СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

28 август 2020 година
број 145

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

NLB Banka

Седница на Извршниот одбор на СЗПМ

Мерките заради коронавирусот не влијаат на активностите на Сојузот

Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија својата единаесетта седница ја одржа на 18.8.

2020 година. На седницата присуствуваа претседателот на Собранието на СЗПМ, м-р Илија Адамоски, претседателот на Статутарната комисија на Собранието на СЗПМ, Стеван Ацески и претседателот на Комисијата за финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво на пензионерите, д-р. Васил Тоциновски.

Со седницата раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која ги поздрави присутните и им се заблагодари за присуството, известувајќи ги дека сите заштитни мерки пропишани заради пандемијата се обезбедени.

Како што е веќе воспоставена пракса, претседателката Трајкова ги запозна присутните со активностите на Сојузот меѓу двете седници и меѓудругото рече:

– Најпрво да ве информирам дека на 17.8.2020 година имаше состанок во Сојузот со одговорни лица од ЈП „Национални шуми“ на кој е договорено здруженијата во соработка со „Национални шуми“ да ги надминат постојните проблеми и огревното дрво навремено да се достави до корисниците на пензија;

– Побарано е Сојузот да добие статус на организација од јавен интерес;

– Формиран е фонд на книги за кои авторите пензионери се материјално поддржани од Сојузот и истите се стават на располагање на пензионерите;

– Линијата за пензионерски прашања (02 3 213 227) функционира, на општо задоволство;

– Одржана е седница на Координативното тело на Активите на пензионерки, на која присуствуваа голем број на претседателки на Активи при здруженијата на пензионери–членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија;

Покрај овие, се разбира дека имаше и други активности и настани, – информираше претседателката Трајкова.

Потоа беше усвоен записникот од десетта седница одржана на 7.7.2020 година, без забелешки.

Според дневниот ред прва точка на седницата беше Информација за усогласеноста на Статутите на Здруженијата на пензионери членки на СЗПМ со Статутот на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. По оваа точка воведно излагање имаше претседателот на Статутарната комисија Стеван Ацески, кој рече дека има статутите кои се усогласени, статути делумно усогласени и статути кои воопшто не се усогласени и треба тоа да го направат, како членки на Сојузот. Во врска со ова прашање дискутираше претседателот на Собранието на СЗПМ, м-р Илија Адамоски, кој потенцираше дека Статутите се еден вид устави на здруженијата и Сојузот и треба според нив да се постапува.

По дискусијата на присутните, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова истакна дека во начело постои усогласеност меѓу статутите на здруженијата со Статутот на Сојузот. Усогласеноста не подразбира апсолутно усогласеност, бидејќи секое здружение има свои специфики во организациската поставеност. Усогласеноста на статутите подразбира усогласеност на виталните значајни прашања што се дадени во препораките во Статутот на СЗПМ.

Сите дискусии беа корисни, а прашањето со изборите во здруженијата кои не се во чекор со изборите во СЗПМ битно е да се истакне дека во Статутите на СЗПМ и здруженијата е утврдено дека избори се вршат на 4 години и оваа значајна регулатива треба да се почитува и од Сојузот и од здруженијата.

Според дневниот ред на седницата беше донесена Одлука за доделување на финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво на пензионери. Појаснување за добитниците даде д-р Васил Тоциновски, претседател на Комисијата, која ги разгледувала дојдените апликации на Конкурсот за финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво за 2020 година. Во своето излагање тој рече:

– Радува фактот што од година во година бројот на пензионери, автори е сè поголем. Тоа значи дека и во третата доба пензионерите творат и на тој начин си ги исполнуваат пензионерските денови. Застапени се повеќе форми на творење: публицистички книги, романи, стихозбирки, монографии, изложби и друго. Се внимавало и за територијална припадност на здруженијата од кои се добитниците, како и на нивната активност во здруженијата. Пристигнати се 34 апликации, а наградени се 16 и тоа:

1. Зоран Стевановски од ЗП Демир Хисар за „Публицистичка книга“ 20.000 денари,
2. Олга Мурџева – Шкариќ од ЗП Центар за „Психологија на стареењето“ 5.000 денари,
3. Олга Новачева од ЗП Велес за „Тебе Рацине“ 5.000 денари,
4. Јордан Михајловски од ЗП Крива Паланка за „Доајени на физичката култура“ 20.000 денари,
5. Милјана Павловска од ЗП Солидарност – Аеродром за роман „Мој живот, моја судбина“ 20.000 денари
6. Јован Мазгански од ЗП Солидарност – Аеродром за стихозбирката „Сајбер против исконот“ 10.000 денари,
7. Олга Ѓоргиева од ЗП Тафталиџе ДДД за стихозбирката „Љубов, песни и солзи“ 8.000 денари,
8. Снежана Пановска од ЗП Прилеп за стихозбирката „Заедно до...“ 8.000 денари,
9. Снежана Лазаревска од ЗП Велес за изложба, 15.000 денари,
10. Петар Ставрев од ЗП Битола за изложба 15.000 денари,
11. Атанас Ристески од ЗП Прилеп за изложба, 15.000 денари,
12. Тодор Илиев од ЗП Чаир за „Записи од мојот живот“ 15.000 денари,
13. Лазаринка Трендовска за стихозбирката „Признавам“ 8.000 денари,
14. Иван Глигоров од ЗП Карпош за Монографија, 18.000 денари,

15. Павлина Кошевец од ЗП Радовиш и Конче за Монографија, 8.000 денари,
16. Благојка Филипчева од ЗП Солидарност – Аеродром за изложба 10.000 денари.

И оваа седница на Извршниот одбор на СЗПМ е уште еден доказ дека пандемијата не е пречка за континуирана работа ако се запазени сите мерки за заштита од коронавирусот пропишани од Владата и СЗПМ.

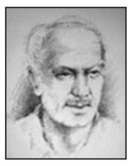
Калина С. Андонова

ЧЕСТИТ 8-ми СЕПТЕМВРИ - ДЕНОТ НА НЕЗАВИСНОСТА и 20-ти СЕПТЕМВРИ - ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ПЕНЗИОНЕРКИТЕ СЕ ВИСТИНСКИ ЧИНИТЕЛИ НА ХУМАНИТАРНИ АКТИВНОСТИ стр. 2
СЕДНИЦИ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ стр. 3 и 4
„АЛО ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“ стр. 5

КЛУБОТ ВО ЗП ПЕХЧЕВО ДОБИ ТЕЛЕВИЗОР стр. 7
ИЗВЕСТУВАЊЕ ЗА ЕВРОСТАНДАРД БАНКА стр. 9
ДОЛГОГОДИШНО

ДРУГАРУВАЊЕ СО НАЈВОЗРАСНИТЕ стр. 10

НЕУМОРЕН ТВОРЕЦ И ВО 88-ТА ГОДИНА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВСТВО стр. 13
ЗАБАВА стр. 15

ИУТЕКРЕДИТ - ДОНАЦИЈА стр. 16

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

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

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

Седница на Координативното тело на Активи на пензионерки

Пензионерките се вистински чинители на хуманитарни активности

На 13 август 2020 година Координативното тело на Активи на пензио–нерки при здруженијата членки на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија ја одржа својата втора седница. На седницата присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО Ментор Ќоку и секретарот на Сојузот Менка Темелковска.

На почетокот на седницата на присутните им се обрати Марија Моневска потпретседател на Координативното тело на Активите на пензионерките и им посака добредојде на присутните, истакнувајќи дека заради настанатата состојба со пандемијата предизвикана од Ковид 19 активностите на ова тело меѓу двете седници главно се одвивало телефонски. Откако беше усвоен дневниот ред на присутните им се обрати претседателката на Сојузот Станка Трајкова која ги поздрави присутните и рече:

– Имам чест и задоволство да сум присутна на седница на која присуствуваат голем дел од претседателките на активите на пензионерки. Последната седница беше одржана во август 2019 година и добро би било барем еднаш во годината да се состануваме и разменуваме искуства за работата на Активите на пензионерки. За одржување на ова седница ги обезбедивме сите услови за физичка дистанца, како и сите други заштитни мерки и сигурни сме дека ќе се вратите назад здрави.

Во оваа година Активите на пензионерките беа на висина на својата задача преку активностите кои ги презедоа, а дел од нив се објавени во весникот „Пензионер плус“.

Целта на седницава е да се согледа глобално како функционирате, какви се вашите активности и со какви проблеми се соочувате.

Активите на пензионерки се тела на Извршниот одбор Здруженијата на пензионери и вашите активности треба да се одвиваат согласно донесената Програма на здруженијата и Програмата на Координативното тело на Активите на пензионерки. На последната седница беа донесени повеќе заклучоци во кои правци треба да делуваат активите, меѓутоа поради настаната состојба со пандемија, голем број на активностите не беше можно да се реализираат.

Активите на пензионерките со својата активност во здружението особено се покажаа со хуманитарните активности од доделување на маски, дезинфекциони средства до доделување пакети и парични средства на корисниците на пензија со ниски пензиски примања, – рече меѓу другото претседателката на Сојузот Станка Трајкова.

Во својата дискусија потпретседателката на Координативното тело на Активите Марија Моневска која раководеше со седницата рече:

– Во овој меѓупериод активите на пензионерки се состанаа во источниот регион и повардарјето, а ќе се организираат средби и во западниот дел. Средби се одржаа во Кавадарци, Велес, Македонска Каменица, Пробиштип и други градови, а се отвори страница на Фејс бук наречена „Мрежа на активистки – пензионерки“ за која има голем интерес.

На наведените средби акцент се даде на социјално–хуманитарните активности и за пример се наведе активноста во Пробиштип каде е организирана активност за непотрошената храна од хотелот да се донира на корисниците со ниски пензиски примања, во Крива Паланка беа исплетени шалови и капи кои беа донирани, во Велес активистките за Нова година им носеа храна на осамените корисници на пензија. Многу Активи поделија пакети со храна и дезинфекциски средства, со алишта, постелнини, ќебиња, се шиеа и донираа маски, волонтерки одеа во посета на сами и болни пензионери, беа доделени ваучери, парични помошти и друго.

Покрај тоа активистките организираа прегледи на стари и изнемоштени лица од страна на лекар, на одредени корисници на пензија им ги платија сметките за комунални услуги и друго. На седницата беше потенцирано дека Активите најголем успех имаат во инклузијата со локалната самоуправа за успешно решавање на пензионерските проблеми и нивно подигање на повисоко ниво преку одржување на предавања за надминување на депресијата, осаменоста, семејното насилство, заштита од кражби и др. Беше потенцирана и соработката со Црвениот крст и други хуманитарни здруженија особено во ситуации како што е оваа заради коронавирусот.

На седницата беа поставени голем број прашања на кои претседателката Трајкова исцрпно одговараше.

Исто така, таа потенцираше дека здруженијата треба да го поддржат и поттикнат воведувањето на Пензионерската социјална карта податоци за сите корисници на пензија, како податоци за пензии, за возраста, образование, пензионери кои живеат сами, за болести, афинитети и друго. Таа информираше дека Сојузот финансиски ги поддржува здруженијата кои воведуваат Пензионерска социјална карта со давање на софтвер, анкетни листови, упатства и друго.

Присутните беа запознаени дека Сојузот отвори Слободна телефонска линија која зпочна да работи од 4 август 2020 година, тел. 023213 227 и на ова линија сите заинтересирани корисници на пензија и други можат да поставуваат прашања од социолошки, социјален и здравствен карактер. Линијата е отворена од 10–12 часот во вторник и четврток, а одговорите ги даваат стручни и копентенти лица ангажиран од Сојузот. Исто така, во Сојузот е формиран Фонд на книги и секој кој сака може да земе книга на одреден период да ја прочита и да ја врати.

На крајот беа донесени следните заклучоци:

1. Активностите што се прават во ЗП, да продолжат и пензионерките да докажат дека тие се вистински чинители на хуманитарните активности и гласот на активистките да излезе на површина;

2. Да се изготват Програми за работа за 2021 година и истите да се достават до Координативното тело на Активите на пензионреки во СЗПМ, кои ќе се имаат предвид при подготвување на Програмата на Сојузот за 2021 год.;

3. Заради поуспешно работење на Активите на пензионерки се препорачува во финансиските планови на ЗП да се планираат средства за работењето на Активите на пензионерки;

4. Активите да го поддржат и поттикнат воведување на Пензионерска социјална карта како важен социјален документ како за реализирање на социјално-хуманитраната работа така и за спроведување на другите активности во здружението.

Во дискусиите учествуваа речиси сите присутни, а од успешноста на седницата сите беа задоволни.

Марија Моневска

Седница на Статутарната комисија на собранието на СЗПМ

Донесени препораки за усогласување на статутите на ЗП со Статутот на СЗПМ

На 30 јули 2020 година, Статутарната комисија на Собранието на СЗПМ, ја одржаа третата седница, на која покрај членовите на Комисијата присуствуваа и м–р Илија Адамоски претседател на Собранието на СЗПМ, Станка Трајкова претседател на Извршниот одбор на СЗПМ, Менка Темелкоска секретар на ИО на СЗПМ и Здравко Петковски претседател на Комисијата за спорт и спортски игри при Сојузот.

На почетокот на седницата претседателката Трајкова ги поздрави присутните и се заблагодари за нивното учество во работата на Комисијата во овие отежнати услови на пандемија предизвикани од вирусот Ковид 19 и со едноминутно молчење му се оддаде почит на починатиот досегашен претседател на Комисијата, Зико Зиков.

На последната седница на Собранието на СЗПМ која се одржа на 10.07.2020 година за нов член на Статутарната комисија е избран Стеван Ацески од ЗП Прилеп, кој членовите на Комисијата едногласно го избраа за претседател на Комисијата.

Тој се заблагодари на довербата што му е укажана и рече дека ќе се залага за успешна работа заедно со членовите на Комисијата.

Главна точка на дневниот ред беше разгледување на усогласеноста на статутите на Здруженијата на пензионерите со Статутот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, за што кратко и концизно образложение даде претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски:

– Статутите на здруженијата како и Статутот на Сојузот претставуваат устав за работа на здруженијата и Сојузот и истите треба да се почитуваат. Ако не се почитуваат одредбите на Статутот, донесените одлуки се сметаат како ништовни односно како да не се донесени. Од увидот на статутите на здруженија, членки на Сојузот, констатирано е дека здруженија делумно ги имаат усогласено своите статути, но има и такви кои треба тоа да го сторат. Имено, согласно член 18 од Законот за здруженија и фондации во статутите треба да бидат содржани целите и задачите на здружението, дејноста, видот на органите и нивниот состав, начинот на изборот и разрешувањето, траењето на мандатот на членовите во органите и начинот на одлучувањето, начинот на стекнување и располагање со средствата, отчетноста на работењето и донесување и дополнување на статутите и тоа по анализата на доставените статути констатирано е дека е направено. Во однос на усогласеноста на статутите со статутот на Сојузот кај некои здруженија постои неусогласеност, така на пример во некои здруженија претседателот на Собранието фигурира како орган, што не може да биде и се препорачува да биде коригирано. Претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски истакна дека некои здруженија не ги почитуваат статутите, и за пример беше дадено ЗП Кавадарци кое нема спроведено избори по истекот на 4 години. Исто така, во некои статути е предвидено за работа на Собранието дека потребно да бидат присутни 50% од членовите, додека во Статутот на Сојузот е предвидено на седницата да присуствуваат најмалку 2/3 од вкупниот број на членови.

Претседателката Трајкова во врска со усогласувањето на статутите информираше:

– Дадени се препораки до здруженијата по одделни витални прашања од пензионерското организирање за да се постигне усогласеност на статутите и тоа: во органите на здружението избраните претставници да извршуваат само една функција; здружението да има претседател на Собранието и претседател на Извршниот одбор кој истовремено е и претседател на здружението, а здруженија до 5000 членови целисходно е да имаат претседавач на Собранието и претседател на Извршниот одбор кој истовремено е и претседател на здружението; здруженијата да не вршат исклучување на членови, поради тоа што согласно Законот за ПИО на нив им се врши задршка од пензијата за членарина и посмртна помош; избори да се вршат на секои 4 години; здруженијата да ги усогласат своите статути со Статутот на Сојузот и друго.

Потоа беа донесени следните заклучоци и истите беа едногласно усвоени:

1. Извршниот одбор да биде информиран за усогласеноста на статутите на здруженијата на пензионерите со Статутот на Сојузот

2. Статутарната комисија препорачува да се одржат состаноци со претседателите на здруженијата и да се истакнат препораките на СЗПМ за усогласеноста на статутите на здруженијата на пензионерите со Статутот на Сојузот.

На седницата беше разгледан Предлог – Правилникот за изменување и дополнување на Правилникот за спортски игри на пензионерите. Воведно излагање даде претседателот Здравко Петковски – претседател на Комисијата за спорт и рекреација на ИО на СЗПМ. Петковски истакна дека во практичната примена на Правилникот за спортски натпревари на пензионерите се наметнала потреба од изменување и дополнување како и допрецизирање на одредени решенија содржани во Правилникот со цел да се обезбеди сигурност, рационалност, ефикасност, подобар квалитет и динамика во спроведување на спортските натпревари на пензионерите. Според согледувањето на Комисијата во Правилникот ќе се изврши измена на членот 21 каде се утврдени 11–те спортски дисциплини, односно се укинува дисциплината тегнење јаже за жени бидејќи се дошло до сознание дека оваа дисциплина е тешка. Во член 2 во Правилникот се предлага да се избришат резервните натпреварувачи во екипните, со цел да се намали бројот на спортистите, освен за дисциплината тегнење на јаже за мажи. Во член 6 се предложи во дисциплина електронското пикадо да се замени со практикување на класично пикадо. Со членот 9 во постојниот член 25–а се додаваат 5 нови става кои се однесуваат на дисциплината шутирање пенали на мали голчиња„ односно се допрецизира начинот на изведување на пеналите. Предлогот едногласно беше усвоен.

Станка Трајкова
претседател на СЗПМ

Состанок со претставници на СЗПМ, Национални шуми и претставници на здруженија на пензионери

Проблемите заеднички ќе бидат надминати

На 17.08.2020 година во просториите на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија се одржа состанок на кој присуствуваа претседателите на здруженијата на пензионери: Мак. Каменица, Пробиштип,Велес, Кичево, Ново Село, Битола, Демир Хисар и Илинден од Скопје. На состанокот присуствуваа претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, секретарот Менка Темелковска, Никола Лозановски директор на производство и комерцијален сектор и Владо Бибовски од Национални шуми. На почетокот на состанокот претседателката Трајкова ги поздрави присутните и рече:

– Минатата година имавме средби со претставниците од Национални шуми, со претседатели на здруженија и со раководството на Сојузот, во врска со прашањето околу обезбедување на огревно дрво, на кои беа донесени заклучоци со цел да се решат одредени проблеми. Оваа година повторно се појавија проблеми во врска со снабдувањето на огревното дрво кои проблеми се различни од здружение до здружение. Имајќи предвид дека набавката на огревно дрво е важно за пензионерите многу е битно здруженијата во соработка со Национални шуми да ги преземат договорените активности со цел благовремено да се достави огревното дрво до корисниците на пензија – потенцираше претседателката Трајкова.

Потоа, започнаа искажувањето на проблемите со кои се соочуваат здруженијата и од дискусијата произлезе дека сите здруженија имаат различни проблеми, но главно се сведува на ненавременото доставување на договорените количини, квалитетот и различната цена на огревното дрво како и авансно платено, а недоставено огревно дрво. Врз основа на сите искажани проблеми беа донесени следните

КОНСТАТАЦИИ И ЗАКЛУЧОЦИ

- Обезбедување на дрва од страна на Здруженијата за пензионерите е многу значајна активност преку која се помага на пензионерите како возрасна целна група.
- Национални шуми во соработка со Здруженијата на пензионери да ги преземат сите мерки за разрешување на проблемите во набавката со огревно дрво.
- Се препорачува на Здруженијата на пензионери да не склучуваат договори додека не заврши тендерската постапка
- Доставувањето на огревно дрво да заврши до 30 септември 2020 година, бидејќи грејната сезона започнува на 15. октомври
- Здруженија на пензионери идната година при склучување на договори за набавка на огревно дрво, да побараат мислење од Национални шуми со кој економски оператор да склучат договор за превоз на дрвата, за да нема проблеми.
- На ВЕБ страницата на Национални шуми има примероци на договори, кои здруженијата можат да ги користат во договорите за се утврдат јасно правата и обврските на двете страни.

М. Темелковска

ЗП Ѓорче Петров

Четврта седница на Собранието

На 17.07.2020 година Собранието на здружението на пензионери Ѓорче Петров во вонредни околности заради пандемијата од корона вирусот, ја одржа својата четврта седница. Седницата се одржа во Домот на културата во Ѓорче Петров со применување на сите препораки од Владата на РСМ како и од Комисијата за заразни болести при Министерството за здравство и СЗПМ. Пред отпочнување на седницата на самиот влез од страна на активисти – волонтери од Црвениот Крст – Карпош, им беше мерена температура на присутните членови, а се користеа дезинфекциски средства и заштитни маски. Во внатрешноста на домот членовите седеа на соодветно пропишано растојание. Покрај членовите на Собранието, на седницата присуствуваа и претседателот на Надзорниот одбор, членовите на Извршниот одбор, нашиот делегат во Собранието на СЗПМ, и сите претседатели на разграноците.

Со седницата раководеше претседателот на Собранието Крсто Златевски, кој најпрво ги поздрави присутните потенцирајќи дека и во вакви вонредни околности Здружението на пензионери успешно реализира дел од годишната програма за работа. На седницата како најважни точки беа усвојувањето на Финансиското извештај на остварени приходи и реализирани расходи за период од 01.01. 2019 до 31.12.2019 година, Извештајот за работа на Надзорниот одбор и донесување на Одлука за усвојување на Годишната завршна сметка за 2019 година. Во расправата по точките учествуваа поголем број на членови. На крајот Собранието едногласно ги донесе одлуките за усвојување на Финансискиот извештај на остварени приходи и реализирани расходи за период и Годишната завршна сметка за 2019 година.

Во последна точка од дневниот ред претседателот на Извршниот одбор Воислав Ристовски пред присутните членови даде целосна информација за досегашните преземени мерки и активности во врска со работата на ИО во услови на пандемијата со коронавирусот Ковит–19.

Љубинко Ристов

ЗП Прилеп

Прифатен финансискиот извештај за шестмесечното работење

Членовите на Извршниот одбор на ЗП Прилеп на 28 јули 2020 година ја одржаа својата дванаесетта редовна седница, повторно во услови што ги налага Ковид–19. Со седницата раководеше претседателот на ИО на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски, а на истата присуствуваше и

претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамоски.

Најпрво книговодителот на ЗП Прилеп, Боше Дамчески ги запозна присутните со финансискиот извештај за шесте месеци од годинава. Извршниот одбор на прилепското здружение на пензионери оцени, дека во ситуација на пандемија, со намалени активности на членството, намалени беа и финансиските трошоци, така што во минатата половина година се работело позитивно на финансиски план, дури и ненамерно се заштедило. На седницата, ИО го прифати укажувањето на книговодителот, со прифаќање на финансискиот извештај за шесте месеци од годинава.

Членовите на Извршниот одбор исто така, донесоа одлука за набавка на осум клима уреди кои ќе бидат монтирани во исто толку клубови од деветнаесетте, што ги има ова ЗП преку кои ќе се врши затоплување наместо со огревно дрво. Беа донесени и одлуки за повеќе поединечни барања, меѓу кои и 10 илјади денари помош за опожарена куќа на член на Здружението.

Интересна одлука беше донесена со која во иднина нема да биде дозволено да се врши презачленување на членови од едно во друго здружение, посебно од еден во друг Сојуз, без да се добие исписница од матичното здружение. Извршниот одбор беше запознат и со укажувањето од страна на СЗПМ за отворањето и работата на пензионерските клубови. Се одлучи сега – засега да не се отвораат клубовите и да не работат, а се укажа и на тоа, регионалните спортски игри, како и оние на културен план да се одложат за подобри времиња, односна во септември, или октомври, годинава.

К.Р.

ЗП Штип

Информирање на пензионерите за работа во корона кризата

На 6.7. 2020 година во просториите на ЗП Штип се одржа предавање за заштита на пензионерите и безбедна работа во вонредни услови, а комисиите за култура и спорт одржаа седници.

Претседателот Ристо Нетков, ги поздрави присутните и гостите, и ја нагласи потребата од информирање за проблеми во домувањето и работа во вонредни услови.

Доктор Сашко Николов, ги нагласи можностите за пренесување на корона вирусот преку кашлање, кивање, гласно зборување, допир со раце, гушкање, при што се

ослободуваат аеросоли кои го разнесуваат вирусот во околината на оние кои се присутни, со вдишување преку нос, уста, и очите. Затоа, рече тој, за да се заштитиме себе и другите, треба да носиме маски, очила и да држиме растојание од два метра. Исто така, потребна е честата дезинфекција на рацете и работните површини. Потоа на присутните им беа поделени флаери за подобро информирање како ризична група.

На состанокот дојде и градоначалникот на Општина Штип, Благој Бочварски, кој ги информираше пензионерите, за проектите за помош на пензионерите со ниски пензии, а пензионерите се интересираа за пензионерскиот дом во изградба. Потоа заседаваше Комисијата за спорт во проширен состав со членови од Основните единици, при што претседателот Никола Кангалов, го стави на разгледување и усвојување извештајот за спортски настани во изминатиот период, а претседателот Ристо Нетков ги запозна присутните со информацијата на СЗПМ, за безбедно одржување на Ревиите на песни, музика и игри и Спортските пензионерски натпревари во 2020 година.

– Проблем има кај спортовите каде што има физички допир. Подготовки може да се одржуваат на отворен простор, и за спортот и за ревиите, но проблем може да се јави кај превозот бидејќи превозните средства можат да се користат само со 50% од капацитетот, што може да ја удвои цената, – истакна Нетков.

Момчило Смолиќ, одговорен за шах понуди решение, да се игра на растојание со маски и ракавици со намален број натпреварувачи. Беше разгледана потребата за отворање на клубовите, при што беше заклучено дека сѐ уште не е време, затоа што може да придонесат за создавање ново жариште на зараза кај пензионерите. Значи се одлучи клубовите да останат затворени до крајот на јули. Оваа година спортските и културните настани ќе бидат со намален број натпреварувачи, а во соработка со СЗПМ ќе се усогласуваат правилата на однесување.

Цвета Спасикова

ЗП Гази Баба

Одржано Собрание во услови на пандемија

За време на пандемијата предизвикана од вирусот ковид – 19, вклучувајќи ја и вонредната состојба, ЗП Гази Баба, активностите ги реализира во рамките на своите можности, согласно со препораките на Владата, Министерството за здравство и СЗПМ. Стручната служба при Здружението не престана да работи со целосно почитување на протоколите. Во такви услови, а во порелаксирана состојба со намалување на рестриктивните мерки, Собранието на ЗП Гази Баба на 24 јули 2020 година одржа седница. На дневен ред беа поставени за разгледување: Усвојување на записникот од минатата седница, усвојување годишната сметка за 2019 година по одлука на Извршниот одбор, усвојување извештај на Надзорниот одбор за 2019 година по одлука на ИО и друго.

На седницата, едногласно беше заклучено дека ЗП Гази Баба со успех ја реализирало Програмата за работа за 2019 година и согласно со Финансискиот план се трошеле средствата. Позитивниот финансиски резултат од тековното работење во 2019 година, беше одлучено на седницата да се пренесе во 2020 година за тековно работење. Половина од членовите на Собранието беа присутни на седницата со почитување на протоколите за носење маска и физичка оддалеченост, а со другите членови, седницата беше извршена телефонски. Претходно на сите членови на Собранието им беа доставени материјалите по точките од предложениот дневен ред. На членовите кои се истовремено и членови на ИО материјалите им беа доставени при одржувањето на последната седница на ИО, а на останатите преку претседателите на разграноците. Материјалите беа претходно разгледани во сите одбори на разграноците, каде беа прифатени, како и на ИО на Здружението и предложени за усвојување на Собранието.

Стојна Тодоровска, администратор сметководител во Здружението, на седницата на Собранието ги објасни сите ставки од финансискиот извештај за 2019 година, а претседателот на Здружението Ѓорге Андонов, во своето излагање нагласи дека во такви тешки услови се постигнати позитивни резултати, преземени се повеќе активности кои се во интерес на заштита на здравјето на пензионерите, како што е и доделување на еднократна парична помош на пензионери со ниски пензии. На седницата на Собранието сите материјалите едногласно се усвоени.

Васил Пачемски

ЗПО Кратово

Активности во специфични услови заради коронавирус

На ден 17.07.2020 година огранокот број 1 „Јове Гичев" кој е во состав на ЗП Кратово, одржа собир на пензионерите на кој беше разговарано за новонастанатите состојби во услови

на коронавирус – ковид 19.

Извршниот одбор на ЗПО Кратово во проширен состав, со присуство на членови на Надзорниот одбор и делегатот во собранието во СЗПМ одржа седница на 23.07.2020 година на која беа разгледани пристигнатите материјали од СЗПМ и од други институции за однесување на здруженијата за време на пандемнија.

На седницата исто така, беа разгледани и тековните активности и преземените мерки за одржување на објектот на пензионерскиот дом „Иван Андреев" во Кратово. Притоа беше донесена одлука за реновирање на дел од покривот на домот. На истата седница беа разгледани и други тековни активности во интерес на членството

Седница на собрание на ЗПО Кратово се одржа на 06.08.2020 година на која најнапред беше усвоен записникот од претходната седница на Собранието на ЗПО Кратово а потоа се изврши верификација на мандатот на избраниот претставник Дивна Станковска за член во Собранието на ЗПО Кратово од огранок бро 1 – Јове Гичев" – Кратово. На истата седница беше избран и нов член на Извршниот одбор на ЗПО Кратово Станојко Анѓеловски. На седницата беше разгледан и усвоен извештјот за работата на Собранието, Извршниот одбор, Надзорниот одбор, Стручната служба и работните тела – комисии на ЗПО Кратово за 2019 година. На истата седница беше разгледана и усвоено завршната сметка на ЗПО Кратово за 2019 година. На седницата се донесе и усвои програмата за работа на ЗПО Кратово за 2020 година. Исто така беше усвоен и календарот на активности за спорт, рекреација, ревии и други активности во 2020 година. Исто така на седницата беше донесен и усвоен финансовиот план за приходи и расходи за 2020 година.

На истата седница беа донесени и повеќе одлуки меѓу кои: Одлука за спортски активности, ревии, културен забавен живот и ескурзии на пензионерите во текот на 2020 година. Беа донесени и други одлуки за тековна работа на ЗПО Кратово за 2020 година. На седницата беше расправано и за припреми изработка на планови и листа на архивска грага на ЗПО Кратово за 2020 година, како и набавка на приемен и роковен штембил и беше расправано за спроведување на претходно донесени одлуки од Извршниот одбор и Собранието на ЗПО Кратово. Седницата на собранието беше спроведено по сите протоколи за заштита од ковид 19.

Методи Мишевски

ЗП Чаир

Реализирани програмските задачи во услови на пандемија

Извршниот одбор на Собранието на ЗП Чаир, ја одржа својата редовна четврта седница на 12–ти август 2020 година, во клубот на домот на пензионери „Лика Чопова“ во Топанско Поле. Седницата се одржа во услови на почитување на заштитните мерки од Ковид–19. На седницата беа сите присутни, а салата беше според прописите средена за бројот на присутните, кои седеа по еден на маса на прописна оддалеченост. Сите присутни на седницата најпрво ги дезинфекцираа рацете и за цело време беа со маски на лицето. На седницата беше усвоен записникот од третата седница на ИО и прифатен понудениот дневен ред.

Претседателот на Извршниот одбор, ги поздрави присутните и зборуваше за работата на здружението во услови на Корона вирусот, нагласувајќи дека сите комисии и Активот на пензионерки по потреба ги одржуваат своите состаноци. Клубот работи, согласно препораките од СЗПМ, на терасата каде се обезбедени соодветни услови за работа. Како заклучок беше доне–сено да се продолжи со работа во здружението, како што досега се работело во посебни услови, континуирано.

На седницата усвоена е одлука за ангажирање на стручно лице кое ќе ги инсталира основните потребни програми и апликации на компјутерите во здружението. Во врска со ажурирањето на бројната состојба на членството во здружението, се донесе заклучок да се продолжи со решавањето на граничните улици кон соседните здруженија, а во сето тоа да се вклучат секретарите и претседателите на разграноците. Членовите на Извршниот одбор, на седницата донесоа одлука да се додели неповратна парична помош на тешко болна пензионерка, членка на здружение.

Васил Пачемски

ЗП Валандово

Усвоени важни документи и одлуки

На 31.7.2020 година, во изменети услови поради настанатата состојба, пандемијата од корона вирусот, и со заканување од скоро 5 месеци, почитувајќи ги мерките за заштита на здравјето на пензионерите, со носење маски и седење на растојание, по еден делегат на маса, ЗП Валандово го одржа Годишното Собрание на здружението, за 2019 година.

Како главни точки од дневниот ред беа разгледување и усвојување на Годишниот извештај за работата и на Годишната сметка за финансиско–материјалното работење на здружението за 2019 година.

На Собранието беа предложени и повеќе предлог–одлуки кои беа усвоени, а произлегуваат од измените и дополнувањето на текстот на Статутот на ЗП, усвоен на 25.12.2019 година.

На почетокот, од страна на претседателката на ЗП Валандово Горица Михајлова, беа наведени сите активности кои Здружението ги имаше во изминатата година, наведувајќи дека акцент на активностите беше дадено на социјално–хуманитарните активности на здружението.

– Беа доделени пакети со прехранбени производи за Денот на инвалидите, Неделата на старите лица, а за Новогодишните и Божиќните празници беше доделена парична помош на неколку лица и беа посетени повеќе од 150 пензионери. Беа изведени неколку екскурзии, посети и дружења со пензионери од други здруженија. ЗП Валандово беше домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри за 2019 година, кои беа одлично организирани, – истакна меѓу другото Михајлова.

За активностите на Активот на пензионерки свое видување даде претседателката на активот, Мита Шунтова, која наброја дел од активностите: средба во Раброво за време на Илинденскиот празнување на селото, дружењето на планината Кожуф – Смрдлива вода во организација на ЗП Гевгелија, правењето алва на браната „Елита“ во организација на ЗП Богданци, и други.

Во однос на материјално–финансиското работење е констатирано дека ЗП Валандово годината ја завршило со позитивен биланс, дека се работело домаќински и во рамките на средствата со кои располага.

Во продолжение на седницата на Собранието беа усвоени Одлуките за формирање огранок во село Удово и одделување од огранокот од Јосифово. Беше утврден бројот на делегати по ограноци, бидејќи новиот состав на Собранието се зголеми од 17 на 21 член, се намали бројот на членови на Извршниот одбор на здружението од 9 на 7 членови. Исто така, беше донесена олука за разрешување на членовите на статутарната комисија и назначување на нови членови на Надзорниот одбор (еден член почина, а еден член е болен и не е во состојба да ја обавува функцијата), потоа одлука за отповикување и именување на друг член за делегат во Комисијата за КЗЖ при СЗПМ, одлука за отповикување на членови на Собранието и именување на нови, како и други одлуки од интерес за работењето на Здружението, а во рамките на Статутот и Програмските задачи.

Од страна на присутните беа прифатени предлозите на СЗПМ за организирање на Регионалните спортски пензионерски игри, во изменети услови како и одржувањето на Регионалната музичка ревија на песна, музика и игри.

Состанокот заврши со надеж дека оваа пандемија наскоро ќе биде минато, а пензионерските активности ќе продолжат да се одвиваат согласно со програмата на Здружението и на СЗПМ. **Горица Михајлова**

ЗП Сарај

Доделена парична помош

Извршниот одбор на Здружението на пензионерите Општина Сарај, под мерки кои се однесуваат за заштита од корона вирусот, на 28.07. 2020, одржа седница на која присуствува и претседателите на ограноците. На седницата покрај другото, беше разгледана и состојбата во здружението повразна со вирусот Ковид–19. Во овој контекст е констатирано дека кај одреден број членови, поради пандемијата е отежната економската состојба. Затоа Извршниот одбор донесе одлука за доделување наеднократна парична помош.

Во рамките на можноста на здружението, овој пат е одлучено на 30 пензионери да им се додели по 1 800 денари и тоа на пензионери членови на ЗП Сарај, со ниски пензиски примања кои немаат други приходи во семејството како и на тие со здравствени проблеми. Секако дека со оваа симболична помош не се решаваат нивните проблеми, но сепак е помош.

На оваа седница, Извршниот одбор, дискутираше и заземаше став и во врска со организираното користење на летните одмори на море, кое оваа здружение веќе неколку година ја реализира. Беше заклучено ова лето поради пандемијата да не се оди организирано на летување. На оние членовите кои ќе се организираат во мали групи за одење, здружението ќе ги помогне за избор на поприфатлива понуда на туристичка агенција. За опасностите на одењето, здружението не сноси одговорност за што по ограноците е пуштено циркуларно писмо со потребните препораки како да се постапува. **Б.Б.**

Тафталиџе ДДД

Рационално и наменско користење на приходите

Со рационално и наменско трошење на приходите во текот на минатата 2019 година во ЗП Тафталиџе ДДД се заштедени 34.588,00 денари кои ќе се наменат за развојни активности во интерес на сите членови на здружението. Ако кон ова се додаде дека се реализирани сите програмирани активности, при што е забележано зголемување на бројот на членството и се водела посебна грижа за пензионерите со ниски примања и за сите аспекти на пензионерското живеење во сите шест ограноци, може да се констатира дека ова здружение регистрира уште една успешна година во своето 12–годишно постоење. Ова беше неодамна едногласно заклучено на седниците на ИО и на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД што се одржа преку писмена кореспонденција со секој член, сообразно со условите поради пандемијата на Ковид 19. Извештајот за работата на Извршниот одбор кој одржал 12 состаноци, завршната сметка и финансискиот план кои беа усвоени и позитивно оценети од Надзорниот одбор, откриваат факти за успешна работа на сите шест ограноци.

– Зад нас останува уште една успешна година. Тоа произлегува од реализацијата на програмските задачи и од економичното располагање и управување со остварените приходи. Тоа ни овозможи поголема грижа за здравствената заштита и едукација, за побогата рекреација и спортување, за грижа за социјалните категории пензионери, при што за еднократна помош издвоивме 235.297,00 денари – вели Димитрие Димовски, претседател на ЗП Тафталиџе ДДД.

Во летописот на ова здружение со над 6.000 членови ќе останат и други активности како резултат на постојаната грижа за поуспешно и креативно стареење: мошне богата рекреација преку повеќе еднодневни екскурзии во знаменити места во нашата земја, за што беа издвоени 200.000,00 денари (и еден награден излет во Врање, Србија, за педесет пензионери учесници во спортските натпревари во кои беа освоени и четири први места). Исто така повеќемина пензионери користеа и рекреативно бањско лекување во Негорски бањи, при што им беа обезбедени поволни услови.

ЗП Тафталиџе ДДД, и во вакви отежнати услови поради пандемијата, применувајќи соодветни форми на дејствување, продолжува да работи во интерес на своите членови кои во своите ограноци учествуваат во осмислувањето на активностите и во информирањето за сè што се случува во нивното здружение. **П. Миленкоски**

ЗП Кичево

Хуманитарна помош за 15 пензионери

Неодамна во просториите на Клубот на пензионерите во Кичево се одржа редовна седница на Извршниот одбор при ЗП Кичево. Седницата се одржа под строго заштитни мерки според препораките на медицинските власти. На седницата на дневен ред беа поставени повеќе точки со кои се засегнати пензионерите во овие тешки услови на пандемија.

Најнапред стана збор за потврдување на веќе донесената одлука по телефонски пат за доделување хуманитарна помош на 15 пензионери со ниски примања. Помошта се состоеше во прехранбени продукти и заштитни средства, која помош им беше доставена во нивните домови од страна на раководството на Здружението.

На седницата се наметна и заклучокот вааквите активности на Здружението да продолжат во соработка со општинската организација на Црвениот крст, која организација веќе им донираше помош на станарите во пензионерскиот дом.

Исто така, беа презентирани пред Извршниот одбор и препораките од страна на Сојузот во врска со заштитата на пензионерите при нивниот престој во клубот на пензионерите каде што редовно се сретнуваат пензионерите. Пензионерите жалат што ЗП Кичево како домаќини на Регионалните средби не беше во можност да ги одржи средбите, заради пандемијата, но за дружење има време во подобри услови.

Инаку, секојдневно пензионерите од Кичево доаѓаат во просториите на ЗП Кичево да се информираат за снабдувањето со дрва во овие летни месеци, каде што веќе имаат склучено договори за испорака на над 1 000 метри кубни дрво.

Здружението на пензионери Кичево има склучено годишен договор со Македонски шуми – претпријатие за стопанисување со шуми „Лопушник“ од Кичево за снабдување на пензионерите со огревно дрво, но секако условите со пандемијата и овде имаше влијание за задоцнување со предвидената динамика за испорачување на огревно дрво.

Здружението скоро секојдневно е во кореспонденција со одговорните во претпријатието „Лошушник“ од каде се добиваат цврсти ветувања дека ќе постигнат навремено да ги задоволат пензионерите со огревно дрво. Останува да се надеваме и да не дозволиме оваа ранлива категорија граѓани од третата доба да не бидат снабдени со огревно дрво.

А. Ристоска

ЗП Македонски Брод

Годишна седница на собранието

Во периодот од 6–10 јули 2020 година, се одржа одложената од март Годишна седница на Собранието при ЗП Македонски Брод. Материјалите веќе беа претходно доставени сите 19 делегати телефонски беа контактирани, а некои и со присуство во Здружението почитувајќи ги заштитните мерки против ширењето на Ковид 19.

Извештајот за работата на Здружението за 2019 година, Извештајот на Надзорниот одбор за 2019 година и Годишната сметка за 2019 година, од сите делегати беа усвоени без забелешки.

Истакната беше соработката на СЗПМ со малите здруженија во поглед на финансиската помош со која се заменети старите нефункционални дрвени скали во објектот на Зрружението, со нови.

Живот и активности во услови на светска пандемија на коронавирус е новата реалност и за пензионерите и во тие услови ќе се одвиваат и активностите, беше заклучено на седницата.

М. Тренкоски

ЗП Бутел

Усвоена Програмата и финансискиот план за 2020

Со оглед на настанатата вонредна ситуација предизвикана од пандемијата на коронавирусот Ковид–19, а со цел да се даде поддршка за намалување од ризикот за проширување на заразата со корона вирусот, по долго размислување и консултирање на раководството од ЗП Бутел, за одржување на конститутивната седница на Собранието, се донесе Одлука, седницата на Собранието да се одржи преку мобилната телефонија.

Седницата се одржа на ден 31.07. 2020 година, а на седницата преку мобилната телефонија активно учество зедоа и претседателот на Здружението Љупчо Димовски, како и секретарот на Здружението Љубица Петрушевска.

За полесно и поточно дискутирање околу материјалот на самата седница, истиот им беше поделен на членовите на Собранието, неколку денови пред одржување на истата.

Со материјалот беше доставен и Извештајот за едно годишната работа на органите и телата на ЗП Бутел за 2019 година, програмата на ЗП Бутел за 2020 година, како и Финансискиот план за 2020 година на Здружението.

Членството на Собранието се состои од 23 членови, а на седницата еден не се јави на повикот преку телефон.

Секој член поединечно се произнесе и си го кажа своето мислење. Со мали забелешки сите едногласно ги прифатија и усвоија приложените документи. Освен тоа беше прифатен и предлогот за одржување на регионалните и републичките спортски натпревари, со разбира со придржување на препораките за манифестации под специфични услови заради пандемијата, а сè со цел да се одржи традицијата во СЗПМ и понатаму. **Љубица Петрушевска**

ЗП Центар

И за време на пандемија се работи континуирано

На 20 август 2020 година Извршниот одбор на ЗП Центар одржа седница. На седницата беа запазени сите препораки за заштита на здравјето од корона вирусот, пропишани од државните институции и СЗПМ. Со седницата раководеше претседателот на ЗП Центар, Павле Спасов.

Главна точка на седницата беше разгледување на шестмесечното финансиско работење на здружението, за кое беше утврдено дека е работело во услови на пандемија. Поголем дел од средствата се дадени за парична помош на пензионери со ниски примања и за лекување. Помошта изнесува по 5000 денари на сите пензионери со пензии помали од 12 000 денари. Исто така, потрошени се средства за дезинфекција на сите клубови и истите се спремни за да бидат отворени.

На седницата беше одлучено здружението и понатаму да работи во континуитет според Програмата за 2020 година, се разбира, во согласност со здравствената состојба во земјата. На седницата беа донесени и други одлуки потребни за тековното работење. Седница на собранието, ЗП Центар ќе одржи на 25 август 2020 година. **П.С.**

„Ало пензионерски прашања"

На 4 август 2020 година проработи линијата 02 3213 227 „Ало – Пензионерски прашања". Прашањата кои се поставуваат се интересни и се поврзани со животот на сегашните, но и на идните пензионери. Еве што најчесто прашуваат:

● Дали постои Закон за старски домови;

● Дали пензионерите ќе бидат опфатени во некој нареден пакет заради пандемијата:

● Дали оваа година ќе има бањско лекување;

● Кои документи се потребни за нега на трето лице;

● Зошто се чека долго за добивање на првата пензија;

● Зошто нема усогласување и кај другите пензионери како што имаше кај пензионерите на ОВР;

● Како и каде да се учлени во активностите на пензионерските здруженија;

● За поскапувањето на струјата и другите поскапувања кои влијаат на стандардот на пензионерите;

● Дали државата ќе ги субвенционира пензионерите со ниски пензии за да можат да се згрижат во скапите приватни старски домови;

● Зошто извршителите им земаат 1/3 од пензијата на пензионерите со мали пензии;

● Дали болните од малигни заболувања се ослободени од плаќање на патарина;

● Прашањата поврзани со здравјето главно беа поврзани со временските промени, хроничните болести и корона вирусот.

Дежурните лица им даваа одговори на прашањата во граница на нивните можности и знаења, но на некои прашања накнадно ќе им биде одговорено.

Прашањата ќе генерираат и нови проекти и ангажирања на Сојузот сè со цел животот на пензионерите да биде поквалитетен, посодржаен, а нивниот стандард подобар.

Проектот се реализира и благодарение на поддршката на Шпаркасе Банка АД Скопје, со која СЗПМ има долгогодишна добра соработка.

М. Темелковска

ЗП Пробиштип

И во услови на ковид 19 активностите течат

Со години наназад пробиштипските пензионери, во текот на зимскиот период, своите домови ги затоплуваат со огревно дрво, бидејќи тоа им е најисплатливо и најпријатно се чувствуваат. Токму затоа, ЗП Пробиштип со години им излегува во пресрет на своите членови обезбедувајќи ги со огревно дрво. Но, како е годинава кога сите се соочуваме со вонредните мерки поради корона вирусот, одговор на прашањето побаравме од претседателот и секретарот на здружението.

Најнапред го запрашавме секретарот Ангел Коцев, кој е директно задолжен за ова проблематика, каков е интересот и какви се можностите?

– И годинава, како и претходните интересот од нашите членови е голем. Досега имаме пријавено 450 пензионери, кои водени од досегашното искуство мислат дека дрвото и затоплувањето со него е најисплатливо. Досега се запишани 3 илјади кубици дрва, меѓутоа нема да не изненади ако уште некој се пријави и ако бројката на кубиците се зголеми. Годинава имаме мал проблем со превозот на дрвата поради вонредната ситуација, сепак секој момент го користиме и ние и превозниците и вршиме достава. Досега дел од оние што запишаа дрва ги добија, а се надеваме дека навреме ќе ги обезбедиме сите што се пријавија и не постои опасност да останат без дрва за претстојната грејна сезона.

Да споменам, дека во вакви сложени услови им овозможивме на нашите членови плаќањето да го извршат на рати и тоа на 6 или 8 во зависност од тоа кој колку кубици запишал, – Вели Коцев.

Ме интересираше и каков е интересот на пензионерите годинава, за бањско–климатско лекување, особено сега кога се соочуваме со корона вирусот и кога треба да се почитуваат мерките на Владата и СЗПМ. За мое изненадување и овде интересот е голем, особено за физикална терапија. За ова ее што ни изјави секретарот Коцев:

– За оваа цел, во консултација со членството и Извршниот одбор на ЗП, од сопствени средства издвоивме 70.000 денари. Се договоривме по 2.000 денари да им доделиме на 35 пензионери, или поконкретно на оние што им се најнеопходни за да го закрепнат своето здравје, а водевме сметка и тоа да се членови со минимални примања. Изборот во која бања ќе заминат или каде ќе одат на физикална терапија, останува самите пензионери да решат по препорака на нивните матични лекари. Да потсетам дека на општо наше задоволство половината од пријавените веќе ги искористија средствата и како што сме информирани најмногу се определуваат за физикална терапија.

Во разговорот ни се приклучи и претседателот на здружението Груица Манасиев кој се наврати за грижата на здружението за зачувување на здравјето на своите членови.

– Во сите овие месеци, водиме особена грижа околу целосно почитување на мерките од Владата и СЗПМ. Така, за да го заштитиме здравјето на нашите пензионери кои сакаат да се рекреираат и да се дружат со своите врсници, секојдневно се врши дезинфекција на клуб–салата и просторот пред неа кој се користи за одморање. На влезот во клубот постојано имаме дезинфекциони средства со кои се врши дезинфекција при влегувањето и излегувањето од салата. Особено внимание се посветува на физичкото растојание кое е по 2 метри меѓу масите, а на секоја маса можат да седат само по двајца пензионери. Што значи, бројот во клубот за играње билијард, или други друштвени игри е ограничен.

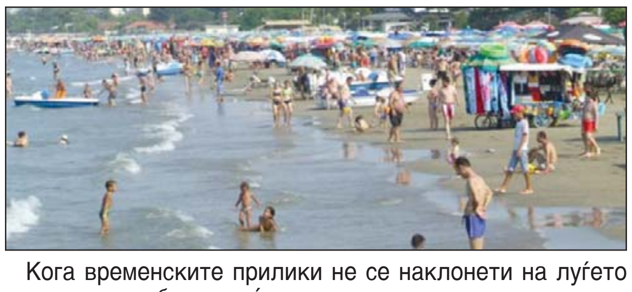
Да потсетам дека од сопствени средства издвоивме 18.000 денари со кои направивме 30 пакети со прехранбени артикли, средства за дезинфекција и лична хигиена. Секој пакет е со вредност од 6.000 денари, а пакетите им се поделени на најранливата категорија наши членови. Исто така, ние учествуваме и во помошта заедно со локалната самоуправа и Општинскиот Црвен крст. Правиме се, во ова време на невреме барем малку да им ги подобриме условите за живот на нашите пензионери и да им го заштитиме здравјето. Во рамките на нашите можности тоа ќе го правиме и во наредниот период, додека трае оваа несекојдневна состојба.

М. Здравковска

Тетово

Коронавирусот - пречка за летување на море и за пензионерите

Пандемијата на коронавирусот им ги расипа сите желби на тетовските пензионери, кои повеќе од една декада градеа традиција на летување на море во соседна Албанија. Ова лето тие ќе останат во своите родни места, со претстој во селата и викендичките. ЗП Тетово, уште пред повеќе од десет години воспостави соработка со овдешни туристички агенции и превозници, сопственици на хотели, пред сè во Драч, и за прикладни цени обезбеди седумдневен претстој во хотели во месноста Плепа на јадранскиот брег. Се случуваше во текот на едно лето на море да одморат речиси 1000 пензионери, а меѓу нив имаше и такви кои за прв пат ја почувствуваа морската клима и солената вода. Според информации во ЗП Тетово, овогодишниот аранжман за превоз и претстој бил доверен на туристичката агенција „Фрет атомик" од Тетово, но од агенцијата информираат дека интересот е незнатен за претстој на море во Албанија, што е далеку од претходните години. Добро е познато колку на највозрасната генерација им е потребен ваков одмор и влијанија на морската клима на одржувањето на нивното здравје.



Поради пандемијата од коронавирусот, годинава изостанаа и петдневните прошетки на тетовските пензионери во повеќе историски и туристички места на Албанија. За овие екскурзии домаќин обично беше хотелот „Балкан" во месноста Плепа, Јужно од Драч, сопсвеност на Сабуш Азири. Хотелот има сопствена плажа, оние пензионерид што ги почувствувале благодатите на морската клима, со задоволство раскажуваат за извонредната храна, доброто сместување во хотелот, поединечните лежалки на песочната плажа и севкупниот претстој.

Кога временските прилики не се наклонети на луѓето од третата доба, домаќините знаат да организираат излети, пред сè до блискиот полуостров Голем, прошетка со брод по драчкиот залив или едноставно, разгледување на градот. Привлечноста на Драч не е само во големото пристаниште и бродоградилиште. Овде е во вистински „судир" старото и новото. Драч има околу 120.000 жители, и се наоѓа на околу 35 километри од Тирана и е најстара населба во Албанија. Првите записи за овој град се од 627–та година пред новата ера. Градот е со национално мешано население, дел од нив уште од антично време. Во стариот дел на градот, во непосредна близина се наоѓаат православна и католичка црква и џамија, во кои литургиите се одвиваат само на албански јазик. Во овој дел привлекува внимание и мозаикот „Убавица на Драч" и амфитеатарот. Во месноста „Шк`мби Кавајас" (Карпите на Каваја), кај што е и плажата Плепа, летувалците и посетителите имаат можност да запознаат и да се сретнат со туристи не само од Тетово и Македонија, туку и од другите соседни и подалечни земји. Плажата кај Плепа е брановита со многу ситен песок, а мошне е привлечна и за деца и за возрасни, и за пливачи и за оние што не научиле да пливаат.

Г. Ефтоски

„Природата може без нас, но ние не можеме без природата"

– Пандемијата нè научи дека природата може и без нас, па дури и е подобро. Македонија треба да извлече поука колку воздухот и природата ни дадоа лекција и колку треба во иднина да го почитуваме тоа. Природата може без нас, но ние не можеме без природа, слобода на движење и почит кон себе и другите за да поубаво го поминеме животот кој е пред нас, – вели Гордана Јанакиевска, стручен советник за екотуризам.

Убаво кажано, но каде сме тука ние највозрасните, пензионерите? Па нели ние треба да сме пример за помладите? Не велам дека сите сме такви. Има меѓу нас луѓе за пример. Но секогаш може да биде подобро. Дури денес во услови на пандемија можеме да делуваме на овој план. Можеме како прво да ги уредиме нашите дворови и тераси.

Многумина од нас се враќаат во своите подзаборавени родителски куќи и викендички. И таму разубавете ја околината. Засадете некое дрво, исчистете го некој канал, јаз или речното корито на некоја рекичка со која ве поврзуваат спомено од детството. За ова не ви е потребно да носите ниту маска, ниту ракавици и обезбедена ви е потребна дистанца. Можеби сето ова веќе го правите, но оние кои не го прават нека почнат што поскоро. Ќе се чуствувате убаво и нашата убава Македонија ќе биде уште поубава.

К.С. Андонова

Малешевска прошетка

Секој еден предел се разликува по својата географска и природна специфичност, па така и Малешвијата која е многу разнообразна и воодушевувачка. Беровската котлина низ која тече реката Брегалница, се издвојува со убавината на падините и ливадите, заобиколени со борова и дабова шума.

Ние посетивме многу села, меѓу кои е и селото Русиново кое се наоѓа на северната падина на Малешевските Планини, на 900 метри надморска висина. Тука ја најдовме куќата на дедото и бабата кои ги запознавме на беровскиот пазар. Тие нè пленија со својата чесност и кротка разговорливост и приемчивост на нови и непознати луѓе. Нè поканија кај нив и отидовме. Куќичката во која живеат е малечка, целата обвиткана со питоми капини, кои тие ги одгледуваат и продаваат. Малиот двор е исполнет со најразлични зеленчуци и овошни дрвца и секое место е искористено за убави нешта. Нивниот пријатен дом, беше украсен со трпеза, нешто што ги одликува Македонците кога некој им доаѓа на посета. Така и ние бевме прекрасно нагостени од овие стари работливи луѓе. Пензијата од дедото кој порано работел како превозник им е мала и тие мораат да ја надополнат со секојдневна работа одгледувајќи кози и земјоделското производство.

На трпезата имаше домашен козји јогурт и кисело млеко, а процесот на подготовка ни го објаснуваше елоквентната и природно весела и интелигентна баба. Имаше и пита со планинско зелје и козјо сирење и многубројни други домашни салати и слатки. Ја разгледавме и градината и сфативме дека овие дедо и баба произведуваат органски производи. Од нив подготвуваат слатка, компоти и зимница. За продажба имаат плетени и ткаени ракотворби.

Дедото и бабата се родители на две ќерки кои заминале во странство, едната во Англија, а другата во Германија. Комуницираат со нив скоро секој ден на модерен комуникациски начин. Додека им бевме на гости, на скајп се јави помалата ќерка да им раскаже како си поминала за време на викендот.

Заслужува да се каже дека од двете убави млечни кози, кои секој ден врзани пасат на ридот недалеку од куќата, дедото и бабата добиваат млеко и имаат уште сила да ги прават сите убави млечни производи. Имаат голем пчеларник и продаваат и убав планински мед. Компирот, оревите и други бобинки се постојано на нивната тезга.

Заминавме доцна вечерта по пријатната посета кај овие добри луѓе. Се договоривме следниот пат да не однесат во куќичката во планината, каде што порано додека децата биле со нив, останувале и по еден месец, да собираат шумски плодови. Скромни, кротки и многу пријатни, овие дедо и баба како да претставуваат спој меѓу минатото и иднината. Користат современи технологии, имаат комбе за превоз на продуктите, а сепак произведуваат на старински и здрав начин без употреба на отрови и работат секој ден, иако се веќе навлезени во третата доба. Се прашуваат дали да заминат кај една од ќерките и да го напуштат овој динамичен начин на живот. Но, ситуацијата со корона – вирусот не им дозволи многу да се мислат. Си останаа во своето Русиново.

Нè изненадуваат многу нешта во нашиот престој во Малешвијата. Враќајќи се од прекрасната прошетка на падината на планината Голак, под врвот Бејаз Тепе, кај Иственичките кукуље, кои се вистински природно чудо, видовме свежо ожнеана житна нива на која колвеа дваесетина штркови. Тоа беше прекрасна малешевска слика.

Се трудиме да се придржуваме на правилото, кое се однесува на здравјето, откриено од јапонските научници, дека еден ден поминат во длабока шума, го чува имунитетот два месеци. Топло го препорачуваме ова правило на сите генерации.

Беровското езеро, плени со својата зелена боја и прекрасните борови шуми и околните ридови, малото заливче што се формирало поради летното повлекување на водата, открива карпи и сребреникаво песокче. Седнавме и си ги разладиме нозете. Однекаде се слушна свирка на кавал, која нежно одекнуваше низ процепите на клисурата, која создава и убаво ехо.

Имаме уште дестинации за викенд ова лето, иако Малешевијата не ни е до крај истражена освен пехчевските водопади, кои се наоѓаат скриени во бајковитата природа, во која само очекувате да се појават принцези и принцови и самовили. Се стигнува до нив патувајќи од Пехчево низ длабоки шуми, најчесто борови. Тоа е таа толку убава воздушна бања.

Длабоко трогнати од убавината која се истурила во овие предели, благодарни во срцето, ја впиваме рефлексијата која не обдарува за сите понатамошни предизвици и планови.

Маја Белева

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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

NLB Banka

www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

osteotend®

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

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

30 ќесички | 5.6 g

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

ЗЕГИН ДОО Скопје

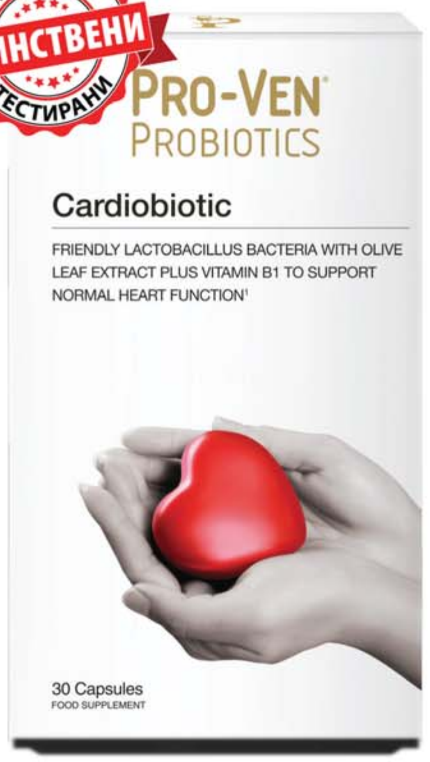
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"

НОВО

PROVEN® PROBIOTICS

Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



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

една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Пехчево

Клубот на пензионери доби донација: телевизор

Како благодарност за досегашната активност и добрата соработка во изминатиот период, претставници на ЈП „Национални шуми“ – Скопје и подружницата „Равна река“ од Пехчево, како општествено одговорна компанија, за опремување на новите простории на Пехчевскoто здружение на пензионери му подарија ТВ приемник. Донацијата на секретарот на здружението Александар Кацарски му ја предадоа помошникот на генералниот директор Борче Бојчевски и директорот на подружницата во Пехчево, Глигор Пешначки.

Во наредниот период посетителите на Пензионерскиот клуб во Пехчево ќе имаат можност да следат ТВ програми на поголем приемник, информирајќи се за актуелните случувања, за што им се посебно благодарни на дарителите. Убав пример на соработка кој би требало да го следат и други компании.

А. Кацарски

ЗП Струга

Чествување по повод 117 години од Илинденското востание и 76 години АСНОМ

По повод државниот и национален празник 2-ри август – Илинден, празник кој претставува симбол на македонската борба за самостојна и независна држава, ОО на Сојузот на борци од Струга и ЗП Струга, предводени од претседателот Ајредин Мемеди и секретарот Никола Попоски, кои ја предводеа делегацијата на централната општинска прослава по повод 117 години од Илинденското востание и 76 годи од АСНОМ, која се одржа во струшко Маруништа, положија свежо цвеќе на заедничкиот споменик од Илинден 1903 и НОВ 1944. Онака како што доликува, со што ја продолжија традицијата на нашите предци.

Илинденското востание претставува историски настан и најзабележителна страница во историјата на македонското националноослободително движење. Големината на оваа мошне крупна пресвртница во поновата историја на македонскиот народ се изразува во чисто народниот карактер на востанието, во кое дојде до величествен израз сенародниот стремеж за борба и слобода и вековниот устрем за создавање своја сопствена држава.

На чествувањето на двата Илиндени присуствуваа и голем број пензионери.

По оддавањето почит на загинатите од двата Илиндена 1903–1944, претседателот Ајредин Мемеди, во просториите на боречката организација, приреди прием за делегацијата која положи цвеќе и за други граѓани.

С. Кукунешоски

ЗП Прилеп

Резултатот во играњето табла го одлучуваат среќата и заровите

Машко-женската игра, табла, исто како и шахот, е дравна игра и потекнува од земјите на Блискиот Исток, поточно од арапскиот свет. Кај нас од поодамна се игра мнозу во источните градови од Македонија, но се игра и во Прилеп, Крушево, Кавадарци и помалку во другите градови. Интересно е тоа што во Прилеп оваа интересна игра, популарна меѓу пензионерите и една од игрите на регионалните и републички пензионерски игри, ја игра и пензионерката Славица Јованова. За да се одигра таблата потребно е знаење и среќа, зависно од фрлањето на коцките, заровите, на кои има по шест бројки на секоја страна од 1–6. Комбинациите од двете коцки, имаат посебни имиња. На пример за две единици на двата „зара“ се вели дека се епиек, а ако се две тројки тоа е дусе, две четворки се дорџар, две петки дубеш, и две шестки душеш. Имињa имаат и комбинации кои на заровите не се дупли. Таблата има три игри. Земањето на пуловите значи и победа. Најпрво се игра првата игра при што играчот треба да внимава неговите црни, или бели пулови да не бидат „турнати“ што пак зависи од фрлањето на коцките. Потоа се игра втората игра која нема победник сè до последното фрлање на заровите. И, третата игра која се вика „тапа“ исто така зависи од добивањето на бројките од фрлените коцки. Ако противникот ги земе сите пулови, а другиот играч не успее да земе ниту еден пул ја добива играта играчот што ги зел сите пулови и тоа се смета два поени и во таблата се вика „марс“, или „срам“. Се игра се додека победникот не води со еден или два поени.

– Ние на регионалните и републичките пензионерски игри ја играме само првата игра, – вели најдобрата „таблаџика“ во Прилеп, Славица Јованова, која на сите регионални игри е секогаш победник, а на републичките пензионерски спортски игри има добиено прво, второ и трето место. Досега има вкупно добиено 12 медали, што секако е за пофалба!

– Ја сакам оваа игра која малку жени во Прилеп, а и пошироко ја играат. Не ја знаат и не се трудат да ја научат. Реков, за да се научи треба да се знаат правилата, а секако треба да те послужи среќа. Ете, на пример првата игра што најмногу ја играме и според мене е најлесна, треба да се знае да се прават „капии“ со пуловите и да се внимава на кое место се пуловите во двете површини на таблата за да не „те удри“ противникот и да не те исфрли од игра, односно да не те победи. Сите три игри на таблата се играат според одредени правила. За нив нема литература како и што да се игра, за да се стане победник. Сè зависи од фрлањето, односно бројките на заровите. Се разбира покрај знаењето на правилата, важна е среќата. Играњаме со една противничка од Скопје и цело време мислев дека ќе ја победам, моја беше партијата, но на крајот таа фрли „епиек“ две единици и таа беше победник. Мене тогаш зарот ми ја зеде партијата, затоа се вели „зарот – тепа и зарот – губи“. Сака размислување, да не речам знаење, но сепак коцките се пресудни во оваа интересна, барем за мене игра. „Марсот“ или „срамот“ кој ќе го добие, ја добива партијата, оти тој носи два поена, – додава Јованова објаснувајќи ни ја играта – табла.

Славица научила да игра табла, гледајќи како во комшилукот мажите под едно дрво редовно ја играле. Не и сметало тропањето на пуловите во таблата и нишањето на заровите во едната, или во другата рака пред да се фрлат.

– Убаво ја совладав таблата да ја играм уште пред 23–24 години, ја следев уште како дете. Имам играно и со мажи. Така играв со внук од золва кој ја знаеше добро играта и тој ме научи на многу „финти“ но сепак потезите зависат од бројките од фрлените зарови.

Славица работела како просветен работник, предавала математика и физика, работела и во конфекцијата „Солидност“. Откако фирмата пропадна, Јованова станала првата жена таксист во Прилеп.

– Возев цели пет години како таксист и не се плашев, бев единствена во Прилеп, ги знаев каде се наоѓаат сите улици во градот. А по добивањето на семејната пензија, по смртта на сопругот, чував деца за пари. Инаку понекогаш заигрувам табла и со ќерката и внукот кои добро ги имам научено да ја играат таблата.

– За мене играњето табла пред сè е забава, тоа ми е релаксација и забава и исполнување на времето. Во време на пандемијата односно корона вирусот „Ковид –19“ играм со внукот „он лајн“, преку компјутер. Таму ја играме само првата игра. Мојата табла што ја имам ја чувам повеќе од 20 години, пуловите се малку „излижани“, но ми значат многу, ми носат среќа во играта, вели Славица која сега има 64 години и чека да заврши пандемијата и да заигра со противничките – пензионерки на регионалните и републичките спортски игри, се разбира доколку се одржат.

К. Ристески

ЗП Штип

Прославен големиот празник Илинден

Во Штип беше прославен големиот национален и верски празник Свети Илија еден од најголемите верски православни празници и Илинден, денот кога македонскиот народ се кренал на востание и ја создал Крушевската република, а подоцна со АСНОМ ја прогласил Република Македонија. Оваа 2020 година беше прославен со мерки на претпазливост поради Корона пандемија со скратена програма. Во алејата на херојите во центарот Штип, во присуство на граѓани и пензионери продолжувачи на борečките традиции, институции, ЛС, АРМ, полицијата и други, се поклонија и положија свежо цвеќе.

За значењето на овој ден зборуваше градоначалникот на Штип Благој Бочварски. Тој им го честиташе празникот на граѓаните и го нагласи значењето на Илинден како двоен празник на македонскиот народ и Крушевската Република и АСНОМ, истакнувајќи дека за слободата на нашата татковина свои животи положиле многу комити и борци втемелени во македонската држава.

Во славното Ново Село, пред релјефот на Гоце Делчев, револуционер и водач на борбата за слобода на македонскиот народ, се нагласи неговата заложбата за културен напредок меѓу народите. Потоа градоначалникот и делегации на ЛС, СБ Штип, ЗП Штип, оддадоа почит на неговото дело. Делегации положија цвеќе и на споменикот на стреланите борци од село Драгоево и Доланите, селани и роднини на Станое Данев – стари, Методи Данев, Крсто Митев и Ристо Стојков и се присетија на тие тешки денови од НОБ.

Со ова чествување уште еднаш беше потврдено дека Илинден во меморијата на македонскиот народ има посебно место, како посебен празник за создавање на сопствена држава.

Цвета Спасикова

ЗП Ѓорче Петров

Активности и чествувања

По повод одбележувањето на годишнината од загинувањето на бранителите од општината Ѓорче Петров во 2001 година кај месноста „Љуботенски бачила“, на 10. 08.2020 делегација на ЗП Ѓорче Петров предводена од Воислав Ристовски претседател на здружението положија свежо цвеќе пред споменикот во село Волково при тоа поклонувајќи се пред споменикот со што им оддадоа голема почит на загинатите кои го изгубија својот млад живот за одбрана на нашата држава.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров во соработка со општината Ѓорче Петров изврши и холтикултурно уредување на паркот пред канцеларијата на здружението. Имено во паркот беа засадени поголем број на зимзелени дрвја, разни едногодишни и повеќегодишни цвеќиња, а на крајот на целата површина беше засадена трева.

Љ.Р.

ЗП Демир Капија

Педесет и четири години заедно, а педесет години во брак

Се запознале далечната 1966 година во Валандово во школото за Лозаро-винари. Во брак стапиле на 08.02.1970 година лицата Благоја Кавазовски од Демир Капија и Анче Стефанова од Нов Дојран. Четири години љубов во Валандово од втора година средно откако Благој станува голман на Победа од Валандово. По завршувањето на средно образование стапиле во брак. Во бракот добиле две деца ќерка и син. Децата пораснале се одомиле при што добиле од ќерката внук кој сега е адвокат, додека од синот две ќерки, едната четврта година, другата втора година на медицина. Благоја се запослил во Полиција 1973 година додека Анче во специјалниот завод Демир Капија. Благоја е пензионер и воедно е и претседател на здружението на пензионери од општина Демир Капија. Децата им приредија незаборавна прослава за педесет години во брак со 40 присутни гости и музика.

П. Пашоевски

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIII – број 145
август 2020 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел-факс: 02 3128 390

Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **vesnik@szpm.org.mk**

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

Според Законот, за весникот се плаќа данок според посебна намалена даночна стапка.

Дали го заштитивте она на кое толку напорно работевте?
Можете да ги осигурате од повеќе ризици. Вашиот дом или викенд куќа, предметите за уредување на просторот, техничката опрема, уметничките слики, парите и скапоце免ностите. Во СН Осигурителен брокер АД Битола на едно место се достапни сите видови и пакети за осигурување на домаќинства и имот, од сите осигурителни компании во Р. С. Македонија.
ЗАШТИТЕТЕ ГО
Вашиот имот и домаќинство
со можност за плаќање
на 12 РАТИ
СО ПРИЛОЖУВАЊЕ НА
ЧЕК ОД ПЕНЗИЈАТА
20%
ПОПУСТ
SN
ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР
АД БИТОЛА
ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!
INFO@SNBROKER.MK
WWW.SNBROKER.MK
15 770

ИЗВЕСТУВАЊЕ

за корисници на пензија кои пензијата ја примат на домашна адреса

По затворањето на Еуростандард банка, корисниците на пензија кои пензијата ја примаат на домашна адреса, пензијата може и понатаму да ја примаат на домашна адреса, доколку склучат таков договор со одредена банка.

Според известувањето на директорот на АД Пошти, Поштата за да продолжи да врши исплата на пензиите на домашна адреса ќе треба да се склучи договор со друга банка наместо досегашната Еуростандард банка за вршење на услугите околу платниот промет.

Истовремено ги известуваме корисниците на пензија дека со преземените мерки од надлежните институции, како и активности од самиот корисник на пензија прекин во исплатата не би требало да има.

Имено, пензиите за јули 2020 година, благовремено се исплатени, а за да има континуитет во исплатата, корисникот на пензија имаа обврска да отворат трансакциска сметка во друга банка по сопствен избор за исплата на пензијата најдоцна до 21 август 2020 година.

Доколку барањето за отворање на трансакциска сметка во избраната банка се поднесе по 21.8.2020 година, тогаш исплатата на пензијата ќе се изврши во наредниот период.

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Состанок во СЗПМ со претседателите на скопските здруженија на пензионери

Меѓусебно информирање за работата на СЗПМ и ЗП

Во Скопје, пензионерите се организирани во 14 здруженија на пензионери членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија со околу 90 000 пензионери. Врз основа на Програмата за работа на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија за 2020 година, на 21.8.2020 се одржи состанок со претседателите на здруженијата на пензионери од Скопје на кој присуствуваа 12 здруженија. Целта на состанок беше да се запознаат претседателите на здруженијата со активностите на Сојузот и обратно, во изминатите месеци во кои владее пандемијата со коронавирусот и договор за натамошни активности значајни за Сојузот и Здруженијата

На состанокот присуствуваше и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ, Ментор Коку, а со состанокот раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која ги поздрави присутните и меѓу другото рече:

– Пандемијата ги ограничи нашите активности особено оние кои се помасовни, бидејќи ние пензионерите спаѓаме во една од најризичните групи погодени од коронавирусот, но животот продолжува и ние се приспособуваме на новонастанатите услови.

Инаку, ова е втор состанок со претседателите на здруженија на пензионери членки на Сојузот. Првиот беше со новоизбраните претседатели. Со Програмата за работа се предвидени уште вакви состаноци бидејќи корista од нив е повеќе стручка и обострана. Најнапред сакам да ве информирам со активностите на Сојузот. Иако пандемијата го отежнуваше работењето во тие услови од страна на Сојузот беа иницирани неколку нови проекти од интерес на целокупното членство. Некои од нив се реализирани, а некои сè уште се во тек на реализирање.

Како поглавни ќе ги издвојам: анализа на усогласеноста на Статутите на здруженијата на пензионери со Статутот на Сојузот, барање за стекнување на статус од јавен интерес на СЗПМ, особено вложените максимални напори во уточнување на податоците на членовите по здруженија за што на здруженијата беа доставени нови ажурирани податоци, иницијативи за измена на прописите во даночната сфера, слободната линија „Ало пензионерски прашања", формирањето на фонд на книги од автори финансиски поддржан и др. Има уште работи кои ќе бидат во фокус на СЗПМ кои ќе бидат како барања испорачани до новата власт, а кои не сме успеале до сега да ги оствариме. Заради остварување на програмските задачи во Сојузот беа одржани повеќе седници на органите и телата со цел да биде одржан континуитетот на активностите.

Потоа имаше богата дискусија во која учествуваа поголемиот дел од присутните. Од дискусиите може да се заклучи дека сите скопски здруженија и во овие отежнати услови биле активни, а активностите имале главно социјален и хуманитарен карактер заради пандемијата. Во таа насока ќе продолжат и наредните активности, се разбира диктирани од состојбите со корона вирусот.

Калина С. Андонова

Прилеп – СЗИПМ – годишно собрание

Инвалидските пензионери бараат повеќе бенефиции

Деновиве во Прилеп, каде што е и седиштето на еден од трите Сојузи на инвалидските и трудовите пензионери со задоцнување од повеќе месеци заради коронавирусот, се одржа годишна конференција на СЗИПМ. Со применување на сите заштитни мерки препорачани од здравствените органи делегатите на седум здруженија на инвалидските пензионери седницата ја одржаа во просториите на Клубот на ЗП Прилеп, при што најпрво ги поздрави и им посака плодна работа претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски.

– Ние имаме добра соработка со ЗИП Прилеп, добро се сложуваме и за одредени активности се надополнуваме. Како плод на добрата соработка е тоа што ја отстапивме и просторијата каде што сега е сместено ЗИП Прилеп, односно СЗИПМ, истакна Трајкоски.

На годишна седница на Сојузот со која раководеше претседателот Томе Мазгалоски најпрво беше прифатен годишниот Извештај за работата во 2019 година. На седницата беа прифатени и финансискиот извештај за минатата година и планот за оваа година, како и Програмата за 2020 година во која беа набројани повеќе активности што им престојат на раководствата на ЗИП во наредниот период, се разбира доколку тоа го овозможат корона состојбите. Исто така, се Се одлучи и оваа година доколку тоа е можно спортските игри на инвалидските пензионери да се одржат во Штип.

Во дискусијата побара уточнување на членството, како и враќање на сите бенефиции кои ги имале инвалидските пензионери до пред дваесет и повеќе години, ако не сите барем дел од нив. Тие бараат пред сè да не плаќаат патарина кога мораат да патуваат до Скопје до здравствените институции, потоа да има на локално ниво повеќе паркинг места за инвалидите, да им се врати можноста бесплатно да патуваат со автобусите низ градовите каде што има градски сообраќај, да биде регулирано и неплаќањето на железничкиот превоз и друго. Беше заклучено сите овие барања да се достават до сите институции, до

Владата, Министерството за труд и социјална политика и други.

Делегатите на СЗИПМ се изјаснија дека нивните здруженија, односно здруженијата од каде што се делегирани да си останат во постојниот сојуз, а кон него да се приклучат другите два инвалидски сојузи. Така би имало еден Сојуз на инвалидските и трудовите пензионери и не би имало проблеми за регулирање на државно ниво на бенефициите што сега на одреден начин ги немаат, или им се скратени.

Заради поголема ажурираност на списоците на членството во здруженијата од овој Сојуз на делегатите претставници од истите им беа поделени и ЦД–а со бројот и лични податоци на членовите што ги изготви Одборот на регистрирањата организација за солидарен фонд и членарина при СЗПМ, а беа донесени и одлуки за понатамошна активност и на здруженијата и на Сојузот.

К. Ристески

ЗП Струга

Усвоени финансиските извештаи и годишната сметка за 2019 и Програмата за 2020 година

На првата седница на Собранието за оваа календарска година, одржана на 19 август 2020 во просториите на одморалиштето на Републичкиот Црвен крст „Солферино" во Струга, беа усвоени значајните документи.

Седницата на Собранието ја отвори и со неа раководеше претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски. По утврдувањето на кворум, претседателот Трпоски, ги поздрави присутните на македонски, а секретарот на ЗП Струга, Изеир Мустафаи, на албански јазик. Со едноминутно молчење им се оддаде почит на починатите пензионери во изминатиот едногодишен период. Дневниот ред имаше 13 точки. Претседателот на ЗП Струга, ги извести делегатите дека седницата на

Собранието беше одложена од 14 март да денес, и информираше дека заради пандемијата на седницата нема гости од СЗПМ, и други здруженија, и дека единствени гости се Ристо Прентоски и Делчо Илиевски, кои се членови на Правно–економскиот форум при СЗПМ, Шпреса Хоџа, член на комисијата за информирање и издавачка дејност, како и делегатот во Собранието на СЗПМ и члена ИО Даути Хурем, кој исто така ги поздрави присутните и ги информираше за работата на телата каде е член. Присутните ги поздрави и претседателот на ОО на сојузот на Борците на општина Струга, Ајредин Мемеди.

Според деловникот за работа, беа разгледани сите точки од дневниот ред, а по дискусиите и одговорите на поставените прашања сите предложени извештаи и програми за работа беа едногласно усвоени, со заклучок дека ЗП Струга работело домаќински и подеднакво се грижело за сите свои членови. На крајот од седницата претседателот на ЗП Струга на директорката на одморалиштето на Црвен крст во Струга, Наташа Хиохи, и врачи благодарница за успешна соработка.

С.К.

Пензионерски живот на плус 40 °С

Во годините наназад, животот на пензионерите во Битола, во овој период од летото, беше познат. Се знаеше каде најголемиот дел на пензионерите се движат во текот на денот. Наутро од градскиот часовник до Тумбе–кафе, на чкембе–чорба, одмор во паркот или помалите паркови низ градот и на пладне се прибираа дома, избегнувајќи ги високите температури.

Во голем број излегуваа за време на илинденските празници, во време кога се одвиваа и „Илинденските денови". Токму во тие денови многубројните битолски пензионери, беа главен декор на сите битолски улици кои водеа до единствената цел, ракометното игралиште, епицентарот каде што се одвиваше фестивалот на народни песни и игри, со натпреварувачки дух на фолклорни групи дојдени од каде нè од светот. Може само да се замисли, во тоа шаренило од бои, расположението на лицата од третата доба. Некои се сведоци и директни учесници на самите почетоци на овие фолклорни и весели денови, започнати од пред педесетина години.

Денес, имајќи ја предвид состојбата во која се најдовме, пандемијата со „Ковид – 19", скратена е можноста да се биде дел од таа битолска – илинденска еуфорија, барем на неколку дена. Широк Сокак, главната оска на градот, изгледа ексцесно смирувачки. Сепак среќаваме познати и непознати пензионерски лица, кои одда–леку во одење, на дистанца, со маски на лицата, се поздравуваат и кратко ја кажуваат истата приказна, небаре научена лекција.

Ретки се оние кои се осмелија да застанат и поразговараат за животот ограничен со нови граници. Дури е тажно да се гледаат кротките чекори на повозрасните луѓе, во обид да ги зголемат и забрзаат чекорите кон своите домови, како би ги избегнале жештините, но и контактот со другите луѓе. Ако некогаш не можеше место да се најде, да се седне на одредено време, денес остануваат празни дрвените клупи поредени крај улицата.

– Носталгично се навраќаме на убавите мигови од овие денови во годините наназад. Но, еве идат и вакви моменти кога мораме да се приспособиме на друг начин на живот. Нас, не ни е првпат. Велат, ние постарите треба да бидеме пример за помладата генерација, но, младите тоа потешко го прифаќаат. Не ретко одиме во делови околу градот, каде што во времето се правеа екскурзии, имаше капалишта, на падините на под Пелистериото. Таму сме далеку и од контакти и од болеста. Ете, ме радува тоа што, дури и младите сè повеќе и повеќе ги посетуваат овие некогашни излетнички места, – вели пензионерот Јово Спасеноски.

Покрај сето тоа, скратени се можностите да се посети некој културен настан во градот, ако воопшто го има, пензионерски собири и дружења по парковите, па под дебелите сенки да се одмораt или одиграат партија шах, дама, белот, или едноставно да разговараат.

Разбирливо е и треба да се почитуваат мерките кои ги препорачуваат релевантните институции. Потврда за тоа е токму пред илинденската прошетка, кога температурата се искачуваше кон четириесеттиот Целзиусов степен, но не можевме да забележиме ниту еден од повозрасните да не носи маска на лицето.

Добре Тодоровски

ЗП Струга

Активност што заслужува внимание

Кога пензионерите ќе се здружат и кога имаат идеја да реализираат некаква активност, тогаш работата се знае дека на најдобар начин ќе биде завршена. Така се случи и со една група на пензионери од Струга, која и покрај пандемијата со корона вирусот што владее, сепак, реши да разубави еден мал дел од градот.

По иницијатива на пензионерот дипл. инж. Трајче Пљушкоски се собраа една група на струшки пензионери и пред плажата на „Галеб" преземе акција да изврши поправка на скршените и дотраени делови на клупите за починка што се дел од овој простор. Пензионерите со чувство на љубов кон градот, а со цел да го подобрат ликот на овој дел од туристичка Струга, собраа свои средства и не жалејќи време и труд, поминаа од зборови на дело. Скршените и дотраени делови од клупите здружено беа поправени и бојадисани,

така што со обновата на повеќето од нив, се создадоа пријатно катче за одмор и разговор на туристите и граѓаните.

– Нашата акција и активности беа спонтани, но на општо задоволство тоа го привлече вниманието на еден број струшки пензионери, кои ни се приклучија. Но, ние нема да застанеме тука, туку напротив. Имаме доволно слободно време, а и желба нашата Струга туристички да биде убаво уредена, затоа планираме да преземеме вакви и слични активности и акции и во други делови на градот во иднина. Со тоа ќе ги поттикнеме нашите колеги – пензионери и тие да учествуваат и да организираат вакви и слични активности за доброто на сите, – истакнува нашиот соговорник иницијаторот Трајче Пљушкоски.

– Ова е многу добар и поучен пример дека кога се сака нешто да се преземе за подобрувањето на нашиот живот, тогаш може да се најдат и учесници, но и да се присоберат средства за реализацијата на замислената идеја... Примерот од Струга е за поздравување и истакнување – вели претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски, кој на членовите од Извршниот одбор ќе предложи оваа иницијатива ако продолжи ЗП Струга, материјално да ја помага.

Стојан Кукунешоски

ЗП Демир Хисар

Петар Ковачки - Ковачот фудбалски виртуоз

Помладите љубители на фудбалот можеби не го знаат и паметат, а постарите сигурно ќе се сетат кога ќе се спомене името на Петар Ковачки – Ковачот. Многумина во тоа време го споредуваа со познатиот англиски репрезентативец Том Фини, а сè уште неговите соиграчи и противници на фудбалскиот терен говорат дека без фаул, едноставно, не можело да му се одземе топката. Сите тие, со овој текст, ќе се потсетат на минатите времиња, таму некаде во 70–тите години на минатиот век, кога токму тој, Ковачот, беше главниот носител на игра на најдобрата фудбалска генерација која било кога ја имал Демир Хисар.

Петар Ковачки – Ковачот е роден во 1940 год. во славното Смилево. Основно и средно образование завршил во родното место, педагошка академија во Битола, а Филозофски факултет во Скопје. После дипломирањето работел како наставник во село Вирово и Демир Хисар, бил директор во ОУ „Даме Груев“ во Смилево, а заслужената пензија ја дочекува како директор на Средното економско училиште во Битола. Заедно со Петар, одиме на градскиот стадион во Демир Хисар, каде ја започнуваме неговата фудбалска приказна.

– На овој стадион ја познавам буквално секоја тревка на теренот, а за илјадниците истрчани километри и да не говорам. Сега, за жал, трибините зјаат празни, а тарабите се без публика. Дојдоа некои други, модерни времиња, кога на младите поважно и поинтересно им е да уплатат ливче спортска прогноза отколку да играат фудбал, – со носталгија зборува Петар, кој со своите префинети фудбалски манири и афинитети, за многу кратко време станал една од ѕвездите на ФК Демир Хисар, па благодарение на своите извонредни игри се нашол во тимот на столетието на истоимениот клуб. Долги години, носејќи го дресот со бр. 10, играл на позиција везен играч, а посебна специјалност му било изведувањето на пенали.

– На местото везен играч го давав својот максимум. Секогаш бев понапред од останатите средни играчи, со една единствена цел да го „вработам“ напаѓачот и да ја поврзам одбраната со нападот, – стручно објаснува Ковачот. Неговата креативност знаела да биде од пресудна важност за целата екипа, а неговата позициј и место во тимот барала од него фини способности, брзо размислување, кратки и прецизни додавања, проигрување на напаѓачот, добар шут и наоѓање слаба карика во одбраната, а тоа нему не му недостасувало. Заради погоре набројените способности, некои од најдобрите и најдобро платените играчи во светот, како Зидан, Роналдињо, Церард и др. играале на таа иста позиција – напаѓачки везен.

– Колку беше популарен фудбалот во тоа време говори и фактот, дека, кога ќе гостуваше некој од поголемите и попознати клубови на стадионот во Воколија, се создаваше вистинска еуфорија. Река од народ се слеваше кон градскиот стадион, а многу често имаше и 3.000 публика. За нас фудбалерите, тоа беше стимул повеќе, – се присетува Петар.

Во спомените од најинтересните моменти, а ги имало многу, го раскажува натпреварот против ФК 11 Октомври.

– Игравме на градскиот стадион во Прилеп, против силниот состав на ФК 11 Октомври, една добро поткована градска екипа. Победивме со 5:1. Веднаш после нас, истиот ден, во тогашната југословенска 2–ра лига, важен натпревар играа ФК Победа против белградски ФК Чукарички. После поразот на прилепчани, домашната шестилјадна публика, фасцинирани од нашата игра, на цел глас скандираа: „Пуштете ги демирхисарци против Чукарички“.

Покрај Ковачки, во тогашниот исклучително силен тим на ФК Демир Хисар биле и Благоја Неделковски – Бобекот, Трајан Мијакот, Дончо Мицковски – Донката, Јонче Пејковски – Пејката, Попето и др. И покрај тоа што Ковачот имал примамливи понуди од Вартекс од Вараждин, Победа, Пелистер, љубовта кон својот роден крај, клубот, соиграчите и домашната публика на која и бил миленик, биле пресудни никогаш да не замине во друг клуб. Легендарната 10–ка, своите пензионерски денови ги поминува во средби со своите другари и поранешни фудбалски колеги, евоцирајќи спомени за минатото, а сè уште редовно следи фудбал.

Зоран Стевановски

ЗП Битола

36 години со ратрак на Пелистер

– Два дена непрестано паѓаше снег и веќе во градот имаше над педесетина сантиметри. Младите се радуваа, скијачите правеа планови за перманентно скијање, а јас око не можев да

затворам од помислата како ќе се искачам на врвот Пелистер, каде што се наоѓаше предавателот на МТВ и требаше да се изврши смена на тројцата вработени, кои таму беа недела дена, а јас требаше со тројца други техничари да извршам замена. Патот добро го познавав, но не знаев колкави ќе бидат наметите од снег, зашто кога снегот паѓа со ветер, тие изнесуваа и по десетина метри. Антенскиот столб, или едноставно наречен „Предавателот“ всушност е највисоката точка во нашата земја на која професионално се ангажирани десетина техничари и домари, кои една седмица престојуваат во посебно изградениот објект на врвот, а три седмици одмораат во градот заради закрепнување од здравствените потешкотии што таму им се случуваат, – започна да ни раскажува за едно свое искачување на Пелистер, пензионираниот автомеханичар Ценко Ивановски (72) кој 36 години во летно време со џип, а во зимно со специјализираното возило за снег „ратрак“ се искачувал на врвот Пелистер (2601) на Баба Планина, која во најголемиот дел се протега над Битола.

– Некаде во 1956 – 1958 година, група битолски техничари забележаа дека на врвот Пелистер може да се „фаќа“ телевизискиот сигнал на италијанската телевизија. Потоа таму се изградија постројки. За носење на техничките средства се користеа дури и запрежни возила, влечени со волови, од кои дел беа набавувани дури од Струга. Кога започна да функционира предавателот, а подоцна да се „фаќаат“ сигнали и од други телевизиски програми, таму започнаа да работат обучени техничари, кои имаа голема заслуга за квалитетното следење на телевизиските програми – продолжува да ни раскажува Ивановски. Тој ни тоа ни ги спомнува Асен Даскалов, шеф и инструктор, Драган Барабановски, Борис Квачковски, Ицо Попов, Ристо Атанасовски – Беличо, а во еден период и Димитар Илиевски – Мурато кој првите планинарски подвизи пред да стане првиот Македонец што го освои највисокиот врв на светот Монт Еверест (8848) во 1989 година, кај „Предавателот“ ги правеше најпотребните планинарски подготовки, се разбира во своето слободно време.

– Се искачував по магла, низ ветер, намети и по десетина метри, а понекогаш кога првиот ратрак немаше нож за чистење на снегот, моравме со лопати да ги пробиваме наметите, а понекогаш размената се одлагаше заради нив за два–три дена. Потоа условите за искачување се подобрија, се трасираше пат, се набавија нови ратраци, но секое искачување бараше максимална концентрација и вештина. Во една прилика кога се искачувавме со сега починатиот новинар на „Нова Македонија“ и планинар Михајло Џима, се соочивме со невидено невреме заради што тој неговата подоцнежна репортажа ја наслови „Очи во очи со смртта“ – ни објаснува Ценко.

Ценко Ивановски е познат и омилен кај сите планинари што се искачуваат на врвот Пелистер, во сите годишни времиња, зашто најчесто директно од него дознаваат какви се потешкотиите за тоа, колкава е висината на снегот и воопшто дали ќе може под такви тешки услови да се искачат на врвот.

– Некогаш немавме телефони за контактирање, патувавме во неизвесност, но сите работата ја извршувавме како што треба и навремено. Сега таму функционира Македонската радиодифузија, а откако во 2015 год. Ценко Ивановски се пензионира, неговото место го зазеде Кире Најдовски – Тинтрата, но се разбира со многу „поблаги“ ангажирања отколку за време на работниот век што го имаше Ценко Ивановски, кој и ден–денес, постојано со возбуда ја следи временската ситуација и кога ќе минува низ градот речиси секогаш погледнува кон врвот Пелистер. Безбројните патувања на таа релација Ценко не може никогаш да ги заборави зашто врвот бил негова опсесија, задолжение и љубов што успешно ги споведувал. Затоа секоја средба со него како да е мал престој на оваа планина којашто е прва во поранешната Југославија прогласена за Национален парк во земјата.

Петар Ставрев

ЗИП и ИТ– Битола

Летни активности

Иво добро познатите околности со „Ковид – 19“, со додатно високите температури, во летниве месеци, раководството на Здружението на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот БИП – Битола, секојдневно работи, со исклучително почитување на мерките за заштита од болеста. Нема воообичаена раздвиженост и преполни простории со пензионери, сепак по некој одвреме–навреме доаѓа по некоја потреба за одредена информација на кратко и си заминува.

– На нашите членови и активисти, ако се знае дека се тоа луѓе со инвалидитет, им е потребна помош и без оваа вонредна состојба. А, сега уште повеќе. Без малку ние воопшто не ја прекинавме работата, од причини што барањата на нашите членови се зголемени, а ние мораме да наоѓаме начини да им се излезе во пресрет, во рамките на нашите можности. Секојдневно се јавуваат со разни барања, информации и совети, – истакна во кратката изјава претседателката на Здружението Виолета Настевска.

Ако се земе предвид ограниченоста за движење, карантинот, добро познатите барања од специфични набавки и нивната употреба, може да се претпостават додатните напори за да се задоволат основните животни потреби на членовите на ова Здружение.

– Постојано сме на работа, во канцелариите на Здружението или на терен. Кој друг, ако не ние. Нашите членови се дисциплинирани и строго ги почитуваат мерките кои ги носат надлежните институции. Ако некогаш требаше да се доаѓа во просториите на Здружението, сега повеќето од потребите ги решаваме преку телефон, или со посета во нивните живеалишта, – истакна потпретседателот Никола Матевски.

Разбирливо, поместени се сите планирани активности со Програмата за работа за оваа година, раководејќи се пред сè од обврските, согласно со целите и работните задачи од Статутот, нормативните акти и средорочната програма на Здружението на инвалидски пензионери и инвалиди на трудот БИП – Битола, инвалидска организација, а приоритет им се дава на неопходните и од значење за животот на членовите.

Ако некој е најпогоден од презементе мерки и вонредната состојба, тогаш со сигурност се најпогодени членовите на Здружението на инвалидски пензионери БИП – Битола, како и слични здруженија во целата држава.

Добре Тодоровски

Разговор со Росица Митиќ, социјален работник во ЈОУ Дом за стари „Зафир Сајто“ – Куманово

Долгогодишно другарување со највозрасните

• Почитувана, вие долги години сте вработена во ЈОУ Дом за стари „Зафир Сајто“ - Куманово како социјален работник. Кажете ни најнапред зошто установата го носи ова име.

– ЈОУ Дом за стари „Зафир Сајто“ со почит го носи името на нашиот согра́ѓанин Зафир, човекот познат по својата добрина и хуманост, кој во далечната 1956 година отстапува дел од својот дом во близината на Стара црква во Куманово, и ја наменува за општествено хумани цели односно за згрижување на стари лица, како и на лица кои се нашле во социјална положба да им биде потребно сместување. Во тој период околу 40 лица нашле топло засолниште и свој втор дом во оваа установа. Согледувајќи го се поголемиот интерес и потребата на нашите сограѓани за ваков облик на згрижување на старите лица, започнал развојниот пат на Домот. Во јануари 1978 година бил изграден нов објект со современо опремени простории кои ги содржат нормативите и стандардите за ваков тип на институција која ширум ги отвора вратите за згрижување првин на 110 корисници, а со текот на времето и успешното работење постепено го проширува капацитетот. Во текот на 1995/96 година се проширува капацитетот на Домот со нови 12 соби, во 2004 година со нови 8 соби и во текот на 2013 година со доградба добива уште 6 соби. Денес Домот успешно функционира со вкупно расположив капацитет од 175 легла и пополнетоста на Домот е со 167 корисници, како од нашата Општина, така и од другите Општини во опкружувањето. Нашите корисници целосно се згрижени, со целосна посветеност од страна на вработените, во пријатна средина за нивно достоинствено стареење какво и заслужуваат, задоволни и спокојни во друштво на својата генерација, кон која чекориме сите ние.

• Кој сè се грижи за корисниците на услугите во домот?

• За станарите се грижи стручниот тим во состав: медицинско – негувателки кадар и технички персонал, предводени од менаџирањето на директорот Дејан Стојановски кој со својата успешна и добро организирана работа чекори напред кон обезбедување на подобри услови и квалитетно живеење на корисниците во домската средина.

• Имате ли поддршка од општината и градот?

– Соработката со локалната заедница отсекогаш била успешна. Градоначалникот Максим Димитриевски секогаш е подготвен за соработка и несебично придонесува за подобрување на условите во Домот.

• Покрај задоволување на нивните секојдневни потреби што уште им нуди домот на станарите, а во кои сте вклучени Вие како социјален работник?

– За нашите корисници организираме разни активности како што е ликовни работилници, физичко вежбање, месење пита, плетење, одбележување на нивните родендени и друго.

Наша основна цел е зачувување и унапредување на потенцијалот на нашите корисници.

Денешната терапија имаше за цел мотивирање на полузависните корисници за да учествуваат во активностите кои се интересни за нив. Пред короната ги водевме и на еднодневни излети и екскурзии во манастири, историски и излетнички места.

• Кажете ни нешто што Ви оставило посебен впечаток од долгогодишното дружење со оваа популација.

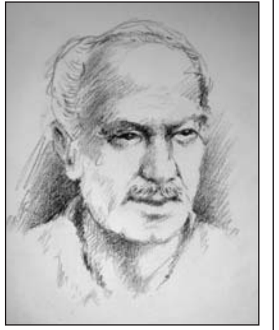
– Во утринското дружење со дел од нашите корисници денес ги прашавме да кажат што е според нив среќа. Интересен е одговорот на една од корисничките: „Во животот имав и куќа и работа и блиски и мислев тоа е доволно за среќа. Денес на сите би им порачала дека среќата е здравјето и благослов со убава мисла и насмевка да го поздравиш наредното утро. Затоа радувајте се на младоста, зошто во староста можеби ќе ја побарате, но таа нема да се врати.“ Прекрасна е и приказната на еден од нашите корисници: „Имам 95 години. Во Домот сум 4 години. Овде ги прелистувам своите спомени од мојот скромен, но убав живот. Задоволен сум што ја исполнив улогата на добар работник, сопруг и татко на три успешни деца. Спомените се целото мое богатство, мотив и поттик за мојот сегашен живот во оваа средина каде го најдов својот спокој и мир.

Ина крајот да завршам: сите заедно можеме уште многу да придонесеме за да ја оплемениме и успокоиме, како и да ѝ дадеме достоинство и почит на третата доба.

Калина С. Андонова

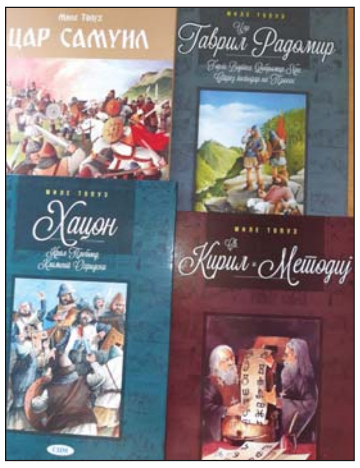
Блиска средба со Миле Топуз

Неуморен творец и во 88-та година



● Господине Топуз, вие велите дека пензионерскиот живот е најубавиот дел од вашиот досегашен живот. Гледајќи ги вашите дела, не е тешко да се разбере зошто, па сепак, објаснете ни, ве молам.

– Јас пензионерскиот живот го започнав три години порано од законскиот рок. Го направив тоа само за да можам повеќе време да посветам на мојата основна желба во животот, да се занимавам со илустрирање на текстови и во последните триесет години, да сликам. Стрипот ми беше хоби во помладите години. Создадов обемен стрипуван материјал за нашата средновековна историја. Денес, за среќа, тој материјал со помош на „Стрип центарот“ од Велес и Министерството за култура го отпечатив. Четири извонредни стрип албуми беа отпечатени и тоа: албум за Цар Самуил, за Цар Гаврил Радомир, Ѓорѓи Војтех, Добромир Хрс и Стрез – господар на Просек, албум за Климент Охридски, албум со Хацон и Крал Пребонд и албумот за браќата Свети Кирил и Методиј. Со печатењето на овие албуми, се роди желбата нешто од тоа да пренесам и на сликарското платно. Со малку напор успеав да насликам десетина дела од тој период. Како потомок на фамилијата Топузоввци од Крушево, беше неминовно да ја изразам на платно и Илинденската епопеја. Како што гледате со пензионирањето не престанав со илустрирање на книги и сликовници. Тоа го работам веќе шеесет години и на некој начин е дел од моето живеење. Без тоа би се чувствувал како нешто да недостига во мојот живот, – вели стрип мајсторот, илустратор и сликар Миле Топуз.



Непосреден повод за оваа средба е што годинава Миле Топуз е еден од тројцата добитници на големата Меѓународна награда „Гоцева Мисла“. Оваа високо признание се добива за неговиот придонес во културолошката мисија, односно развој и негување на културата и уметноста, како дел од соработката и поврзувањето меѓу народите. Наградата се доделува по повод роденденот на Гоце Делчев, 4–ти февруари, а е инспирирана од Гоцевата знаменита мисла **„Јас го разбирам светот како поле за културен натпревар меѓу народите“.**

Инаку Миле Топуз, доајенот на македонскиот стрип и илустрација како што споменавме и денес плодно создава уметнички дела и илустрации иако овој месец наполнува 88 години! Во врска со стрип–творештвото, Миле ни открива уште, дека голема сатисфакција му претставува сознанието дека и тој има свој придонес во развивањето на стрип–културата во земјава, во одржувањето на интересот за стрипот кај возрасните, но и за зголемувањето на бројот на млади стрип–љубители и творци.

Покрај со стрипот и илустрацијата, за време на целиот творечки период, Миле се држел со четките и боите, тоа го прави и сега, уште поинтензивно, со голема радост, илустрирајќи и создавајќи слики за сето она што го опкружува, за убавините на природата, за убавините на животот. Неговите илустрации се дар на неговите внуци, но и на сите деца.

За Миле денот од 24 часа е премал да го направи сето она што го сака, што го замислил и може да го направи. Подолго време со сопругата Рада, која е неговата силна поддршка, престојува во викендичката која скоро цела, сам ја направил. Од секој дел од неа блика неговата уметничка дарба, умешност и трудољубивост. Негово дело се лозјето, градината во која произведува многу градинарски култури, цвеќињата... Ама и ракијата и виното со кои ги послужува гостите, се исто така негово дело. Има време и за другарување со внуците и со пријателите, за спортување, со години бил пасиониран нуркач. Има време како што рековме и за сликање, со својата уметничка умешност да ни го покаже сето она што ние без него нема ни да го забележиме. На прашањето од каде толкава енергија еве го одговорот:

– Бездруго, од мудроста на сфаќањето на животот. Од негативните влијанија треба да се ослободуваме со работа без разлика во кој животен период се наоѓаме. Третата животна доба е доба на жетва, доба на мудрост, доба на трпеливост, можност за исполнување на многу мечти, – вели неуморниот творец Миле. Витален, тивок, работлив, чекори низ пензионерскиот живот со неуморни чекори, потврдувајќи дека човек е млад колку што се чувствува млад. Веројатно секој од нас би посакал да си доживее шеесет годишно творештво и 88 години живот, па и повеќе во работна и творечка кондиција како што е Миле Топуз.

Ц. Илиева

ЗП Пехчево

Активности на пејачката група во здружението

Кога поради актуелната Ковид ситуација не можеме да зборуваме за активности во тековната година, ред е да се навратиме на активности во изминатиот период, кои активности не биле познати за пошироката јавност.

Активот на пензионерки при ЗП Пехчево и неговата пејачка група активно работи преку цела година во афирмација на убавиот македонски мелос, на афирмација на помалку заборавените Малешевски обичаи. Во изминатата година пејачка група имаше многубројни активности како во Македонија така и надвор од државата.

Пејачката група учествуваше на прославата на „Тримери“, во Струмица, на манифестацијата „Зелникот на баба“ во Пробиштип каде освои три награди, на меѓународниот фестивал на хорови во Куманово, на „Томина недела“ во Виница и друго, имаше и забележително учество на регионалната ревија на песни, музика и игри во Виница.

На локално ниво пејачката група активно учествуваше на манифестацијата „Пехчевски Павловден“ на Фестивалот на дувачки оркестри во Пехчево, како и во Новогодишната програма во организација на Домот на културата.

Забележително е и учеството на разни манифестации и во Република Бугарија на Меѓународниот музички фестивал во Бобошево, прославата на 140 години од Кресненското востание во Кресна и Фестивалот во Микрево.

Направена е мошне амбициозна програма за 2020 година со учество Фестивалите во Микрево „Гоце Делчев“, Етнофест во Злетово, Пијанечко Малешевска свадба како и организирање на прослава по повод седум години од постоење на групата, како и други активности, но поради прогласената пандемија сите активности се во мирување.

Пејачкат група своите активности ги реализира со сопствени средства на членовите кои имаат обврска секој месец да плаќаат членарина, а дел од активностите се финансираат и од Општина Пехчево и ЗП Пехчево.

Александар Кацарски

Куклена претстава

Непознати актери
ја играат куклената претстава
„Циклично време“ –
време коешто излегува од
еден почеток,
истекувајќи се враќа кон истиот почеток
Солзите на виновата зарежена лоза
невино капат по селектираните бројки
во епизодни секвенци

Куклена претстава
панаѓурски илустрира
футурна хипотетична екстаза.
Ги држам очите отворени
Очекувам да бидам инспирирана
Брзи прсти магично ги движат конците
На моменти ги губам куклите –
сцената празна, полна со ништо
Мутира гласот на актерите
веќе познати

Го барам одговорот
меѓу редовите од публиката
Еден по еден заминуваат
Ќе го следам расплетот качена
на високо дрво
Во нашата недопрена шума
ќе го пронајдам биолошкиот часовник

Павлина Кошевец

Осврт кон Монографијата за Саво Костадиновски

Поет, патник и печалбар

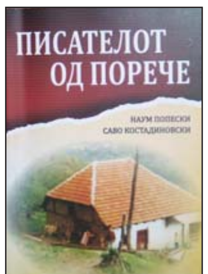
Тивок и ненаметлив, скромен и чесен, голем вљубеник во својот роден крај и кон својот мајчин македонски јазик.

Иако израснал и созреал низ „белиот свет“, Татковината му е во срцето и душата, ама и меѓу кориците на неговите многубројни книги. Неговите стихови се полни со носталгија и со љубов кон родното село Ботуше, Општина Македонски Брод. Заробеник на зборот, Саво Костадиновски е вистинскиот амбасадор на пишаниот збор меѓу Република Македонија и Германија. Издал два двојазични тома на поезија за деца (81 книга) и возрасни (41 книга), а третиот том е во подготовка. Добитник е на Почесна повелба од Сојузот на германските писатели во 2018 година. Саво Костадиновски македонскиот глобтротер вели дека најдолги се патиштата на човекот во потрага на лебот и љубовта.

Поетот – печалбар во збирката „Стихувани години“ поместена во Монографијата, пее:

Уште еднаш почувствував колку е тешка
разделбата на сите печалбари наши,
која луто ја притиска душата страдна,
па дури и од далечината те тера да се плашиш. (1967 година)

Уште по патот си мислев често
дека тугината не ќе ми биде лесна,
и, тогаш решив: штом копнеж сетам –
за утеха веднаш да напишам песна! (1971 година)



Мрачен е денот и сонце кога грее,
ако носталгијата те притиска и мачи.
Ова северно сонце, сонце не е –
душа да ти топли и да ти лечи. (1988 година)

Затоа и небарам повеќе од животот,
само здравјето за долго да ме чува,
та еднаш – засекогаш крајот ќе и дојде
на оваа тугина, немила и глува! (2007 година)

Секое патување неизмерно среќен ме прави
тоа е тоа, што животот на поклон ми дал,
дури си дозволувам веднаш гласно да кажам
колку е светов за мене мал! (2018 година)

Автор на Монографијата е Наум Попески – поет за деца, а коавтор Саво Костадиновски, двајцата пензионери. Издавач е „Академски печат“ од Скопје.

Милчо Тренкоски

Делчевска културна разгледница

Националната установа Центар за култура „Никола Јонков Вапцаров“ и Здружението на роднокрајни автори „Пијанечки Глас“ во фоајето на Спомендомот АСНОМ мошне успешно го организираа првиот културен настан во време на корона пандемијата.

Сите посетители и учесници меѓу кои и голем број пензионери, доследно се придржуваа на здравствените протоколи за ваков вид настани, држејќи ја пропишаната оддалеченост и со заштитни маски, а на влезот активисти на Општинскиот Црвен крст им ја мереа телесната температура.

– Културниот настан насловен „Делчевска културна Разгледница“ е првиот во низата предвидени настани за август и септември 2020 година. Планирани се неколку промоции на книги од роднокрајните автори, настап на ветераните од Експерименталното театарче, серија литературни читања и вечери на афоризам, хумор и сатира, – изјави директорот на НУЦК „Н.Ј. Вапцаров“, Методи Толевски.

Поради пандемијата годинашново Делчевско културно лето е со скратени содржини. Одложени се „Голачките фолклорни средби“, како и гостувањата на фолклорни групи и ансамбли од Бугарија, Србија и Турција.

Исто така, деновиве Издавачката куќа „ОРИОН“ ја збогати продукцијата на книги од роднокрајните автори од Делчево со три нови наслови. Излегоа од печат трите нови книги: „Сатирични мистерии“, избрани афоризми од Миле Ѓорѓијоски, збирката хуморески „Ѕврчки“ од Крум Николовски и стихозбирката „Корона катрени“ од Васил Маневски.

Новите книги на тројцата автори – пензионери од Делчево се печатени во печатницата „УНИСТАР“ во Велес и во тек е нивното промовирање пред љубителите на литературата. Првите промоции се одржаа во Делчево, а во соработка со Општинските здруженија на пензионерите од Брегалничкиот регион во наредниот период промоции ќе се одржат во Македонска Каменица, Пехчево, Берово, Виница, Кочани, Зрновци, Карбинци, Пробиштип и Штип.

В.М.

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Прва пензионерска фолклорна ревија

Првата пензионерска ревија на фолклорни ансамбли, пејачки групи и инструменталисти се одржа на 12 ноември 2003 година во Домот на културата во Пробиштип, каде што веќе постоеше културно–уметничко друштво кое долги години наназад го негуваше фолклорот и учествуваше на фолклорни приредби по повод разни свечености и фестивали. Матичното здружение на пензионерите од Пробиштип беше домаќин на оваа културна манифестација. Ревијата се одржа со 196 учесници од пријавените здруженија и претставници скоро од сите здруженија на пензионери и гости и граѓани од градот домаќин со над 300 присутни.

Mbledhje e Këshillit ekzekutiv i LSHPM

Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ka mbajtur mbledhjen e sajë të trembëdhjetë më 18.8.2020. Në mbledhje ka marrë pjesë kryetari i Kuvendit të LSHPM, m-r Ilija Adamoski,

kryetari i Komisionit për statut i LSHPM Stevan Aceski dhe kryetari i Komisionit për mbështetje financiare për veprimtari botuese dhe krijimtari të pensionistëve, d-r Vasil Tocinovski. Me mbledhjen ka drejtuar kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, e cila ka përshëndetur të pranishmit duke falënderuar për pjesëmarrjen, duke i lajmëruar se të gjitha masat mbrojtëse të sjella për arsye të pandemisë janë të siguruara. Ashtu siç tanimë është bërë praktikë, kryetarja Trajkova, i ka njohur të pranishmit me aktivitetet e Lidhjes ndërmjet dy mbledhjeve për çka ndër të tjerat ka thënë:

- Edhe pse masat për arsye të korona virusit ndikojnë në mënyrë restriktive në aktivitetet tona, Lidhja, në një muaj e gjysmë të kaluar, ka pasur agjendë të pasur ngjarjesh. Është mbajtur mbledhje e Trupit koordinues i Aktiveve të pensionisteve në të cilën kanë marrë pjesë numër i madh i kryetareve të Aktiveve pranë shoqatave të pensionistëve anëtare të Lidhjes. Gjithashtu, është mbajtur mbledhje e Forumit juridiko ekonomik dhe e Komisionit për statut, ndërkaq, është mbajtur mbledhje edhe me përfaqësues të Pyjeve nacionale, nëlidhje me furnizimin me dru për ngrohje. Në këtë takim, pyetjet e pensionistëve ka funksionuar në masë të kënaqshme.

Më pastaj, pa vërejtje është aprovuar procesverbali i mbledhjes së kaluar të dhjetë, mbajtur më datë 7.7. 2020. Sipas rendit të ditës, pika e parë e mbledhjes ishte informacioni për pajtueshmërinë e statuteve të Shoqatave të pensionistëve anëtare të LSHPM me Statutin e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Lidhur me këtë pikë, fjalën hyrëse e ka dhënë kryetari i Komisionit për statut Stevan Aceski. Lidhur me çështje ka diskutuar kryetari i Kuvendit të LSHPM, m-r Ilija Adamoski, si dhe kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova e cila ka arsyetuar rekomandimet të cilat edhe janë aprovuar.

Në mbledhje është sjellë Vendim për ndarjen e mbështetjes financiare për veprimtarinë botuese dhe krijimtari të pensionistëve. Sqarim për fituesit ka dhënë d-r Vasil Tocinovski, kryetar i komisionit, i cili ka thënë se kanë aplikuar 34 autorë, mjete kanë fituar 16 prej tyre.

Kalina S. Andonova

Mbledhje e Komisionit për Statut i Kuvendit të LSHPM

Janë sjellë rekomandime për harmonizim të statuteve të SHP me Statutin e LSHPM

Më 30 korrik 2020, Komisioni për statut i Kuvendit të LSHPM, ka mbajtur mbledhjen e tretë, në të cilën pos anëtarëve të Komisionit kanë marrë pjesë edhe m-r Ilija Adamoski, kryetar i Kuvendit të LSHPM, Menka Temelkoska, sekretar i KE i LSHPM dhe Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe lojërave sportive pran Lidhjes.

Në fillim të mbledhjes kryetarja Trajkova, ka përshëndetur të pranishmit duke falënderuar për pjesëmarrjen në punën e Komisionit në këto kushte të rënduara të pandemisë të shkaktuar nga virusi Kovid - 19 dhe me një minutë heshtje i është dhënë nderim kryetarit të deritanishëm Ziko Zikov, i cili ka ndërruar jetë.

Në mbledhjen e fundit të Kuvendit të LSHPM e cila është mbajtur më 10.07.2020, për anëtar të ri të Komisionit për Statut është zgjedhur Stevan Aceski, nga SHP Prilep, të cilin anëtarët e Komisionit e kanë zgjedhur njëzëri për kryetar të Komisionit.Ai, ka falënderuar për besimin që i është dhënë dhe ka thënë se do të angazhohet për punë të suksesshme bashkërisht me anëtarët e Komisionit.

Pikë kryesore e rendit të ditës ishte shqyrtim i harmonizimit të statuteve të shoqatave të pensionistëve me Statutin e LSHPM, për çka arsyetim të shkurtër konciz ka dhënë kryetari i Kuvendit m-r Ilija Adamoski i cili ka thënë:

- Statutet e shoqatave si dhe Statuti i Lidhjes, përfaqësojnë kushtetutë për punë të shoqatave dhe Lidhjes dhe ato duhet të respektohen. Nëse nuk respektohen dispozitat e Statutit, vendimet e sjella do të llogariten të pavlefshme respektivisht sikur të mos ishin sjellë. Nga shikimi, është konstatuar se ato pjesërisht i kanë harmonizuar statutet e tyre, por ka edhe prej tyre të cilat atë duhet ta bëjnë.

Kryetarja Trajkova, lidhur me harmonizimin ka informuar:

- Janë dhënë rekomandime deri te shoqatat për çështje vitale të veçanta nga organizimi pensionist për tu bërë harmonizim i statuteve edhe atë: në organet e shoqatave përfaqësuesit e zgjedhur të kryejnë vetëm një funksion; Shoqatat të ketë kryetar të Kuvendit dhe kryetar të KE i cili njëherësh është edhe kryetar i shoqatës; shoqatat deri më 5000 anëtarë është e pëlqyeshme të kenë kryesues të Kuvendit dhe kryetar të KE i cili njëherësh është kryetar i shoqatës; shoqatat të mos bëjnë përjashtim të anëtarëve, për arsye se në pajtim me Ligjin e SPI atyre ja ndalet nga pensioni për anëtarësi si dhe për ndihmë për vdekje; zgjedhjet të bëhen në çdo katër vite; shoqatat ti harmonizojnë statutet e tyre me Statutin e Lidhjes etj. Gjithashtu, në disa statute është paraparë që për punën e Kuvendit është e nevojshme që të jenë prezent 50% e anëtarëve, ndërkaq, në Statutin e Lidhjes së paku 2/3 nga numri i përgjithshëm i anëtarëve. Më pastaj, janë sjellë konkluzione të cilat janë aprovuar njëzëri:

1. Këshilli ekzekutiv të informohet për harmonizimin e statuteve të shoqatave të pensionistëve me Statutin e Lidhjes.

2. Komisioni për statut rekomandon që të mbahen mbledhje me kryetarët e shoqatave ku do të theksohen rekomandimet e LSHPM për harmonizimin e statuteve të shoqatave me Statutin e Lidhjes.

Në mbledhje është shqyrtuar Propozim - Rregullorja për ndryshimin dhe plotësimin e rregullores për lojëra sportive të pensionistëve. Fjalën hyrëse ka dhënë kryetari Zdravko Petkovski - kryetar i Komisionit për sport dhe rekreacion i KE të LSHPM. Petkovski ka theksuar se për përdorimin praktik të rregullores për garat sportive të pensionistëve është paraqitur nevoja për ndryshim dhe plotësim si dhe për saktësim të disa çështjeve të Rregullores me qëllim që të sigurohet siguri, racionalizëm, efikasitet, kualitet më i mirë dhe dinamikë në realizimin e garave sportive të pensionistëve.

Stanka Trajkova

SHP Çair

Janë realizuar detyrat programore në kushte të pandemisë

Më 12 gusht 2020, Këshilli ekzekutiv i Kuvendit të SHP Çair, ka mbajtur mbledhjen e katërt të rregullt të saj. Mbledhjen e ka mbajtur në shtëpinë e pensionistëve "Lika Çopova" në Fushë Topanë. Ajo është mbajtur me kushte të

respektimit të masave mbrojtëse nga Kovid-19. Në mbledhje ishin të gjithë të pranishëm, ndërkaq, salla ishte e rregulluar sipas rregullave në bazë të numrit të pranishmëve, të cilët ishin ulur nga një të tavolinë në largësi sipas rekomandimeve. Të gjithë të pranishmit në mbledhje fillimisht i kanë dezinfektuar duart dhe gjatë tërë kohës ishim me maska në fytyrë. Në mbledhje është aprovuar procesverbali i mbledhjes së tretë të KE dhe njëherësh është aprovuar rendi i ditës.

Kryetari i Këshillit ekzekutiv, i përshëndeti të pranishmit dhe foli për punën e shoqatës në kushte të pandemisë Korona virusit, duke theksuar se të gjitha komisionet dhe Aktivi i pensionisteve i kanë mbajtur mbledhjet e veta sipas nevojës. Klubi ka punuar në pajtim me rekomandimet e LSHPM, në tarracë ku janë siguruar kushte përkatëse për punë. Si konkluzion ishte sjellë që të vazhdohet me punë në shoqatë ashtu siç është punuar deri më tani në kushte të posaçme.

Në mbledhje është aprovuar vendimi për angazhim të personit profesional i cili do të instalojë programet e nevojshme themelore dhe aplikimin e kompjuterit në shoqatë. Në lidhje me përshpejtimin e situatës numerike të anëtarësisë, është sjellë konkluzion që të vazhdohet me zgjidhjen e rrugëve përkufizuese kah shoqatat fqinje e në gjithë atë të kyçen sekretarët dhe kryetarët e degëve. Anëtarët e Këshillit ekzekutiv në mbledhje kanë sjellë vendim që të ndahet ndihmë e pakthyeshme në të holla pensionistes rëndë të sëmurë anëtare e shoqatës.

Vasil Paçemski

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

Është ndarë ndihmë në të holla

Këshilli ekzekutiv i Shoqatës së pensionistëve Komuna Saraj, më datë 28.07.2020, me masa sigurie që kanë të bëjnë me mbrojtjen ndaj virusit, ka mbajtur mbledhje në të cilën kanë marrë pjesë edhe kryetarët e degëve. Ndër të tjerat, në mbledhje është shqyrtuar edhe situata në shoqatë lidhur me virusin Korona -19. Në këtë kontekst, është konstatuar se te një numër i konsiderueshëm i anëtarëve, për shkak të pandemisë është rënduar edhe më tepër situata ekonomike e tyre. Për këtë arsye, në mbledhje u soll vendim që të ndahet ndihmë e njëhershme në të holla.

Në korniza të mundësive të shoqatës, kësaj here është vendosur që 30 pensionistëve tu ndahen nga1 800 denarë. Ndihma tu ndahet pensionistëve me pensione të ulëta të cilët në familje nuk kanë të ardhura tjera, si dhe atyre shëndetlig. Gjithsesi se me këtë ndihmë simbolike, nuk do të zgjidhet problemi e tyre, por sadopak ju jepet një ndihmesë e vogël.

Këshilli ekzekutiv, në këtë mbledhje ka diskutuar edhe lidhur me pushimet e organizuara veroresi aktivitet programor të cilën disa vite me radhë e organizon shoqata. Lidhur me këtë, është marrë qëndrim që për arsye të pandemisë, anëtarët tu largohen pushimeve verore në deti, nëse jo, mund të vetë organizohen në grupe të vogla me ç'rast shoqata do ju ndihmoj në zgjedhjen e agjencisë turistike me oferta më të volitshme. Për rreziqet e shkuarjes shoqata nuk mban përgjegjësi për çka anëtarësisë ju ka lëshuar letër qarkore me rekomandime përkatëse se si të veprohet.

B.B.

Mbledhje e Trupit koordinues të Aktiveve të pensionisteve

Pensionistet janë faktorënë aktivitetet humanitare

Më 13 gusht 2020, Trupi koordinues i Aktivit të pensionisteve pranë shoqatave anëtare të LSHPM, ka mbajtur mbledhjen e dytë të sajë. Në mbledhje ka marrë pjesë kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, nënkryetari i KE Mentor Qoku dhe sekretari i Lidhjes Menka Temelkovska. Në fillim të mbledhjes të pranishmëve u është drejtuar Marija Monevska, nënkryetar i Trupit koordinues i Aktivit të pensionisteve duke ju dëshiruar mirëseardhje të pranishmëve, duke theksuar se për arsye të situatës së krijuar me pandeminë shkaktuar nga Kovid - 19, aktivitetet e këtij trupi ndërmjet dy mbledhjeve kryesisht janë kryer përmes telefonit. Pasi ishte aprovuar rendi i ditës të pranishmëve u ka folur kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova e cila i ka përshëndetur të pranishmit dhe ka thënë:

- Kam nderin dhe kënaqësinë që jam e pranishmenë mbledhje në të cilën prezantojnë pjesë e madhe e kryetareve të aktiveve të pensionisteve. Për mbajtjen e kësaj mbledhje i siguruam të gjitha kushtet për distancë fizike, si dhe të gjitha masat tjera mbrojtëse dhe jemi të sigurt se do të ktheheni prapa shëndetshëm. Në këtë vit, Aktivet e pensionisteve ishin në nivel të detyrës së tyre përmes aktiviteteve të cilat i morën, e që një pjesë e të cilave janë dhënë në gazetën "Penzioner plus". Qëllimi i mbledhjes është që të shihet globalisht se si funksiononi, se si janë aktivitetet tuaja dhe se me çfarë problemesh përballeni, - ka thënë ndër të tjera kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova.

Në diskutimin e sajë, nënkryetarja e Trupit koordinues i Aktiveve Marija Monevska e cila ka drejtuar me mbledhjen ka thënë:

- Në këtë mes periudhë aktivet e pensionisteve janë takuar në regjionin lindor dhe povardarie, ndërkaq, do të organizojnë takime edhe në pjesën perëndimore. Takime janë mbajtur në Kavadar, Veles, Makedonska Kamenica, Probishtip..., ndërkaq, është hapur faqe edhe në Fejsbuk me emrin "Rrjetë e aktivisteve të pensionisteve" për të cilën ka interesim të madh.

Në mbledhje janë parashtruar shumë pyetje për të cilat ka dhënë përgjigje kryetarja Trajkova. Gjithashtu, ajo ka potencuar se shoqatat duhet ta mbështesin dhe ta nxisin vënien e Kartës sociale pensioniste për të gjithë shfrytëzuesit e pensionit, dhe se Lidhja i mbështet financiarisht të cilat vënë Karetën sociale pensioniste me dhënie të softverit, lista anketuese, udhëzime dhe të tjera. Gjithashtu janë informuar se në Lidhje është formuar Fond librash me çka secili që dëshiron mund të merr libër për një periudhë të caktuar ta lexojë dhe ta kthej. Në fund ishin sjellë konkluzione të cilat njëzëri ishin pranuar.

Marija Monevska

Donim mjetesh dezinfektimi për shoqatat e pensionistëve

IuteKredit Maqedonia gjithnjë gjen mënyra për të kontribuar për shëndet më të mirë të qytetarëve të rritur të cilët janë segment shumë i rëndësishëm i jetës në çdo shoqëri. Me qëllim që t'ju mundësohet pensionistëve qëndrim më i sigurt dhe më i këndshëm në shoqatat, të cilat janë vende për socializimin e tyre, IuteKredit ka siguruar mbajtës special dhe mjete për dezinfektim të cilat do të vendohen në lokalet e shoqatave nëpër Maqedoni.

Donacionin për shoqatat në Shkup e ka pranuar kryetarja e LSHPM, Stanka Trajkova, nënkryetari i KE Mentor Qoku dhe sekretari Menka Temelkovska. Donacionin në emër të IuteKredit e ka dorëzuar drejtoresha e sektorit për resurse njerëzore dhe përvojë kreative Elena Gligorovska, e cila ndër të tjerat ka paraqitur letërnjoftimin e kompanisë dhe ka thënë:

- IuteKredit ofron kreditë për pensionistët deri më 75 vjeç, ndërkaq, shfrytëzuesit e kreditit e fitojnë edhe IuteKredit Master Card kartelën e cila ofron numër të madh mundësish.

Kartela mund të shfrytëzohet për pagesë në vendet për pagesë, blerje dhe pagesë onlin të llogarive dhe harxhime regjie që është posaçërisht me rëndësi në kohë pandemie, si dhe tërheqje të hollash nga cilido bankomat. Ajo që gjithashtu është me interes janë kreditë për të cilat pensionistët mund të aplikojnë. IuteKredit ka kontratë me numër të madh partnerësh tregtarë të cilat ofrojnë teknikë të bardhë, aparate për amvisëri, pajisje kompjuterike, aparate për ngrohje, shërbime mjekësore, veshje, aranzhime turistike etj.

Kryetarja e LSHPM Stanka Trajkova, ka falënderuar për donacionin dhe ka shprehur shpresë se bashkëpunimi do të vazhdojë me sukses në interes të pensionistëve dhe IuteKredit, si kompani shoqërore me përgjegjësi. IuteKredit Maqeodnia do të vazhdojë edhe në të ardhshmen me kujdesin për nevojat e pensionistëve përmes prodhimeve të saj, por edhe përmes aktiviteteve adekuate nga të cilat ky grup qytetarësh do të kenë dobi. Ekipi i IuteKredit, personalisht do të dërgojë mbajtës dhe mjete për dezinfektim edhe nëpër qytetet nëpër vend ku ka shoqata të pensionistëve anëtare të LSHPM.

Kalina S. Andonova

Дињата како лек

Лековито делување на дињата

Го штити здравјето на очите – Дињата содржи во себе нутриенти кои се битни за здравјето на очите – бета каротин (од кого се ослободува витамин А), витамин С, лутеин и зеаксантин. Зеаксантинот е важен каротеноид кој се апсорбира во мрежницата на окото и мрежниот пигмент кој води до макуларни дегенерации, болест на средишниот дел на мрежницата која обично се јавува кај постари лица). Со оглед на тоа дека бројни научни студии укажале како сериозен недостаток на витамин А и С може да доведе до глауком и макуларни дегенерации, па дури и до слепило, дињата е одличен избор за спречување или забавување на развојот на овие нарушувања.

Го намалува ризикот од појава на астма - Ризиците од кои следи развивање на астма се помалку кај луѓето кои конзумираат поголеми количини на одредени нутриенти. Еден од нив е и бета каротинот, откриен во жолтото и портокаловото овошје како дињата, тиквата, морковот и зелениот лиснат зеленчук како спанаќот и келјот. Витаминот С е исто така битен нутриент кој заштитува од астма, помага против губиток на кислород и го намалува ризикот од можни алергиски реакции, а дињата го содржи во себе во големи количини.

Го регулира крвниот притисок – Дињата содржи влакна, калиум, витамин С и колин кои го поправаат здравјето на срцето. Конзумирањето на храна богата со калиум помага во регулирањето на нивото на натриум што е важно кај третманот на висок притисок. Калиумот му помага на организмот во ослободувањето на вишокот натриум и така го намалува зголемениот крвен притисок. Калиумот е потребен и за регулирање на рамнотежата на водата, кисело–базната рамнотежа и невромускуларната функција, а исто така има битна улога во преносот на електрични импулси до срцето. Внесот на калиум поврзан е и со намален ризик од мозочен удар и губиток на мускулна маса. Овој минерал ја чува густината на коските и спречува настанување на камења во бубрегот.

Штити од рак – Дињата е богат извор на антиоксиданси кои имаат заштитна улога во зачувување на здравите ќелии на телото од оштетување и воспаленија кои можат да доведат до рак. Многу научни студии дошле до заклучок дека дињите можат да бидат од корист во превенцијата од рак на цревата, простатата, дојките, белите дробови, и рак на панкреасот. Состојки од дињата повеќе пати покажале антиканцерогено делување во тек на низа истражувања. Нивното делување варирало од намалување на ширењето на ракот и самоуништување на канцерогените клетки до целосно стопирање на циклусот на обновување на канцерогените клетки.

Го регулира варењето – Дињата спаѓа во храна која лесно се вари во организмот и затоа се препорачува да се конзумира на празен желудник и пред оброк. Таа е добар избор и за оние со осетлив желудник бидејќи содржи ензими и не ја троши енергијата на организмот за варење на храната. Поради изобилието од влакна и вода спречува запек и помага во регулирање на варењето, во здравјето на трактот за варење и во исфрлање на токсините од цревата.

Делува противвоспалително – Колин е важен нутриент во дињата кој помага за лесно спиење, учење и ја подобрува меморијата. Исто така е битен и за одржување на еластичноста на страничните мембрани, трансмисијата на нервните импулси, искористувањето на мастите и намалување на хроничните воспаленија. Редовното конзумирање на дињата помага во намалување на оксидативниот стрес и така ги намалува воспалителните процеси кои можат да доведат до развој на артритис. Воспаленијата во телото се поврзуваат и со појава на метаболичкиот синдром кој ја означува групата на метаболички нарушувања. Овие нарушувања се манифестираат како инсулинска резистенција, собирање на масно ткиво во подрачјето на стомакот, високо ниво на холестерол и зголемен крвен притисок. Истражувањата покажале дека жените кои конзумирале 350 грама овошје дневно, имале значително понизок ризик од развивање на овој синдром. Студијата ја вклучувала дињата, јаболкото, грозјето, лубеницата и бананата.

Ја зачувува здравата кожа и коса – Редовното конзумирање на диња е одлично за убавина на косата и кожата. Тоа е поради вклученото на витаминот А кој е неопходен за производство на себум кој ја навлажнува кожата и косата и суштински е за нивен развој. Витаминот А е битен за чист тен, а исто така може да помогне и во заштита од ултравиолетовите зраци кои предизвикуваат побрзо стареење на кожата. Освен витаминот А, тука е и витаминот С битен за изградба и одржување на колагенот кој на кожата и косата и дава структура. Затоа дињата е одлична помош против брчките и прераното стареење. Освен во исхраната, можете да ја употребувате и директно на кожата и косата како маска или регенератор.

Напомена: Ако конзумирате бета блокатори или имате послаби функционални бубрези козумирајте диња во умерени количини.

Т.Г.

Дали е важно кога ги земаме лековите за крвен притисок?

Луѓето со висок крвен притисок кои земаат антихипертензиски лекови еднаш дневно, односно пред спиење имаат подобро контролиран крвен притисок, за разлика од оние коиземаат лекови наутро.

Ова е резултат на нова студија, која исто така додава дека овие луѓе се изложени на значително помал ризик од проблеми со срцето и кардиоваскуларниот систем, за разлика од оние што наутро ги земаат своите лекови.

Студијата, именувана како Project Hygia и објавена во European Heart Journal, е најголемо истражување кое го анализира периодот од денот, во кој пациентите ги земаат своите лекови и како тој период од денот влијае на ризикот од појавата на кардиоваскуларни проблеми. Вклучува речиси 20,000 пациенти кои земаат апчиња после будење или пред спиење. Веќе 6 години, лекарите собираат податоци со редовно мерење на крвниот притисок на пациентите и го следат нивното здравје.

Научниците откриваат дека ризикот од компликации кај пациентите кои ги земале лековите пред спиење е намален за половина, вклучувајќи го и инфарктот на миокардот, мозочниот удар, срцева слабост или потреба од процедура за деблокирање на тесните артерии, во споредба со пациентите кои земаат лекови по будењето. Истражувањето исто така ги зема предвид факторите што можат да влијаат врз резултатите, вклучувајќи ја возраста на учесниците, полот, дијабетесот, заболувањата на бубрезите, пушењето и нивото на холестерол.

При преглед на индивидуалните резултати, тие открили дека ризикот од проблеми со срцето или кардиоваскуларниот систем е намален за 66%, ризикот од миокарден инфаркт е намален за 44%, ризикот од блокирани артерии за 40%, срцева слабост за 42% и мозочен удар за 49%.

Тековните упатства за третман на хипертензија не препорачуваат одредено време за земање на лековите. Утринскиот внес е најчестата препорака од лекарите, со цел да се намали утринскиот крвен притисок. Сепак, нема истражувања што покажуваат дека третманот со лекови земени наутро го намалува ризикот од кардиоваскуларни заболувања.

Сепак, резултатите од „Hygia Project" покажуваат дека пациентите кои рутински ги земаат своите антихипертензиски лекови пред спиење, во споредба со оние кои ги земаат кога се будат наутро, имаат подобро контролиран крвен притисок и што е најважно, значително помал ризик од смрт поради компликации предизвикани од срцето и/или кардиоваскуларниот систем.

М.Д.

Дали маските штитат од коронавирус?

Истражувачите поставиле кафез со бели глувци кои претходно биле заразени со коронавирус, покрај кафез со здрави глодари. Тестовите кои биле спроведени над нив покажуваат дека **употребата на маски во голема мера го намалила ширењето на коронавирусот**, соопштиле научниците од универзитетот во Хонгконг.

Станува збор за една од првите студии која имала за цел да проучи дали употребата на маски може да спречи симптоматските или асимптоматски носители на Ковид–19 да заразат други луѓе.

Д–р Јуен Квок–Јунг, познат научник кој се занимава со истражување на новиот коронавирус извел експеримент со два кафези со бели глувци. Помеѓу двата кафези биле поставени хируршки маски, при што воздухот циркулирал од кафезот во кој биле сместени болните животни кон кафезот во кој биле здравитеглувци.

Резултатите покажале дека преносот на вирусот бил намален за повеќе од 60 отсто кога маските биле на меѓу кафезите. Штом ги отстраниле маските, научниците утврдиле дека две третини од здравите глодари се заразиле во рок од една недела.

Стапката на зараза се намалила за нешто повеќе од 15 отсто кога маските биле ставени во кафезот на болните глувци, а дури 25 отсто кога биле ставени во кафезот на здравите животни.

„Јасно е дека употребата на маски кај пациентите е поважна од било што друго. Веќе знаеме дека голем дел од заразените лица немаат никакви симптоми така што универзалната употреба на заштитните маски е навистина важна", истакнал професорот. Инаку, Јуен Квок–Јунг е еден од водечките микробиолози кои го открипе вирусот САРС кој се појави во 2003 година. Тој долго време се залагал за употреба на заштитни маски од страна на населението. Постојат и други мислења во врска со носењето маски. Ако не помагаат сигурно не одмагаат.

Б. Анг.

8 симптоми на опасен протеински дефицит во организмот

Студијата покажала дека околу 1 милијарда луѓе во светот страдаат од недостаток на протеини. Овој број е особено висок во Централна Африка и Јужна Азија: 30% од децата внесуваат премногу мала количина протеини. Како да знаете дали имате дефицит на протеини? Постојат знаци и симптоми кои укажуваат на тоа дека имате проблем.

1. Желба за храна – Ако сте секогаш гладни и имате желба за храна и закуски, причината за тоа може да биде ниското ниво на протеини и исхрана со многу јаглехидрати или шеќери. Проблемот е во тоа што внесувате висококалорична храна со малку протеини во однос на бројот на калориите.

2. Губење на мускулната маса и болки во зглобовите - ускулите се најголемите протеински резервоари во телото. Слабоста во мускулите, болката и губењето на масата е знак за недостаток на протеини во телото. Студијата покажала дека овие симптоми се најчести кај постарите лица. Протеините се клучни за раст и одржување на мускулите.

3. Проблеми со кожата и ноктите - Недостаток на протеини резултира со слаби и кревки нокти, а понекогаш се појавуваат и бели дамки и кафеави линии на самите нокти.

Дефицитот на белковините влијае и на кожата, бидејќи тие овозможуваат регенерација на клетките, производство на нови и замена на мртвите клетки. Ако тоа се случи, ќе забележите дека вашата кожа е сува, распукана со првут.

4. Губење на косата – 90% од вашата коса го прави протеинот наречен кератин. Ако не внесувате доволно хранливи материи, косата станува тенка и бледа. Ова се случува затоа што организмот престанува да користи протеини за работи кои не се толку клучни за растот на косата, во намера да го зачува.

5. Замастен црн дроб - Замастен црн дроб е еден од најчестите симптоми на недостаток на протеини и ако не се лекува, доведува до заболување на замастен црн дроб, која се манифестира со воспаление на црниот дроб и потенцијално откажување на црниот дроб.

Ова е вообичаена состојба кај оние кои конзумираат многу алкохол, дебели луѓе, па дури и деца.

6. Зголемен ризик од фрактура на коските - Како на мускулите, ниското внес на протеини, исто така, влијае и на коските. Недостатокот на протеини доведува до губење на коскената маса, што го зголемува ризикот од оштетување. Ова најчесто се случува, бидејќи протеините се од суштинско значење за апсорпцијата на калциумот и учествуваат во метаболизмот на коскените клетки.

7. Пореметување на спиењето - Ако имате проблеми со спиењето, тоа е најверојатно поврзано со недостаток на протеини. Протеините кои ги внесуваме преку храна се градежен материјал за триптофан, амино киселина која предизвикува поспаност. Затоа, пожелно е да се јаде храна богата со протеини за да можеме да спиеме добро.

8. "Ментална магла" - Внесување на доволни количини протеини е од суштинско значење за правилна функција на мозокот. Ако чувствувате недостаток на мотивација, лоша меморија, или имате проблем со учењето нови работи, ова е знак за недостаток на протеини. Студијата вели дека допаминот, епинефринот и серотонинските невротрансмитери се од суштинско значење за да се фокусираме.

Препорачаниот дневен внес на протеини за возрасни е 56 грама за мажи, 46 грама за жени, а за децата – 19 до 34 грама во зависност од нивната возраст. Оваа бројка варира во случај на бременост или болест.

Д.М.

Дишете длабоко и намалете ја штетата од стресот

Забавете се и бидете мирни. Одвреме–навреме треба да забавите и да паузирате од секојдневните трчаници, особено во ова вонредно време. Така му давате можност на телото да си ја поврати енергијата и да се сети на природните начини за себелекување. Во тој момент вашиот природен резервоар на енергија започнува да се обновува.

Фокусирајте го вашето внимание на дишењето. Кога сте во мирување започнувате да забележувате како функционира вашиот ум. Тој скока од една мисла на друга, се преокупира со една работа или започнува да прави цели конструкции од мисли. Што треба да направите? Едноставно фокусирајте го вашето внимание на дишењето. Тоа не значи да размислувате за дишењето туку да го почувствувате дишењето: како се подигаат и спуштаат градите додека дишете, чувството на воздухот кој струи низ вашите ноздри.

Дишете полека и длабоко. Кога свесно се успорувате и го продлабочувате здивот активно го стимулирате вагусг нервот и со тоа го активирате парасимпатичниот нервен систем и имунитетот. Практикувајќи го ова си помагате за намалување на анксиозноста, а со тоа и го намалувате стресот од секојдневието.

Треба да бидете свесни дека напнатоста и стресот кој го предизвикува забрзаниот живот и проблемите во него, се главните причинители на појави кои го вознемируваат периферниот нервен систем, а како резултат на тоа се јавуваат болки во половината, тргнење на екстремитетите или мускулни болки. Затоа посветете се на вашето здравје и постојано трудете се да правите сè што е потребно за да ги спречите ваквите појави го уриваат вашиот имун систем. Исто така, добро е да земате и повеќе хранливи состојки, преку храна или преку суплементи, особено од групата на Б витамини, со цел стресот да не ви прерасне во мускулна болка.

Б.А.

Лубеница

Иако за лубеницата често велиме дека е овоштие, таа е всушност зеленчук и припаѓа на фамилијата тикви. Таа понекаде низ светот може да се најде во текот на целата година, но најубаво е сепак да се конзумира во текот на летото, бидејќи лубениците во тоа годишно доба имаат највеќе хранливи состојки. На 100 грама лубеница има само 30 калории, содржи многу вода, која во летните горештини ни е многу потребна, а истовремено е богата со витамините А и С, калиум и магнезиум. Иако сите сакаат студена лубеница, со складирање во фрижидер таа всушност губи некои свои својства, како ликопен, кој ефикасно штити од болести. Сепак, кога веќе ќе ја пресечете, секако одложете ја во фрижидер. Високиот процент на витамин С во лубеницата го подигнува имунолошкиот систем и го скратува времето за закрепнување од болест, но и го намалува ризикот од срцев удар и рак. Цитрулин, аминокиселина со која лубеницата е богата, е клучен за добра циркулација на крвта. Лубеницата е добра за релаксирање и одмор по некоја физичка активност. Факти за лубеницата:

Моќниот L - цитрулин – Во лубеницата можете да пронајдете најголем удел на аминокиселината цитрулин, која ги опушта и шири крвните садови, па важна е за ерективната функција – 210 мг во 100г лубеница

Витамин С – 20% од дневната потреба од витамин С се задоволува со конзумиртање на 180 г лубеница. Освен тоа, витаминот С ги штити мускулите и коските

Калории – Лубеницата е одлична за диета бидејќи содржи се на се 30 калории

Ликопен – Лубеницата може да го намали ризикот од мозочен удар за 20%, благодарение на големата количина на ликопен

Витамин А – Од 150 г лубеница, 5 % е витамин А, кој е битен за здравјето на кожата

Хидратација – Лубеницата содржи 92% вода, 6% шеќер и 2% влакна

Интересни работи за лубеницата

– Пред 3 години во Тенеси е измерена најголемата лубеница на светот – тежела дури 159 килограми.

– Лубеници се одгледуваат во 1200 видови, а се разликуваат по бојата, големината и обликот, а постојат и видови без семки.

– Во Америка и Азија кората од лубеницата редовно и обилно се употребува во исхраната.

Г. Т.

iutecredit
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
КРЕДИТ ЗА ПЕНЗИОНЕРИ ДО 75 ГОДИНИ
ДО 40 000 ДЕН. НА 12 МЕСЕЦИ
АПЛИЦИРАЈ НА:
13 333
www.iutecredit.mk

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

ЗАНИМЛИВОСТИ

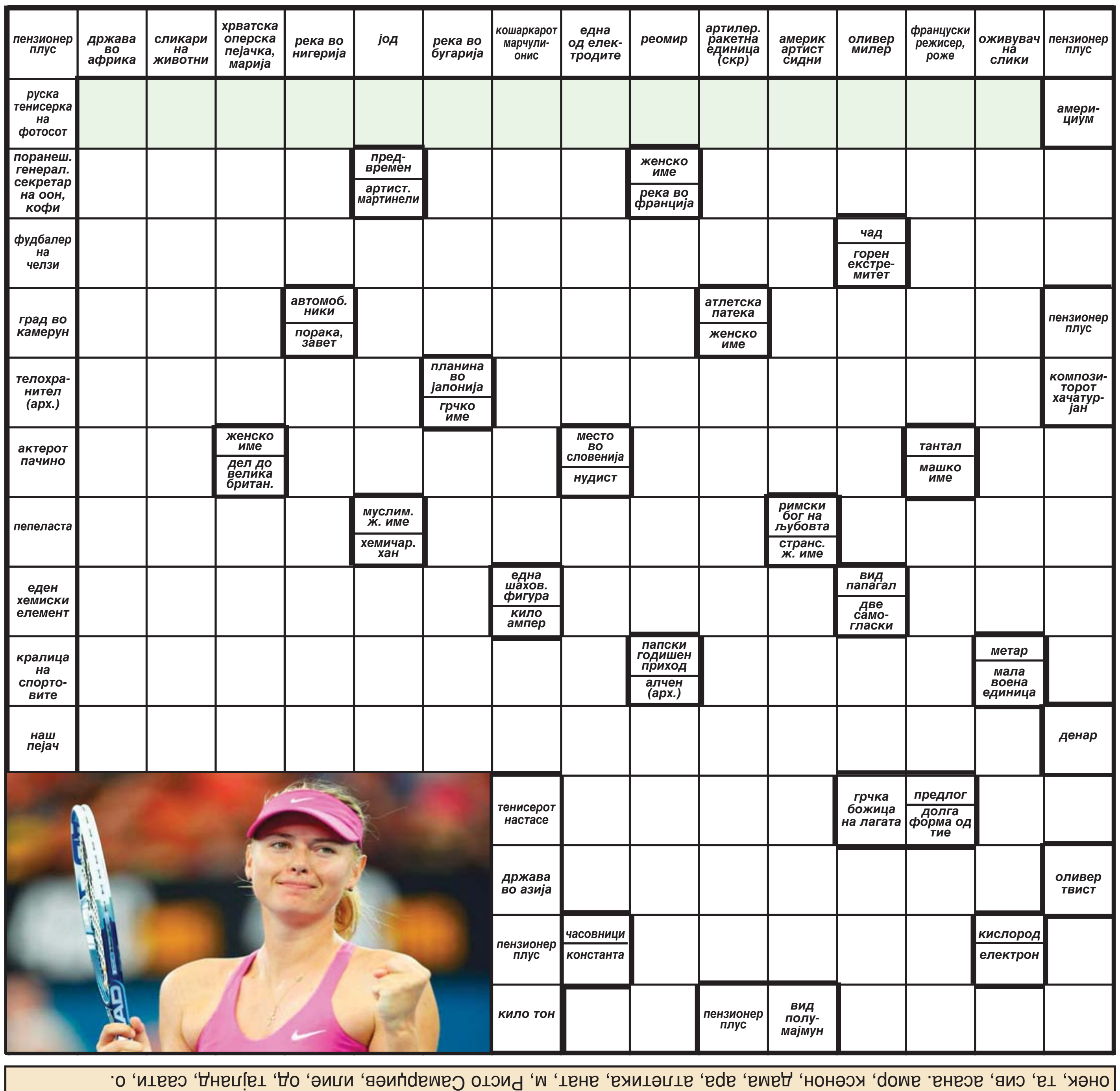
Советите на Зигмунд Фројд кои насочуваат на вистински пат, помагаат да се отстрани чувството на загриженост и подобро да се разбереме самите себеси

Ви претставуваме 18 совети од Фројд кои насочуваат на вистински пат, помагаат да се отстрани чувството на загриженост и помагаат во разбирањето на самиот себе.

1. Тајната на човековата душа лежи во психичките драми од детството. Треба да се копа до тие драми и ќе се дојде до исцелување.
2. Единствениот човек со кого треба да се споредувате сте вие во минатото. И единствениот човек од кого треба да се плашите сте вие сега.
3. Вие не престанувате да барате сила и самодоверба надвор, а треба да ги барате во себеси. Тие секогаш и биле таму.
4. Без сомнеж, проблемот на загриженоста е клучна точка за многу важни прашања; решавањето на загатките на загриженоста ќе пролие поток на светлина на целиот психички живот на човекот.
5. Невроза – тоа е неспособност да се издржи неизвесноста.
6. Во љубовните односи не треба да се штедиме зашто тоа може само да доведе до отуѓување. Ако постојат потешкотии, треба да се надминат.
7. За жал, потиснатите емоции не умираат. Примორани се да молчат. И одвнатре продолжуваат да влијаат врз човекот.
8. Ништо не се случува случајно, сè има причина.
9. Во одредена смисла, она што го нарекуваме среќа се случува како резултат на (пожелно непредвидливо) задоволување потреби кои долго време биле задржувани.
10. Човекот кој несомнено бил љубимец на мајка му во текот на целиот свој живот носи чувство на победник и сигурност во среќата, што често доведува до вистински успех.
11. Сонот никогаш не се занимава со ситници; ние не дозволуваме нешто неважно да нè вознемирува во сонот. Однадвор невините соништа се чинат безопасни, а ако се занимаваме со нивно толкување, ако можам така да кажам, секогаш имаат камен под пазуви.
12. Депресија – тоа е смрзнат страв.
13. Судбината која може да даде замена за изгубената можност за задоволство, исцелува полесно од лекар.
14. Колку храбар и самоуверен станува оној кој стекнува сигурност дека е сакан.
15. Луѓето се наоѓаат во незадоволителна реалност, поради тоа живеат во свет на фантазија, замислувајќи исполнување на своите желби. Силната личност ги отелотворува овие желби во реалноста. Слабата живее во својот свет и нејзините фантазии се отелотворуваат во симптоми на различни болести.
16. Да се биде апсолутно искрен со самиот себеси е добра вежба.
17. Кај вредниот човек ретко одат неработници – мувите не летаат кон затворен лонец.
18. Само остварувањето на детските соништа во животот може да донесе среќа.

М.Б.

КРСТОЗБОР



Решение: Марија Шарапова, анан, ран, романа, Дидие Дрогба, дим, аме, Лауда, трим, кт, свет.гаваз, нарајама, ал, мара, онек, та, сив, асана. амор, ксенон, дама, ара, атлетика, анат, м, Ристо Самарџиев, илие, од, тајланд, саати, о.

Хумор

Се јавува некој во сервис:
– Ало, не ми работи компјутерот!
– Господине, случајно да не закачил некој вирус?
– Нема шанси, не сум го изнел надвор 3 месеци!

* * *

Прашуе га кумановка мужа ву:
– Мужу, колко ме сакаш ти мене, од ед'н до десет, на пример?
– Па жено, искрено да ти кажу... Од ед'н до десет много те сакам, а од 11 ќе иду на пиво сас другари!

* * *

Газда на компанија им говори на своите вработени:
– Постојано плачете и се жалите, ама факт е дека оваа година платите ви се повисоки за 30%!
Од гужвата се слуша глас:
– За разлиака од која година?!
– Од наредната!

* * *

Професорката го фаќа малиот Трпе со порно списание на час, му го зима и му вели:
– Дај списанието вами! Сакам да ја видам мајка ти веднаш!
– Нема проблем професорке, страна 23.

* * *

Цветко збунет го прашува Трпе:
– Трпе, стварно ли се разведе од Трпана, па после се зема со сестра ѝ?
– Да, вистина е.
– Е зошто бе човече?
– Па се навикнав на бабата. Кој знае каква ќе биде новата!

* * *

Трпана го прашува швалерот:
– Драги, некогаш си поправал ли фрижидери?
– Никогаш.
– Веднаш почнувај да правиш нешто како да го поправаш, ја слушнав колата, маж ми се врати од службен пат!

* * *

Малиот Трпе го прашува татко му:
– Тато, знаеш што е папучар?
– Не!
– Па, изгаси ја правосмукалката да ти кажам!

* * *

Застанува Трпе да се измери на вага и го вовлекува стомакот.
– Тоа нема да ти помогне – му вели Трпана.
– Помага, помага. Инаку не можам да ги видам бројките.

* * *

Во Неготино наставничката во школо го прашува малиот Трпе:
– Трпе зошто немаш домашна?!
– Не сме ја свариле уште наставничке! Викендов ќе биде готова, колку литри сакате?

Зајакот фалбаџија

Неколку животни уловиле мечка и секој според заслуга си земал дел од неа за јаде. И Зајакот дошол и го земал увото на мечката. Животните го прашале што па тој направил во ловот за да земе дел од мечката?

– Ја плашев мечката и таа бегајќи дојде на чистинката и вие лесно ја фативте.

Поука: Фалбаџиите, иако се за потсмев, често добиваат дел од пленот, незаслужено .

ИутеКредит донираше средства за дезинфекција за здруженијата на пензионери

ИутеКредит Македонија постојано изнаоѓа начини да придонесе за подобро здравје на возрасните граѓани кои се многу важен сегмент од живеењето на секое општество. За да им се овозможи на пензионерите побезбеден и попријатен престој во здруженијата, кои се места за нивна

социјализација, ИутеКредит набави специјални држачи за средства за дезинфекција и по 5 средства за дезинфекција кои ќе бидат поставени во просториите на здруженијата на пензионери низ Македонија.

Донацијата за 14–те здруженија во Скопје ја прими претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Станка Трајкова, потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Ќоку и секретарот Менка Темелковска. Донацијата во име на ИутеКредит ја предаде Елена Глигоровска, директор на човечки ресурси и корисничко искуство, која меѓу другото ја претстави личната карта на компанијата и рече:

– ИутеКредит нуди кредити за пензионери до 75 години, а корисниците на кредитот ја добиваат и ИутеКредит MasterCard картичката која нуди голем број на можности. Картичката може да се користи за плаќање во продажни места, онлајн купување и плаќање на сметки и режиски трошоци што е особено важно во време на пандемија, како и повлекување на пари од кој било банкомат. Она што е исто така интересно се наменските кредити за кои пензионерите може да аплицираат. ИутеКредит има договор со голем број на трговски партнери кои нудат бела техника, апарати за домаќинство, компјутерска опрема, грејни тела, лекарски услуги, облека, туристички аранжмани и др.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова се заблагодари на донацијата и изрази надеж дека соработката успешно ќе продолжи во интерес на пензионерите и ИутеКредит, како општествено одговорна компанија.

На средбата во СЗПМ, од страна на ИутеКредит присуствуваа и Јасмина Апостолоска, раководител на маркетинг, Бојан Лазаревски, раководител на продажба и Никола Оџаклиски, агент за продажба.

ИутеКредит Македонија ќе продолжи и во иднина со грижата за потребите на пензионерите преку своите производи, но и преку соодветни активности од кои оваа група на граѓани ќе има корист.

На 21.8.2020 година донацијата им беше дадена на претседателите на скопските здруженија, кои беа пријатно изненадени од вниманието кон пензионерите. Тимот на ИутеКредит донираше држачи за средства за дезинфекција и средства за дезинфекција на 20.8 во ЗП Куманово и на 21.8 во ЗП Битола, а ќе продолжи и во другите градови.

К.С. Андонова

ЗП Делчево

Усвоени најважните документи за работа

Здружението на старосни, семејни, инвалидски и други пензионери на Општина Делчево на ден 9.08.2020 година го одржа своето редовно годишно собрание.

Ова годишно собрание требаше да биде свикано во месец март 2020 година, но поради ситуацијата со пандемијата од корона вирусот, истото се презакажа за 9.08.2020 година. Од вкупно 31 член на собранието на општинското здружение на пензионерите Делчево присутни на седницата беа 29 делегати.

За дневен ред на седницата беа предложени 10 точки. Со усвојување на дневниот ред се помина со работа според предложените точки. На почеток на седницата делегатите го верифицираа новиот член на собранието бидејќи на еден член му престана мандатот.

Потоа Собранието го разгледа и усвои Извештајот за работата и Годишната сметка за 2019 година ја усвои Програмата за работа и финансискиот план за 2020 година.

Исто така, на седницата на Собранието се избра нов член во Надзорниот одбор.

Седницата се одржа со почитување на пропишаните мерки од Министерството за здравство на РСМ и СЗПМ, за корона вирусот.

Никола Арсов

ЗП Битола

Сестрани активности за развој на битолското село Буково

Во редица битолски села постоеја активисти, кои со својот ентузијазам, преку месните организации, или другите друштва и клубови, придонесуваа за нивен развој, за подобра урбанизација и побогат културен и спортски живот. Во селото Буково меѓу останатите такви активисти се издвојува Петар Мондовски (73) кој речиси цел живот бил иницијатор за разрешување на многу комунални и друг вид потреби на ова битолско село. Тој со таквите активности не престанува, иако веќе 8 години е пензионер. Една од тие активности е неговиот придонес за отворање на пензионерскиот клуб во Буково, чие финансирање беше помогнато од ЗП Битола, повеќе повратници од странство, жители на селото, како и буковчани што сè уште се наоѓаат во Австралија, Америка и други страни на светот.

– Буково е на 5 км. од Битола, под самата Баба планина и уште пред педесетина години презедовме акции за електрификација, потоа асфалтирање на патот и воведување на телефонија, како и изградба на водоводна мрежа, а во еден период во селото функционираше и фабрика за монтирање електрични кабли. Имавме и безброј културни и спортски активности. Тогаш селото имаше 3500 жители. Јас во него како млад најпрвин бев голман во фудбалскиот клуб, потоа тренер, претседател на месната заедница, учесник во многу активности што се спроведуваа во селото. Бев вработен во „Авто – Македонија“ во Битола, но засекогаш останав во Буково, зашто селото ми беше во душата – започна да ни набројува дел од своите активности Мондовски.

Во тоа имал поддршка и од други активисти од селото, меѓу кои ги споменува Божин Бојлевски, Вангел Поповски, Александар Кимевски, Пецо Цицковски, Спасе Ѓоревски, но и многу други.

Инаку, селото Буково е познато и по манастирот „Св. Сотир“, каде по еден престој во него на Крсте Петков Мисирков и рускиот конзул Ростковски при влезот во Битола им бил извршен атентат во кој Ростковски бил убиен од османлиските стражари. На тоа место сега е подигнато спомен обележје. Селото е познато и по хармоникашот и пејач Панде Коминовски – Пашата, неговиот син професор по музика Боби, фудбалерот Дејви Главевски, фудбалерот Цане Крбевски со синот тренер Кирче, кларинетистот Ристе Ѓоревски, музичарот Вангел Мачковски кој свири на 30 инструменти, а живее и настапува во Шпанија, некои членови на групата „Маестрал“, но и по успесите на стрелачката дружина која освојуваше први места, а нејзиниот претседател докторот Миле Огненовски – Зевс беше и државен првак и спортист на Битола. Тука може да се спомене и Тони Гламчевски, репортер од Франција, но и да не се заборави познатата буковска пипер која како десерт „буковка“ се сервира на повеќе трпези.

– За нашето село може многу да се зборува. Сегашните активисти во ЗП Битола Трајче Ѓоревски и Борис Кушовски, ги продолжуваат активностите за поубав живот на селото. Ние некогаш бевме збратимени со Царево Поле крај Јајце, а поддршка за многу активности во селото сме имале од битолските министри Благој Стефановски, Јорго Шундовски, Г.П. „Пелистер“ и многу други фирми и поединци, но пред сè ја имавме слогата со сите жители на селото. Жалам што покрај сите овие придобивки, нашите луѓе се распрснаа низ светот, но во последно време дваесетина битолчани купија куќи за живеење, а под нас е изградена нова урбанизирана населба „Буковски мост“, зашто селото има пријатна клима и е на дофат од градот. Некогаш со лопати зимно време го расчистувавме патот до Битола, но сега со изградените конаци во манастирот, можности за подобар живот во него има, како и за развој на селски автентичен туризам, – вели Мондовски, кој заради сета своја ангажираност во селото е популарен и кај многу битолчани, кои во разни прилики Мондата – како што го викаат, давал пример како треба да се работи и живее, не само во селото, туку и во градот.

Петар Ставрев

ЗП Охрид и Дебрца

40 години од првото освојување на Мон Блан од Охриѓани

Сè уште не ги заборавaат убавите спомени од подвигот што го направија пред 40 години, кога деветчлената охридска планинарска експедиција искачи 4 810 метри и го освои високиот врв Мон Блан на Алпите, од француска страна.

Тогаш на средни години, а сега пензионири Владо Бојаџи, Љупчо Поп Стефанија, Владимир Тунтев, Михаил Битрак, Андон Бојаџи, Климе Волкан, Миле Бафчанџиев, Људмил Цветаноски и Кирил Филев се запишаа во историјата како

прва охридска и трета македонска експедиција која успешно ја заврши оваа алпска авантура. Поврзани во навеза по двајца, Љупчо Поп Стефанија, Михаил Битрак, Климе Волкан и Људмил Цветаноски се искачија на највисокиот врв во Западна Европа.

– На крајот на 70–те години во Охрид се појави организирано планинарење, бевме една убава екипа. Одевме на Пелистер со битолските планинари со кои многу добро соработувавме, секогаш бевме заедно. Тие направија екипа која отиде на Мон Блан. Тоа не натера да размислуваме дали можеме и ние. И започнавме со подготовки, речиси цела година, – се потсетува Љупчо Поп Стефанија, раскажувајќи го целиот тек на подвигот.

– Оваа иницијатива успеавме да ја оствариме како трета македонска екипа што се искачила на Мон Блан после алпинистите од Матка од Скопје и битолските планинари. Во екипата бевме девет планинари, Владо Бојаџи ни беше водич. Искачувањето беше од француската страна, преку Валум Превојот, каде што остана дел од екипата, се искачивме по северозападниот раб. Следната година имавме уште еден мал подвиг, јас и уште двајца планинари се искачивме од италијанската страна. Во планината има многу убави нешта, моменти да се доживеат, да се релаксираш, да наполниш батерии, самиот да се провериш до каде можеш да издржиш физички. Планинарењето нема возрасни граници, цел живот може да се занимаваш со овој спорт. Ќе се одбере соодветна тура, резултат на тоа е заедничко убаво дружење и незаборавни спомени кои се паметат цел живот, – истакнува Поп Стефанија.

– Михаил Битрак, кој се искачи на врвот и кој за жал не е повеќе меѓу нас уште од детството бил задоен со планинарството. Емоциите навираат бидејќи тој беше човек со големо срце, со љубов спрема еден простор кој за него беше живот. Тој секогаш го споменуваше овој настан. Имало една случка која ми ја раскажа и сè уште ја носам во мислите. При искачување почнале да му отрпнуваат нозете и рацете, бидејќи немал соодветна опрема. Планинарејќи ги застанал искусен планинар и му дал на Миле специјални чорапи. Тие чорапи и ден–денес ги чуваме за спомен, – се потсетува неговата сопруга Елида Битрак.

– Мон Блан не е така наивно да се искачи, последниве години, на годишно ниво зема стотина животи. Имавме долги и напорни подготовки, иако без соодветна опрема, но тоа многу ни значеше при искачувањето. Планинарењето на тоа време не беше популарен спорт, па сега ми е многу драго што ние со нашето искачување, во мал дел иницираме да се развива планинарството. Од една страна е личната сатисфакција, од друга е придонесот поединци да почнат да се занимаваат со планинарство. Само еднаш искачете се на планина и ќе ви биде сè јасно. Кога ќе ја видите и почувствувате убавината на планината тоа нема да го заборавите. И секогаш ќе барате да се вратите пак, – вели Лудмил Цветаноски.

– Планинарењето е спорт кој ве исцрпува и заморува, но истовремено и оплеменува. Најзначајна е личната сатисфакција дека сте успеале во нешто. Планинарењето е спорт кој се разликува од другите спортови, бидејќи таму штом постигнете успех имате публика од 10, 15, 20 илјади луѓе кои ќе ве бодрат. Овде задоволството е победата. Се победувате самиот себе, ја делите вие и пријателот со вас, најмногу тројца. Не се опишува со зборови личната сатисфакција дека сте се докажале сами пред себе, – појаснува Климе Волкан.

– За овој настан, за кој можеби малкумина знаат, на иницијатива на охриѓанецот Кирил Димов – Гафиљ, „Супер радио“ изработи специјален документарен филм „Од Белото Езеро до Белата Планина – 40 години подоцна“, во кој се споделени спомените и многубројни ретки материјали од овој настан. Зад комплетната продукција и промоција на проектот застана екипата на охридското „Супер радио“.

– Идејата на Кирил ја прифативме веднаш, затоа што станува збор за настан малку познат особено од помладите и сметаме дека е навистина автентична, убава и охридска приказна која треба да се раскаже. Охрид има многу убави приказни кои само чекаат да бидат раскажани. Времето поминува и за жал дел од нив, заедно со главните херои заминуваат во историјата. Сценариото и режијата на документарниот филм се на Сашо Митан. Ова е нешто што треба да остане во историјата на Охрид и ние од срце се надеваме дека успешно го реализиравме.

К. Спасески