, но да не се повтори – истакна претседателот на ОО на Сојузот на борците од Народно ослободителната војна на Македонија, а сега подржувач Ајредин Мемети. И многумина пензионери, по дваца или сами им се поклонија на оние кои ги дадоа своите животи за слободна Македонија.

С.К.

Дуовден / Свети дух и Света Троица

Дуовден се паѓа од 23-ти до 26-ти јуни, по новиот календар, со променлив датум, но секогаш во недела. Се празнува три дена: недела, понеделник и вторник. Според народниот календар во недела



се посетуваат црковните храмови, а понеделникот народот го празнува како Света Троица. Духовден народот го поврзува со душите на умрениите, кои пуштени на Лазарева сабота, „се собираат“ на Духовден.

На овој голем празник „се вади“ голема црква и црквата се постила со ореови листови.

Ореовите зелени лисја го означуваат обновувањето на природата во пролет и го претставуваат слегувањето на Светиот Дух врз Апостолите, и на секој христијански духовен преродба со силата на Светиот Дух.

На заминување верниците си земаат од ореовите листови кои ги ставаат на места каде се чуваат волнени работи „за од молци“.

Обредниот леб како вистински одраз на народната традиција со корени во идеологијата на народните верувања, во недела на Дуовден, на првиот ден од Света Троица, по завршувањето на Св. Литургија, верникот го принесува пред себе со запалена свеќа, а свештеникот продолжува со пеене за здравје на живите и спокој и мир на мртвите. Свештеникот пее три молитви во кои искажува благодарствени молитви кон Господ Исус Христот за сè што направил за нас и за испраќањето на Светиот Дух кој е Светлина која нè просветствува и ги опростува нашите гревови

Додека пее свештеникот, верниците „на три пати“ коленичат со верување и надеж за најприсен допир со покојните и простирање на гревовите од Бога. Во богослужбата коленопрекланување има и на празникот Крстовден кога се изнесува чесниот крст и на Литургијата на претходно осветените дарови кога се принесуваат од жртвеникот до престолот и кога се пее „да се исправи мојата молитва.“

Коленичењето во црква е религиозен чин, содржински елемент на Литургијата.

Овој момент се илустрира како чин во кој битовиот елемент се темели врз здрава драмска структура со внатрешна логика.

Кога ќе заврши свештеникот со пеенето, свеќите се гаснат, а погачите се делат на присутните. Составен дел на овој чин се и прешите во обредна функција.

По кажувањето од постари луѓе, во минатото верскиот празник Света Троица бил празник на градот кој се одбележувал на вториот ден со празнична граѓанска веселба и гости од соседните села и градови.

Со изградбата на велиелепниот храм „Света Троица“ од нашиот сограѓанин, ктиторот Ристо Гуштеров, почна да се обновува традиционалната прослава на празникот Света Троица.

Павлина Кошевец

ЗП Кичево

Во трка за огrevno дрво

Уште од почетокот на календарската 2020 година од ЗП Кичево беше објавен углас за снабдување на пензионерите со огrevno дрво преку јавното претпријатие Лопушник „Македонски шуми“ од Кичево. За таа цел ЗП Кичево постигна договор со јавното претпријатие за стопанисување со шуми од Кичево за навремено снабдување на пензионерите со огrevno дрво. По огласот над 200 пензионери веќе склучија договори со ЗП Кичево за снабдување со огrevno дрво. Побарувачката за огrevno дрво во оваа година е голема и изнесува над 1200 кубни метри огrevno дрво кој треба да се испорачаат во летните месеци, по цена од 2700 денари за дабово дрво и 2600 денари за буково дрво, а во цената е ставен и трошокот за растовар на донесените дрва.

Побарувачката за огrevno дрво е се уште голема и покрај можностите пензионерите да се грејат со грејни тела „Клима уреди“. Овие грејни тела со струја за многу пензионери се недостапни поради ниските пензии кои ги остваруваат.

А. Ристеска

ХРОНИКА

До весникот „Слободен печат“

Отворено писмо

Господине уредник Злате Лозановски, овие последни месеци, март и април, а и претходно во 2020 година, имаше речиси во сите контактни емисии на националните телевизии во Македонија, па и во некои од дневните весници со негативни содржини во работата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и за здруженијата на пензионери што дејствуваат и работат на територија на нашата држава, а се членки на Сојузот.

Се одлучив дасе обратам со ова мое отворено писмо до весникот „Слободен печат“, кој го сметам за еден од најобјективните весници и кој и јас и многумина пензионери и други граѓани со задоволство го читаме.

Како член на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (во натамошниот текст СЗПМ), член на Извршен одбор на СЗПМ и како претседател на Здружението на пензионери и претседател на Извршниот одбор на Здружението на пензионери Струмица, сакам да ги кажам позитивните работи што се направени во последните десетина години од страна на СЗПМ за сите пензионери во Македонија, како и за позитивните работи што ги направило Здружението на пензионери Струмица за своите членови, во изминатите години.

ФАКТИ И ПОДАТОЦИ ЗА РАБОТАТА НА СЗПМ

1. Како позитивна работа која најнапред сакам да ја истакнам е фактот дека пензионерите во Македонија се многу хумани луѓе. За тоа потврда е тоа што уште пред многу години, органите на СЗПМ формирале свој „Фонд за солидарност“, за своите членови пензионери, за кој доброволно одлучиле да им се задржува од нивните пензии износ при исплатата на пензии. Во почетокот пензионерите издаваат по 100 денари месечно. Средства за отпремнина (средства што се исплаќаат на семејството на почнатиот пензионер), се уплаќале на сметка на здруженијата според бројот на пензионери, а органите на здруженијата донесуваат одлука во кој износ ќе им биде исплаќана отпремнина. Пример моето здружение исплаќало по овој основ на секоја почнат пензионер по 35.000 денари, бидејќи сме од осумте поголеми во Македонија, а помалите здруженија бидејќи имале помалку членови и собирале помалку средства, по тој основ исплаќале помала отпремнина.

Но, здруженијата на пензионерите односно членовите на СЗПМ заради својата солидарност војредното процентуално зголемување на пензите на барање и залагање на СЗПМ во 2008 година, помалите пензии да се зголемат со поголем процент, а поголемите со помал процент. Таквото зголемување направи „дупка“ во Фондот за пензиско и инвалидското осигурување, но пензите беа навремено исплатени, на задоволство на сите пензионери и нивните семејства. На барање на СЗПМ договорено е пензите за сите пензионери да се исплатуваат до 7-ми во месецот за претходниот месец, а во последните месеци пензите се исплаќаат и порано.

3. Пред неколку години СЗПМ со своите аргументирани барања дека пензионерите во својот работен век доста издавајува, Владата на Република Македонија и ФПИОМ на СЗПМ му доделија работни простории без надомест, со што средствата кои се даваат до тогаш за кирија, се ослободија за разни активности на пензионерите на хуманитарен, културен и спортски план, за развивање меѓугенераторска и меѓународна соработка, за поддршка на помалите здруженија за нивните потреби, како и за отворање клубови за дневен престој на пензионери и друго.

4. На работен составок на Извршниот одбор на СЗПМ со министерката за труд и социјална политика Мила Џаровска, беше изнесен барање за војредното зголемување на пензите. Министерката прифати предлогот да го пренесе на владина седница. Ваквото наше барање беше прифатено од Владата и пензите беа линеарно зголемени од 01.01.2020 година. Така, сите пензионери добија со јануарската пензија по 722 денари, а износот влезе и во основицата на пензите.

5. Извршниот одбор на СЗПМ се избори пензионерите што земаат мали пензии, под просечната пензија, да не плаќаат партиципација за болничко лекување.

6. На барање на СЗПМ се прошири позитивната листа на лекови и истите да ги има во доволна количина во аптеките преку целиот месец. Со тоа се подобри стандардот на пензионерите и се намали стресот дали ќе најдат терапија за својата болест.

7. СЗПМ издава доста средства и за информирањето. Издава весник „Пензионер плус“, билтени за пензионерски спортски напревари и пензионерските ревии на песни, музика и игри кои се одржуваат секоја година веќе 25 години на регионално и на државно ниво, потоа една страница со пензионерски прилози излегува во весникот „КОХА“ и додатокот на четири страни „Пензионерски видици“ во весникот „Нова Македонија“. СЗПМ има и своја веб-страница на која свои потстранци имаат здруженијата на пензионерите. Исто така СЗПМ го поддржува и творештвото на своите членови-пензионери и секоја година издава средства за издавање книги, одржување изложби, поетски средби, драмски проекти и друго.

За активностите на СЗПМ може уште многу да се пишува, но мислам дека тоа го знаат и пензионерите и нивните семејства, но и медиумите кои помалку кој повеќе.

Овие позитивни работи се направени за време на повеќе претседатели на СЗПМ, но посебно ќе ги истакнам претседателот Драги Аргировски и актуелната претседателка Станка Трајкова, која успешно го раководи СЗПМ и ја реализира функцијата што ѝ е доверена од сите пензионери, делегати во Собранието на СЗПМ.

АКТИВНОСТИ НА ЗДРУЖЕНИЈЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ СТРУМИЦА

Сите 53 здруженија членки на СЗПМ имаат свои посебни

активности, но и заеднички. Јас ќе ги изнесам активностите на моето здружение бидејќи најдобро ги знам. Во Здружението на пензионери Струмица членуваат 12 000 пензионери од општините Струмица, Босилово и Василево, организирани во 27 здруженија по урбантите заеднички во кои има отворено и работат 18 клубови за дневен престој на пензионерите.

Здружението има свој Статут во кој се описаны сите права и обврски на органите и телата на здружението и неговите членови по сите законски прописи во државата.

Здружението на пензионери Струмица изготвува годишна Програма за работа на здружението и неговите органи и тела, како и Финансиски план, Извештај за извршената работа по програмата на своите органи и тела, Финансиски извештај, како се реализирани остварените приходи и расходи, годишна сметка и други документи и акти од организациски карактер.

Во Здружението на пензионери Струмица, покрај другите органи, има Одбор за надзор и контрола кој го контролира материјално-финансиското работење на здружението и кој изготвува Извештај со кој ги информира Извршниот одбор и Собранието. Исто така, тоа има финансиски контроли од инспектори од Министерството за финансии, односно од инспектори од подрачните единици. Од досегашните контроли на Здружението на пензионери Струмица нема никакви забелешки за материјалното-финансиското работење, во извештаите од контролите е констатирано економично и домаќинско работење.

Честопати се зборува и се прашува на телевизиите, па и во весниците, од страна на некои пензионери каде се парите од членарината што тие ја плаќаат, па затоа ќе истакнам само еден дел како се трошат парите од членарината во ЗП Струмица и тоа за 2019 и неколкуте месеци во 2020 година, а така или слично е и во другите години:

– Здружението на пензионери Струмица во 2019 година има остварено приходи од членарина 3.650.000 денари. Покрај сите активности и работни задачи од Програмата за работа за 2019 година успеало да заштеди 748.771 денар.

– Здружението на пензионери Струмица во 2019 година издвои 700.000 денари за еднократна парична помош на пензионери со ниски пензии, и пензионери со пензии до 18.000 денари кои се болни и на кои парите им се потребни за лекување и набавка на лекови. На пензионери кои имаат потреба од климатско-бањско лекување им се дава парична помош партиципација која зависи од висината на пензијата.

– Здружението издава парични средства од 634.777 денари за надоместоци на лица ангажирани во 18-те клубови за дневен престо на пензионери за нивно одржување, чистење и други потребни работи, за кој надомест се плаќа персонален данок на државата.

– Од приходот односно од средствата добиени од делот од членарината, во 2019 година дадени се 524.922 денари за потрошена електрична енергија (струја и дрва за огрев) во клубовите за дневен престо на пензионери и канцелариите за работата на здружението, како и за другите режиски давачки и нивно одржување.

– Покрај другите ставки од Финансискиот план има определено средства и за психофизичкото здравје на пензионерите, односно за нивно активно стареене преку спорт, рекреација, музички и други културни активности. Здружението учествува на регионални и републикански спортски и музички ревии, кои се организираат од страна на СЗПМ за кои покрај нашите финансиски средства учествува со средства за поддршка на домаќините на средбите и СЗПМ.

ЗП Битола

Мозаикот предизвик за уметничко творештво

На многу уметници, литературни творци, предизвик за нивно авторство била средината во која што живееле. Во одредени ситуации тоа била природата околу нив, местото на живеење или пак одредени градби, паметници и објекти што ги мотивирале да ги искажат своите уметнички пориви.



За Иван Димитријевски (70) од Битола, античкиот локалитет Хераклеја Линкестис, од поодамна бил предмет на опсервација за да ја оживотвори својата љубов кон ликовната уметност. Објектот го посетувал повеќе пати, се воодушевувал од неговата градба, но мозаиците како магнет го влечеле што повеќе да ги набљудува и да размислува како да започне и тој да се искаче мотивиран од нивата конструкција, содржина и убавина. Во него со текот

на времето започнало да тлее мислата дека љубовта кон нив да биде предизвик за ликовно творештво.

– Уште од млади години ја засакав ликовната уметност. Се трудев да ги нацртам најпознатите битолски знаменитости – Градскиот саат, карактеристичната архитектура, црквите и манасириите околу Битола и се разбира локалитет Хераклеја Линкестис. Иако 44 г. работев како возач во ЖАС и „Континентал“, сепак постојано се трудев дел од слободното време да го посветам на ликовната уметност. Кога познатите иконописци Илија Димовски (сега покоен) и Никола Крчевски (брат на Биолета Томовска) организираа школа за лица што сакаат да се занимаваат со ликовно творештво, јас беше меѓу првите нивни слушатели. По пензионирањето пред 7 г. започнав да создавам ликовни дела преточувајќи ги во нив и знаењата што како ученици ги добивав од академскиот сликар Борислав Трајковски и наставникот Благој – не запозна на почетокот од разговорот Димитријевски. Потоа тој ни кажува дека изработени слики сакал да ги изложи пред поширок круг љубители на ликовната уметност. Така пред 2 г. во Центарот за култура Битола отвори своја самостој-

на изложба на која имал презентирано дела изработени во разни техники.

– Сепак честите посети на Хераклеја Линкестис, особено тамошните мозаици ме предизвикаа конкретно да работам слики – еден вид мозаики, но не со камчиња туку со поинаква техника. Истата добро ја совладав, а во еден период со обидов со истата да ги мотивирам на творештво: Емилија Геровска, Ивана Ристевска и Нектарија Илиевска. Заеднички со нив отворивме две изложби во Битола и Кружево – веќи Димитријевски.

Тој сега, може да се рече, дека сето свое слободно време го користи да наслика некое дело, во приземните простории на својот стан. За истите има доста заинтересирани, зашто цвеќињата, разновидните орнаменти во мозаична техника привлекуваат внимание кај повеќе љубители на ликовната уметност.

– Целокупната изработка на сликите не е лесна, но кога човек ќе има љубов и работи со задоволство ќе ги реализира своите младешки ликовни преокупации. Ќе творам и натаму, зашто не сакам пензионерските денови да ми минуваат без некоја конкретна ангажирањост. Ќе продолжам така и натаму и се надевам дека најава ќе можам „творам“ и други ликовни изложби – ни нагласи на крајот од разговорот во неговото атеље – Иван Димитријевски од Битола.

П. Ставрев

Соседите на баба Нада

Во преубавиот топол мајски ден беше мошне тивко. Го немаше џагорот на децата, на улицата немаше многу минувачи, а и возила имаше малку. Баба Нада сама седеше во својот двор. Беше замислена и вознемирена. Погледот и беше прикован на огrevните дрва, истоварени тоа утро на улицата пред нејзината кука. Човекот кој требаше да ги исече не можеше да дојде бидејќи се разболел, а кој друг да вика – не знаеше.

– Ах, таа проклета корона. Што направи од нашите животи? Неповикана дојде, прави што сака и како сака. Хаос! А во борбата против неа, нам највзрасните ни е и најтешко – си размислуваше баба Ната.

– Добар ден, бабо! Што си толку замислена, да не си, недај Боже, болна? – Од мислите ја тргна мелодичниот глас, на момчето што живее во соседството. Со неговите родители, кои се починати, во исто време ги правеа семејните куки. Со години напред беа како родници, на нивното приятелство не падна ниту една сенка на недоразбирање, и за добро и за лошо си се наоѓаа едни на други.

– Не сум болна! Ги гледаш ли дрвата на улица? Како да ги соберам? Стара сум. Најди некој да ги исече и да ми ги смести во подрумот.

– Немај гајле, ќе најдам и тоа многу бргу, знам едни луѓе! – је рече и си отиде.

Баба Нада влезе во куќата. Само што седна, звончето од влезантата врата зазвони. На вратата беше момчето од соседството што ѝ вети дека ќе најде некој да ѝ помогне. Излезе во дворот и на соседите им ја соопшти радосната вест.

– И внуок ми ќе дојде. Ќе бидете тројца и брзо ќе ја завршите работата.

Во меѓувреме таа го испече зелникот и го изнесе во дворот. Дојде и внуок ѝ. Во дворот се слушаа весели гласови и смее на младите луѓе, кои брзаа да ја завршаат работата, додека не започне полицискиот час за да имаат време и да каснат од зелникот. Короната го диктира ритамот на животот. Внуок мораше да тргне дома, иако сета работата не беше завршена до крај. Младите соседи ги средија дрвата како што треба. Баба Нада беше задоволна. Дрвата беа сместени, а таа уживаше во друштвото во внуокот и младите соседи. И покрај сè денот заврши убаво!

Вукица Петрушева

душа. Во тој миг и зазвони телефонот.

– Добар ден, бабо. Знам дека сакаш да ме видиш, еве ме за половина час кај тебе, – го слушна веселиот, мил глас на внуок. Неговиот глас ѝ го стопли срцето. Беше пресрекна. Нејзиниот внуок нашол време за да дојде, иако живее со родителите во соседниот град. Штом ќе дојде и тој ќе помогне. Излезе во дворот и на соседите им ја соопшти радосната вест.

– И внуок ми ќе дојде. Ќе бидете тројца и брзо ќе ја завршите работата.

Во меѓувреме таа го испече зелникот и го изнесе во дворот. Дојде и внуок ѝ. Во дворот се слушаа весели гласови и смее на младите луѓе, кои брзаа да ја завршаат работата, додека не започне полицискиот час за да имаат време и да каснат од зелникот. Короната го диктира ритамот на животот. Внуок мораше да тргне дома, иако сета работата не беше завршена до крај. Младите соседи ги средија дрвата како што треба. Баба Нада беше задоволна. Дрвата беа сместени, а таа уживаше во друштвото во внуокот и младите соседи. И покрај сè денот заврши убаво!

Вукица Петрушева

ЗП Крива Паланка

Волонтерство и солидарност на дело

Сервисната услуга на мобилните тимови на Црвениот Крст во Крива Паланка главно беше усмерена во обезбедување помош на граѓаните, а посебно на пензионери кои се осамени, болни и социјални случаи. Во соработка со Здружението на пензионери и Центарот за социјални работи од Крива Паланка, многумина беа снабдувани со неопходни продукти, како и друга помош која во моментот за време на Корона вирусот им е најнеопходна. За секоја пофалба е што волонтерите неуморно работат и ќе продолжат и понатаму да работат сè додека не биде побиден вирусот и животот не се врати во нормална состојба.

Во санирање на состојбата во градот,



се вклучија и Охридска и Шпаркас банка, кои ја искажаа својата солидарност со најзагрозените преку наменска донација за помош на 1500 семејства од оваа категорија.

По претходна проценка волонтерите на Црвен Крст дистрибуираа хуманитарни пакети на територијата на општините Крива Паланка, но и на општина Ранковци. Со акцијата беа опфатени пензионерите, како и голем број социјално загрозени семејства од руралните средини. Финансиските средства за дистрибуција на оваа хуманитарна помош ја обезбедија компаниите „Соса Сола“ и „Пивара“ – Скопје.

Б. Стојческа

Негрижа кон погинатите партизани кај Катлановска Бања

За време на граѓанската војна која се водеше во Грција помеѓу грчките партизани и монархистите, во редовите на ДАГ се бореле и доста македонски борци. Нив им било ветувано од страна на ДАГ, дека ако победат ќе им бидат дадени сите права кои им припаѓаат како на борци. Во жестоките борби имало многу погинати и ранети партизани. Меѓу Тито и Мар-

кос Захаријадис било договорено Катлановска Бања да биде за лечење на ранетите. Од тие тешко ранети борци околу 900 починале и биле погребани во близина на Катлановска Бања. За жал, на местото нема никаков знак или обележје. Овој напис нека биде еден доказ дека не се заборавени!

Наум Јовановски

ЗП Чair

Столе Арсовски, вљубеник во музиката

Животот понекогаш пишува неверојатни приказни. Таква е онаа на Столе Арсовски, инвалидски пензионер, одличен хармоникаш и покрај тоа што е слеп. Тој живее во тесен и ограничен свет, лишен од радоста на светлината и шарените на боите. Тој е весела и разговорна душа. Хендикепот не ја убило во него волјата за живот. Напротив, тоа му дало поттик да биде успешен и да се занимава со најголемата љубов која ја има, а тоа е музиката. Тажната животна приказна на Столе Арсовски започнала кога го загубил видот после триесеттата година. Сите прегледи кај нас и во странство биле негативни. Столе се помирил со судбината, кога и почнал активно да се занимава со музика.

Девет години од својот работеен век ги поминал во фабриката Раде Кончар во Скопје, каде што работел како алатничар, а напуштил кога почнал да го губи видот. Со отпремнината што ја добил од работа ги купил сакани-те музички инструменти. Денес живее под кирија, очигледно недостатокот судбината му го надополнила со прекрасно семејство, кој брак посака про-паѓа, а се радува на прекрасните ѕерка и внука и дарбата за музика.

Столе триесет години активно се дружи со музиката. Со својата свирка, песна и наслевка на лицето, успева да ја сподели радоста, поздравуван секогаш со овации.

– Музиката се всели во мене уште во моите рани години. Кога имав дванаесет години родителите ми купија мала хармоника за мојот роденден. Тоа е веушност почетокот на мојата љубов кон музиката – вели Столе.

Тој има беспрекорно голем музички талент. Со неговиот апсолутен слух, може да отвори сè што ќе слушне. Можеби чекори несигурно низ проблемите од секојдневјето. Но со неговиот исклучителен музички талент, со виртуозното свирење на хармониката, синтисајзерот, клавирот и со соло-интерпретацијата на изворните македонски староградски и новокомпонирани песни, со неизмерна јелба станува член на КУД „Билјана“ при Сојузот на слепи на Македонија и Здружението на слепи на Град Скопје.

– Сè се учи на памет, тешко е, но морам секоја песна или оро да ги научам на памет. Сè е работа на слух. Свирам по разни поводи, на прослави, матерски вечери и на многубројни музички активности при ЗП Чair. Интересно е што никогаш не сум посетил ниту еден час по музика. На почетокот еден стар музичар само ми ја покажа основата, понатака сè сам, со љубов, со мешавина. На музичките смотри 2018 година, што се организираат по повод светскиот ден на слепите, за изведбата на песната „Јано мори“ го освоија првото место од публиката, а второ место од стручното жири – раскажува Столе.

Столе Арсовски како најдобар музичар и пејач, од Сојузот на слепи на Македонија бил праќан во Измир, Турција на меѓународни музички средби на слепи лица, како претставник од Македонија. Но не само тоа, тој учествувал и на повеќе меѓународни музички средби во неколку градови во Бугарија. Така, тој понатаму пее и свири со својата хармоника.

Васил Пачемски

Ластовички

И таа пролет како и секоја друга си дојдоја ластовичките на баба Стојна. И тоа некако нејзинено. Едно утро таа штотуку излезе во дворот, ги виде. Две ластовички слетани во гнездото под стреата на нејзината кука. Ги подале црните главичиња и со очињата потрепнуваат како да поздравуваат. Излетаа и направија неколку круга околу неа. Стојна ги рашири рацете како да сакаше да ги фати, да ги помилува. Тие, пак, си слетаа во гнездото, како да сакаа да се одморат од долготи пат.

Баба Стојна, радосна, седна на клупата во бавчата и ги гледаше се така додека не си го исполни срцето со некој спокој, со некој мир кој одамна не го имаше доживено.

– Најпосле дојдоја, – си мислеше. – Не сум повеќе сама. – Стана и им најрони парче леб за да има што да каснат кога ќе станат. Ја зеде метлата и почна да го мете дворот, да ги најдодира веќињата, и да си потпневнува.

– Ох, каква убавина, каква милина, ми дојдоја „дечињата“. – Си работеши и си пееше облеана со некаква милина, некаква необјаснива лесноста. А, тие, си лежеше во гнездото, си леткаа, си колваа од храната на баба Стојна. Еден ден зацвркоте две малки ластовичиња.

– Милите тие, милите на баба, – им се радуваше баба Стојна. Ги надгледуваше по неколку пати во денот, ги пазеше случајно да не им се прикаре некоја мачка. Откако попораснаа почнаа да подлетуваат, а по некое време вртеа по некое кругче над главата на баба Стојна. А таа ќе ленеше од радост. Што ќе прави кут-

рата, нејзините дечиња одамна ја заборавија. Си заминаа преку „бара-та“, изродија дечиња и... не се вратија повеќе. Ќе

ЗП Битола

Животната врвица низ поетски трепети

Познатиот автор на антологиската народна песна „Битола мој роден край“ Ајри Демировски иако го напушти родниот град и се пресели во Измир, често има обичај да каже дека „Телото му е во Турција, а душата во Битола“ – истакнувајќи го својот копнеж по пријателите, граѓаните и останатите што со радост и задоволство ги пејат и останатите негови песни. Нешто слично како да доживува и некогашната професорка, директор на Пионерскиот центар „Трајче Магловски“ и една од организаторите на детскиот музички фестивал „Си-До“, Гордана Стаматова, која од поодамна се пресели во Мелбурн, но повремено доаѓа во Битола. Таа со својот сопруг, синот и керката останувајќи во далечниот континент, но речиси непрестанала да ја „чувствува блашкината на градот на конзулатите“, во кој се е мило и прифатливо, започнувајќи од знаменитостите, природните убавини и лутето што го оплеменуваа нејзиниот животен пат. Загубувајќи го сопругот нејзе уште повеќе како да и се всади во душата сите убавини што не можеше да ги открие во далечната светска метропола, одлучи да издаде стихозбирка нарекувајќи ја „Интима“.

– Сумирајќи ги сите тие доживувања и чувства се осмелив дел од нив да ги забележам низ поезијата во која се насетува мојата животна врвица. Сите тие мои доживувања беа следени со богати емоции, среќа, радост и задоволство – ќе напише **Гордана Стаматова**.

– Обемноста на збирката носи четириесетина песни и текст на осумдесетина страници. Тргнувајќи од она што го носат песните, поетската збирка се потпира на болката и разочараноста, љубовта, сеќавањата, свесноста за неможното и топлината на поетското сликање. Сеќавањата за Битола и Широк Сокак со се околната, роднините, родителите и пријателите, носталгијата ја отвора вратата низ која се отвора минатото и новите желби, – напиша рецензентот, писателот **Радован П. Цветковски**.

Гордана Стаматова своите пензионерски години минувајќи низ две десетици, покрај другото напиша:

– Реката на животот не однесе во спротивречие. Остануваат спомени и сеќавања за кои вреди да се живее.

Посветените стихови на Битола исто така го свртуваат вниманието на читателот зашто во песната насловена „Град мој“ кликнува:

– Битола мое прво животно сознание, мое светло, моја младост, моја зрелост. Милуван си со благо пелистерско ветерче, горд на длабочините на Пелистерските Очи. Се никакт дел од твоите вредности: липите низ градот да ја раскажуваат богатата историја на овој древен град.

По објавената прва збирка поезија „Интима“ Гордана Стаматова напиша и друга наслувајќи ја „Човекот, природата и јас“. Таа и во неа „пее“ за сите убавини што биле дел од нејзиното битисување, додека не заминала во „земјата на кенгурите“. Со наталожен немир за времето што исчезнува, за незаборавните другарувања, милозливите трепети на средината што и недостасува, таа и натаму како да е во својот сон дека секојдневно е со саканите, близиските и пријателите. Со тоа пензионерските денови како да не ја натежнуваат далечината, напротив ја поттикнуваат и натаму убавината на постоењето да ја преточува во стихови кои и даваат стимул поупешно да ги совладуваат тешкотите кои и се испречуваат во настојувањата животот да и биде благопријатен со спомените од минатото, кој како вечен факел и ја осветлуваат иднината и покрај оддалеченоста што ја пренебрегнува, потиснувајќи го бремето на годините што и надоаѓаат како немирни бранови во разбранувани води.

Зачестените интересирања за пензионерите што ги остави во родниот крај и што не може со нив да испие барем по едно кафе неделно уште повеќе ја инспирираат да и се посвети на поезијата зашто во неа блисоко ја чувствува оддалеченоста од милиот крај. Од Гордана Стаматова би требало да се очекуваат и нови поетски трепети зашто неа душата засекогаш како да е во Битола.

П. Ставрев

Мојата приказна во изолација

Беше 28 февруари кога се пренесе глас низ Дебар дека дошол вирус од Италија. Веднаш школите и градинките престанала да работат. На 13 март Дебар целосно беше во изолација. Заспавме со еден свет, се разбудивме со друг. Одеднаш Дебар опусте: се испразнија улиците, се затворија кафеаните и кафулињата, продавниците...



На телевизија постојано одеа препораки како да се заштитиме себе и своите најблиски, но сејќи заштитни средства и вршејќи дезинфекција на сè.

– Ке издржиме, само треба да седиме дома, а за дружба има време, – по телефон сите си порачувавме.

Ќе издржам си велам. Ќе издржат дебарчани. И пак ќе се врати животот во нормала. Дебар бил првот ослободен град во 1943 година. И сега е прв град кој го победи вирусот Ковид-19.

Деновите иако ми се слични убаво ми минуваат. Гледам телевизија читам книги и весници, слушам музика. Некогаш и запишуваам некои настани да ги спасам од заборав. Во градината засадив убави цветкиња. Им се радувам како напредуваат, а посебно им се радувам на убавите цветови кои ми го разубавуваат дворот, а во душата чувствуваам радост. Ми помагаат да го поминам мирно секој ден во изолација.

M. Уштепенца

На распаќе



На распаќе стојам,
патокази кон иднина бројам.
Тие се губат во далечината.
Беспаќа, беспаќа,
ве има многу,
на многу распаќа.
Од една страна
сонце те грее
од друга, молњи удираат.
Пред мене
непрегледна празнина,
околу мене

морничава тишина.
Ја гушкам празнината,
разговарам со тишината.
Празна прегратка,
разговори без одговори,
се губат во непрегледниот простор.
Тонам во тишината која ме гуши,
а погледот лута во
празната далечина.
Тоа е судбина
на животот кога си цам.

Милевка Здравковска

КУЛТУРА

Корона вирусот да не ги прекине ревиите на песни, музика и игри

Пред 18 години, пензионерите го заодија патот на песната, орото, свирката и обичаите, и ја започнаа пензионерската фолклорна ревија на песни, музика и игри. Започнаа да го негуваат она што е дел од нашиот македонски идентитет и од идентитетот на сите што живеат во нашата земја, за да го остават нашето културно богатство во аманет на генерациите што доаѓаат. На 12-ти ноември 2004 година се уредија темелите на една незаборавна традиција што можат да ја создадат само граѓаните зад кои стои големо искуство, мудрост и знаење.

Годините минуваат, а ревите секоја година стануваат се помасовни, се поквалитетни. Здруженијата на пензионерите извадија од заборав многу песни, многу ора, обичаи и инструменти. Ги извадија на виделина носите од сите краеви на нашата држава во кои е вткаена многу љубов и кои, само женската рака под силата на својата вештина може да ги создаде незаборавните шари и фантастичната комбинација на боите.

На големата љубов на пензионерите кон ревите, признанија им оддоа не само граѓаните од целата наша држава, но и сите земји каде гостуваат нашите фолклорни пензионерски здруженија. Повеќе од десет години признание на фолклорните пензионерски ревии им дава и највисоката културна институција, Министерството за култура на Македонија, прогласувајќи ги за манифестијации од национален интерес на државата.

Желба на многу пензионери и на мене лично како една од иницијаторите и организаторите на првите ревии на песни, музика и игри, ни е и годинава и покрај настанатите ограни-



чувања и специфични услови, овие убави и интересни фолклорни ревии да не престанат да се одржуваат. Тоа е жела на пензионерите, но и на граѓаните од градовите во кои се одржуваат ваквите фолклорни настани. Сите се сложни во својата намера да не му дозволат на невидливот најпреправен настап на ревите на песни, музика и игри, кои сите со нестрпливост ги очекуваат, бидејќи кога тие се одржуваат тоа е празник за сите.

Што се однесува на термините и содржините тие можат да бидат прилагодени на условите, но традицијата на ревите мора да продолжи, бидејќи ако еднаш се прекине, тешко ќе се возобнови. Се надевам дека при тоа, сите членки на СЗПМ ќе ги почитуваат мерките за наше добро. И не само ревите, мора да продолжат да се одржуваат и спортските пензионерски напревари кои се најдолгогодишни активности на сојузот, и по кои пензионерите се препознатливи во земјата и пошироко.

M. Здравковска

септетите години најпрво се запознал со забавната музика на Адамо, Литл Тони, Боби Соло, па Клиф Ричард со Шедоуси, Елвис Присли... Се слушало Радио Луксембург со новата европска поп-сцена во пелени и офанзивната американска естрада, полна со рокенрол, блуз, џез, канти и други стилови

на популарна музика блиска до сетилата за слух на офанзивните либерални погледи на младите во светот. За добра музика, или подобро за нова ЛП што ја немало во Прилеп или Скопје одел да ја купи дури во Белград. Во времето кога странската музика не била толку достапна, порачувал плочи и од Англија.

– Првата беше Џон Мејл со Ерик Клептон од 1965 г. таткото на белиот блуз. Оттогаш ми влезе во душата блузот. Тоа за мене беше среќа. Се ежев. Морници ми доаѓаа по телото кога ќе се ставеше плочата на дискот на грамофонот. Многу сакам добра музика. Имам собрано преку 4 000 плочи и над 5 000 дискови. Собирав пари и ги купував плочите, а потоа и дисковите кои верувам дека во тоа време јас прв ги донесов во Прилеп. Од 1969 година цели четири години правев, водев емисии од забавен карактер на програмата на Радио Прилеп. Беше дискџоук во првият клуб „Сантана“ во подрумот на синдикатот под киното. Потоа заминав на студии во Скопје. Тоа беше пионерски денови на пробивот на тој вид музика. Со годините експлоатираните плочи ги купував уште еднаш. Направив двојници и денес се нови, а првите користените се отуѓени. Така отидоа околу 2 000 плочи. Сега поретко пуштаам грамофон, имам дискови и нив ги слушам. Ги чувам во најлончиња. Поголем дел се во витрини во визбата. Имам и добро квалитетно озвучување. – објаснува нашиот говорник, Пејоски како се грижел за плочите и со каква страст ја одржал коллекцијата.

Одвреме-навреме и денес се среќава со сродни души, дискофили, да разменат мислења, да поделат нешто што им оставило впечаток. Се уште ја збогатува збирката, но со помал интензитет. Не со плочи, туку со дискови. Ужива во кадифестијот звук на музичките акорди, ритми и тонови. Дијсковите му се полесни за користење.

Методија Пекоски – Мајк смета дека колекцијата не е само да стои спакувана. Збирката не треба да молчи во целофан, да е нема и да е знак за некакво богатство, без разлика од кој стил треба да ја гали душата. Тој емотивно е поврзан со плочите, па многу често ги разменува со други собирачи, кои ја имаат истата пасија која никогаш нема да гасне. Верува дека нема да исчезнат винилите. Тие се ќеф за слушање, особено кога кркаат додека грамофонската игла од минијатурната бразда го претвора аудиозаписот во мелодија. Тие се уметничко дело кое со години се слуша, се претворуваат, се гледаат, се вадат, се пуштаат, се бришат отпечатоците од прстите и се враќаат во пакувањето. Плочите единствено доведуваат сопственикот да ужива, да ја слуша саканата мелодија, музика, да се чувствува како во некој занес.

K. Ристески

Баба Добрила (93): запеа на сред Дојран

Супер бабичката Добрила Ивановска (Чабриќ) (93) од Дојран на јавноста и стана позната по нејзиното учество во регионалното музичко шоу „Никогаш не е доцна“ каде што со својата енергија, харизма, талент... успеа да го освои регионот.

Деновиве на самоизолација и карантин поради короната, Добрила ги починува во родниот крај, а деновиве излезе на улица, поточно покрај Дојранското езеро, запеа и им го поправи расположението на своите сограѓани.

„Ќај мене секогаш е весело. Не се плашам од никаков вирус. Мене короната не ми пречи да го правам она што го сакам. Преживеав и полоши работи од пандемијата“ вели Добрила за „Гранд онлайн“ и додава дека во изолацијата конечно направила нешто за себе



односно се посветила на пишување. „Времето го поминувам многу корисно и никогаш не ми е досадно. Ја завршуваам првата книга во која ќе ги раскажам сите детали од мојот приватен живот. Верувам дека ќе биде бестселер затоа што имам многу работи кои ќе

бидат поучни за другите“ вели Добрила која некогаш била голема музичка и актерска звезда во Русија и на Кипар.

Таа вели дека короната нема да ја спречи да го прави она што го сака односно да пее. Токму затоа, 93-годишната супер баба како што ја нарекоа во „Никогаш не е доцна“ излезе пред својот дом во Дојран и им запеа на сите на кои им недостигаше музиката.

„Иако имам 93 години, живеам живот кој е краток и убав. Искрено, дури сега на овие години ја гледам убавината на животот, а оној кој ќе ме запознае знае дека покрај мене времето брзо поминува. Ни короната не ми смета да живеам со полни гради и да сум скркна, вељи македонската победничка на „Никогаш не е доцна“.

K.A.

Vënia në përdorim i eRecetës

Duke filluar nga një maj 2020, Fondi për sigurim shëndetësorë, ka bërë zgjerimin dhe dhënien e ilaqeve pa letër, përmes recetës elektronike eRecetë për terapi kronike për personat e sëmur kronik. Praktikisht kjo do të thotë se nuk ka nevojë që personat e sëmur kronik që të shkojnë te mjeku amë që tju jepet recetë në letër. Në vend që të humbin kohë për shkuarje dhe pritej në ordinanca dhe kthim prapa, shfrytëzuesit e terapisë kronike do të duhet të kontaktojnë përmes telefonit me mjekun e vet amë dhe të marrin informacion se u është lëshuar recetë elektronike. Mëpastaj shkojnë direkt në barnatore dhe me dokument të identifikimit personal do të mund ti marrin barnat e shkruara. Është paraprak mundësia që edhe person tjetër që ta ngrejë terapinë në emër të tij, nëse pacienti kronik nuk mundet që vete ta bëj atë.

Kjo, pos tjerash do të ndihmojë për mbrojtje më efikase të pacientëve dhe personelit të medicinës nga virusi korona, receta elektronike do të vazhdohë të funksionojë edhe pas mbarimit të pandemisë me kovid 19. Nga një maji për pacientët kronik, dhe me shpejtësi dhe kujdes punohet që të funksionojë për të gjithë të siguruarit dhe për të gjitha diagnostat.

Fitimet nga receta e re elektronike janë të shumta për të gjithë të siguru-

Aktivitete në kushte të virusit korona

Shoqatat e pensionistëve edhe njëherë e treguan solidaritetin dhe humanizmi tyre, të cilat ndanë nga anëtarësia për aktivitetet e tyre dhe i harxhojnë nga ata për ata. Kësaj here, mjetet kryesish janë orientuar në planin humanitar dhe mbrojtjen shëndetësore të anëtarësise. Lidhur me këtë, ja se çka deklaruan kryetarët e një pjese të shoqatave:



Selver Memeti
Kryetar i ShP Tetovë

- Gëzon fakti se në të gjitha mjediset në rrëthinën e Tetovës, bëhen lista të personave të moshuar të palëvizzhem, të pa përkujdesur dhe të pensionistëve me të ardhura të ulëta të cilëve ju duhet ndihmë dhe të cilët më së shumti i ka prekur pandemia. Pa ftesë të posaçme, me vetë iniciativë në Tetovë, në javët e para të zgjerrimit të virusit të rrezikshëm për jetë, janë paraqitur disa organizata humanitare si dhe persona individual të cilët kanë ofruar ndihmë. Bashkëpunimi me Kryqin e kuq dhe komunën është i mirë dhe është në interes të pensionistëve.

Shoqata e ka shfrytëzuar çmimin e ulët të naftës me ç'rast siguroi karburant për sezonin e ardhshëm me mjetet të cilat ishin planifikuar për aktivitetet e cilat nuk janë realizuar për arsyet e Korona virusit. Gjithashtu, është bërë dezinfektim i të gjitha lokaleve të kateve të objektit, si dhe do të ndahet ndihmë financiare për 100-150 pensionist në sasi prej 3000 -10 000 denarë.

hmë solidare nga fatkeqësitet natyrore. Në këtë periudhë kur shteti është i zënë me korona virusin, Shoqata me qëllim që të jap kontribut në përballimin me pandeminë, Shhabit të kryzës për përballje me pandeminë, komunës i ka transferuar mjete në sasi prej 50 000 denarë, për sigurimin e maskave dhe mjete mbrojtëse pensionistëve me pensione të ulëta si dhe qytetarëve tjerë me nevojë. Këshilli ekzekutiv, në pajtim me Planin financiar për vitin 2020, ka sjellë vendim që të vazhdohet me traditën në ndarjen bauçer me nga 1000 denarë pensionistëve me pensione deri më 11 000 denarë. Kah fundi i vitit të kaluar ishin ndarë 300 bauçer të tillë. Këtë vit shoqata do të ndajë 200 bauçer në kuartalin e parë, ndërsa deri në fund të vitit, do të ndajë përsëri për pensionistët me pensione më të ulëta. Shoqata përpipet t'ju ndihmojë aq sa mundet anëtarëve të vet pensionistë, posaçërisht tani kur të gjithë përballen me pasojat nga pandemia e korona virusit. Shoqata vazhdon me aktivitetet e veta në pajtim me programin e vet dhe rekomanimet e institucioneve kompetente.



Mirko Tërposki
Kryetar i ShP Strugë

- Në këto kushte specifike të pandemisë Korona virus 19, Lidhja e pensionistëve të Maqedonisë, me udhëzimet dhe rekomanimet si dhe përmes komunikimeve telefoni me anëtarët e veta qëndroj në rrolin e faktorit për përballimit të situatës momentale. Për këtë qëllim, në pajtim me shkresën e fundit 03-02-122 të datës 27.04.2020, me kënaqësi dhe respekt ju përbahemi rekomanimeve dhe në tërësi i realizojmë.

Në kuadër të kushteve të cilat na i porositni, si dhe masat e mara nga Qeveria, ShP Strugë, edhe në këto kushte të rënduara rregullisht i plotëson obligimet ndaj institucioneve të sistemit. Në drejtim të shtypjes së pandemisë, aktivitetet e veta shoqata i koordinon me OB të Kryqit të kuq Strugë, me donim të 19 pakove ndihmë të cilat mendojmë se u ishte ndihmë e nevojshme posaçërisht të menjeseve rurale. Gjithashtu, për çdo ditë i kryej obligimet e mia të punës, përmes bisedave telefonike në Strugë dhe menjësura rurale, vihem në kontakt me pensionistë duke i interesuar për situatën me shëndetin e tyre si dhe për nevojat tjera të tyre në pajtim me rekomanimet e LSHPM. Në situatën e dhënë kur klub i pensionistëve nuk punon, në mënyrë intensive punohet në vënien në funksion, për çka është bërë dezinfektim, dezinsektim dhe deratizim dhe veprime të molarimit. Sapo të kryhen punët e planifikuar të parapara, do të pasojë gjetje e mijeteve dezinfektuese si dhe të maskave mbrojtëse për të gjithë vizitorët e klubit. Tavolinat dhe karrigjet do të rregullohen në pajtim me masat e shkruara. Me kushtet e reja të paraqitura për punë në klub dhje lokalet, dyert e shoqatës të cilat gjithnjë ishin të hapura, edhe në të ardhmen do të jenë të hapura për të gjithë pensionistët.

SHP Çair

Ndihmë për arsyet e situatës me pandeminë

Në mbledhjen telefonike të Këshillit ekzekutiv pranë ShP Çair, e cila u mbajte më 6 maj, është sjellë vendim për ndarjen e njëhershme të paktheshme në të holla për arsyet e situatës me virusin korona, kjo në pajtim me kritaret e caktuara nga KE. Me kontakte të drejtëpërdrejtë personale me telefon me kryetarët e nëndegëve, të cilët kanë evidencë për situatën e anëtarave të vet të cilët kanë nevojë për ndihmë, është përgatitur listë për ndihmë të jashtëzakonshme për arsyet të virusit korona. 19.

Në Shoqatën e pensionistëve Çair, 21 anëtarëve u është ndarë ndihmë e njëhershme nga 3000 denarë. Mjetet u janë ndarë pensionistëve me pensione të ulëta, të sëmurë dhe të pamundshëm, e që në familjet e tyre nuk realizon të ardhura tjera. Secila mbështetje është e rëndësishme, sidomos për anëtar me të ardhura më të ulëta, ose pensionistë të cilët kanë probleme më të mëdha shëndetësore të cilët janë në furnizim me ilaçë të shtrenjta.

Këshilli ekzekutiv, në të njëjtën mbledhje ka sjellë vendim për vazhdimin e aksionit të ndarjen e maskave kualitative mbrojtëse për përdorim të shumëfishtë për anëtarët e vet, të cilat mund të sterilizohen me hekurosje. Janë ndarë edhe 40 maska mbrojtëse, nga të cilat 20 u janë ndarë anëtarëve të Aktivitë pensionisteve, të cilat do të mundësojnë në rritjen e shkallës për mbrojtjen e shëndetit të tyre. Me këtë, shoqata në mënyrë të përpiktë i realizon në vepër të gjitha masat për siguri dhe mbrojtjen e shëndetit të anëtarëve të vët.

Ndryshe, këto aktivitete, në përputhshmëri realizohen në kuadër të rekomanimeve të cilat i ka sjellë Këshilli ekzekutiv i LSHPM, për arsyet e situatës nga korona virusi dhe programi i shoqatës.

Vasil Paçemski

Urtësitë më të mëdha hebraike

- Nëse problemi mund të zgjidhet me të holla, atëherë ai nuk është problem, pore shpenzim.
- Njeriu patjetër të jetoj së paku nga xhelozia.
- Prindërit i mësojnë fëmijët që të flasin, ndërkëq, fëmijët i mësojnë prindërit të heshtin.
- Ndoshët vezët janë shumë më të mençura se pula, por ato më shpejt prishen.
- Më vështirë është mirë të heshtësh sesa mirë të përgjigjesh.
- Zot, më ndihmo të qëndrojë në këmbë - të bie mund vetë.
- Duke zgjedhur dy të këqija - pesimisti do ti zgjedhë të dyja.
- Siç plaket, shikimi njeriut i është më i keq, por shikon më tepër.
- Nderi është si qumështi - prishet nga imtësia më e vogël.
- Nëse ke zemërim në zemër, sheqeri në gojë nuk do ju ndihmojë.
- Kur shihet se nuk ka dalje nga një situatë, ka së paku katër.
- Njeriu i urtë dëgjon një fjalë, ndërkëq kupton dy.
- Mësuhu të heshtësh, që të dish të flasësh.



kësaj ndihme. Edhe pse shoqata ka njohuri për statusin e anëtarëve të vet, pas mbajtjes edhe të këshillave të degëve, pasi u vendos për personat të cilët meritojnë këtë ndihmë, u përpiluan listat. Dhe një me një mjet transporti të cilin po ashtu e siguroi kompania në fjalë, pakot me material ushqimor u dërguan në nëndegët të cilët bënë ndarjen.

Kjo ndihmë është e mirëseardhur në momentin e duhur për pensionistët e kategorisë me pensione të ulëta si dhe për atë shëndetlig, sidomos në këtë muaj të Ramazanit. Shoqata mendon se organizimin e ndarjes e ka bërë në mënyrën më të mirë të mundshme dhe se ndihma ka shkuar në vendin e duhur.

Me këtë rast, Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj, në emër të pensionistëve të cilët kanë marrë këtë ndihmë si dhe në emër të gjithë anëtarësisë, Kompanisë Dauti - Komerc, i shpreh një falenderim të veçantë për këtë gjest human.

B.B.

SHP Strugë

Shënohet 75 vjetori nga Dita e fitores mbi fashizmin- 9 Maj

KomPër arsyet e pandemisë, Dita e fitores mbi fashizmin këtë vit në Strugë, është shënuar në grupe. Me atë rast, më 9 maj 2020 në orën 10, delegacione të Lidhjes së luftëtarëve



nga Struga dhe rrëthina, kanë vënë lule të freskëta në përmendorën e Revolucionit në sheshin e Strugës, si dhe në bustet e luftëtarëve të rënë afër Drinit të Zi, në shenjë kujtimit të kësaj dite. Në lirin e fituar me vështiri

rësi të popullit maqedonas, kanë humbur jetën mbi 24.000 luftëtarë nga të cilët 163 kanë qenë strugan.

Kryetari i luftëtarëve, me disa fjalë të pranishmëve ju ka folur për kujtimet nga Lufta e Dytë Botërore, duke theksuar: të kujtohet, por të mos përsëritet - ka theksuar kryetari i OB të Lidhjes së

luftëtarëve nga Lufta qërrimtare popullore në Maqedoni, ndërkëq tanë mbështetës Ajredin Memeti. Edhe shumë pensionistë, nga dy ose vetë u janë përkulur atyre të cilët dhanë jetën e tyre për Maqedoni të lirë.

S.K.

Заблуди и вистини околу причините што го намалуваат видот

Дали некогаш ви кажувале дека јадењето моркови ќе ви го подобри видот и ќе ве спаси од носење очила? Или дека седењето премногу близу до телевизорот може да ве ослепи? Што всушност е добро, а што лошо за вашите очи? Дали нешто од секоја ова што сте го чуле е вистинито или е дел од современите заблуди за здравјето на очите?

Читање на слаба светлина може да им наштети на очите

Читање или решавање кртозбори на помала светлина нема да им наштети на очите, но многу е веројатно дека ќе ги премори. Тоа е обемот на штетноста. Сепак, треба да се обидете да им олеснете на очите со тоа што ќе работите на адекватно осветлување колку што е можно повеќе. Исто така, не заборавјте дека и преголема количина на светлина, како и рефлексија од бели и сјајни површини, како и преголемо изложување на сончева светлина, е исто така штетно за видот.

Седењето премногу близу до телевизорот е лошо за очите

Како што од гледање предолго во екранот на компјутерот, исто така може да ве заболи глава и од седење премногу близу до ТВ. Но, нема доказ дека малата оддалеченост е штетна. Сепак, потребата да седите поблиску до ТВ може да е знак на кусогледост, па можеби треба да си го проверите видот.

Носењето несоодветни очила е лошо за очите

Да се носат несоодветни очила (на пример туѓи очила) или не носење очила нема да ви наштети на видот. Но само носење очила точно препишани за вас, ќе ви овозможи оптимално гледање, ако не го сака тоа?

Јадењето моркови ќе ви го подобри видот

Досега нема студии кои покажуваат дека вашиот вид ќе биде поостар само ако јадете повеќе моркови. Морковите, секако, содржат витамин А-нуртиент потребен очите да функционираат како што треба. Неговиот недостиг лошо влијае на вашите очи! Задржете ја храната на зајаците на своето мени, но не мачете се со додатоците на витамин А, зашто на телото не му е потребен еден тон од овој витамин, а внесувањето повеќе отколку што ви треба од додатоците може да му штети на вашето здравје.

Работата на компјутер влијае лошо на очите

Главно популацијата од третата добра не драгура премногу со компјутерот. Но од ден на ден работите се менуваат. Напрегнатоста на очите при работа на компјутер има помалку врска со компјутерите, а повеќе со начинот на кој работите со нив. Повеќето од нас забораваат да трепкаат и да се одмораат толку често колку што е потребно доколку работат

или читаат. Така, целото време поминато гледајќи во мониторот може да ги замори очите и да ги исуши. Тоа може да предизвика дури и главоболка, но нема да им наштети на очите, особено ако правилно ги користите доколку работите.

Ако носите очила или контактни леќи, очите ќе ви станат зависни од нив, а видот ќе ви се влоши

Носењето очила не ви го влошува видот. Тоа го прават старењето, повредите, болестите, или генетичките фактори што го влошуваат видот, а не употребата на средства за него-ва корекција, кои ви го подобруваат квалитетот на вашиот живот.

И на крајот како заклучок: редовната контрола и соодветната корекција ќе ви овозможат да гледате телевизија, да читате весници и книги и да живеете нормално без оглед на годините. Редовната контрола за се, па и за очите, ќе овозможи да откриете можеби и некој друг проблем со очите кои ви се доближуваат незабележително, а со се што се открива на време полесно се справува. Од друга страна познато е дека очите се огледало на душата, огледало во кое се гледа и психичката и физичката состојба на човечкиот организам. Сето ова е препорака за оние кои ги добиле очилата околу педесеттата, за останатите главно, се е одамна јасно.

Б.А.

Намирници кои е најдобро да се избегнуваат бидејќи имаат загревачки својства

- кисело овошје – кисели јаболки, рибизли,вишни, лимон
- зеленчук – цвекло, морков, домат, кромид, маслинки, лук, лути пиперки
- житарки – пченка, хељда, 'рж, просо, зоб
- бадеми, бразилски ораси, орев, кикирики
- сусамово семе
- босилок, ловор, каранфилче, гұмбир, оригано, црвена пиперка, рузмарин, жалфија
- тврдо сирење, кашкавал, фета сирење, кисела павлака
- алкохолни пијалоци, газирани пијалоци, кафе, чај, кисели овошни сокови
- билни чаеви од жалфија, гұмбир и цимет

Кога кон средината и крајот на летото почнуваат дождовите и се зголемува влагата во воздухот, тоа е време кога во исхраната може да дадате јачмен, производи од интегрална пченница и ориз, и супи од зеленчук. Како засладувач на место шеќер таму каде е тоа пригодно, користете мед.

М.Б.

Нојето на енергија и изградбата на мускулите. Освен тоа, тој е и силен антиоксидант кој делува во сите клетки во телото.

Ризици: Умор, слабост, губење на памтењето, краток здив, грчеви во нозете и намалување на имунитетот.

Диуретици: Диуретиците се користат за лекување на едемите, проблеми со срцето и хипертензија, но со нивно конзумирање се губат доста минерали и хранливи материји од организмот. Најважен е витаминот Ц кој е задолжен за подобар имунитет и поброј за раснување на раните, а тутка е и калциумот кој е важен за јаки коски и заби.

Ризици: Грчеви во нозете и послаби коски, депресија, побавно зараснување на рани и дебелење.

Инхибитори: Со инхибиторите се лекуваат крвниот притисок, а некои од тие лекови кон себе го врзуваат минералот цинк. Откако ќе го врзат, тие спречуваат правилно распоредување на цинкот во телото, што е опасно за ракот на косата и имунитетот. Освен тоа, цинкот ја штити простатата кај мажите и е важен за произведување на тестостерон.

Ризици: Проблеми со простата, келавост и побавно зараснување на рани.

Т.Г.

Интересни факти за стапалата

• Во текот на животот, просечниот човек пеш поминува околу 185.000 километри, што е доволно да се обиколи Земјата четири пати.

• По квадратен сантиметар, на стапалата има повеќе нервни завршетоци отколку на било кој друг дел од телото.

• Нашите стапала нè известуваат за површината на која чекориме. Ни даваат информација дали одиме на топла или студена површина, на груба или мазна, но се разбира овие информации ги добиваме кога одиме било...

• Иако стапалата се релативно мали, бројот на коски во нив изнесува 25 проценти од сите коските во целото тело. Во нив се наоѓаат 26 коски, 33 зглобови, повеќе од 100 лигаменти и 19 мускули.

• На стапалата се наоѓаат околу 250.000 потни жлезди. Тие можат да произведат до 200 милилитри пот.

• Додека трчаме притисокот на стапалата е четири пати поголем од онјо кога одиме.

• Ноктите на стапалата растат по-брзо на топло време, за време на бременост, како и за време на адолосценцијата.

• Се проценува дека дури десет жени, во развиените земји, носат премали чевли што е лошо за целиот организам.

• Статистички гледано, жените имаат за четири пати повеќе проблеми со стапалата отколку мажите, а голем дел од вината за ова ја сносат високите потпетици.

• Со проучување на африканската и азиатската популација која не носи чевли, се дошло до заклучок дека луѓето кои одат боси имаат поздрави стопала, помал број на деформации и поголема подвижност на стапалата за разлика од луѓето во општествата каде што се носат чевли.

• Добра вежба која воедно делува и како масажа на стапалата е оденето по сите, сув и топол песок кој го раздвижува секој мускул на стапалата. Во Индија, Тајланд, Кина, Японија и некои други земји големо внимание и се посветува на масажата на стапалата бидејќи се смета дека на нив постојат точки кои се директно поврзани и одговорни за секој орган, па така масирајќи ги тие точки се подобрува функционирањето на целиот организам.

Т.Г.

Зошто се важни Омега-3 масните киселини?

До пред околу една деценија, исхраната без масти се сметаше за најдобар начин за борба против дебелината и несаканите проблеми со телесната тежина широк светот.

Сепак, не сме доволно свесни дека нè сите масти се штетни за телото, и дека добрите масти вушнот помагаат во борбата и спречувањето на болестите, со што се обезбедува добро здравје. Омега-3 масни киселини со нивната функција важни компоненти за оптимално здравје.

Постојат две главни причини зошто Омега-3 маснотите треба да бидат дел од вашата секојдневна исхрана:

– Ги прави клеточните мембрани флексибилни и еластични. Здравите клеточни мембрани овозможуваат не-пречен проток на повеќе хранливи материји;

– Се борат против воспаленија и со хронични болести како што е Алцхаймерова болест, дијабетес тип 2, рак и срцеви заболувања и други.

Здравствените придобивки

на Омега-3:

Здраво срце

Омега-3 масните киселини се многу корисни за оние кои имаат кардиоваскуларни болести.

Омега-3 масните киселини ги спре-

чуваат нарушувањата во срцевиот ритам или аритмијата.

Омега-3 има способност за подобрување на нивоата на липиди, вклучувајќи и намалување на триглицеридите (додатоци на атеросклероза).

Ја намалуваат артериската вкораченост и времето на коагулација на крвта

Може да помогне во борбата против дебелината – главен фактор на ризик кај срцеви заболувања – преку намалување на апетитот и намалување на депонирањето на мастиите (хранливи материји).

Двигатели на мозокот

Омега-3 масти помагаат при функциите на мозокот и помагаат за поголема и поостра меморија. Го намалува стресот и го подобруваат расположението.

Чист и јасен вид

Омега-3 се посебно корисни за мрежницата, што е чувствителна на светлината, ткиво во задниот дел на окото кое ги преведува склите во електрични сигнали и ги испраќа до мозокот. Ова помага да се објасни зошто повисоките нивои на Омега-3 се поврзани со помал ризик од макуларна дегенерација поврзана со возрастта, што е главна причина за проблеми со централниот вид.

М.Д.

Ракија наместо лекови

Лозовата и сликовата ракија се најпознати ракии. Со оглед на високот процент алкохол во ракијата, со нејзиното конзумирање се спречува да бидеме внимателни, но мала и правовремена количина ракија брзо ќе злечи одредени здравствени проблеми. Ракијата особено се употребува во минатото како едно од најчестите и најпознати сретства за лечење и дезинфекција.

5. **Вкочанет врат** – Токму како и кај вкочанетиот грб, вкочанетиот врат исто така може да се санира со ракија на ист начин.

6. **Болки поради ревматски болести** – Меѓу заболените од артритис, масирањето со ракија често е средство за ублажување на болките во зглобовите.

7. **Отоци** – Докажано е дека ракијата ја лади кожата па затоа добро делува и влијае на отоци. Ракијата можете да ја нанесете на отеченото место и да го масирате истото или на него да ставите облога.

8. **Лоша циркулација** – Нашите баби и дедовци често по будењето ја придвижуваат забавената утринска циркулација.

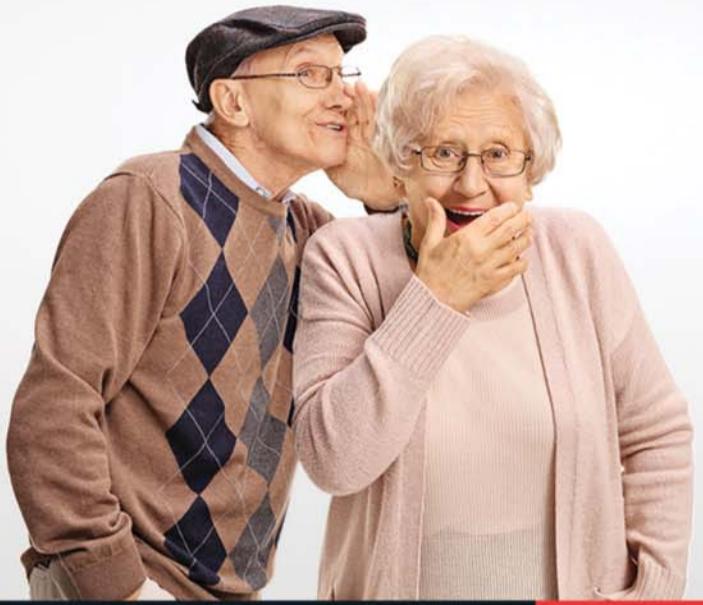
9. **Уролошки проблеми** – Ракијата со магданос, лат. (Petroselinumcrispum) е одличен сојузник во борбата против бактериските инфекции на уринарниот тракт.

Б. Анг.

Лековите лечат, но ...

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

Антибиотици – Иако антибиотиците ги уништуваат лошите бактерии, тие ги убиват и оние бактерии кои го произведува



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 доставувањето 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

7 МУДРЕЦИ - Првите филозовски размисли во античка Грција ги создале оние мудри луѓе кои размислувале за животот и односите меѓу лубето за вредностите кои лубето треба да ги водат и како правилно да постапуваат. И денес уште се паметат и се користат нивните зборови.

1. СОЛОМОН (антички поет и трговец, државник и законодавец)

- Нека те води умот!
- Ништо премногу!
- Пред да почнеш да заповедаш, требада научиш да слушаш.

2. ХИЛОН (од Спарта)

- Спознај се себе си!
- Јазикот нека не ти трча пред мислата.
- Не посакувај го она што е неможно.

3. ПИТАК (околу 620 пред н.е.)

- Препознај го вистинскиот миг!
- Не прави го она за што го прекоруваш ближниот.
- Дружи се со достојните!

4. ПЕРИЈАНДАР (од Коринт)

- Грижи се за сите.
- Задоволствата се смртни, а добродетелствата се бесмртни.
- Демократијата е подобра од тиранијата.

5. БИЈАС (од Приена)

- Зборувај тогаш кога треба!
- Бавно пристапи и на работата, но кога ќе почнеш продолжи силно!
- Погледни се во огледало ако си убав, треба убав и да постапуваш, ако си грд, недостигот на природата треба да го исправиш со благородноста.

6. КЛЕОБУЛ (од Линд на островот Родос)

- Најдобра е мерата.
- Не прави ништо насилено!
- Откажи се од омразата.

7. ТАЛЕС (од Милет 624 пред н.е.)

- Необразованоста е тежок товар.
- Не верувај им на сите!
- Не одложувај да им угодиш на родителите

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

Хоризонтално: 16. и 20. Светите колунски браќа; 17. Поранешен светски шаховски првак и претседател на ФИДЕ, Макс (1901–1981); 18. Жени (турц.); 19. Муслиманско машко име; 21. Стоти дел од долларот; 22. Река во Полска; 23. Благороден гас; 24. Држава во Азија; 25. Основа на сè што постои според таоизмот; 26. Името на хрватскиот писател Држик (1508–1567); 27. Мерка за површина на земја; 28. Најсјајната звезда во созвездието Орел; 29. Знак за литар; 30. Хемиски симбол за кислород; 31. Името на американската филмска артистка Дарнел (1923–1965); 32. Американски тенисер, Артур (1943–1993); 33. Името на американскиот глумец и продуцент на радио, телевизија и филм Велс (1915–1985); 35. Името на југословенската глумица Оремовиќ (1918–2010); 36. Дел од сложените со значење од областа на воздухопловството; 37. Кошиња; 38. Новинско–издавачко претпријатие (крат.); 39. Брзо; 40. Женско име; 41. Името на американската пејачка Френсис (1938); 42. Индиски политичар и државник, Лал Бахадур (1904–1966); 43. Рибонуклеинска киселина (крат.); 44. Хемиски стимулатор во организмот.

Вертикално: 1. Комерцијално–инвестициона банка (крат.); 2. Пранајдок; 3. Востоставување рамнотежа; 4. Исто така (крат.); 5. Согласка; 6. Празник на името(мин.); 7. Вулкан на Сицилија; 8. Предлог; 9. Машко име (нагалено) 10. Врховна титула кај муслиманите; 11. Хемиски симбол за азот; 12. Хемиски симбол за актиниум; 13. Направа за мерење на такт во музиката; 14. Боја за коса; 15. Корален гребен; 17. Река во Шпанија; 18. Старимска богинка на гневот; 20. Името на пејачката Спирова (1938); 21. Вид зачин; 23. Автознак за Риека; 24. Музичка нота; 25. Историско место во Мала Азија; 26. Гратче во Далмација; 27. Место во Шведска; 28. Дел од кафеана каде се точат пијалоци; 29. Името на пејачот Величковски (1954); 31. Името на поранешната глумица Рина (1907–1979); 32. Одделение за внатрешни работи (крат.); 33. Градски комитет (крат.); 34. Град во Кина; 36. Алпски врв во Швајцарија (1251m); 37. Буква од абецедата; 38. Хемиски симбол за криптон; 40. Знак за радиус; 41. Нула.

Лик и состав: Георги Хаци-Васков

Печатне: KNPNT N METOJNJ, Eee, ahamka, N3et, yehet, By6, heoh, lipak, Tao, Mapn, ap, Atand, n, O, lnh/4a, Eu, opcoch, MINA, aepo, artni, HINt, nroho, Hebhka, Kohn, usatpn, PHk, xopmoh.

Хумор

Доне во породилното ги гледа преку стаклото новородените деца во големата сала.

Медицинската сестра минува покрај него и го прашува:

- Кое е вашето?

- Првите шест!

Тасе вози кола, одеднаш некој го удира одзади.

Излегува од кола нервозен, гледа кој го удрил и почнува да вика:

- Ти ма гледаш ли што направи? Си полагала ли возачки?

- Да, 19 пати!

Трпана се враќа дома и му кажува на Трпе:

- Миличок, за роденден ти купив три фустани.

- Што ќе му се фустани на маж?

- Е па штом не ги сакаш, јас ќе си ги носам.

Цветко го гледа Трпе нервозен па го прашува:

- Нешто не си расположен?

- Ма остан се. Тргнавме со Трпана да се разведеме вчера.

- И?

- Пред да стигнеме се скаравме по пат кој е крив и се вративме.

Шефот го прашува Мите:

- Мите, зошто постојано доцниш на работа?

- А вие зошто постојано доцните со платата?

- Па добро, сепак добиваш плата.

- Па јас доаѓам на работа.

Влав прашува комшија:

- Ми дојдоа 9 гости, а имам 6 столици. Имаш 3 столици?

- Имам.

- Одлично, сега ќе ти пратам тројца гости.

Ги собрале сите професори од неколку факултети во ист авион. Пред авционот да тргне им рекле:

- Овој авион целосно е дизајниран и направен од ваши студенти.

Сите професори се вознемириле, само еден останал мирно да седи.

Го прашале зошто не се плаши, а тој им одговорил:

- Ако авионот навистина е направен од моите студенти, сигурно нема ни да полета.

Трпе се кара со неговиот син:

- По цели ноќи си со девојки цело време и цело сабајле спиеш, не си отишол на ниедно предавање!

- Ама, тато.

- Ш-ш-ш, замолчи! Кој е таткото овде? Ти или јас?!

- И двајцата мислам.

Влегува жена во автобус и бара празно место за да седне.

Гледа дека сите седишта се зафатени од мажи.

- Добро бе, нема ли кавалери во автобусов?

Сите молчат, само Трпе дофрла:

- Има кавалери, ама стари сме, нозете не не држат!

Две бочви

Две бочви оделе по пат. Првата преполнна, втората празна до дното. Првата чекорела без глас, втората галамела и викала на цел глас.

Поука: „Кој пред сите се фали со своите дела и сила е празен, а тој што добро работи и вложува многу труд, си молчи и нема време за фалење“.



M.T.

Средба со пензионерот Митре Митревски – Манта Родното Жилче замена за пензионерскиот клуб

Секојдневно, без исклучок, по неколку часа во денот Митре Митревски, во Тетово повеќе познат по псевдонимот Манта, минуваше во Клубот на пензионерите. Повеќе од два месеца, коронавирусот го одвои овој тетовски пензионер од неговите секојдневни другари, од оние со кои што постојано „ги одмрнува“ силиште во табла или шах. А по напуштањето на клубот ќе рече дека „мечот завршил нерешено“, иако секогаш имало победник. Ова секојдневно задоволство, Манта го замени со претстојство во неговото родно село Жилче.

– Жал ми е што не сум со моите пријатели и другари, со оние со кои со часови ги минувавме заедно во Клубот на пензионерите. За тоа нема замена. Меѓутоа, верувајте, мене добро ми дојде овој повеќе од два месеца одмор во моето родно село. Овде сум постојано со оние со кои редовно растевме. Можеби тогаш тоа беа поинакви услови од денешните, зашто вложив големи напори да го култивирам доворот, да го направам како за своја душа, да ми биде постојана преокупација. Кога Ковид 19 го направи своето, јас сега сум 19 километри од Тетово, местото на моето постојано живеење, – вели Митре Митревски.

Во биографија на Митревски, наоѓаме дека веќе наполнил 74 години,

ЗП Охрид и Дебрца



од кои цели 30 години е пензионер. Целиот работен век го поминал како воспитувач во Востито – поправниот дом во Тетово, каде во 1990 година, заради бенефицираниот стаж, се стекнал со пензија. Немирниот дух на Манта, не го оставиле да мирува, пензионерските денови да ги минува на одмор.

– Само што се пензионира, мои роднини и пријатели ми обезбедија повеќе од шест месеци да ги поминам во САД и Канада и двете северноамерикански земји да ги поминам долг и попреку. Потоа следува одмори. Најчесто на полуостровот Пелешац, на јадранскиот брег. Останував најмалку по два месеца, што сметам дека беше доволно да ја одржам физичката сила. Потоа се вклучив во активностите на Здружението на пензионерите во Тетово, – оптимистот е Митре Митревски – Манта.

Во ЗП Тетово започнал да го засипува здружението во спортските натпревари. Главно бил во екипата за трчање или брзо одење.

– Тоа беше повод да бидам земен во составот на спортската екипа на Здружението. Кога годините го стопираја своето, прифатив да продолжам во таканаречените салонски спортиви, табла и домино. Учествував и на

регионални и на републички спортски натпревари во овие дисциплини. Потоа беше назначен за одговорен, една врста капител или селектор во двете дисциплини и во машка и во женска конкуренција. На регионалниот натпревар за последниве 7–8 години, колку што сум ангажиран на ова место, секогаш сме биле прваци, а во неколку наврати и на републичките натпревари сме освојувале први места. И сега сум одговорен за овие две дисциплини, но поради пандемијата на коронавирусот, сме во застој. Но, да се надеваме дека оваа несреќа ќе не одмине, и пак ќе си продолжиме со натпреварување, – оптимистот е Митре Митревски – Манта.

Во разговорот со овој исклучиво вреден и активен пензионер дознаваме уште неколку поединности. Најнапред се подготвувава да одбележи „златен“ џубилеј – 50 години брак со својата Гордана. Во 1991 година Манта се нашол на списокот на кандидати за пратеник во првиот состав на Собранието на Република Македонија, на списокот на Демохристијанска партија во шеста изборна единица, но не успеал. Во еден мандат од четири години бил и член на Собранието на Здружението на пензионерите Тетово, каде исто така дал забележителен учинок.

Гојко Ефоски

ЗП Охрид и Дебрца

Доне Џуџулоски - победник на првиот Охридски атлетски маратон

Со одлука на Собранието на Општина Охрид, во 1978 година, во Охрид се одржал првиот атлетски спортски маратон на патеката од Свети Наум до Спортскиот центар „Билјанини извори“. Маратонот се организирал по повод Денот на ослободувањето на Охрид, 7-ми ноември, а негови иницијатори тогаш биле познатите спортски работници на Охрид, Александар – Леко Радич, Ристо Трајкоски, Боро Ристески, и други.

На првиот охридски Атлетски маратон во категоријата ридско-планински маратони во тогашна СФРЈ, одржан на 5 ноември 1978 година, на патеката долга 30 километри победник бил Доне Џуџулоски. На оваа спортска манифестија се натпреварувале 15 маратонци од Охрид и неколкума од Белград, меѓу кои и само една женска – спортистка, исто така од Белград.

Џуџулоски бил анонимен и речиси непознат за спортската јавност во Охрид и пошироко. Речиси и никој да не го познавал. Претходно тој го негувал маратонското трчање, без да учествува на каков било натпревар, а особено на ваков тежок и атлетски натпревар. Маратонот за него бил прв и голем предизвик. Потсвесно, како да имал претчувство дека ќе успее да победи.

– Во тоа се уверив, кога неколку маратонци уште на почетокот на маратонот се откажаа, и не издржаа да стигнат на целта, бидејќи патеката беше со големи угорници и удолини, особено на патеката меѓу селата Љубаништа и Трпејца. Времето за кое ја истрчав триесет-километарската патека, беше сколу два часа. Тогаш и не се мереше времето, туку кој прв ќе стигне на целта.

Тогаш за првпат Џуџулоски прв стигнал на целта. Голема била неговата

радост што го освоил првото место на овој маратон. Но, од скромност, тој бил смирен и без некои видни возбудувања. Во тој момент за него не била толку значајна победата, туку возбудата и задоволството што признанието му го врвил, еден од најтрејните и најпознатите атлетски маратонци во тогашна Југославија и пошироко Фрањо Михалиќ, кој во тоа време во Австралија победил на еден многу тежок и познат светски атлетски маратон, а бил и еден од иницијаторите за организирање на охридскиот планински маратон, и имал големи заслуги за оваа прва и повеќегодишна и најголема атлетска спортска манифестија во Република Македонија.

Наградата за освоеното прво место што ја добил Џуџулоски била голема Вазна од бакар, изработена со мотиви на Охрид, од тогашната фабрика „Езерка“ а добил и комплетна спортска опрема.

Доне Џуџулоски во тоа време пет години настапувал на охридскиот атлетски маратон. Освојувал 2, 3, и 5-то место. Учествувал и на скопскиот маратон на 1 500 метри и го освоил третото место, а трчал и на 100, 300, и 800 метри. За својот кус но плоден спортски живот, Џуџулоски има освоено четири златни, една сребрена и три бронзени медали и бројни дипломи, признания и пофалници.

Денес, иако навлегува во 74-та година од животот, тој секојдневно трча по 10 километри, што значат многу за неговата физичка одржливост. Трчањето за него било и ќе остане хоби и преокупација се додека може да трча.

Полека, но, на долгите патеки.

Доне Џуџулоски уште како мал од селото Селци – Малесија, Струшко, се



преселил во Охрид. Тој е еден од последната генерација на учителската школа во Охрид. По завршувањето на школата две години учительствувал во селото Могорче – Центар Жупа кај Дебар, по што заминува на отслужување на воениот рок во ЈНА. Потоа, неполни две години го искористил учителството за кое се едуцирал, туку за пропуштените атлетски маратони, кои во помладите години од животот не ги искористил, а можел да постигне и да се афирмира како врвен европски ако не и светски олимписки маратонец на долгите патеки.

К. Спасески

а подоцна на посебна сметка за станбена изградба во рамките на Републичкиот завод за социјално осигурување. По донесувањето на новиот Устав во 1963, во документите се појавило ново именување на здружението, најпрво како „Здружение на пензионерите на Социјалистичка Република Македонија“. Наскоро биле донесени и нови Правила, а дотогашното име било сменето со ново: „Сојуз на здруженија на пензионерите и инвалиди на трудот на Социјалистичка Република Македонија – СЗПМ“.

Оглас за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво

На седницата одржана на 13.5.2020 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2020 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Според Правилникот на Сојузот за оваа активност:

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

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Булевар „Кочо Рацин“ бр 14 , 1000 Скопје, П. Фах 440
„За огласот за поддршка на проекти од културата и издавачка дејност за 2020 година на СЗПМ“.

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

Огласот трае од 1 јуни до 20 јуни 2020 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб страницата на СЗПМ.

ИО на СЗПМ

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПРИЈАВА

НАЗИВ/ИМЕ на барателот на средства:

Адреса на барателот: телефон, е-маил адреса:

Адреса на Здружение на пензионери

ЗА ШТО СЕ БАРААТ СРЕДСТВА (Да се заокружи):

ЗА КНИГИ:

1. Наслов на делото _____
2. Вид на делото (да се заокружи)
 - роман,
 - стихозбирка,
 - монографија
 - публицистичка книга
 - друго _____
3. Број на страници _____

ЗА ПРОЕКТИ

1. Наслов на проектот _____

2. Област (да се заокружи)
 - Музичка уметност
 - Ликовна уметност
 - Литературно читање
 - Изложба
 - Јубилеј
 - Меѓународна соработка
3. Вид на проектот
 - Изложба
 - Јубилејна прослава
 - Учество на манифестија или фестивал
 - Литературно читање или митинг
 - Останато (да се наведе) _____
4. Број на учесници _____
5. Краток опис на проектот _____

ФИНАНСИСКА КОНСТРУКЦИЈА

- Колку средства се бараат _____
- Дали веќе се додобиени средства и кога _____
- Додобиени средства од други извори _____

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

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

Пријавите да се достават во два (2) примероци, на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Бул. Кочо Рацин бр 14 1000 Скопје

Датум
масто

Потпис на барателот

Потпис на претседателот
и печат на ЗП

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Донесен нов назив на Сојузот

На 13 септември 1961 година било одржано Десеттото редовно годишно собрание на Здружението на пензионерите на НР Македонија со прослава на јубилеот. Од 1961 година па натаму било одлучено „републичко изборно собрание да се одржува секоја трета година“.

Во 1962 година биле зголемени активностите за оформување на културно-просветни домови и клу-

бови низ Македонија, а во Скопје и пензионерски дом со станови, клуб и деловни простории. Во 1963 година Здружението имало 17.278 членови, организирани во 36 општински здруженија, а во Републиката се уште имало незачленети пензионери. Во тоа време од вкупниот буџет за пензиите се издавајала сума од 4 отсто, којшто се уплатувала во Република – СЗПМСРМ.