СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 септември 2020 година број 146

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Предлози за решавање значајни прашања за пензионерите

Во наредниот период по изборот на новата власт Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија ќе испорача повеќе предлози односно проекти кои се во интерес на корисниците на пензија, со цел да се влијае на креирање на јавното мислење за областа што е во фокусот на Сојузот, како граѓанска организација.

Приоритетно важни прашања би биле следните:

1. Донесување на нова Национална стратегија за старите лица за период 2021-2031 година

За разлика од претходната Национална стратегија, доколку оваа власт донесе нова стратегија, во неа појасно би требало да бидат наведени мерките кои ќе се однесуваат на подобрување на животот на возрасните лица, а при тоа имајќи го предвид современиот начин кој се применува во другите европски земји.

Со овој документ би требало да се утврдат рокови, отчетност во извршувањето на задачите од сите субјекти, а за нејзината реализација најбитно е утврдување на извори на финансирање.

Во спротивно оваа, а и многу други национални стратегии за конкретни области, ќе останат само на хартија.

2. Програма за социјално домување на пензионерите

Оваа Програма треба да ја донесе Владата и во неа да бидат опфатени сите форми на социјално домување како анализа на постојните, а и нови современи облици – како социјални сервиси за подолго задржување на возрасните лица во своите домови.

Покрај предвиденото функционирање на социјалните сервиси во општините крајно време е да се изградат и државни старски домови како и да се реши функционирањето на пензионерските домови со кои управува Фондот на ПИОМ. Полезно и на општо задоволство за пензионерите би било завршување на започнатите старски домови во Кочани и Штип.

Во Сојузот во тек е согледување на фактичката состојба по прашањето на социјално домување на пензионерите како потреба по општините како и објекти кои би можеле да се искористат за пензионерски односно старски домови кое ќе биде разгледано од надлежните органи на СЗПМ и доставено до надлежните органи.

3. Пензиски систем

а) Потребна е повторна анализа на пензискиот систем од аспект на краткорочна и долгорочна финансиска одржливост. Од една страна какви пензии ќе се остваруваат со оглед на плаќање на придонесите на најниска основица што неминовно генерира остварување на ниски пензии и како со тие пензии ќе се обезбеди материјална и социјална сигурност, од друга страна.

б) Анализа на пензии што ќе се остваруваат од вториот столб во новите услови на живеење (пандемија, несигурни инвестиции, стабилност на банките и др.) и воопшто функционирање на пензискиот систем со капитална компонента.

4. Донесување на Закон за пензионерско организирање

Се работи за донесување на специјален закон кој на соодветен начин ќе реши одделни прашања кои се од големо значење за пензионерското организирање. Имено, во пензионерското организирање има специфичности кои се разликуваат од другите области на граѓанското организирање со цел да имаме организации кои ќе функционираат како субјекти каде што успешно ќе се остварува пензионерското организирање. Овој закон ќе се однесува на сите здруженија и членки на 4–те сојузи. Целта е здруженијата да бидат организирани по територијален принцип и да се спречи формирање на паралелни здруженија кога е познато дека интересите на сите категории на пензионери (старосна, семејна и инвалидска) по пензионирањето се слични односно идентични.

5. Промена на односот на локалната власт кон пензионерите (член 22 од Законот за ЛС)

Пензионерите како огромна целна група значајно место треба да има и во преземање мерки кои ќе придонесат за подобрување на материјалниот статус на пензионерите како и поддршка во доменот на здравството, создавање услови за сместување на пензионерите во старски односно пензионерски домови, социјална интеграција, поддршка на културната дејност и спортот обезбедувајќи услови за активно стареење.

6. Здравството и здравственото осигурување

Да се врати правото на пензионерите без постоење на било кој вид партиципација (дијагностика, лекување) право кое порано го имале пензионерите.

Постојано да се ажурира позитивната листа лекови според достигнувањата во медицинската наука. Лекарите на пензионерите им препишуваат поквалитетни и современи лекови а тие ги нема на позитивната листа. Со ниските пензиски примања пензионерите не се во состојба да ги обезбедат истите и тоа негативно се одразува на нивниот животен стандард.

Можност пензионерите да се лекуваат во приватни клиники со нивно надоместување на разликата на цената од државното до приватното здравствено осигурување.

Да се отворат стоматолошки амбуланти во рамките на здравствените домови, исклучиво за пензионери во кои ќе работат и стоматолози пензионери – волонтери.

Во руралните средини да се овозможи целосно воведување и функционирање на подвижна аптека и теренски доктор кои истовремено ќе функционираат. Ако работи само теренскиот доктор а не и аптеката целта не е постигната.

7. Да се создаде правен основ за на пензионерите со ниски пензии да им се субвенционира цената до висина на цената во приватните пензиски домови

Овој предлог се базира на сегашната фактичка состојба кога нема доволно државни старски домови, а сè уште не функционираат социјалните сервиси да може да се создаде можност за сместување на пензионерите во приватни старски домови.

8. Унапредување на работата на пензискиот фонд особено донесување решение со закон утврдени рокови

<u>9. Предвремено пензинирање</u>

Предвремената пензија како право подолг период е изоставена од пензискиот систем на нашата држава.

Предвремената пензија се остварувала со пократок пензиски стаж, а за годините на порано одење во пензија висината на пензијата се намалувала за соодветен процент кој по наполнување на возраста за редовно пензионирање повторно се додавал на пензијата.

Во поново време во некои земји кои ја имаат утврдено како право предвремената пензија таа се намалува за годините на порано одење во пензија и тој износ до крај го користи пензионерот.

За повторно воведување на предвремената пензија би требало да се утврди целта што се сака да се постигне односно како тоа ќе се одрази на солвентноста на пензискиот фонд како и на висината на предвремената пензија преку која ќе се остварува материјална и социјална на пензионерот. Со други зборови речено предвременото пензионирање како мерка треба да се согледа и од аспект на пензискиот систем и поединецот. Ако предвремената пензија биде повторно вградена како долгорочно право тогаш стои фактот да се проучи како таа ќе се реперкуира кај осигурениците во вториот столб односно времето на акумулирање на средствата во приватниот пензиски фонд.

Добро би било предвремената пензија да биде во диспозиција на осигуреникот односно тој сам да одлучи дали сака да оди во предвремено пензионирање како не би имало и злоупотреба од страна на работодавачот.

<u>10. Решавање на вработувањето или социјални прашања преку пензискиот систем</u>

Основните принципи на реформите во пензискиот систем се тој да биде конзистентен и главно самиот да си обезбедува средства за исплата на пензиите. Тешко е тоа идеално да се постигне но пензискиот систем кој е ранлив на „упади“ со давање поповолни права на одделни категории на осигуреници и тоа не со Законот за пензиското и инвалидското осигурување, туку со други закони во нивните преодни и завршни одредби.

Исто така, пензискиот систем не треба да биде област преку која ќе се решава вработувањето или некои социјални прашања. Основно е дека за навршен пензиски стаж треба да се плати придонес но кога како супститут се јавува друг субјект плаќањето е на најниска основица и тоа не е добро.

Сите овие поместувања внесуваат недоверба кај осигурениците и корисниците на пензија и можност за евазија од неплаќање на придонесот за пензиското и инвалидското осигурување.

Скопје, 2020 година

Претседател на СЗПМ
Станка Трајкова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ТРАДИЦИЈАТА ПРОДОЛЖУВА стр. 2

ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА

ИНТЕРВЈУ СО Д-Р ГЛИГОР БИШЕВ стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

КНИГИТЕ ОД ВАС ДОАЃААТ ДО ВАС стр. 9

ТРИБИНА стр. 10

АКТИВЕН ЖИВОТ И ВО ПЕНЗИОНЕРСКИТЕ ГОДИНИ стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ЖИВОТ ПОСВЕТЕН НА МУЗИКАТА И СЛИКАРСТВОТО стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
15. октомври
- Прилог за пензионери во „Коха“
30. октомври
„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

Телефонска седница на ИО на СЗПМ

Традицијата продолжува

На 9.9.2020 година Извршниот одбор на СЗПМ одржа седница по телефон согласно со членот 23 од Статутот на Сојузот и Правилникот за песни, музика и игри со следниот дневен ред: Предлог–одлука за определување на здруженија на пензионери – домаќини на 18–те регионални ревии на песна, музика и игри за 2020 г. и време на одржување на ревиите и Предлог–одлука за одобрување финансиска поддршка на здруженијата на пензионери кои ќе бидат домаќини на 18–те регионални ревии, во 2020 година.

Седницата се одржа со цел да се одредат нови домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри на место на оние кои одлучија нивните здруженија да не бидат домаќини главно заради пандемијата од Ковид–19. На седницата беа „присутни" сите членови. Одлуката едногласно беше донесена. Регионалните ревии на песна музика и игри ќе се одржат според следниот преглед:

П Р Е Г Л Е Д
на одржување на ревиите на песни, музика и игри за 2020

Ре–гион	ЗП учесници во Ревијата по региони	Домаќин и датум
1.	ЗП: Виница, Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево	**ЗП Мак. Каменица** 24 септември
2.	ЗП: Карпош, Ѓорче Петров, Тетово, Шуто Оризари, Бутел и Тафталиџе	**ЗП Карпош** 30 септември
3.	ЗП: Кисела Вода, Воени пензионери, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и Илинден	**ЗП Сарај** 29 септември
4.	ЗП: Куманово, Крива Паланка, Чаир, Кратово, Центар – Скопје и Солидарност – Аеродром	**ЗП Чаир** 1 октомври
5.	ЗП: Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Струмица, Радовиш и Конче, Ново Село и Лозово	**ЗП Лозово** 22 септември
6.	ЗП: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Валандово, Демир Капија и Дојран	**ЗП Велес** 23 септември
7.	ЗП: Демир Хисар, Битола, Прилеп, Ресен и Крушево	**ЗП Демир Хисар** 25 септември

На ревиите ќе земат учество пензионери од 39 од 53 здруженија, што покажува дека 73,6% здруженија ќе ја продолжат традицијата за одржување на регионални ревии на песна, музика и игри и оваа година, се разбира според препораките кои беа доставени. На седницата беше одлучено сите здруженија домаќини на 18. регионални ревии на песна, музика и игри ќе добијат по 40.000 денари финансиска поддршка од СЗПМ, како организатор на регионалните ревии на песна музика и игри.

Менка Темелковска

Седница на Правно–економскиот форум на СЗПМ

Стекнување статус од јавен интерес за СЗПМ ќе донесе придобивки за пензионерите

Прашањето за стекнување на Сојузот со статус од јавен интерес беше разгледано на седница на Правно–економскиот форум, која се одржа на 18.9.2020 година. Со седницата раководеше претседателот на Форумот, Фиданчо Стоев. На седницата присуствуваа претседателката Станка Трајкова, м–р Илија Адамоски, претседател на Собрание на СЗПМ и Стефан Ацески, претседател на Статутарна комисија на Сојузот. На дневен ред беше разгледување на прашањето за стекнување на Сојузот со статус од јавен интерес.

Воведно излагање на седницата по прашањето за стекнување на Сојузот со статус од јавен интерес имаше претседателот Фиданчо Стоев, Правно–економскиот форум, кој меѓу другото рече:

– Оваа иницијатива има цел да се согледа законската регулатива која се однесува на ова значајно прашање. Денес овој текст ќе го разгледа и ќе даде свое мислење Правно–економскиот форум, кој е составен од високостручен кадар од правен и економски домен, а потоа текстот ќе оди на Извршниот одбор на Сојузот.

Според членот 73 од Законот за здруженија и фондации, организациите можат да се стекнат со статус од јавен интерес, ако вршат дејности од јавен интерес, спроведување на програми и проекти на централно и/или локално ниво.

Во членот 74 од ЗЗФ таксативно се наведени дејностите од јавен интерес: развој на демократијата, граѓанското општество и човекови права; уметност, култура и заштита на културното наследство; хуманитарна и социјална помош; намалување на сиромаштијата, унапредување на доброволорството и волонтерството;

заштита на животната средина; унапредување на здравјето; заштита на маргинализирани лица и др. Понатаму, во членот 75 се наведени критериумите за стекнување со статус од јавен интерес, како на пример: регистрација согласно одредбите на овој закон; работењето и дејствувањето да е насочено кон пошироката јавност и кон интересите на заедницата; постоење на организациска структура согласно овој закон; да има кадровски капацитет потребен за дејноста согласно законот; да има пропишани правила за судир на интереси и на обезбедување на транспарентност и јавност во работењето.

Анализирајќи ги овие законски одредби и целите утврдени со Статутот на Сојузот, произлегува од дејностите што се извршуваат преку здруженијата во нив како што се културните, спортските, социјалните, хуманитарните, волонтерските и инклузивните, еколошките и други активности, се во насока на иницијативата за добивање статус на јавен интерес. Потоа имаше дискусијата од која произлезе дека Сојузот од аспект на исполнување на утврдените критериуми за стекнување на статус од јавен интерес според член 75, се оценува дека главно ги исполнуваат потребните критериуми насочени кон пошироката јавност и интересите на заедницата. Исто така, Сојузот поседува соодветна организациска структура, располага со финансиски средства, има утврдени правила за судир на интереси и за обезбедување на транспарентност и јавност во работењето, а стекнување на статус од јавен интерес за Сојузот, ќе донесе придобивки за пензионерите. **К.С.А.**

Најнизок и највисок износ на пензии во РС Македонија

Познато е дека преку најнизок износ на пензија се обезбедува минимум на материјална и социјална сигурност на корисникот на пензија. Висината на најнискиот износ на пензија зависи од должината на навршениот пензиски стаж на осигуреникот и параметрот од кој се определувал односно усогласувал најнискиот износ на пензија, во време кога е остварено правото на пензија.

Број на корисници на најниските пензии по групи на износи за месец јули 2020 година

ОСТВАРЕНО ПРАВО ДО 31-12-1996 год.	Број	Структура	Износ (мкд)
I Група	2,130	15.90%	12,499.00
II Група	3,049	22.76%	12,251.00
III Група	8,218	61.34%	11,934.00
Вкупно	13,397	100%	-

ОСТВАРЕНО ПРАВО ДО 01.01.1997 год.	Број	Структура	Износ (мкд)
I Група	494	9.06%	10,883.00
II Група	1,089	19.98%	10,319.00
III Група	3,868	70.96%	9,751.00
Вкупно	5,451	100%	-

ОСТВАРЕНО ПРАВО ДО 01.01.2002 год.	Број	Структура	Износ (мкд)
I Група	5,809	9.96%	11,427.00
II Група	14,141	24.25%	10,833.00
III Група	38,373	65.79%	10,240.00
Вкупно	58,323	100%	-

Почнувајќи од 1993 година до денес постојат три групи на најнизок износ на пензија. Така за пензионери кои правото на пензија го оствариле после 1.1.1993 година сметано од 1 јули 2020 година најниските пензии по групи изнесуваат, и тоа:

Прва група – 12.499 денари
Втора група –12.251
Трета група – 11.934

Корисниците на пензија кои правото на пензија го оствариле од 1.1.1997 година, најнискиот износ на пензија, по групи, изнесува

Прва група – 10.883 денари
Втора група – 10.319
Трета група – 9.751

За корисници на пензија кои правото на пензија го оствариле после први јануари 2002 година, најниската пензија од 1.06.2020 изнесува

Прва група – 11.427 денари
Втора група – 10.083 и
Трета група – 10.240

Во практичното работење на Здруженијата на пензионери во постојан фокус се корисниците на најнизок износ на пензија при користење право на парична помош, бањско лекување, сместување во пензионерски соби и користење на други поволности кои ги обезбедуваат здруженијата. Во овој контекст од одделни здруженија се поставени прашањето зошто некои пензионери примаат пензија која е помала од погоре наведените износи.

Во врска со ова се појаснува дека тука станува збор за пензионер кој остварил дел на пензија според меѓународен договор и доколку пензијата остварена според домашни прописи односно според Законот за пензиско и инвалидско осигурување и странската пензија пресметана според важечкиот девизен курс е помал, тогаш се исплатува најнизок износ на пензија, а ако тие две пензии се поголеми од најнискиот износ тогаш не се исполнети услови за исплата на најнизок износ на пензија (член 36 од ЗПИО).

Заслужува да се истакне и фактот дека од вкупниот број корисници на пензија (над 324.000) најнизок износ користат околу 77.171 пензионери (најголем број пензионери користат најниски износи кои се во сила од 1.1.2002 година и тоа околу 58.323) преку кој износ на пензија се обезбедува минимум на материјална и социјална сигурност што е битен индикатор кога станува збор за пензионерите како возрасна целна група на грѓани.

Покрај најнизок износ има пензинери кои го користат и највисокиот износ на пензија.

Така 1.301 пензионер во Македонија се водат како пензионери со највисоки пензии, а распонот на нивните месечни примања по основ на пензија е од 39.592 до 53.691 денари во зависност од годината кога го стекнале правото за пензија.

Најголем дел или 916 се со пензија од 41.244 денари.

Во јули годинава имало 231 пензионер со пензија над 51.000 денари. 34 пензионери го земале највисокиот износ од 53.691 денари, покажуваат последните податоцин на Фондот за ПИОСМ.

Број на корисници на највисок износ на пензија по вид за месец јули 2020 година

Отворено право	Денари	Семејна пензија	Инвалидска пензија	Староснa пензија	Вкупно
До 31.12.1996	42,490.00	2	7	103	112
Од 01.01.1997	39,592.00	8	1	33	42
Од 01.01.2002	41,244.00	42	15	859	916
Од 01.01.2016	51,833.00	2	0	43	45
Од 01.01.2017	51,515.00	2	1	43	46
Од 01.01.2018	51,389.00	1	0	51	52
Од 01.01.2019	52,840.00	4	0	50	54
Од 01.01.2020	53,691.00	0	0	34	34
Вкупно		61	24	1,216	1,301

Извор на податоци: Пиом

Вкупниот број пензионери пак се искачил на 324.893 лица додека просечната пензија во јули изнесувала 15.412 денари.

Станка Трајкова,
претседател на СЗПМ

Седница на Комисијата за културно–забавен животот при ИО на СЗПМ

Ревиите на песни, музика и игри и во 2020 ќе се одржат на задоволство на поголемиот број пензионери

На 4.9.2020 година се одржа петтата седница на Комисијата за културно–забавен живот. Седницата се одржа во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На седницата покрај членовите на Комисијата присуствуваа и домаќините на регионалните ревии, претседателката на Сојузот Станка Трајкова и Менка Темелковска, секретар на Извршниот одбор на Сојузот.

На почетокот на седницата претседателката Магдалена Спировска ги поздрави присутните им посака добредојде и ги информираше за целта на седницата:

– Како што ви е познато оваа година ревиите на песни, музика и игри ќе се одржат во видоизменета содржина заради пандемијата од корона вирусот. Се подготвија насоки за државање на ревиите во нововнастанатите услови со цел да не се прекине традицијата за нивно одржување, а и заради фактот што пензионерите се популација која ја сака песната, музиката и ората како верни чувари на нашата традиција и културно богатство. Насоките беа благовремено доставени и сите здруженија се изјаснија.

Потоа, претседателката на Сојузот Станка Трајкова, во својата дискусија истакна дека:

– Уште во мај оваа година, беа подготвени насоки за одржување на ревиите на песна, музика и игри во согласност со новонастанатите услови и истите беа доставени. Во насоките е предвидено да нема масовност, да нема хорови и други помасовни настапи. Се предложи да има настапи со соло–пејачи, дуети и трио настапи, гатанки, монолози и друго.

Сојузот во услови на пандемија размислуваше како да се одржат ревиите, а да не се загрози здравјето на учесниците и на публиката. Во препораките се предложи истите да се одржат на отворен простор со намален број учесници и публика.

Како одминуваше времето во услови на пандемија, се виде дека животот мора да продолжи и во такви услови, со строго почитување на протоколите пропишани од надлежните органи, но да бидеме активни и да го потврдиме нашето постоење.

По направените анализи и согледувања се одлучи, ревиите на песни, музика и игри да се одржат и тоа во здруженија каде можат да се обезбедат предложените препораки и со тоа да покажеме дека имаме желба и храброст да ја негуваме традицијата која започна уште пред 17 години.

Претседателката Трајкова информираше дека за оваа година со Одлука на Извршниот одбор за домаќини беа определени здруженијата од Струмица, Македонска Каменица, Кичево, Солидарност – Аеродром, Карпош, Сарај и Битола.

Во овој период на преиспитување на можностите домаќини да бидат се откажаа: Струмица, Кичево, Битола и Солидарност – Аеродром, а на нивно место нови домаќини ќе бидат: Лозово, Чаир и Демир Хисар. Оваа година ќе има седум регионални ревии на песни музика и игри, наместо 8.

Значи, ревиите на песни, музика и игри и во 2020 година ќе се одржат на задоволство на поголемиот број пензионери, се разбира нешто видоизменети заради пандемијата од ковид–19, но традицијата ќе продолжи!

М.Темелковска

Одбележување на Денот на пензионерите во Сојузот и здруженијата

На 21 септември 2020 година во 11 часот во просториите на Сојузот се одржа пригодна свеченост по повод Денот на пензионерите на Македонија 20. септември, со

ПОЕТСКО ЧИТАЊЕ

на творби на пензионери чие творештво е поддржано од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

За значењето на овој ден пригодно се обрати и зборуваше претседателката Станка Трајкова:

Почитувани присутни, најпрво да Ви пожелам добредојде во СЗПМ и да ви посакам да се чувствувате пријатно на одбележување на Денот кој е наш најголем пензионерски празник.

Уште во далечната 1986 година по повод 40 години од донесување на првиот Закон за пензиско и инвалидско осигурување односно на 20.10.1986 година одржано е свечено одбележување на оваа годишнина. Оваа прослава претставува и прво поголемо јавно промовирање на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На свечената седница едногласно била усвоена новата програма во која било акцентирано:

– Секоја година на 20 Септември да биде одбележувана годишнината на формирањето на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, со пригодни средби, реферати и разни културни и спортски приредби, како Ден на пензионерите на Македонија.

– На секои 10 години да има позначајно одбележување на животот на пензионерите и работата на СЗПМ.

Од тогаш секоја година пензионерите на овој ден настапуваат со нови, содржајни и амбициозни програми за остварување на повисоки цели во пензионерското организирање, со цел да се создаде подобар животен амбиент односно подобар животен стандард и посреќен живот.

Денес во нашата држава има над 324.000 пензионери кои заедно ги остваруваат зацртаните цели и задачи утврдени во нивните статути. Имаме редовна исплата на пензијата, а како параметри за нивно усогласување се зема порастот на платите и трошоците на животот. Просечната пензија изнесува над 14.000 денари

По овој повод не може, а да не се спомене дејствувањето на Сојузот во услови на пандемија од ковид 19, која го изненади целиот свет, а е предизвик и за СЗПМ и неговите членки кои полека се адаптираат да живеат и работат во овие услови, давајќи му посебен акцент на социјално–хуманитарната дејност во рамките на здруженијата. Во овој период СЗПМ се закити со повеќе нови проекти – како што е иницијатива за стекнување на статус од јавен интерес на СЗПМ, телефонска линија за корисници на пензија на која одговараат стручни и компетентни лица, корисен проект – идеја за отворање на стоматолошка ординација исклучиво за пензионери и конечно значајниот храбар потег е одлуката за одржување на регионалните ревии на песни, музика и игри 2020 година кои оваа година ќе се одржат во 7 региони. Од утре музичкото пензионерско движење ќе започне од Лозово, чии активности се вклопуваат со прославата и на 20 септември, Денот на пензионерите. Продолжуваме понатаму со нови дострели во пензионерското организирање користејќи ја нашата мудрост и искуство со цел да бидеме среќни и ние и нашите семејства.

Пензионерите:
– Милевка Здравковска
– Панче Младеновски
– Марија Моневска
– Јован Мазгански

настапија со по две свои творби.

По литературното читање на учесниците им беа врачени благодарници за учеството на поетското читање по поповод 20. Септември Денот на пензионерите на Македонија.

На крајот имаше мал коктел.

Одбележување на 20. Септември имаше и во повеќе Здруженија на пензионери – членки на Сојузот.

К.С. Андонова

Дојди во Лозово

Патнику случаен,
ако минеш низ Овчеполската рамнина,
дојди во Лозово!
Зошто?
Ќе ти подадеме раце на пријателство,
грст сончеви зраци.
Дојди во Лозово на пролет,
кога зелена трева буи,
кога пеперугите се во лет,
од цвет на цвет,
ќе ти подариме насмевка,
ќе го видиш целиот свет.
Дојди во Лозово во лето,
кога вршникот гори,
кога комбајните зазбревтани
го собираат житородното зрно свето,
дојди, ќе има сенка за тебе,
ќе има леб за тебе.
Кога гроздовите натежнале во есен,
патнику, те чека кошницата,
цел ден полни ја со сладок нектар,
а после в постела сонот нека ти е лесен.
Ако ветрот дува силно,
ќе најдеме завет за тебе.
Ако дождот лее,
а чадор немаш во себе,
под стреа со нас глава сокриј,
ко детенце ќе се насмееш милно.
Е, пријателу мој!
Не чекај, не стој, дојди и во зима
и тогаш нешто да се види има.
Заедно ќе се фатиме
рака, за рака,
снегот под нозете едноставно,
ќе крцка така, а на крај во возот,
трака, трака замини ти.

М. Моневска

Горди на името

Земјоделци и сточари некои беа,
ораа, сееја, жнееја, за родот свој
храна произведуваа,
на белите стада им се радуваа.
Некои учители беа,
генерации воспитуваа
и за корисни граѓани ги подготвуваа.
И рудари смели меѓу нас има,
во подземните хоризонти
светлина внесуваа, а за народот свој
радост и среќа даруваа.
И ѕидари мудри
чудни зданија создаваа,
многу доктори станаа
за здравјето на децата и
возрасните, деноноќно бдееја.
Инженери, пилоти и во други
занимања имаше.
Денес, сите едно име имаме
пензионери не викаат.
Име со кое сега се гордееме
зашто во младоста
многу убавини сеевме.
Да бидеме горди на името наше,
тоа зборува за сè што денес е ваше.

М. Здравковска

Не сожалувај - почитувај

Не сожалувај ги, рацете растреперени
– Бакни ги, стопли ги
Оти, милиони услуги правиле
Илјадници пелени испрале
Генерации подигнувале
За здравје и живот
На Бога се молеле.

Не врти го погледот
Од лица избраздени и коси побелени
– Почитувај ги, помилувај ги
Оти, со децении љубов дарувале
Искрени насмевки делеле
Советувале, пакости осудувале
доброчинства поттикнувале
поколенија израснувале.

Не заобиколувај го изнемоштениот
Прифати му ги, рацете растреперени
Подари му насмевка
Разнежи му ги – чувствата истрошени
Заблагодари му,
за во животот направеното
Прости му, за – во занес погрешеното.

Ј. Мазгански

Семафор

Ми даде зелено светло
Невино да зјапам во овој свет
Дека е чист без бури и дубари
За да го научам начинот
Како готвачот зачинот
Како се прават несигурните
Во сигурни чекори
За да го проакам светот
И испорачам песни стокмени
Како на птиците летот
Ме препушти на првиот збор
Ме научи како да тепкам
И го виткам гласот по бегот на мама
Што шеташе по зелени ливади сама
И растев и војував со љубовта
Ми викаа дека сум млад и зелен
А јас пожолтев во трката
Со мислите дека
Просторот го оставам жеден
Та вдомив пород и праг
Нанижав жолти сонца и утра
На календарот драг
Пожолте и веста за родниот дом
Пожолтеа и седенки по паркови
На старите клупи
Пожолте и есента на моите веѓи
Настапија постови глупи
Дека годините имаат меѓи
Крстопат се јави пред судба
Се запали свеста и црвена фурија
Во немир правецот на животот
Ми го турија
Стоп ми кажаа на лажливата надеж
Дека сум истиот
Што и јас по зелени ливади шетав
А само сум бил на животот падеж

П. Младеновски

Состанок на дописниците на весникот „Пензионер плус“

Работата на дописниците бара труд и посветеност

На 10.9.2020 година се одржа состанок со дописниците на „Пензионер плус“, весникот „КОХА“ и веб–страницата на СЗПМ, на кој присуствуваа голем број дописници, но не сите заради пандемијата од корона вирусот, иако состанокот се одржа по сите препораки за заштита на здравјето на присутните. Со состанокот раководеше главниот и одговорен уредник Калина Сливовска – Андонова. На состанокот присуствуваше претседателката на СЗПМ и претседател на Издавачкиот совет на весникот, Станка Трајкова.

Според дневниот ред прва присутните ги поздрави и им се обрати претседателката на Сојузот и на Издавачкиот совет на весникот, Станка Трајкова, која сублимирано и концизно зборуваше за важноста на информирањето на пензионерите и меѓу другото рече:

– Почитувани дописници

Како што е познато Информирањето во СЗПМ има посебно место и значење и свој развој во рамките на Сојузот. Информирањето има значајно место во Статутот и на СЗПМ и со одредбата на членот 36 е утврдено дека за информирање на членовите и пошироката јавност се користи печатот, радиото, телевизијата, веб–страницата и весникот на СЗПМ „Пензионер плус“.

СЗПМ како граѓанска организација е препознатлива по издавањето на весникот „Пензионер плус“ кој се однесува на сегашните и идните корисници на пензија во нашата држава и надвор од неа.

Во ова прилика ќе се послужам со мислењата на компетентни лица за развој на информирањето и ќе речам дека информација потекнува од латинскиот збор „Informatio“ што значи поим, претстава, сознание, поим со различно значење во зависност од контекстот, но по правило е блиску поврзана со концепти како: знаење, инструкција, репрезентација и ментален стимул. Понатаму, познавачите за значењето на информацијата велат дека под информација го подразбираме она сознание кое го менува значењето на примачот односно сознание кое дава ново знаење различно од претходното. Исто така, битна околност е дека информацијата е извор на стекнување сознанија за појави, предмети и настани во одреден период и време.

Пишувајте за социјалната карта, волонтерството, инклузијата и за сè она што ве опкружува, а е од интерес на пензионерите.

Почитувани дописници

Вие сте наши пренесувачи на податоци, факти, поими и знаење, кои вие во вид на написи ги запишувате, а кои написи потоа се објавуваат во весникот „Пензионер плус“ со текст, табели, бројки и фотографии.

Почитувани дописници

Продолжете да ни презентирате што повеќе информации, сакајте ја својата работа. Така сите заедно ќе ги промениме нештата во подобра насока, во интерес на сите нас и во интерес и на идните пензионери.

Да се трудиме сите весникот „Пензионер плус“ и нашата веб–страница да има побрза дијалектичка историја кон подобро, да биде посодржаен и побогат, а нашата веб–страница попосетена.

Потоа свое излагање имаше главниот и одговорен уредник Андонова која рече:

– Почитувани присутни, се радувам, што и покрај сè успеавме да го одржиме овој состанок, за да можеме да поразговараме и да се договориме бидејќи вие сте тие кои ја ширите вистината за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и за здруженијата од кои доаѓате и за кои пишувате. Ваква мрежа на дописници немаат многу поголеми пишани и електронски медиуми. Заради вас опстанува нашиот весник „Пензионер плус“. Во него е вграден голем труд, ваш но и на многу други дописници кои учествувале во него во изминатите години. Меѓу вас има потврдени новинари, писатели, поети, но и аматери.

Вие сте дописници и новинари денес кога е многу тешко тоа да се биде. Поради недостиг од регулатива и надзор на Интернет, денес се шират лажните вести и информации, како и говор на омраза. Ширењето на лажните вести стана алатка за манипулации во јавноста. Од ден во ден лажните вести, дезинформации и шпекулации, клеветења, дискриминација и навреди се повеќе стануваат наше секојдневје. Во тој контекс се повеќе се рушат стандардите за професионално однесување и работење на новинарите и медиумите. И за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија имаше појави на недобронамерни и тенденциозни ширења на лажни вести со говор на омраза, но со објективно и благовремено информирање преку нашиот весник „Пензионер плус“, нашата веб–страницата, како и преку учество на нашите раководства во пишаните и електронски национални и локални медиуми, тие беа демантирани. На овој начин беше презентирана вистината за активностите на оваа масовна граѓанска организација со 274 000 пензионери и полесно се идентификуваше она што е лага, и измислица. Пензионерите главно успешно реагираат на лажните вести, критикувајќи ги носителите на лагите и измислиците, како носители на негативни појави.

Иако во нашите закони има одредби за казнување на говор на омраза, ретко тоа се санкционира. Сепак добро е што има најави за преземање иницијатива за координирано справување со феноменот на лажните вести. Во меѓувреме Меѓународната асоцијација на новинари (IFJ) објави декларацијата како стандард за професионално новинарско однесување, а таа го содржи следното:

1. Почит кон вистината и кон правото на јавноста да ја знае вистината е првата должност на новинарот;
2. Во остварувањето на оваа должност, новинарот постојано треба да ги брани принципите на слободата при чесното собирање и објавување вести, како и правото на фер коментар и критика;
3. Новинарот треба да објавува текстови само во согласност со фактите на кои тој им го знае потеклото;
4. Новинарот треба да користи само фер методи за собирање вести, фотографии и документи;
5. Новинарот треба да стори сè што може за да ја исправи секоја објавена информација за која ќе биде утврдено дека е погрешна и може да предизвика штета;
6. Новинарот треба да ја почитува професионалната тајност во однос на изворот на информацијата;
7. Новинарот треба да предупреди на опасноста од дискриминација и да стори сè за да избегне помагање дискриминации врз основа на: раса, пол, сексуална ориентација, јазик, религија, политичка определба и друго;
8. Новинарот треба да ги смета за тешки професионални прекршоци следните дејствија: плагијаторство, злонамерно погрешно толкување, клеветење, лажно обвинување, кодошење, неосновани обвинувања, прифаќање поткуп во каква било форма во однос на објавување или необјавување на информација.

Но, да преминам на нашиот весник „Пензионер плус“. Весникот редовно излегува во колор на 16 страници, од која една е на албански јазик и ја уредува и текстовите успешно ги преведува Баки Бакиу. Весникот излегува во 6 000 примероци. Од оние информации кои доаѓаат баран е и читан, но се разбира дека секогаш може да биде подобро и кон тоа треба да се стремиме сите. Буквите се поголеми од порано, треба поголеми да бидат и фотографиите. Во него се поместени разновидни написи, односно написи кои вие ги испраќате, но и написи со кои ви се сервираат информации за работата на Сојузот. Во секој случај сите заедно се трудиме информирањето да биде двострано!

Избор од текстовите поместени во „Пензионер плус“ еднаш месечно се објавува на една страна и во весникот „КОХА“ на албански јазик.

Што се однесува до нашата веб–страница, според моите анализи симнати од Интернет, страницата е посетена од посетители од многу држави од сите континенти. Ја посетуваат и млади луѓе и возрасни, дури и во истражувачки проекти за животот на луѓето во третата доба. На нашата страница свои подстраници имаат 36 здруженија, би било добро да имаат сите. Тоа е во интерес и на здруженијата и на Сојузот. Тука, но и во многу други работи вие можете да помогнете како луѓе кои поседуват потребна информатичка писменост во здруженијата. Почитувани дописници, пишувајте за сè, само не пишувајте текстови со лажни вести и говорот на омраза, почитувајте ја и поттикнувајте ја вистината, човечноста, довербата, соживотот и меѓусебното разбирање!

На крајот голема благодарност за вашиот труд и посветеност на оваа професија. Сојузот може да биде горд на сите вас!

Потоа имаше богата дискусија, но и голем број прашања, предлози и беа искажани голем број размислувања околу содржините во весникот „Пензионер плус“. На присутните на состанокот им беа поделени Препораки и совети за пишување текстови.

К.С.А.

ЗП Центар седма седница на Собранието

Во изминатите 6 месеци од 2020 година, реализираните активности се пред сè, на хуманитарен план

Седмата седница на Собранието на ЗП Центар се одржа на 25 август 2020 година во просториите на здружението со почитување на сите мерки за заштита на здравјето од ковид–19 вирусот. На дневен ред беше записникот од шестата седница на Собранието и Извештајот за остварените приходи и расходи за периодот од 01.01.2020 до 30.06.2020 година. Така вкупните приходи изнесуваат 2.809.734,00 денари, вкупните расходи изнесуваат 1.221.850,00 денари, а остаток е 1.587.884,00 денари, средства кои ќе бидат искористени наменски во интерес на пензионерите, членови на здружението.

Потоа членовите на ЗП Центар, поведоа плодна расправа, во која

поголемиот дел од учесниците, се осврнаа на работата во овој период. Беше нагласено дека и во услови на пандемија успешно се реализирани некои активности пред сè оние на хуманитарен план. Членовите на здружението, беше истакнато во дис-

Седницата ја раководеше претседателката на Собранието Зорица Димовска.

По разгледувањето и усвојувањето на записникот од претходната сед-

ница, се помина на главната точка од дневниот ред односно на усвојување на Извештајот за остварените приходи и извршените расходи во првото шестмесечје од тековната година.

Детално образложение за приходите и расходите на седницата, даде претседателот на Извршниот одбор на здружението, Павле Спасев.

– Во услови на намалени активности заради пандемијата од корона вирусот, намалени се и трошоците. Здружението на пензионерите на општина Центар – Скопје, приходите ги остварува преку членарината. Покрај тоа Здружението остварува приходи и од камати и од закупнина, а има и пренесени средства од минатата го- кусијата, продолжуваат со своето домаќинско однесување кон пензионерскиот денар, со што Здружението и натаму е пример како правилно се распоредуваат средствата со кои се располага.

Претседателот Павле Спасев, го информираше Собранието и за сите мерки и активности на Извршниот одбор во овие вонредни услови на пандемија од Корона–вирусот. Тој потенцираше дека членовите на ЗП Центар се дисциплинирани и ги почитуваат сите мерки пропишани од здравствените власти, како во активностите во здружението, така и надвор од него.

Цветанка Илиева

ЗП Лабуништа

Едукативни предавања за заштита од ковид-19 за пензионерите од Лабуништа

Извршниот одбор на ЗП Лабуништа, на иницијатива на претседателот на Здружението Лутви Ќазимоски, на два наврата одржа советодавни предавања, пред две поголеми групи пензионери во просториите на Клубот, почитувајќи ги мерките за заштита од вирусот на дистанца и со заштитни средства, под мотото „Како да се справат и заштитат од пандемијата на Корона–19“.

Најголемата населба во струшката општина Лабуништа, за жал беше еден период жариште на пандемијата, каде што почина поголем број жители, меѓу кои немаше пензионери.

Со одлука на Извршниот одбор на Здружението, се побара здравствена помош од матичните лекари во населбата, по што здравствените медицински екипи се ставија на располагање на пензионерите.

На предавањата тие одговорија на поставените прашања: на кој начин корана вирусот го напаѓа човечкиот организам и како се разликува овој подмолен убиец од останатите слични форми на вирусни заболувања?

Следно важно прашање беше начинот на превенција и заштита, на кое нивниот одговор беше дека освен вообичаените мерки за физичка дистанца и дезинфекција на рацете, исто така, важна е грижата на личното здравје за подобро справување со овој вирус.

Инаку, ЗП Лабуништа, обезбеди поголем број заштитни маски и средства за дезинфекција кои им беа поделени на пензионерите, а беа истовремено посетени и поголем број изнемоштени пензионери, на кои исто така им беа поделени заштитни средства и напаствија за заштита од ковид–19.

Стојан Кукунешоски

ЗП Куманово

Усвоена годишна сметка со позитивни биланси во работење на здружението

Во услови на пандемија, согласно со препораките на државните органи во просториите на ЗП Куманово, со протоколите за носење заштитна маска и физичка дистанца на 16 септември 2020 година се одржа втора седница на Собранието на ЗП Куманово. Со седницата претседаваше претседателот Назим Емини, кој пред присутните објасни дека седницата се одржува подоцна од вообичаениот термин, заради новонастаната вонредна состојба со Ковид 19.

Како што беше најавено со поканите, најпрвин беа едногласно усвоени Записникот од минатата седница и новиот Деловник за работа на Собранието, според кој се уредуваат начинот и правилата за работа, за свикување, одржување и одлучување на седниците. Што се однесува пак до Годишната сметка на ЗП Куманово за остварени приходи и расходи во 2019, констатирано е дека Здружението работело домаќински и забележани се позитивни биланси, или изразено низ бројки заштедени се средства во висина од 1.471.356 денари, кои се пренесуваат на користење во 2020 година. Солидарниот фонд кој функционира при ЗП Кунаново во 2019 година на има остварено редовни приходи со уплата од 255 членови, а исплатени се надоместоци за погребнина на 10 починати лица. И двата извештаи беа усвоени едногласно, со пофалба од членовите дека со ваква динамика треба да се продолжи и оваа година.

На оваа седница беа избрани два нови члена на одговорни функции во Здружението, и тоа: Борче Спасовски, дипломиран правник во пензија, за нов член во Одборот за Статут и правни прашања, и Љубица Вујадиновиќ, пензионерка од Огранокот во Старо Нагоричане, за делегат во Собранието на СЗПМ од ЗП Куманово.

Инаку, да потсетиме дека ЗП Куманово и покрај вонредните мерки, активно работи на остварување на зацртаните активности, со акцент на хуманитарните активности. Со одлука на Извршниот Одбор доделени се и нови 300 ваучери на пензионери со примања до 11.000 денари, а за Денот на пензионерите 20 септември најавен е концерт на отворено пред платото на Домот на културата.

Јасмина Тодоровска

ЗП Крива Паланка

Одржана петтата седница на ИО

Петтата седница на Извршниот одбор се одржа во просториите на клубот за дневен престој на пензионери со почеток во 14 часот. Бидејќи состанокот се одржува во време на корона вирусот, беа спазени сите препораки и протоколи со цел да се зачува здравјето на присутните членови. Од единаесет членови десет беа присутни, додека еден беше оправдано отсутен, со што имаше кворум за работа. Со состанокот раководеше претседателот на Извршниот одбор на здружението Трајче Давидовски. Поканети беа делегатот во СЗПМ Велин Стојановски и претседателот на Собранието Веселин Стојановски, но само тој беше присутен.

Претседателот Давидовски најпрво ги запозна присутните со дневниот ред, кој со надополнување беше усвоен. Потоа Давидовски ги запозна со работата и препораките од СЗПМ кои беа преземени за заштита на здравјето на пензионерите. При тоа ја истакна добрата соработка со ОО на Црвен крст и кризниот штаб на локалната самоуправа.

За работата на клубот зборуваше секретарот Душко Стамболиски. Тој истакна дека клубот два месеца не работеше, а сега откако почна со работа на терасата со пропишаните протоколи дојде до смена на лицето кое работи во клубот. Беше усвоена и одлука за распишување конкурс за лице кое ќе работи во клубот, кое треба да е пензионер, а во меѓувреме да се набави нова опрема за во кујната и да се подобрат условите за работа. Беше усвоена и одлука за хуманитарна помош на пензионери со ниски примања, како и одлука за откуп на книга од пензионерката Б. Стојчевска.

Б. Стојчевска

ЗП Битола

Пензионерските клубови можност за разни корисни активности

Неодамна ЗП Битола во приземјето на своите административни простории отвори пензионерски клуб, а со свои средства учествуваше и во опремувањето на пензионерските клубови во соседната Општина Новаци и селото Буково. Сознанието дека преку пензионерските клубови може да се создадат прилики за разни организирани активности на неколку наврати беше третирано на седниците на Извршниот одбор на ЗП Битола. Подигната е иницијатива во повеќе месни заедници каде што има простории и други услови да бидат активирани пензионерски клубови. Деновиве за таа цел потесното пензионерско раководство од Битола одржа состанок и со градоначалничката Наташа Петровска. Веќе во тек се активности за разгледување на сите можности при месните заедници да се отворат пензионерски клубови. Ваквата иницијатива ќе треба да се реализира до крајот на годината. За таа цел

одредени се и лица што треба да достават извештаи за реализација на овој концепт. На седницата на ИО која ја раководеше претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски, беше расправано да се одржат средби со градоначалниците на Општина Новаци, Љубе Кузмановски и Могила, Јасмина Гулевска за востановување на заедички активности. ЗП Битола ќе дава максимален придонес за отворање нови клубови, зашто за нив се заинтересирани сите членови на постојните раководства.

П.С.

ЗП Кочани

Собранието ја одржа одложената седница

Седницата на Собранието на ЗП Кочани која беше закажана во почетокот на март, но поради пандемиските мерки беше одложена за неодредено време, се одржа на 17 јули. Во салата каде што се одржа седницата делегатите седеа на одредено растојание и сите за цело време беа со маски на лицето. Како што е вообичаено за годишна седница, на дневен ред делегатите ги имаа Извештајот за програмската и финансиската работа на Здружението за изминатата 2019 година како и Предлог–програмата и Предлог–финансискиот план за тековната 2020 г.

Програмираните активности за минатата година се целосно и многу успешно реализирани. Исто така, без проблеми и успешно е реализиран и финансискиот план.

Минатата година Здружението постигна големи успеси на спортско поле. На Регионалните спортски натпревари, спортистите на ЗП Кочани освоија 10 први места во вкупно 16 натпреварувачки дисциплини. Беа освоени први места во дисциплините: тегнење јаже – мажи; стрелаштво мажи; стрелаштво жени; шутирање на гол – фудбал мажи; кошарка жени; трчање жени до 60 год.; трчање жени над 60 год.; шах мажи; табла мажи; скок во далечина мажи. Во сите тие дисциплини учествуваа на Републичките спортски натпревари каде освоија две први места (златни медали) во стрелаштво жени и скок од место, три сребрени медали – тегнење на јаже мажи, шутирање на фудбалски гол мажи и шах мажи.

Ансамблот за народни песни, ора и игри ги реализираше сите програмирани настапи. Имаше настап на Регионалната ревија на песни, музика и игри во Виница, потоа на Републичката ревија, на меѓународен концерт во Лесковец, Србија, на традиционалниот концерт по повод отпочнување на гроздоберот во Кавадарци, на општинскиот свечен настан „Зажнејување на ориз“ на Општина Кочани и, секако, на традиционалниот концерт на ЗП Кочани на кој учествуваа здруженија на пензионери од Кавадарци, Свети Николе и Лесковец.

Од областа на рекреативната дејност, Здружението ги реализираше сите планирани активности: Екскурзија во Македонија; Собир на пензионери од здруженија од Македонија и од Лесковец; организираше превоз на пензионери на неколку верски собори низ Македонија, како и другарска вечер на Петровден во општинскиот празник на Кочани.

Здружението при крајот на годината додели 46 хуманитарни пакети на свои членови од категорија социјално загрозени.

Во организација на Здружението беа реализирани програмираните предавања на теми од здравството. Предавањата се одржаа на 6 пунктови во општината. Теми беа: Мозочен удар и превенција и Крвавење на органите за варење на храната. Предавачи беа лекари пензионери др. Мирко Анакиевски и др. Душко Данев.

Во извештајот за финансискиот извештај за минатата година, во детали беа прикажани ставките на приходи и на расходи. Вкупно реализирани приходи 3.940.000 ден. и реализирани расходи во износ од 3.120.000 ден. со остаток од 820.000 ден. **Ампо Арсовски**

Интервју со д–р Глигор Бишев, генерален директор на „Шпаркасе Банка Македонија“

Соработувајќи со пензионерите, стекнуваме знаење за нивните потреби и ја градиме довербата и почитта едни кон други

Почитуван господине Бишев, со ова интервју и отстапување на Вашето драгоцено време ќе им направите чест и почит на над 320 000 пензионери. Ве молам, најнапред кажете ни ја личната карта на банката со која успешно раководите.

– Шпаркасе банка Македонија, во 2018 година, го прослави својот десетгодишен јубилеј од работењето во нашата држава, а во 2019 година, нашата групација, прослави два века од своето основање. Верувам, дека традицијата, знаењето и грижата за клиентите на ниво на Групација, ќе успееме целосно да ја пренесеме во Македонија, почитувајќи ги истовремено и локалните специфичности и традиции. Уште на самиот почеток, цел беше да се биде водечки финансиски супермаркет, каде што економските субјекти на едно место ќе можат да ги добијат сите финансиски услуги. Така, во 2009 година, се основа Шпаркасе Лизинг, од 2015 година се направи партнерство со Winner Life, а истата година Банката отпочна да нуди брокерски, старателски и депозитарни услуги. Во 2019 година, Групацијата ја презеде и Охридска банка. Во тек е процес на интеграција на банките и се планира тој процес да заврши во првата половина од 2021 година. Интегрираната Шпаркасе банка Македонија, ќе располага со вкупна актива од околу 1,2 милијарди евра и ќе се позиционира во водечките големи банки во нашата земја.

Во целиот овој период, клиентите се во фокусот на Банката, преку нудење производи кои му носат додадена вредност, производи, услуги и совети кои ја зголемуваат финансиската вредност на имотот на клиентите. Тоа значи посветеност и истрајност да се разберат и задоволат потребите на клиентите на најбрз и најефикасен начин. Да се изберат најдобрите и најиновативни идеи, да се поддржат и на тој начин да се поддржи растот и економскиот просперитет на државата. Овде ќе споменам само некои од иновациите што за првпат Шпаркасе банка ги воведе во Р С Македонија:

Во 2010 година за првпат се реализира проектно финансирање на седум хидроцентрали, а во 2014 година ја финансиравме првата биогасна централа во државата. Исто така, кај финансирањето на населението, од 2014 година го воведовме концептот на расположивиот доход на семејството, а не како што дотогаш се земаше во предвид само поединечниот доход на поединецот кредитобарател. Во истата година го воведовме нашето мото „Банка на вашето семејство“.

Во 2015 година отпочнавме со првиот потрошувачки кредит кој вклучува и животно осигурување, додека следната година го воведовме ГО4 лизинг–пакетот за автомобили, кој вклучува животно осигурување и пакет од трансакциска сметка со дозволено пречекорување и кредитна картичка. Истата 2015 година го донесовме и првиот банкомат во Македонија со депозитна и менувачка функција, кој им овозможува на клиентите да внесуваат и да подигнуваат готовина. Во изминатите години работевме на унапредување на услугите преку дигиталните канали на Банката и како резултат на тоа денеска 58% од вкупниот број трансакции се одвиваат преку различни дигитални канали. Во 2016 година, воведовме посебен пакет за пензионерите: трансакциска сметка, електронско и мобилно банкарство, дебитна картичка и можност за пречекорување на сметка и кредит на 12 рати.

Во 2015 година го донесовме и првиот финансиски странски инвеститор, кој на македонскиот пазар на државни обврзници инвестираше 10 милиони евра. Заедно со Ерсте групацијата учествувавме во организацијата на емисијата на државните обврзници на странските пазари, при што последната емисија беше исклучително успешна со најниска каматна стапка во историјата на Македонија. Исто така, заедно со Ерсте групацијата секоја година организираме средба со инвеститорите на која ги промовираме производите за инвестирање и производите за управување со каматниот и девизниот ризик. Во целиот овој период бевме и општествено одговорна Банка – поддржавме голем број проекти на пошироката и локалната заедница. Проекти во областа на здравото живеење и собирање на секундарни суровини, проекти во сферата на финансиската писменост, здравствени и хуманитарни проекти, особено поддршката на децата без родители, проекти од областа на уметноста – Охридско лето, Струмички карневал, Пивофест во Прилеп и многу други настани.

Голема е одговорноста да се биде на чело на една угледна и успешна банка како што е Шпаркасе банка Македонија. Како се справувате со тоа?

– Едноставно. Го сакам банкарството и мислам дека тоа е предуслов за секој успех – да се сака она што се работи. Вториот фактор е тимот. Да се знае да се одбере, мотивира и вложи во тимот и своите соработници. Да се делегира, перманентно да се усовршувате и менувате. И се разбира да ги почитувате клиентите, да ги следите нивните идеи и желби.

Соработката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Шпаркасе банка Македонија датира од поодамна. Како ја оценувате соработката со пензионерите?

– Шпаркасе е банка која се труди да го разбере и поддржи секој сегмент од општеството. Да биде вградена во заедницата. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е едно од најголемите невладини организации, која има свои вредности, и дава придонес во зачувување на културните вредности и зачувување со своите активности на нашето кутурно богатство и идентитет, со што дава пример на сите генерации. Една од нејзините цели е и здраво и активно стареење, во што со задоволство се обидува да се вклучи и нашата компанија. Соработувајќи со Сојузот, соработуваме со пензионерите, стекнуваме знаење за нивните потреби, ја градиме довербата и почитта едни кон други.

Во изминатите години присуствувавме и ги поддржувавме настаните кои се организираат од страна на Сојузот. На некои од нив претставниците од Банката имаа можност да ги презентираат понудите креирани специјално за пензионерите. Исто така, нашата поддршка беше насочена и кон членството. Во таа насока е нашата поддршка за Проектот „Ало пензионерски прашања“, каде што на прашања на пензионерите одговараат стручни и компетентни лица, проект кој е особено важен за нив во овие пандемски денови. Се надевам дека соработката ќе продолжи и ќе биде уште подобра на обострано задоволство.

Пензионерите се задоволни од она што им го нуди Шпаркасе банка, но подготвувате ли и некои нови проекти и услуги наменети за најмногубројната популација, за пензионерите во нашата земја?

– Шпаркасе банка е меѓу првите банки која воведе исплата на пензиите на секој 1–ви во месецот, како и бесплатна дебитна картичка за сите нови корисници кои ќе аплицираат најдоцна до 30 септември 2020 година, бесплатно електронско банкарство за следење на состојбата на сметките и бесплатен траен налог за подмирување на обврски кон Банката. На пензионерите им нудиме повеќе кредитни производи, како што се потрошувачки кредит, кредитна картичка и дозволено пречекорување на трансакциска сметка, услугата на мобилно банкарство S-Banking (со кое во секој момент имаат целосен преглед на сметките, штедните влогови и кредитните производи кои ги користат); електронското банкарство NetBanking (со кое електронски можат да ја проверат својата состојба и да вршат електронски трансакции со користење на С–Токен); СМС услугата (со која се добиваат известувања со пораки на мобилниот телефон за секој пристигнат прилив или одлив на средства од нивната трансакциска сметка); трајните налози со кои може да се подмируваат и режиските трошоци и друго.

Имате ли во план да ја поместите границата за добивање кредити и други поволности за возрасните лица, со оглед на тоа дека животниот век се продолжи, а пензионерите спаѓаат во категорија на најредовни плаќачи на своите обврски?

– Шпаркасе банка секогаш се стреми кон воведување нови уникатни понуди согласно со побарувањата на клиентите и движењата на пазарот. Како дел од големото семејство на австриската групација на Штаермеркише Шпаркасе и Ерсте групацијата, Банката се води по најдобрите практики согласно со европските стандарди. Критериумите за сите возрасни групи се дефинираат согласно со најновите европски методи и потребите на нашите клиентите. Критериумите подлежат на редовни евалуации и секогаш каде што има простор се прават одредени исклучоци со цел да се задоволат барањата на клиентите.

Весникот „Пензионер плус“ е наменет за сегашните и за идните пензионери. Што ново им нудите и на идните пензионери кои сега сè уште се во работен однос?

– Сите новитети кои се однесуваат на нашите производи и услуги, како и информации за работењето редовно се објавуваат на веб–страницата на Банката каде што може да ги пронајдат сите потребни податоци. Исто така, во секое време клиентите може да не контактираат и преку Контакт–центарот кој им е на располагање секој работен ден од 08:00 до 16:00 часот. Од неодамна воведовме и еден новитет – нов канал за директна комуникација со сите нови и постојни клиенти преку официјален Viber Chat асистент „Sparky“. На едноставен начин преку „четување“ и без посета во експозитурите, клиентите можат брзо и лесно со неколку кликови да ги добијат потребните информации за производите и за услугите што им се потребни, да поднесат онлајн–барање, да закажат онлајн–состанок или, пак, да постават прашање. Новиот тренд во работењето со банката, ќе биде секој клиент да добие понуда којашто одговара на неговите потреби. Веќе нема да има производи коишто се нудат, туку ќе се анализираат потребите на секој клиент и ќе се дизајнира финансиски пакет кој ќе одговара на неговите потреби.

Кажете ни го Вашето мислење за бесплатниот весник „Пензионер плус“ кој редовно излегува во 6 000 примероци и се дистрибуира и во Вашите експозитури? Доаѓа ли и до Вас?

– Да, доаѓа. Весникот „Пензионер плус“ е редовно присутен на моето биро и со големо задоволство ги читам содржините кои се однесуваат на пензионерите и нивните активности. Примероците кои ги добиваме се достапни и за вработените, нашите клиенти, кои додека ги посетуваат нашите експозитури може да прочитаат или да земат еден примерок од весникот.

На крајот што би им препорачале на пензионерите во овие пандемиски времиња кога се во прашање ратите, отплатите и друго?

– Пред сè им посакувам успех во сите активности и натамошно успешно дружење. Економските последици од пандемијата допрва доаѓаат. Во првата фаза на пандемијата, клучно беше како да се намали ширењето на вирусот и да се зачува здравјето. Во периодот што доаѓа, до пронаоѓањето на вакцина или ефикасен лек, клучно ќе биде како да се живее со COVID–19, да се заштити здравјето и економијата да се врати во нормала. Како што е познато, Банкарската асоцијација, во која учествуваат сите банки од Македонија, во соработка со Народната банка, изврши одложување на враќањето на кредитите на населението за шест месеци. Исто така, банките продолжија со кредитирањето како на компаниите, исто така, и на населението и во овие тешки времиња, поддржувајќи ја обновата на економијата и задоволување на потребите на населението. Доколку плановите за враќање на економијата во нормала се реализираат со предвидената динамика, отплатата на кредитите и ратите би се нормализирале. Доколку има погодени семејства или поединци, тие би се решавале на поединечна основа. Проблем ќе биде ако вториот бран биде со ист или поголем интензитет од првиот, но, да бидеме оптимисти и да се надеваме дека успешно ќе се управува со здравствената криза.

Во секој случај ние остануваме отворена Банка која сака да го слушне гласот и идеите на своите клиенти и на пензионерите. На тој план стоиме на располагање.

Ви благодарам на разговорот и Ви посакувам успешно да ја раководите банката и во иднина.

Разговорот го водеше
Калина Сливовска - Андонова
Главен и одговорен уредник
на весникот „Пензионер плус“

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
osteotend®
ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.
НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.
не содржи глутен
не содржи глукоза
не содржи лактоза
30 ќесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"
НОВО
PROVEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
PRO-VEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето
една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Ѓорче Петров

Потпишан Меморандум за соработка со „Ајде Македонија“ - Скопје

Здружението на пензионери Ѓорче Петров и Асоцијацијата за чиста животна средина „Ајде Македонија“ – Скопје по подолг временски период, меѓусебни преговари и договарања успеаја да изнајдат заеднички прифатливи решенија за склучување Меморандум за соработка.

Така, на 18.08.2020 година беше склучен Меморандумот за меѓусебна соработка.

Целта на соработката ќе биде примање, дистрибуција и донирање на храна на пензионери од ранливата категорија како и со ниски пензиски примања, членови на ЗП Ѓорче Петров. Храната ќе биде доставувана од донаторите до претходно определено место од страна на „Ајде Македонија“, а Здружението ќе биде информирано по електронски пат за пристигнување на одреден вид и количина на храна која потоа ќе биде преземена и дистрибуирана до определена целна група на пензионери.

По потпишувањето на Меморандум за соработка од страна на ЗП Ѓорче Петров со Асоцијацијата за чиста животна средина „Ајде Македонија“ – Скопје истиот почна и да се реализира.

На 06.09.2020 година „Ајде Македонија“ на ЗП Ѓорче Петров донираше 22 социјални пакети со прехранбени производи (брашно, шеќер, конзервирана храна, масло, млеко и друг вид на храна). Социјалните пакети беа пакувани од наша страна, а содржината ја одредуваше донаторот.

По извршеното пакување, социјалните пакети беа доделени на пензионери со ниски пензиски примања. Примателите по приемот на пакетите, искажаа голема благодарност кон Здружението и донаторот.

Љ. Ристов

ЗП Прилеп

Прослава и одбележувања

Градот првоборец и херој Прилеп, достојно го одбележа 8 Септември денот на независноста на Македонија. На овој ден претставници на локалната самоуправа на Општина Прилеп, од ОО на Сојузот на борците и од ЗП Прилеп, положија свежо

цвеќе на Могилата на непобедените и на споменикот на Методија Андонов – Ченто.

– Сонот за независна македонска држава и вековниот стремеж на македонскиот народ, стана јаве на 8 септември 1991 година, кога нашите граѓани одлучија да живеат во самостојна и независна држава. Аманетот на борците, од кои голем дел ги дадоа своите животи за денешната слобода, се исполни, а ние се гордееме што живееме во своја независна држава. Одовде упатувам апел до младите генерации, да го следат патот на постарите, да ја чуваат, сакаат и развиваат својата татковина, што ќе придонесе забрзано да одиме напред. Со членството во НАТО ја осигуравме безбедноста на нашата држава, а со силни чекори се приближуваме и кон Европската унија. Од името на Општина Прилеп и од мое лично име, на сите граѓани им го честитам Денот на независноста, 8 Септември. Нека е среќен и вековит овој ден, – изјави во своето обраќање градоначалникот на Општина Прилеп, Илија Јованоски.

Порака до граѓаните, а пред сè до младите, имаше и првиот човек на ОО на Сојуз на борци – Прилеп, Круме Соколоски.

– Младите треба да знаат дека ако не беше Народноослободителната борба и ако Тито не нè признаеше како народ, немаше да постои независна Македонија. Благодарејќи на правилната политика, уште во 1943 година во Јајце, македонскиот народ беше карактеризиран како посебен народ, со своја државност и ние денеска живееме во независна држава, призната и перспективна земја, со многу стручни кадри. Со влезот во НАТО и ЕУ, стануваме членка на заедници кои ѝ гарантираат безбедност на нашата држава, – истакна Соколоски.

Во рамките на одбележувањето на големиот празник, Денот на независноста на РС Македонија, во одделението за трансфузиона медицина при Општата болница „Борка Талески“ во Прилеп, беше организирана крводарителска акција.

Прослава имаше и на 10–ти септември 2020 година во огранокот на пензионери Тризла 1 при ЗП Прилеп. Во огранокот беше одбележана годишнината на загинувањето на борецот Блаже Спиркоски – Воденски, чие име го носи Домот каде што е сместен огранокот. Пред бистата на Воденски со задолжителните здраствени мерки од Ковид–19 пред малкуте присутни меѓу кои и претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски, за животот и ревулуционерното дело на Воденски кој загинал на 10–ти септември во 1942 година, говореше претседателот на огранокот Ицко Најдоски. Потоа на бистата беше положено цвеќе, а во салата на огранокот на задолжително растојание од 2м средба одржаа членовите на Извршниот одбор на огранокот, делегатите од овој огранок во ЗП Прилеп, при што беа разменети мислења и идеи за понатамошни активности на еден од најактивните меѓу 19–те ограноци на ЗП Прилеп

К.Р.

ЗП Куманово

Прошетка по Дојран во услови на Ковид 19

Кумановските пензионери по традиција се големи љубители на прошетки и патувања во државата и надвор од неа,се случуваше заради големиот интерес да присуствуваат и на триесет екскурзии во текот на годината. Но, за жал заради пандемијата од вирусот Ковид 19, оваа година тие не беа во можност да уживааат во природните убавини како некогаш. Сепак, благодарејќи на разбирање на раководството на ЗП Куманово, на 12 септември 2020 година, 40 пензионери за првпат годинава заминаа во Дојран. Во раните утрински часови, со запазување на сите препораки за заштита од пандемијата, со маски на лице и задолжителна дезинфекција, групата се упати на еднодневна екскурзија на најбараната дестинација Дојранското езеро. Топлото време и високите температури им погодуваа, за што повеќето од нив спас од горештините побараа во езерската вода. Неколку часовен престој освен на градската плажа, беше искористен и за прошетка по градот и купување на сувенири. Се на сè, ова беше несекојдневна прилика за уживање во природните убавини на езерската клима, за миг да се заборави на пандемијата, да се почуствуваат благодетите на езерската вода, а задоволството и насмевка на лице на кумановските пензионери од доживеаното да се забележи и со една заедничка фотографија за спомен.

Јасмина Тодоровска

ЗП Пехчево и ЗП Делчево

Свечености

По повод 7. септември – Денот на ослободувањето на Пехчево и на Делчево и 8 септември Денот на независноста на Македонската држава се одржаа повеќе свечености,

Советите на општините одржаа свечени седници на кои за значењето на празниците говореа градоначалниците од овие две општини. На споменикот на првоборецот Ванчо Китанов во Пехчево и на споменикот на паднатите борци во Делчево, делегации на институции, културно–уметнички друштва и на политичките партии положија букети свежи цвеќиња.

Во прославата зедоа учество и здруженијата на пензионерите од Пехчево и од Делчево.

Поради пандемијата од вирусот Ковид 19 годинава прославата се одржа според протоколите од Министерството за здравство, а културно–уметничките програми и спортските натпревари беа откажани.

На свечените седници на советите на двете општини беа доделени и традиционалните награди „Седми септември“ на заслужени поединци од културата, спортот, образованието и стопанството.

В.М.

Три пензионерки

Станува збор за жени во поодминати години кои ми останале во трајно сеќавање, дури до сега, до мојата средовечна возраст, нивните ликови уште повеќе ми се избиструваат во мојата меморија. Конечно сфаќам дека луѓето најмногу ги засакуваме и ги паметиме по убавината на нивната душа и по нивното саможртвување.

Едната пензионерка ја запознав во Струга, во домот на нејзиниот син каде што бевме на гости. Тој имаше младо семејство од жена и прекрасно мало синче од околу две години. Ние не бевме единствените гости на првиот кат од трокатната куќа. Идилична слика: лето и куќа покрај езерото, полна со гости. Најтешко ѝ беше на сопругата на нашиот пријател. Таа мораше сите да ги опслужи и да се грижи за синчето. Тука некаде се појави ликот на мајката на нашиот пријател, која беше вдовица. Таа нешумно учествуваше во животот на младото семејство и како ангел–заштитник се трудеше да помогне. На прво место ѝ беа синот и снаата, грижата ѝ се состоше во прашањето како им е нив и како издржуваат. Три дена бевме гости во тој дом и топло го паметам, особено поради нежниот и пожртвуван лик на возрасната домаќинка. Од нејзиниот лик излегуваше благост и нежност, коишто годините не успеале да ги избришат. И кај други повозрасни личности во поодмината возраст, сум ја забележала појавата на невината речиси детска чистота. Малку разговарав со неа бидејќи нејзиното присуство беше незабележливо. Таа живеше на вториот кат, кај еден од нејзините синови. Можам да кажам дека така изгледа близок и мил, неопатворен, изворен човек.

Втората пензионерка беше мајка на една наша многу драга пријателка и кума. Доаѓаше да ја помине зимата во станот на нејзината ќерка, додека таа самата живеееше во семејната куќа. Правеше необично убави чорби, од кои се воодушевуваше секој што ќе ги вкусеше, кога ќе дојдеше на гости кај нејзината ќерка. На денот на нивната домашна слава, „Свети Никола“, забележливи беа малите сармички со ориз и ореви и полнетите суви пиперки, убаво направени до совршенство. Нејзината ќерка, исто така, беше голема и вешта домаќинка, вредна и креативна. Од неа научивме рецепти кои и ден–денес ги подготвуваме. Во нејзиниот дом првпат дознав за „тахини“ или „таан“ – добиен од сусам кој таа го употребуваше при подготовка на арапската салата хумус, во чија основа е непечена леблебија. Таа беше по потекло од Гуменџа од Егејска Македонија. Со семејството се разделиле за време на Граѓанската војна, кога таа со татко ѝ преминале во Македонија, а другите останале во Грција. Иако претрпела многу, не зборуваше многу за маките на тоа дамнешно време. Ми остана во сеќавање по грижата за нејзината ќерка и внука. И повторно тој трпелив однос и немање желба за господарење. Ненаметливо присуство и секогаш подготвеност за поучен разговор. Кај неа беше доминантна особината која го краси човекот воопшто – сострадувањето. Поминала низ многу перипетии во животот, но кај неа изчезнала потребата да ги осудува луѓето. Блага појава и мил поглед, понекогаш дури огнен. Не се жалеше на маките што и ги донел животот, беше вистински воин.

Третата пензионерка живее со својот сопруг и семејството на синот, тука во гратчето во кое работам. Ја спомнувам оти кога првпат дојдовме овде на одмор, сè уште немајќи идеја дека тука ќе се преселиме, се сретнавме токму со неа и нејзиниот мал внук. Тоа беше интересна и необична средба, која нема да ја заборавам. Се шетавме по уличката која водеше кон центарот на градот и нашето најмало детенце негодуваше и плачеше на сиот глас. Не знаевме како да го смириме, ништо не помагаше. Во тој момент, се појави таа од дворчето покрај патот и се заинтересира зошто плаче нашето дете. За да го смири нè повика да поседиме во нејзиниот двор во кој си играше нејзиниот внук со многу играчки и беше на истата возраст како и нашето дете. А се викаше и со истото име. Нејзиниот постар внук, симпатично синооко и русокосо момче нè послужи со колачиња и сок. Малку разговаравме и поседовме со нив. Откако нашето дете се смири, си заминавме. Од разговорот со неа дознав дека таа сега е пензионерка, а порано работела как воспитувачка во градинка. Нејзината гостољубивост и отвореност беа некое предвидување за нашето доселување во овие краеви. Гестот кој го стори, никогаш нема да го заборавиме. Такви се сите нешта кои се прават од несебичност и човекољубие. Таа и ден–денес е таква: човек кој останува во сеќавање. Сега го забележувам и нејзиниот правилен однос кон снаата, секогаш давајќи ѝ предност, наликувајќи на ангел–заштитник. Во неа гледам цврстина која ја испекла како доблест низ сите поминати години и во исто време неистакнувајќи се себеси. Неодамна ја побарав нејзната помош и таа се одѕва, реагираше како воин. Ги сакам ваквите луѓе, било да се мажи или жени, пензионери или пензионерки, или не!

Ликовите на сите споменати пензионерки кои сум ги запаметила, испишуваат во мене ликови на добрината, на саможртвуваноста и воинственоста, особини на луѓе кои достоинствено го поминале или го поминуваат својот живот, дарувајќи несебична љубов, која зрачи од целото нивно битие, не барјаќи „благодарам“ за сиот нивни труд.

Маја Белева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIII – број 146
септември 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.

ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!

20% ПОПУСТ

Дали го заштитивте она на кое толку напорно работевте?

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

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

SN
ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР
АД БИТОЛА

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

Книгите од вас доаѓаат до вас

Една од целите на СЗПМ и дејностите со кои тие се остваруваат, е поттикнување на издавачката дејност и творештвото. Поттикнувањето на пензионерите, членови на СЗПМ, е регулирано со Правилник за финансиска поддршка. Бидејќи таа се реализира повеќе години наназад, објавени се повеќе дела поддржани од Сојузот. Авторите чии дела се со финансиски надоместок имаат обврска на располагање на Сојузот да отстапат по 5 примероци.

Во 2019 година на 11 пензионери е одобрена финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво, а во 2020 година добија 14 пензионери. Со цел објавените дела поддржани од СЗПМ да бидат поблиску до пензионерите, од оваа година овие книги се на располагање на сите пензионери кои ќе пројават интерес да прочитаат некое од расположивите дела и повторно да ја вратат книгата за да можат да ја прочитаат и други корисници на пензија. Овие книги можат да се позајмат во просториите на СЗПМ секој ден од 9 до 11 часот. На овој начин може да си ги разубавите пензионерските денови, а книгите од вас доаѓаат до вас!

К.С.А.

Корисен проект - идеја

Здравствената заштита и здравственото осигурување се области кои се постојано во фокусот на СЗПМ. Континуирано како резултат на активностите на Сојузот многу прашања се унапредија во здравственото осигурување како што е прашањето на квотите, ослободување на пензионерите од партиципација за болничко лекување, барање за ажурирање на Позитивната листа на лекови, функционирање на теренскиот доктор и подвижната аптека во руралните средини и др. Но, сепак има прашања кои сѐ уште не се решени а една од позначајните активности е заштита на здравјето на лицата од третата доба.

Корисен проект - идеја, несомнено е потребата од отворање Стоматолошка здравствена амбуланта која порано функционирала во рамките на здравствените домови. Идејата е во нив да се даваат мали стоматолошки услуги на пензионерите со кои тие секојдневно се соочуваат. Овие услуги делумно ќе ги извршуваат пензионери-волонтери како хумана-волонтерска работа, а корисникот на пензија ќе биде задоволен бидејќи за мала протетичка услуга не би чекал во долги редици.

Овој проект ќе биде разгледан и од Комисијата за здравство и социјална политика на Извршниот одбор на СЗПМ, а понатаму процесуиран до надлежните органи.

Станка Трајкова

ЗП Кочани

Успешна реализација на доставувањето огревно дрво

Пензионерите од Кочани, кои снабдувањето со огревно дрво го вршеа преку ЗП Кочани, спокојни и задоволни ќе го дочекаат почетокот на грејната сезона – дрвата ги добија во пролетните и летните месеци заклучно со месец август, еден месец порано до договореното со доставувачите.

Освен задоволството на пензионерите од времето на доставата, тие се задоволни и од квалитетот на дрвото како и од квантитетот. Годинава немаше поплаки ниту други негативни реакции. Доставувањето на дрвата го извршија ДООЕЛ фирмите „Мактранс“ Пехчево и „Југланс“ Кочани. „Мактранс“ презема обврска за достава на 512 лица, а „Југланс“ 172 лица по 6 кубика за претплатник.

Успешната реализација на програмираната активност за снабдување на дрва на свои членови не беше неочекувана или по заслуга на фирмите доставувачи. Секако резултатот произлезе од одличното менаџирање на таа активност од страна на претседателот на ЗП Кочани и задолжените лица од управата на здружението. Активноста започна уште во декември минатата година кога се изврши пријавувањето на заинтересираните пензионери; по Нова година (во јануари) беше тендерот, а потоа и склучен договор со одбраните фирми. Во договорите беа прецизирани роковите на почеток (март) и завршок (крај на септември) на доставата на дрвата како и динамиката и распоредот. Доставувачите беа обврзани доставата да ја вршат по редослед од списокот што го добиваа од управата во здружението и седмично да доставуваат извештај за реализираното. Со договорите беше утврден и начинот на плаќањето – периодично за количината што во тој момент беше испорачана.

Пензионерите дрвата ги отплатуваа на осум рати почнувајќи од февруари. Според евиденцијата во здружението, а таа уредно е водена, плаќањето е навремено и уредно.

Пример како треба да се работи!

Ампо Арсовски

ЗП Струга

Уште едно незаборавно летување во Албанија

Група од 50 пензионери „членови на ЗП Струга“, летуваа седум денови во туристичкиот град Драч во соседна Албанија, во хотелот

„Гранд“. Ова група за првпат беа на летување бидејќи таква е одлуката на ЗП Струга, предност имаат кои не биле на летување.

Попатно пензионерите направија неколку кратки паузи за освежување. Со интерес и восхит ги разгледуваа комплексите полни со убавина собрани на едно место. Потоа патот ги водеше до приморското гратче Драч, каде што пензионерите од ЗП Струга со години летуваат на ова прекрасно место. Најголемиот дел од пензионерите првпат имаа можност да го посетат Драч и одморалиштето.

Драч – приморски град во Албанија кој излегува на Јадранско Море. Претставува седиште на Драчката област средна Албанија, на 35 километри од главниот град Тирана. Драч претставува најголемо пристаниште во Албанија и важна порта кон Средоземјето, а тоа го прави најзначаен град во развојот на економијата во земјата. Тој е всушност и најстариот град во Албанија.

Пензионерите секоја вечер се шетаа на различни локации, покрај посетата на пазарите тие купуваа и по нешто за спомен и сеќавање од ова летување. Покрај капењето во морската вода и сончањето на топлите плажи, најинтересна забава им беше меѓусебниот турнир во шах што им го организираше Бахи Спаиу, член на шаховската екипа при ЗП Струга.

Претседателот на Здружението на пензионери Струга, Милорад Трпоски, во врска со ова летување истакна: – Летувањата, а посебно оние во странство, се многу интересни и прифатливи и од пензионерите, бидејќи доаѓа до израз дружењето, меѓусебното запознавање, но и запознавање на местата и државите каде што се патува односно каде што се летува, – а секраторот на ЗП Струга Изеир Мустафаи исто така истакна дека за време на патувањата и престојот во Драч, беа спроведени сите мерки за здравствената заштита на присутните од коронавирусот.

Стојан Кукунешоски

ЗП Делчево

Планинарски марш до Светите води кај село Тработивиште

Во организација на Планинарското друштво „Голачка срна“, кое дејствува како посебна секција на ЗП Делчево, по повод верскиот празник „Св Јован“, беше изведен планинар-

ски марш до месноста Светите води кај село Тработивиште.

По среднолесна планинарска патека маршрутата од 12 километри делчевските планинари – пензионери ја поминаа за четири часа.

Според Панонските легенди во месноста Светите води престојувале Светите браќа Кирил и Методиј, кои меѓу месното население на Пијанец и Малеш во горниот тек на река Брегалница, го ширеле христијанството, просветата и писменоста.

Планинарскиот марш се одржа според протоколите на Министерството за здравство, а заврши со заеднички ручек во Рибникот „Железница“.

До крајот на сезоната пензионерите – планинари од „Голачка срна“ имаат зацртано уште неколку планинарски тури на терените на планините Голак, Влаина и Осогово.

– Голем е интересот за дружење на пензионерите од Делчево, преку планинарски маршеви, за што говори фактот дека на секој нареден марш бројот на учесниците се зголемува, – вели Војо Мишевски, претседател на ПД „Голачка срна“.

Васил Маневски

ЗИТ – КИП Тетово

Еднократна парична помош за 90 пензионери

Со одлука на надлежен орган при Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија во Тетово, на 90 членови им се доделува еднократна парична помош. Како што информираше Гидо Бојчески, претседател на Здружението, на 60 пензионери им се доделуваат по 2.000 денари еднократна парична помош, главно на пензионери со пониски пензиски приходи, а кои се справуваат со потешки болести. Ваквата состојба се извлекува по податоците што се извлекуваат од грижливо подготвените социјални карти за секој член, како и од предлозите и мислењата на 27–те претседатели на месни организации. На уште 30 членови на ова Здружение им се доделуваат по 1.000 денари парична помош по повод денот и неделата на хендикепираните лица во нашата земја.

Инаку, во ЗИТ – КИП Тетово се остваруваат континуирани активности во зависност од условите и протоколите за справување со коронавирусот. Ова особено и поради фактот што оваа категорија членови е најчувствителна на последиците од вирусот ковид–19.

Претседателот Бојчевски ни рече дека годинава се откажани научно – популарните екскурзии и спортски натпревари, токму поради опасностите од пандемијата на вирусот.

Во ова здружение се вршат подготовки за одржување свечена седница по повод денот и неделата на хендикепираните. Во здружението членуваат 2.300 членови, подредени во 27 месни организации. На последната седница разгледуван е извештајот за работа и направен е осврт, а финансиските резултати се оценети како позитивни, со внимателно однесување кон приходите и расходите според финансискиот план.

Г. Ефтоски

ЗП Велес

Хуманоста пред сѐ

За време на големите дождови кои ја зафатија нашата земја, во Велес и Велешко, на 9–ти август 2020 година се случија големи поплави. Најмногу настрада населението од населбата Превалец кај Велес. Таму беа поплавени многу куќи: се урнисаа покриви, попаѓаа ѕидови, а најстрашно од сѐ беше што од тоа невреме животот го загубија и двајца луѓе. Имено една жена сакајќи да се спаси од водата која и навлегла во куќата и имало опасност да се удави, скокнала од прозорецот, а разулавената вода ја одвлекла и таа за кусо време се удавила и починала. Другиот случај, да не е грозоморен, ќе се наречеше херојски, бидејќи младо момче сакајќи да спаси неколку полицајци кои дошле на увид, паднал во надојдената река во една од суводолниците во тој крај. Неговото тело е пронајдено после десетина дена. Жално, да не се повтори!

Во оваа несреќа пензионерите не беа заборавени. Уште првиот ден Комисијата за социјални прашања, како и претседателот на Здружението на пензионери од Велес се најдоа на местото на несреќата. Ги разгледаа уништените куќи, дворовите, расплаканите луѓе кои не можеа да ја сопрат жалта по загубените и исчезнатите, по разурнатите куќи, разбеганите домашни животни и веднаш седнаа на состанок на кој донесоа одлуки да им се помогне на сограѓаните кои ги снашло несреќа барем со по некоја парична надокнадакако прва помош колку да ја санираат состојбата болка.

Оваа помош е уште еден доказ зошто постојат нашите здруженија. Да се помогне онаму каде што треба: на настрадани, на болни, на изнемоштени... Секаде каде што треба да се помогне во добро и во зло! Во секој хуманоста да е пред сѐ!

Н. Алексоска

ЗП Гевгелија

Септември секогаш активен

Пензионерите од ЗП Гевгелија продолжија со своите активности особено во месец септември. Волонтерството во здружението продолжи така што пензионери – волонтери го исчистија и го уредија дворното место и по-

ставија влезна порта на викендицата на здружението во Смрдлива вода на Кожув. Во викендицата и ова лето се одмораа наши пензионери, се разбира почитувајќи ги мерките на заштита од вирусот.

Од напуштен објект пензионерите адаптираа и оформија пензионерски клуб во с. Моин кој треба да се отвори во текот на овој месец.

Исто така пејачката група „Сава Михајлов“ при ЗП Гевгелија ќе учествува на Регионалната музичка ревија што ќе се одржи во Стоби, почитувајќи ги препораките од СЗПМ.

Овој месец по втор пат ќе се одржи и манифестацијата „Пензионерите на велосипеди“ и се рабира ќе се прослави и 20–ти Септември денот на пензионерите.

Во Гевгелија се одржа и 14. издание на „Смоквијада 2020“ чиј организатор е здружението на граѓани „Тера“. Со сечењето на зелената лента и промовирање здрав живот и здрава исхрана манифестацијата започна на 1.9.2020.

Се натпреваруваа 13 екипи и поради пандемијата слаткото од зрели смокви се вареше во домашни услови, а комисијата го следеше варењето преку видеозаписи. Немаше музичка програма. Почетокот се одбележа спортски односно кошаркарот на клубот „Кожув“ од Гевгелија Вили Џексон ги промовираше трчањето и смоквата како здрав начин на живот. Под покровителство на градоначалникот и во соработка со Домот на култура беа доделени по две први, втори и трети награди. Меѓу учесниците имаше и пензионери кои со своето искуство го направија најдоброто слатко.

Јанка Узунова

Совети за комуникација со родителите кога се во третата доба

Комуникацијата со родителите кога стареат често знае да биде заморна. Поради генерацискиот јаз, вести се шансите за конфликти и недоразбирања од различен вид. Уметникот Александар Галитцки со години работел со постари луѓе и ги подучувал како да сликаат, да изработуваат скулптури од дрво и др. Од искуствата што ги стекнал создал свои правила за комуникација со постарите луѓе, т.е. со родителите:

1. Не обидувајте се да ги промените – Кога сме биле деца, нашите родители не вознемирувале со приказни за момчето од соседството кое ги има „сите петки“ и кое без приговор ги слуша своите родители. Но сега, кога тие стареат, најверојатно за да ги наговорите повеќе да излегуваат, честопати ја говорите реченицата од типот: „Соседот секојдневно шета, а ти цел ден седиш дома“. Не обидувајте се да ги промените. Вие не можете да ги менувате луѓето во тие години. Она што можеме е да ги прифатиме онакви какви што се. Ако некое лице е пушач, со своите осумдесет години тој веројатно не сака да се откаже од цигарите, без оглед што знае дека тоа не е добро за него.

2. Не обвинувајте се себеси – Вината не стигнува сите нас, порано или подоцна. Што и да се случи, секогаш во еден период од својот живот ќе се чувствувате виновни: не сте го завршиле она што го побарале од вас, сте го кревале гласот без потреба итн. Не обвинувајте се себеси. Секој од нас мора да се грижи за себе и да се релаксира. Ако живеете за да задоволите се што бараат од вас вашите родители, на крајот ќе дојдете во состојба да ги обвините нив за вашиот неуспех во животот. Зошто не се ожените? Зошто не родивте деца? Тоа не е одлука на

вашите родители, туку лично ваша. Вие живејте го својот живот, а нив препуштете им го нивниот.

3. Не влегувајте во конфликт – Со постари родители, честопати треба да се однесувате како со мало дете – стрпливо. Никогаш не реагирајте на нивната агресија со повишен тон или навреда. Ако реагирате – вие губите. Слушајте ги и обидете се да го решите проблемот или причината за предизвиканата вознемиреност. Ова е единствен начин на кој, на крајот, нема да се чувствувате виновни, бидејќи сте биле во кавга со вашиот татко или со својата мајка.

4. Не очекувајте комуникацијата со нив секогаш да биде задоволство – Тие се нервозни, нерасположени или што и да е. Причината е болест, губење пријател или осаменост. И тие се само луѓе, исто како вас. Затоа, ако се луѓе, разговарајте со нив, не ги поштедувајте затоа што се стари. Еве што можете да направите за да им помогнете на вашите родители:

– Покажете сочувство, но не и сожалување, бидејќи сочувството е многу важно, но не се однесувајте како да се беспомошни и бедни.

– Бидете нивна поддршка и никогаш не одете кај вашите родители да се жалите. Секогаш имајте две приказни: една за нив, и друга – вистината. Тие целиот живот го посветиле на вашиот успех и ќе биде многу тешко за нив да дознаат дека вие не сте задоволни. Далеку од тоа дека би требало да ги лажете, но вие сте помлади и поспособни отколку што се сега тие во овие години, па бидете нивна поддршка, како што тие биле за вас толку многу години.

– Простувајте. Ако денес не му простите на својот татко или мајка, утре можеби ќе биде предоцна. Простете им, бидејќи дури и ако рекле или направиле нешто што не ви се допаднало, тоа не било намерно. Мораме да бидеме доволно силни и доволно паметни за да можеме да им простиме. Секогаш имајте на ум дека тие ве имаат само вас, и без разлика колку сте возрасни или успешни, за нив сте само нивно дете.

Маја Белева

ЗП Демир Хисар

Редовниот гостин на пензионерите

Легендата вели дека, кога штркот ќе се врати во некое место, тоа е знак дека местото е полно со добри луѓе, и затоа ќе ви раскажам една вистинита и интересна приказна за редовниот гостин на пензионерите. Ништо не е измислено, но по малку се чини дека е премногу реално за да биде вистинито. Случката е од сегашноста, од пред 1– 2 месеца и барем мене ми говори дека времињата и годините поминуваат, но некои нешта, колку навидум да се менуваат, во заднината остануваат исти, на пример пријателството на еден штрк со демирхисарските пензионери.

Единствената институција во градот под Бигла Планина, која може да се пофали дека штрковите и се „кирации“ е Здружението на пензионери Демир Хисар. На блискиот оџак до Домот на пензионерите, штркот Шлапчо доаѓа единаесетта година по ред. Името му го дадоа пензионерите, заради неговиот карактеристичен и продорен звук на шлапкање со клунот. Тој секоја пролет редовно се враќа во своето гнездо, а оваа година дојде баш на време. На први април, неочекувано за тој период од годината, наврнаа повеќе од 60 см снег, а утринските температури неколку дена беа под нулата. Се загрижив.

„Ако Шлапчо дојде деновиве ќе замрзне од студ“ – си велам.

Снегот како што дојде, уште побрзу и се стопи. И баш кога цртичката на термометарот се искачи над 20–от степен Шлапчо пристигна. Со сите тие вонредни состојби, карантини и полициски часови не успеав да го видам неговото пристигнување. Веројатно дошол ноќта на 6 април, оти годините наназад, секогаш кога ќе закаснеше неколку денови, чичко Глигур, од кого научив многу за овие птици, знаеше да рече:

– Не се грижи, ќе дојде. Тој секогаш доаѓа неколку дена пред Цветници! –

И беше во право.

Кога дојдов утрото на работа, веднаш почна силно да шлапка со клунот. Којзнае, можеби сакаше да ме поздрави, па не сме се виделе од минатиот август, а сме стари пријатели. Два дена само одмораше од долгиот пат во своето гнездо, а потоа отпочна доволно закрепна почна со уредувањe и поправање на гнездото, каде што ја чекаше својата партнерка, која пристигна три дена покасно. Шлапчо во Демирхисарско доаѓа со други помали колонии на штркови, пред сѐ поради големите обработливи земјоделски површини, близината на Црна Река и неколкуте мали вештачки акумулации каде што има храна во изобилие. Тој преку целиот ден се вртка во паркот околу Домот на пензионерите. Бидејќи е единствениот штрк во градот, на пензионерите кои доаѓаат во просториите на Здружението им стана еден вид атракција. Стана интересен

и за малите дечиња од градинката 2–ри Септември, која е во непосредна близина на пензионерските простории. Тие редовно доаѓаат со своите воспитувачки да го гледаат него и малите штркчиња, а пак и птиците се навикнаа на детското присуство и како да им годи друштвото со најмалите. Шлапчо и партнерката оваа година добија подмладок – четири младенчиња, но женката, после неколку денови, кога таа процени, самата направи селекција, и го отстрани од гнездото физички најслабото штркче т.е. она најслабото кое нема да може да го издржи летот до топлите краеви на југот на Африка. Останатите три, со вежби и подготовки за да научат да летаат, почнаа после 50–от ден од раѓањето, под будното око на својата мајка. За тоа време, Шлапчо се грижеше за хранење на младите, па тие редовно на менито имаа мали рипчиња, жаби, разни инсекти и одлично напредуваа. Во врнежливите денови од мај се случуваше никој да не дојде во Домот на пензионерите, а бидејќи штрковите немаат вокален орган за произведување глас, Шлапчо нонстоп шлапкаше со клунот, што беше знак дека му фали дружењето и вниманието од луѓето. Кон средината на август, по православниот празник Св. Пантелејмон, неколку дена пред нив, Шлапчо ја се со своите 3 млади штркчиња тргна на југ, додека Шлапчо остана уште неколку денови.

Едно утро, кога над градот се појави јато штркови во форма на клин, тој им се приклучи, но не заборави да не поздрави. На заминување, летајќи околу зградата во низок лет, со широко раширени крилја и мавтајќи направи еден отпоздравувачки круг, како знак за збогување и одлета со јатото.

Во пролет, им се радуваме на нивното доаѓање, а во есен кога заминуваат, ги испраќаме како најблиски, со надеж и голема желба повторно да ни се вратат.

Зоран Стевановски

Апчиња за здрави

Цел живот се претставува како цвеќе, а тој да ти биде цвеќе ама на злото

Кога ќе те удрат со твој камен по глава, крајно време е да провериш што имаш во неа.

Го мразам гревот, а грешниците – мене.

Од ангели и демони има сѐ помалку воздух за обичните луѓе.

Се обидуваат да не искоренат, оние без корен.

Кај нас нема непливачи. Сите пливаат во – долгови.

Ги кренаа главите кога водата им го покри вратот.

Меѓу ајкулите не може да опстане ниту најдобриот пливач.

Кога не е доволно што го креваш гласот, крени го стапот!

Помина времето кога криминалците беа меѓу нас. Сега ние сме меѓу криминалците.

Кога и врапчињата прочрчорија и тој се јави против неправилностите.

Она што го немаш во главата, не барај го во џебот.

Мислеше дека сме село без кучиња. Кога му се пуштија беше доцна!

Дрво без корен ветрот ќе го кутне. Човек без корен ги кутнува сите околу себе.

Откако извлече сѐ околу себе, им остави на другите да го извлекуваат подебелиот крај!

Толку им порасна апетитите, што започнаа да се јадат меѓу себе.

Не е важно колку денови сте проживеале, туку колку сте запаметиле.

Лошо е кога на вртикапата ќе му се сврти и умот.

И при најполн стомак окото останува ненаситно

Ако не можеш да оставиш печат од твоето постоење, немој да им запечатуваш судбината на други

Кога работеше му земаа со кутлача, а сега му даваат со лажиче!

„Д-р Хаџи-Васков“

ЗП ОВР на РМ

За пријателите и пријателството

Поради вирусот „КОВИД 19“ речиси шест месеци сме заглавени главно во нашите домови. Го нема активниот социјален живот на сите нивоа, прошетките, дружбите, прославите, седенките со нашите најблиски пријатели, роднини, колеги, познајници, ни фали тој поширок, поотворен социјален живот посебно на нас пензионерите. За доброто на сите треба да се потрудиме меѓу нас да има пријателство, љубов, сочувство, толеранција, разбирање, а за поширокиот социјален живот, сега за среќа ги имаме телефоните, социјалните мрежи и сите други електронски можности кои на некој начин ни се замена за активните дружења. Тие сега ни се главниот прозорец кон светот, можност да допреме до многу информации, до настани што се случуваат, а на кои не можеме да присуствуваме, но пред сѐ да се дружиме со нашите најмили и со пријателите. Се надеваме дека оваа состојба брзо ќе помине и дека наскоро ќе продолжиме со нормалниот живот и со дружењата со нашите пријатели.

Пријателството е важно. Постои и Меѓународен ден на пријателството, 30 јули. На тој ден треба малку повеќе да размислуваме за нашите пријатели, за дружбите, да се слушнеме со некои од нив, да споделиме по некој убав збор, да ја споделиме и среќата и тагата.

Јас во животот стекнав повеќе добри пријатели со кои секојдневно комуницираме, си помагаме, се тешиме, се радуваме и се советуваме за работите што ни се случуваат. Имам пријатели со кои се дружам една, 5, 10, 15 години, но и 50 години. Секој од моите пријатели си е посебен и има свои особености кои јас ги почитувам, ги сакам, со секој од нив си имам посебен однос и комуникација. Нивната различност ми овозможува да имам побогат социјален живот.

Секое пријателство започнува со меѓусебно внимание, со почит и заемна симпатија. Во градењето на пријателството двете страни треба подеднакво да се трудат и да вложуваат, да нема лицемерие, љубомора, туку да има трпение, толеранција, сочувство, љубов. Пријателствата во различен период од животот се со различен интензитет, што е и нормално, затоа што животот е движење кое содржи препреки, раскрсници, падови и подеми, состојби кои влијаат на нашите односувања. Многу лесно е да се прекине едно пријателство, но многу тешко е да опстои или да се создаде.

Од животот имам научено дека кога ќе видам дека нешто не оди во едно пријателство, најдобро е да се тргнам малку настрана. Да му дадам време и на пријателот и на себе си, за да нема избрзани одлуки и зборови за кои потоа би се каеле. А и подобро е состојбата каква што е да ја преноќи, затоа што со ладна глава подобро размислуваме. Потоа да се соочиме со пријателот и да ја бараме вистинската причина, затоа што можеби се работи само за недоразбирање, нервоза предизвикана од сосема други случувања. Но, ако и покрај тоа сепак не оди, тогаш достоинствено се повлекувам.

Драги пензионери на крајот сакам да ви кажам дека секој ден е посебен, некогаш добар, некогаш лош, некогаш тежок. Но сепак секој нов ден е уште еден подарен ден на живот, уште една страница од книгата на нашиот живот. Затоа да се потрудиме и во овие услови секоја нова страница да ја испишеме со најубави мисли и добри дела, со создавање на убави пријателства и мир и спокој. На крајот еве неколку убави мисли за пријателството:

– Вниманието е првиот чекор за создавање на едно пријателство.

– Не ги одбирајте зборовите, одбирајте ги пријателите со кои ќе зборувате.

– Вистинските пријатели се ретки како бисерите, кога ќе ги најдете чувајте ги.

– За да опстане едно пријателство треба постојано да се негува.

– Не е важно колку, туку какви пријатели имате.

– Пријателот е рамо за потпирање, уво за слушање, срце за разбирање.

– Лажните пријатели се како сенките, ги има кога е сончево, а ги снемува кога е облачно.

– Ако при секоја пријателска услуга веднаш помислувате на противуслуга или благодарност, тогаш не сте дарувале, туку сте продале услуга.

– Не ги кинете грубо нишките на пријателството, бидејќи ако сакате повторно да ги врзете, ќе остане јазол.

Соња Смилеска

Соседот

Соседот од спротива го забележав како мирно стоеше на прозорецот и ова како и секое утро го поздравуваше новиот ден. Погледот му беше заскитал некаде на спротивната улица. Сакав да прочитам нешто од неговиот лик, од погледот, од неговата тенка става додека мирно стоеше и наликуваше на заборавена статуа. Слушнав дека пред некое време починала неговата сопруга, ситна жена, што го милуваше цвеќето на терасата и тивко потпевнуваше, дури се сетив и на песната „Каранфило филфило моме“.

Сега соседот стоеше немо, исклучен од гласовите околу себе со закотвен поглед до влезот, како да ја чекаше од некаде да се појави и да му мавне, да му се насмее со нејзината убава насмевка.

Колку понекогаш животот наликува на оној старински разбој кој со нишките го ткае животот, понекогаш со весели и убави бои или со сивите, кои исто се дел од животниот килим.

Соседу, добро го познавав тој поглед свртен напред а внатре во себе ги листаш спомените. Позната ми е тишината, многупати со неа имам зборувано, и ти ќе го препознаеш тоа кога таа ќе ти прозбори.

Затоа, бегај од прозорецот, влези во просторот во кој воздухот уште мириса на неа, најди ја нејзината песна и пушти ја што погласно, за да може да ја победи твојата тага. Не гледај кон вратата која нема кој да ја отвори, да влезе за да го исполни тој празен простор. Те замолувам работи нешто, направи кафе и дозволи неговата горчина да се измеша со горчината во твојата утроба. Само не земај ги в раце албумите со сликите кои го раскажуваат вашето животно патување, верувај ми ќе ги натопиш со солзите кои не умеат да се запрат.

Погледни во огледалото тоа ќе те убеди дека уште постоиш и не плаши се од ликот што во него ќе го видиш, сепак тоа си ти скршен на многу парчиња кои не можеш да ги пронајдеш, но сепак си ти. Ако тагата е потешка земи ја во прегратка, ќе мораш и нурни се во нејзината перница и заплачи на глас. Плачот ќе те исплаши, ќе си речеш не е твој, но неважно пушти го нека излезе и предади се во рацете на тагата. Ако некои мудраци ти кажуваат дека времето ти е пријател и тој ќе ти помогне, не им верувај. Времето само како на ѓердан ги ниже спомените кои уште повеќе ќе натежнат и ќе ги носиш секогаш со себе. Кога ќе поједеш некаде столчето до тебе ќе е празно, погледните кон тебе ќе бидат упатени со сожалување, но никој нема и не може да ја види и разбере празнината во тебе. А децата твои ќе те држат за раката, се додека не запловат во своите бурни води во нивните животи. Ќе посакаш да им се придружиш па родител си, но набргу ќе се изненадиш дека немаш сила да пливаш во брзите води со нив, затоа пушти ги не можеш да ги стасаш. Тие мораат да продолжат со биткити што животот им ги носи.

Затоа предади се, не, подобро пронајди се, влези без страв во себе си, и не се прашувај никогаш повеќе „како после“ зошто едноставно е „така мораш“.

Наредните неколку утра кришум погледнував кон прозорецот на мојот сосед но го немаше. Сигурно ме послушал, си велев, направил мала пукнатина од лушпата на тагата, се справил самиот со неа и сигурно успеал. Неколку недели подоцна разбрав дека починал, се предал, го кренал белото знаме и ја загубил битката. Сега едното е со саканата, заедно гледаат од некаде во нивниот празен прозорец, на кој слетуваа гулаби, сведоците на нивната љубов.

Ги погледнувам и гулабите се во пар, да, лесно е да се живее и лета кога си во пар...

Росица Митиќ

Средба со Захаринка Милосавлевиќ, интерпретаторка на народни песни

Рано е за фајрон

Секоја средба со истакнатата интерпретаторка на народни песни Захаринка Милосавлевиќ, почнува за песната и завршува со песна. Поради епидемијата со коронавирусот разговорот со неа го водевме телефонски. За неа песната е живот, животот – песна. Во убавата македонска изворна песна, тоа непроценливо богатство на македонската култура, се вљубила уште во раните детски години во родниот град Прилеп. Откако го облагородила нејзиното срце, песната станала нераздelна од неа.

– Се сеќавам како да беше вчера, пеев на училишните приредби во ОУ „Рампо Левката“. Потоа песните беа секогаш со мене. По тешките моменти песните ми даваа сила и храброст. Во миговите на радост на сите им подарував убавина со нив. – Љубовта кон песните ја исполнувала и во гимназиските години во прилепската гимназија „Мирче Ацев“. Со голема желба за збогатување на музичкото образование станала студент на Педагошката академија во Скопје. И денес со возбуда и почит се сеќава на своите професори Властимир Николоски и Ѓорѓи Смокварски. По завршувањето на Академијата една учебна година била наставничка по музичко образование во Прилеп, а потоа шест години била член на театарот Војдан Чернодрински.

И така, годините си течеле како река, љубовта кон песната останувала. Некогашното девојче од градот на жолтото злато, денес седокоса дама која наближува кон осмата деценија од животот, со одбрани зборови и растреперен глас ја ткае приказната за првите училишни денови, за професијата што го исполнила нејзиниот живот, но и за сегашната нејзина активност како пензионерка.

– Моето професионално дружење со македонската народна песна интензивно почна кога станав член на Редакцијата на народни песни на Радио Скопје. Таму поминав најголем дел од мојот работен век. Тоа се незаборавни години. Имав среќа да ги запознаам македонските музички великани: Александар Сариевски, Васка Илиева, Никола Бадев, Мирвет Беловска, Кирил Манчевски и други. Тие беа мои идоли и со своите песни ме мотивираа потворечки да и се посветам на народната музичка уметност. Така пеев и снимив стотинедесетина изворни народни песни.

Инспирирани од нејзините сеќавања ја прашавме како е да се расте, да се живее и да се старее со песната.

– Веќе реков, песната ја засакав уште како дете. Таа душата ја милува, желбите ги раскрилува, човекоте преку неа се радува, но и тагува. Во летописот на македонскиот народ, песната е бисер што свети како сонце. Само како пример, кога ја слушаме неповторливата изведба на „Зајди, зајди“ од Сариевски ние ја доживуваме младоста како нешто скапоцено по кое неутешно жалиме. Јас растев, се оформував како личност со песна, со неа живеам и денес. Сум пеела на многу места, во многу средини. Луѓето со задоволство ги слушаа моите песни: Мома Катерина, Пошло моме на вода, Ние сме род македонски, и други. Тој што еднаш ја засакал песната останува нејзин вечен сопатник. Песната е дел и од моите сегашни пензионерски активности. Со желба да придонесам за поактивно стареење на пензионерите во ЗП Ѓорче Петров, јас повеќе години раководам со пејачката и игроорната група во ова здружение. Настапуваме на општински, регионални, републички и на други манифестации. За успехот на тие настапи зборуваат наградите освоени во Словенија, во Србија и на други места.

Нашиот разговор го прекина еден телефонски повик.

– Се јавија од ЗП Ѓорче Петров. Ме прашуваат дали сум слободна да појдам на проба со пејачката група. Се согласив. И покрај пандемијата ние пензионерите работиме. Затоа и за мене нема фајрон, – рече и тивко почна да пее, заблагодарувајќи се за разговорот.

Перо Миленкоски

ЗП Вевчани

Промовирана книга со песни од Петре Алулоски

– Свечениот почеток на овогодишното деветто по ред Вевчанско културно лето започна на 15 август со промоција на книгата со песни „Вода за Свети Спас“ од вевчанскиот пензионер Петре Алулоски, – ни рече претседателот на ЗП Вевчани Витомир Костојчиноски, кој заедно со Одборот на културните настани и здружението ја организираа промоцијата. На свеченоста водителка беше неговата внука Христина Мирческа, додека песни од книгата кажуваше младата писателка Верица Мукоска, а промотор на книгата беше Мишо Китаноски, кој истакна дека Алулоски првата песна ја напишал пред седумдесетина години како ученик во средно училиште во Краљево, Србија и била посветена на мајчиниот македонски јазик. Песната прва е поместена во неговата книга „Вода за Свети Спас“.

Меѓу другото, уредникот на книгата Китаноски истакна дека значаен податок е што, Петре Алулоски е 29–от вевчанец што издава книга со песни, а пред него, многу вевчанци – автори издале дури 123 книги со поезија, проза (романи и раскази, драми и песни за деца), со што македонската литература на историја е за толку наслови побогата, а Вевчани е афирмирано како мал книжевен центар.

Во својата книга песни „Вода за Свети Спас“ поетот Петре Алулоски пее за многу настани што се одиграле во минатото во неговото родно Вевчани, а кои оставиле траен белег во неговата меморија, што е исто така, за посебно истакнување. Во неговите песни, односно стихови, присутни се и зборови со вевчанскиот говор, како и зборови од тајниот (бошкачки) јазик на вевчанските печалбари во минатото, со што неговите песни добиваат посебен шарм и убавина и се читаат лесно и со силна возбуда.

Во своето обраќање пред присутните во дворот на црквата „Свети Никола“, (при што беа спроведени сите мерки за здравствената заштита на присутните од коранавирусот) тој рече дека не престанува со ова издание, туку напротив, продолжува да пишува поезија посветена за неговото родно Вевчани. Планира, ваква промоција да одржи и во Скопје, за своите пријатели пензионери со кои другарува половина од секоја година, додека другата половина од годината ја минува во својата родна куќа во родното Вевчани.

С. Кукунешоски

ЗП Штип

Активен живот и во пензионерските години

За активен и успешен живот не постои решение кое веднаш ќе ве доведе до целта. Доколку сакаме таков живот, мораме да вложиме личен труд и многу работа, но и професионалност и одговорност кон она што го работиме.

Во тоа не увери и проф. д–р Цветан Гавровски во разговорот кој деновиве го водевме во неговата викенд–куќа во селото Побожје, Скопско. Но да тргнеме по ред.

Цветан Гавровски е роден 1947 год. Доктор е на технички науки од областа на електрониката. Во професионалната кариера бил редовен професор на Универзитетот Св. Кирил и Методиј во Скопје. Потекнува од семејство во кое се негувало посебен однос кон уметностите. Братот е сликар, мајката и сестрата исто така поседуваат уметничка дарба, а и проф. Цветан Гавровски слика од најрана возраст, но заради професијата која, како што ни рече, се движи со брзина на светлината, не можел да и се посвети на уметноста поцелосно, и затоа ја одбрал уметничката фотографија, бидејќи може да слика кога патува, а да работи на фотографиите кога може. Така арт–фотографијата е негова преокупација над четириесет години. Проф. Цветан Гавровски учествувал на преку двесте групни изложби во земјата и странство, а автор е и на единаесет самостојни изложби во Македонија, Босна и Херцеговина, Бугарија, Германија, Србија.

Негови осврти и критики за фотографијата се публикувани во списанија и во дневниот печат. Чест член е на жирија на меѓународни изложби под патронат на меѓународните федерации на Арт–фотографијата. Почесен член на бугарската Фотографска академија, подолго време бил претседател на Фотосојузот на Македонија. Цветан Гавровски ја претставува македонската фотографија на светските ФИАП биенални изложби во Кина, Швајцарија, Италија, Унгарија, Луксембург, Словачка, Ирска, Шпанија, Индонезија, Кореа. Носител е на звањето Мајстор на фотографија на Сојузот на Македонија и на звањето EFIAP-Excellence FIAP на Светската фотографска федерација. Добитник е на многубројни значајни награди за фотографија на домашни и меѓународни изложби.

Го прашавме проф. Цветан Гавровски, од многуте изложби, дали може да издвои некоја, која посебно му значи?

– Сите претставувања со уметничката фотографија ми се важни и ми се голема сатисфакција, – ни одговори проф. Гавровски. – Но изложбата што ја направив на Електротехничкиот факултет каде што работев, некако има посебно место кај мене, а и кај студентите на коишто им предавав. Имено, за нив и ја организирав изложбата, со цел да им покажам дека покрај учењето, покрај работата и професијата, човек може квалитетно да се занимава и со нешто друго. На студентите им кажував дека секојпат треба да работат со љубов, со волја и упорност, со професионалност и одговорност. Тоа го правев и со личен пример, така што за време на целиот работен век, ниту еден час не сум испуштил, на ниту еден час не сум задоцнил.

Викенд–куќата на Гавровски во Побожје, изобилува со уметнички дела. На влезот доминира прекрасната фреска–мозаик, што ја направил неговиот брат, во прекрасниот дневен дел фреската што Цветан ја изработил и пред која го замоливме да направиме фотографија, потоа неговата уметничка галерија на вториот кат од куќата, во која се изложени голем дел од неговите арт–фотографии, како и посебната просторија во која се сместени старите часовници со разна форма и големина, една прекрасна збирка што Цветан ја оформувал низ годините што поминале. Во овие простории забележавме и поголем број изработени дрвени рамки, кои Цветан самиот ги изработува за врамување на неговите уметнички фотографии. Сите овие вредни уметнички дела, ги виделе и се одушевувале, голем број познати имиња на арт–фотографијата од земјава и странство со кои Цветан негува заеднички односи и комуникација.

Сето ова, сите овие активности, на Цветан му даваат поголем оптимизам и желба за активен живот и во пензионерските години. Заедно со сопругата Таска, уживаат во времето што сами си го креираат, во викендичката, окупирани со секојдневните активности, далеку од короната и од опасностите што таа може да ги донесе.

Го прашавме нашиот домаќин која е неговата следна активност?

– Мојата нова книга посветена на уметничката фотографија, – ни одговори професорот.

– Работите на неа се во завршна фаза и веројатно наскоро ќе излезе од печат. Во неа ќе бидат објавени голем број уметнички фотографии направени во земјава и во странство, кои уште еднаш ќе ни ја потврдат моќта на фотографијата.

И бидејќи како пензионер имам повеќе време, моќта на забележување на посебностите во секојдневниот живот, секојдневните комуникации со луѓето, контактите со преубавата природа што ме опкружува, со луѓето и природата во Побожје, е поголема. И сите тие посебности ги овековечувам и поголемиот дел ќе заземат место и во мојата нова книга. И бидејќи во овие корона–месеци не можеме да ги негуваме другарувањата со фамилијата и со пријателите кои ни ги зајакнуваат односите со нив, целосно и се посветувам на оваа моја работа, која активно ја работам паралелно со професијата, и која многу ми значела низ годините наназад, а сè уште ми значи.

Цветанка Илиева

ЗП Охрид и Дебрца

Три нови трудови на охридскиот хроничар д-р Павле Митрески

Познатиот охридски професор по историја, научен истражувач и историчар д–р Павле Митрески неодамна на охридската јавност и презентираше три нови дела: „Михајло Идворски Пупин“ (Од Идвор до Вевчани), „Студии за Охридско–струшкиот регион“ (4 книга) и „Српски документи (1890–1940)“. Промотори на книгите беа проф. д–р Ѓорѓи Тоновски и м–р Димитар Смилески, а настанот што се одржа на бродот „Александрија“ на охридското пристаниште го модерираше Милчо Јовановски.

Професор д–р Павле Митрески е долгогодишен истражувач на ликот и делото на Михајло Пупин, кому му има посветено повеќе научни трудови и книги. Во последната „Михајло Идворски Пупин“ (Од Идвор до Вевчани), тој открива нови детали од животот на Михајло Пупин кој дел од живот го минал во овие краишта. Меѓу новите податоци што ги потврдуваат блиските врски на Пупин со Македонија се документите со кои Пупин во 1925 година е прогласен за почесен граѓанин на Охрид, писмо на Пупин во кое се заблагодарува на охриѓани за подарената резба, документи за одржан парастос во црквата „Света Богородица Каменско“ вториот ден по упокојувањето на големиот научник, објавен и некролог за неговата смрт...

– Собирајќи исторски материјали, документи за општествените историски збиднувања дојдовме до непобитни сознанија за неспорната врска на релација Михајло Идворски Пупин и Македонија. Тоа го признава и Српската академија на науки и уметности, моите трудови посветени на Пупин ни се како втора докторска дисертација. – истакна авторот Митрески.

Во четвртото продолжение на „Студии за Охридско–струшкиот регион“, професорот Митрески открива нови детали од животот на големите историски дејци од охридскиот крај како Петре Пирузе Мајски и Христо Узунов. Вредни историски материјали се поместени и во книгата „Српски документи (1890 – 1940)“ која исто така содржи досега непознати и необјавени оригинални документи. Поточно станува збор за трајни историски записи што многу можат да користат во некои натамошни истражувања.

– Како пример би издвоил 40 оригинални страници материјал со опис на охридскиот округ од Свети Наум сè до Дебар, напишани во 1914 година од тогашниот градоначалник Јован Кирковиќ. Тоа е интересен материјал што читателите ќе можат да го читаат како роман, – рече 88–годишниот Митрески.

Делата на вредниот и неуморен научен истражувач Павле Митрески ќе останат како вреден спомен за идните генерации за историјата на Охрид и на Македонија.

Д–р Митрески е роден во селото Вишни, Струшко, во 1932 година. Растел во многудетно семејство и дури по виорот на војната влегува во училиштните клупи. По завршувањето на основното образование, имал голема желба за наука и затоа инсистирал и успеал да ги наговори родителите да го пуштат во Битола да учи во Учителската школа, а дипломирал на Филозофскиот факултет во Нови Сад. Откако дипломирал историја го повикале да остане и да работи во Белград, но, Митрески се вратил во Охрид и Македонија. Од денешен агол тој вели дека никогаш не се покајал. По неколку перипетии, стигнува до директор на охридскиот Историски архив. Во меѓувреме се жени со Елена, Ленца, љубов од детството која

била родена во Букурешт, но по потекло од Вишни. Нивна најголема радост е ќерката Зорица која е веќе возрасна, омажена во Струга и има две деца Цветан и Моника, кои се посебната гордост на д–р Митрески.

Како историчар истражувал многу личности и настани од историското минато на Охрид, посебно од времето на 19 и 20 век. Напишал повеќе дела посветени на Охрид и Македонија, за што се здобил и со високи признанија. На почетокот на осумдесеттите д–р Митрески веќе предава на Правниот, а подоцна и на Техничкиот факултет во Битола, каде што останува до пензионирањето, цели три децении.

Мирисот на архивските депоа го следи насекаде. Д–р Митрески напишал околу 150 реферати во и надвор од Македонија. Зад себе има 12 книги, од кои најмногу слава му донеле двете посветени на Михајло Пупин, за кои го добива Медалот „Михајло Пупин“ највисокото одликување на Фондацијата „Младен Селак“ од Србија. Горд е и на истражувањата сврзани со Петар Чаулев и Кузман Јосифуски – Питу. Цели 25 папки материјал Митрески депонирал во Историскиот архив во Охрид, а подарил и безброј книги, цела една библиотека во Заводот и Музејот Охрид.

К. Спасески

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë

Propozime për zgjidhjen e çështjeve të rëndësishme për pensionistët

Çështje të rëndësishme me prioritet për pensionistët në periudhën e ardhshme, të cilat do t'i ngrejë LShPM:

Sjellja e Strategjisë së re për personat pleq për periudhën e viteve 2021-2031 - Me këtë dokument do të duhej të vërtetohen afatet dhe përgjegjësia në kryerjen e detyrave nga të gjitha subjektet, ndërkaq për realizimin e tyre më të rëndësishme janë burimet efinancimit.

Program për shtëpitë sociale të pensionistëve - Këtë Program duhet ta sjellë Qeveria dhe në tëtë përfshihen të gjitha format e shtëpive sociale si analizë e ekzistuesve, por edhe forma të reja bashkëkohore - si shërbime sociale për mbajtjen më të gjatë të të rriturve në shtëpitë e tyre.

Sistemi pensionist

a) Është e nevojshme analizë e serishme e sistemit pensionist në aspekt të qëndrueshmërisë financiare afatshkurtër dhe afatgjatë. Nga një anë çfarë pensionesh do të realizojnë për arsye të pagesës së kontributeve në bazën më të ulët e cila gjeneron realizim të pensioneve të ulëta dhe si me ata pensione do të sigurohet siguri materiale dhe sociale, nga ana tjetër.

b) Analizë epensioneve të cilat do të realizohen nga shtylla e dytë në kushte të reja të jetës (pandemia, investime jo të sigurta, stabiliteti i bankave etj.) dhe në përgjithësi funksionimi i sistemit pensionist me komponentin kapital.

Sjellja e Ligjit për organizimin pensionist - Fjala është për sjellje të ligjit social i cili në mënyrë përkatëse do të zgjidh disa çështje të cilat janë me domethënie të madhe për organizimin pensionist. Përkatësisht, në organizimin pensionist ka specifika të cilat dallohen nga sferat tjera të organizimit qytetar me qëllim që të kemi organizata të cilat do të funksionojnë si subjekte ku me sukses do të realizohet organizimi pensionist.

Ndryshim i raportit i qeverisjes lokale për pensionistët - Pensionistët si grup qëllimor i madh duhet të kenë vend me rëndësi edhe në marrjen e masave të cilat do të kontribuojnë në përmirësimin e statusit material të pensionistëve si dhe mbështetja në fushën e shëndetësisë, kulturën dhe sportin duke siguruar kushte për plakje aktive.

Shëndetësia dhe sigurimi shëndetësorë - Të kthehet e drejta e pensionistëve e çfarëdo lloji të pjesëmarrjes (diagnostika, shërimi) e drejtë e cila më parë e kishin pensionistët. Mundësia që pensionistët të mjekohen në klinika private me pjesëmarrjen e tyre në ndryshimin e çmimit nga sigurimi i shëndetësisë shtetërore dhe ajo private. Në mjediset rurale të mundësohet vënia e tërësishme dhe funksionimi i barnatores lëvizëse dhe mjek në terren të cilët njëkohësisht do të funksionojnë. Nëse punon vetëm mjek, ndërkaq barnatore lëvizëse jo, qëllimi nuk do të arrihet.

Të krijohet bazë juridike e pensionistëve me pensione të ulëta që t'ju subvencionohet çmimi deri në lartësinë e çmimit të shtëpive private pensioniste - Ky propozim bazohet në situatën e tanishme faktike kur nuk kemi mjaftueshëm shtëpi pensionistësh të shtetit, ndërkaq akoma nuk funksionojnë shërbimet sociale të mund të jepet mundësi për vendosjen e pensionistëve në shtëpi private pensioniste.

Përparimi i punës së fondit pensionist sidomos sjellje e zgjidhjes me ligj me afate të caktuara.

- Pensionim i parakohshëm - Për vënien në zbatim të pensionit të parakohshëm do të duhej të vërtetohet qëllimi se çka duhet të arrihet, respektivisht si ajo do të ndikojë në fondin pensionistë si dhe lartësia e pensionit të parakohshëm përmes së cilës do të realizohet materialja dhe socialja e pensionistit. Do ishte mirë që pensioni i parakohshëm të jetë në dispozicion të siguruesit, respektivisht ai vet të vendos a do të shkojë në pensionim të parakohshëmme qëllim që të mos ketë keqe përdorime nga ana e punëdhënësit.

- Zgjidhja e punësimit ose çështje sociale përmes sistemit pensionist - Parimet bazë të reformave në sistemin pensionist janë që ai të jetë i qëndrueshëm dhe kryesisht vetë të sigurojë mjete për pagesë të pensioneve.

Stanka Trajkova,
Kryetare e LShPM

Pensioni më i ulët dhe më i lart në RM së Veriut

Është e njohur se përmes pensionit më të ulët bëhet sigurimi social i shfrytëzuesve të pensionit. Lartësia e sasisë më të ulët të pensionit varet nga gjatësia e stazhit pensionist të kryer të siguruesit dhe parametrit nga i cili është përcaktuar respektivisht harmonizuar sasia më e ulët e pensionit, në kohën kur është realizuar e drejta për pension.

Duke filluar nga viti 1993 deri më sot, ekzistojnë tre grupe të pensionit më të ulët. Kështu, për pensionistët të cilët të drejtën për pension e kanë realizuar pas 1.1.1993, llogaritur nga 1 korriku 2020 pensionet më të ulëta sipas grupeve janë:

Grupi i parë - 12.499 denarë
Grupi i dytë - 12.12.251
Grupi i terë - 11.934

Shfrytëzuesit e pensionit të cilët të drejtën e pensionit e kanë realizuar nga 1.1.1997, pensioni më i ulët sipas grupeve është:

Grupi i parë - 10.883 denarë
Grupi i dytë -10.319
Grupi i tretë - 9.751

Për shfrytëzuesit e pensionit të cilët të drejtën e pensionit e kanë realizuar pas një janarit 2002, pensioni më i ulët prej 1.06.2020 është:

Grupi i parë - 11.427 denarë
Grupi i dytë - 10.083 dhe
Grupi i tretë - 10.240

Në punën praktike të shoqatave të pensionistëve, janë në fokus shfrytëzuesit me sasi më të ulët të pensionit, gjatë shfrytëzimit të drejtës për ndihmë në të holla, shërim në banja, vendosja në dhoma pensionistësh dhe shfrytëzim i të mirave të tjera të cilat i sigurojnë shoqatat. Në këtë kontekst, nga disa shoqata parashtrohet pyetja se pse disa pensionistë marrin pension i cili është më i vogël se sasitë e treguara më sipër.

Lidhur me këtë, jepet sqarim se në këtë rast bëhet fjalë për pensionist i cili ka shfrytëzuar pjesë të pensionit sipas marrëveshjes ndërkombëtare dhe nëse pensioni është realizuar sipas rregullave të shtetit respektivisht sipas Ligjit për sigurim pensionist invalidor dhe pensioni nga jashtë llogaritur sipas kursit devizor në fuqi është më i vogël, atëherë paguhet sasi më e ulët e pensionit, ndërkaq, nëse ato dy pensione janë më të mëdha se sasia më e ulët, atëherë nuk janë plotësuar kushtet për pagesë të sasisë më të ulët të pensionit (neni 36 nga LSPI).

Duhet theksuar edhe faktin se nga i gjithë numri i shfrytëzuesve të pensionit (mbi 324.000) sasinë më ulët shfrytëzojnë rreth 77.171 pensionistë (numër më i madh i pensionistëve shfrytëzojnë sasi më të ulët të cilët janë në fuqi nga 1.1.2002 edhe atë rreth 58.323) përmes të cilës sasi të pensionit sigurohet minimum i sigurimit material dhe social që është indikacion i rëndësishëm kur bëhet fjalë për pensionistët si grup qëllimor i rritur qytetarësh.

Pos sasisë më të ulët ka pensionistë të cilët e shfrytëzojnë edhe sasinë më të lartë tëpensionit. Kështu, 1.301 pensionistë në Maqedoni, janë si pensionistë me pensione më të larta, ndërkaq vargu të marrave mujore të tyre në bazë të pensionit është nga 39.592 deri më 53.691 denarë, varësisht nga viti kur ka fituar të drejtën për pension.Pjesa më e madhe ose 916 janë me pension prej 41.244 denarë.

Në korrik të këtij viti ka pasur 231 pensionistë me pension mbi 51.000 denarë, ndërkaq, 34 pensionistë kanë marrë sasinë më të lartë prej 53.691 denarë, tregojnë të dhënat e fundit nga Fondi për pension.Numri i përgjithshëm i pensionistëve është rritur në 324.893 persona, ndërkaq pensioni mesatar në korrik është 15.412 denarë.

StankaTrajkova,
kryetare e LShPM

Edhe këtë vit do të mbahet revyali i 18-të i këngëve, muzikës dhe valleve

Më 9.9.2020, Këshilli ekzekutiv i LShPM ka mbajtur seancë me qëllim që të caktohen nikoqirët e rinj i revyaleve regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve, në kushte të pandemisë Kovid-19. Në seancë ishin të pranishëm të gjithë anëtarët. Vendimi është sjellë njëzëri.

Revylet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve do të mbahen edhe atë:

22 shtator 2020 - nikoqir ShP Llozovo
23 shtator 2020 - nikoqir ShP Veles
24 shtator 2020 - nikoqir ShP Makedonska Kamenica
25 shtator 2020 - nikoqir ShP Demir Hisar
29 shtator 2020 - nikoqir ShP Saraj
30 shtator 2020 - nikoqir ShP Karposh
1 tetor 2020 - nikoqir ShP Çair

Në revyalet do të marrin pjesë pensionistë nga 39 prej 53 shoqatave, që tregon se 74% e shoqatave do ta vazhdojnë traditën për mbajtjen e revyaleve regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve edhe këtë vit, kuptohet sipas rekomandimeve të cilat janë dërguar.

Në seancë është vendosur që të gjitha shoqatat nikoqire të revyaleve të 18-të të këngëve, muzikës dhe valleve do të marrin nga 40 000 denarë mbështetje financiare nga LShPM, si organizator i revyaleve regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve.

Menka Temelkova

Mbledhje me korrespondentët

Më 10.9.2020, është mbajtur mbledhje me korrespondentët e gazetës "Penzioner plus", "KOHA" dhe veb faqes të LShPM, në të cilën morën pjesë numër i madh korrespondentësh, me të gjitha rekomandimet për mbrojtjen e shëndetit të pranishmëve. Në mbledhje mori pjesë kryetarja e LShPM dhe kryetare e Këshillit botues të gazetës Stanka Trajkova, e cila e para përshëndeti të pranishmit dhe me këtë rast ndër të tjerat tha:

- Të nderuar korrespondent, siç është e njohur, Informimi në LShPM ka vend dhe rëndësi të veçantë si dhe zhvillimin e tij në kuadër të Lidhjes. Informimi ka vend të rëndësishëm edhe në Statutin dhe në LShPM, dhe me dispozitën e nenit 36 është vërtetuar se për informim të anëtarëve dhe publikut më të gjerë shfrytëzohet shtypi, radioja, televizioni, veb - faqja dhe gazeta e LShPM "Penzioner plus". LShPM si organizatë qytetare është e njohur me gazetën"Penzioner plus" e cila ka të bëj me shfrytëzuesit e tanishëm dhe të ardhshëm të pensionit në shtetin tonë dhe më gjerë.

Me këtë rast, do të shërbehem me mendimin e kompetentëve për zhvillimin e informimit dhe do të them se informimi rrjedh nga fjala latine "Informatio" që do të thotë nocion, performancë, njohje, nocion me domethënie të ndryshme varësisht nga konteksti i përdorimit, por në të vërtetë më afër është e lidhur me konceptin si: dituri, udhëzim, reprezentim dhe stimul mental. Informimi është burim i fitimit të njohurive për dukuri, sende dhe ngjarje në periudhë dhe kohë të caktuar.

Më pastaj ka folur redaktori kryesor dhe përgjegjës Andonova, e cila ka thënë:

- Gëzohem, që mbi të gjitha arritëm që ta mbajmë këtë mbledhje, që të mund të bisedojmë dhe të akordohemi nga se ju jeni ata të cilët e përhapni të vërtetën e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe për shoqatat nga vini dhe për të cilat shkruani. Një rrjetë të këtillë të korrespondentëve nuk kanë shumë mediume të mëdha të shkruara dhe elektronike. Ju jeni ata të cilët mundësoni që të ekzistojë gazeta "Penzioner plus". Në të është ndërtuar mund i madh, i juaj, por edhe i shumë korrespondentëve të cilët kanë marrë pjesë në vitet e kaluara. Në mesin tuaj ka gazetar të dëshmuar, shkrimtarë, poetë, por edhe amatorë. Ju jeni korrespodentë dhe gazetar sot kur është shumë vështirë që të jesh. Për arsye të mungesës së rregulativës dhe mbikëqyrjes në Internet, sot përhapen lajme dhe informata të rreme, si dhe fjalë urrejtjeje. Nga dita në ditë, lajmet e rreme, dezinformimet, spekulimet, shpifjet, diskriminimet dhe ofendimet, gjithnjë e më tepër bëhen përditshmëri e jonë. Në këtë kontekst gjithnjë e më tepër rrënohen standardet e sjelljes dhe punës profesionale të gazetarëve dhe mediumeve. Edhe për LShPM ka pasur dukuri jo qëllim mira dhe tendencioze për përhapjen e lajmeve të rreme me fjalë urrejtjeje, por informimin objektiv dhe me kohë përmes gazetës tonë "Penzioner plus", veb faqes tonë, si dhe përmes pjesëmarrjes të drejtuesve tonë ne mediumet e shkruara nacionale dhe lokale elektronike, ato janë demantuar. Edhe pse në ligjet tona ka dispozita për dënime për fjalët e urrejtjes, rrallë ajo sanksionohet. Megjithatë është mirë që ka dukuri për marrje nismash për përballime të koordinuara për fenomenin e lajmeve të rreme. Por, të kaloj në gazetën tonë "Penzioner plus".

Kohë më parë, në "Penzioner plus", patëm rastin të lexojmë theksime ose analizë të shkurtër të Informacionit për klubet dhe degët nëpër shoqata të pensionistëve. Në atë informacion patëm tekst dhe numra, situata, pasqyrime e tjerë. Nga ky informacion u kuptua se si punojnë klubet, sa klube ka secila shoqatë, çka ngjanë me ata e tjerë. Shkruani për kartën sociale, vullnetarizmin, inkluzionindhe për të gjithë atë që ju rrethon e që është në interes të pensionistëve. Ju jeni mbartësit tonë i të dhënave, i fakteve, nocioneve dhe dijes, të cilat ju në formë të teksteve i shkruani, tekste të cilat botohen në gazetën "Penzioner plus" me tekst, tabele, numra dhe fotografi. Vazhdoni të na prezantoni sa më tepër informacione, dojeni punën tuaj. Ashtu të gjithë bashkërisht do t'i ndryshojmë gjërat në kahe më të mirë, në interes të të gjithë neve dhe në interes të pensionistëve të ardhshëm. Të përpiqemi të gjithë, gazeta "Penzioner plus", faqja për pensionistë në gazetën "KOHA" dhe veb faqen tonë të ketë histori më të shpejtë dialektike kah më mirë. Të jetë më mepërmbajtje dhe më i pasur, ndërkaq, veb faqja jonë të jetë më e vizituar.

Gazeta del rregullisht në 16 faqe në ngjyra, nga të cilat një është në gjuhën shqipe dhe tekstet i përkthen dhe faqen e redakton Baki Bakiu. Gazeta del në 6 000 kopje. Nga informatat të cilat na vinë, është e kërkuar dhe e lexuar, por dihet se gjithnjë mundet edhe më mirë dhe për atë duhet të përpiqemi të gjithë. Shkronjat janë më të mëdha se më parë, duhet edhe fotografitë të jenë më të mëdha. Në të janë vënë shkrime të ndryshme, respektivisht tekste të cilat ju i dërgoni, por edhe tekste për punën e Lidhjes. Në të gjitha rastet të gjithë bashkërisht përpiqemi që informimi të jetë i ndërsjellë! Zgjedhja e teksteve që vihen në "Penzioner plus", një herë në muaj jepen edhe në një faqe të gazetës "KOHA" në gjuhën shqipe për çka bashkëpunimi është në nivelin e duhur.

Sa i përket veb faqes tonë, sipas analizave të mia të lëshuara nga Interneti, faqja është vizituar nga vizitorë të shumë shteteve nga të gjitha kontinentet. Në fund, falënderim i madh për mundin tuaj dhe angazhimin tuaj në këtë profesion. Lidhja mund të jetë krenare me të gjithë ju!

Të pranishmëve në mbledhje u janë ndarë Rekomandime dhe këshilla për shkrim të teksteve.

K.S.A.

Кафето и брзото срцебиење?

Консумирањето кафе често се поврзува со забрзаното срцебиење. Но со едно ново истражување кое било спроведено на Универзитетот во Калифорнија, се открило дека кафето не е поврзано со тоа. Истражувачите докажале дека забрзаното чукање на срцето не се јавува поради кофеинот ако тој се зема во нормални количини, но може да се поврзе со неоткриен проблем со срцето, кој може да предизвика срцев удар или смрт.

Научниците од Американската асоцијација за срце препорачуваат пациентите со брзи вентрикуларни контракции или брзи срцеви отчукувања, да ги избегнуваат оние фактори кои им ја влошуваат ситуацијата, како што се кофеинот, никотинот и алкохолот. Сепак, последните испитувања покажуваат дека продуктите богати со кофеин, како што се чоколадото, кафето и чајот, често се и добри за здравјето на срцето.

Овие две поделени мислења прават пациентите често пати да не знаат кого да го послушаат, сепак, мнозинството од нив се придржуваат до советите од лекарите и го намалуваат внесувањето на кофеинот.

– Лекарските совети за намалување на консумирањето кофеин треба да се разгледаат, бидејќи го ограничува и внесувањето на чоколадото, чајот и кафето кои се всушност добри за срцето. Со оглед на последното истражување, кое ни покажа дека забрзаните отчукувања на срцето можат да бидат опасни, се утврдува дека ова откритие е навистина релевантно, изјави д–р Грегори Маркус, кој учествувал во истражувањето на Универзитетот во Калифорнија.

Истражувачите ја следеле консумацијата на кофеинот кај 1388 волонтери, кои 24 часа биле приклучени на електрокардиографско набљудување. Податоците се собирале во текот на целата година. Така, тие откриле дека 61% од волонтерите на ден консумирале повеќе од еден продукт на база на кафеин, но нивните атријални и вентрикуларни контракции останале исти. Зголемувањето на количеството кофеин не резултирало со забрзани срцебиења. Но, овде биле опфатени само ефектите од хроничното консумирање кофеин. Истражувачите изјавиле дека се потребни понатамошни испитувања со цел конечно да се реши дилемата.

И на крајот, ако се јави забрзан пулс, односно тахикардија, во подолг временски период, не е спорно дека е потребна терапија пропишана од лекар, бидејќи е неопходно да се откријат причините. Една од нив може да биде и притисокот на полниот желудник врз срцето. Кога е полн желудникот тој поминува низ отворот на дијафрагмата и врши притисок врз срцето и белите дробови. Ова е непријатно, но нема некој посебен лек, освен да се земаат помали оброци, да не се легнува веднаш после јадење и да не се наведнува со пол желудник и друго.

Тахикардија може да се јави и ако се напрегате преку границите на сопствените можности. Ризик–фактор е и стресот. Таа може да биде предизвикана и од некои други болести или лекови, но се разбира дека може да биде во прашање и болест на срцето. Како и да е треба да се најде причината. Меѓутоа постојат одредени методи на самопомош кои може да ги примените во случај на зголемен пулс. Пулсот најлесно ќе го забавите ако го задржите дишењето за кусо време или ако испиете чаша ладна вода или ако се измиете со ладна вода.

М. Дамјаноска

Лековитата моќ на јаболкото и крушата

Според скандинавската митологија, боговите јаделе јаболка за вечно да останат млади. И Келтите јаболкото го сметале за посебно овошје. Според преданието, оној кој би изел јаболко од волшебната градина никогаш не би бил болен ниту стар. На Римјаните јаболкото им било омилено овошје. Уште во средниот век биле познати не само хранливите состојки на јаболкото туку и неговата лековита вредност. За лекување, освен плодовите се употребувале и цветовите и листовите. Младите садници на јаболкото се употребувале против болки во коските, а пупките против главоболка, грчеви и затвор. Денес стеблото на јаболкото е најмногу култивирано стебло на светот.

Сигурно се прашувате во што е тајната на ова овошје? Едно јаболко е како ковчег со злато. Богато е со влакна (целулоза, пектин, лигнин). Содржи 20 % дневно препорачани количини на влакна. Изобилува со витамини C, A, E, K и B, минерали (калиум, магнезиум, фосфор, железо). Содржи млечна, лимонска и јаболкова киселина кои помагаат во процесот на варење. Го снабдува организмот со енергија, спречува замор и го разбиструва умот. Ако пред спиење изедете едно јаболко, ќе имате мирен и лесен сон. Јаболкото нема голема енергетска вредност, бидејќи неговиот најголем дел го сочинува вода во која се растопени витамини и минерални состојки. Тоа низ желудникот поминува само за 20 минути. Но ако јаболкото го консумирате после оброк, доаѓа до ферментација на јаболкото и тогаш тоа ги губи повеќето од своите хранливи и лековити состојки.

Во многу диетални менија ќе ја пронајдете јаболката како продукт за слабеење. Тоа не е чудно, оти еден плод од јаболко од средна големина содржи само 80 килокалории. Јаболкото содржи пектин–влакнеста состојка која набубрува во допир со вода, затоа кога ќе изедете јаболко ќе ви се појави чувство на ситост. Танинската киселина која се наоѓа во јаболкото го подобрува метаболизмот и го спречува наталожувањето на масти во црниот дроб. Бидејќи во себе содржи многу калиум, го поттикнува исфрлувањето на водата од организмот. Едно јаболко содржи до 90% вода, затоа одлично ја згаснува жедта и освежува.

Сокот од јаболкото е богат со железо, магнезиум, силициум и калиум. Го подобрува преносот на импулсите во нервните клетки, го полни мозокот со кислород и ја подобрува работата на срцето. Експертите тврдат дека две чаши сок од јаболко дневно ја намалуваат можноста од заболување од сенилност и Алцхајмерова болест. Поради лошите навики во исхраната (консумирање бел шеќер, рафинирана и брза храна), се зголемува киселоста на организмот. Затоа битно е да се внесуваат намирници кои ќе ја зголемат алкалноста, кои би го довеле телото во рамнотежа и би спречиле да настане болеста. Јаболковиот оцет е една од најдобрите производи кои ја зголемуваат алкалноста. Од дамнини јаболковиот оцет е познат како лековит продукт. Славниот Хипократ уште 400 години пред Христа многу болести лекувал со помош на јаболков оцет. Мешавина од вода и јаболков оцет, бил омилен и освежителен пијалак на старите Римјани. Во јаболковиот оцет се кријат повеќе од 90 различни состојки–витамини, минерали и ензими. Научниците докажале дека јаболковиот оцет го зајакнува имунитетот, и е важен продукт за одржување на виталноста. Јаболковиот оцет има удел во процесот на детоксикација на организмот, помага при разградувањето на прекумерните масноти и го поттикнува метаболизмот на побрзо согорување на калориите. Постојат и други придобивки од овој плод кој за среќа го има во изобилство на нашите простори. Во јаболките има и серотонин, познат како „хормон на среќата". Ако сте со лошо расположение, посегнете кон јаболко и ќе се чувствувате подобро! Секој ден изедете едно јаболко и со тоа спречете го настанувањето на бројни здравствени тегоби. Консумирајте јаболка од органско производство, а ако купите јаболка кои се третирани со пестициди, секако излупете ги, оти во лушпата има најповеќе хемикалии.

Покрај јаболкото добро е да се консумира и нејзината есенска „другарка", крушата, која исто така е многу вкусна и лековита. Уште во античка Грција крушата се сметала за овошје што ги прави луѓето убави, лечи многу болести и го забавува процесот на стареење. Во некои култури ја нарекуваат и „дар на боговите". Еве зошто е важно да се консумира крушата, првенствено како свежо овошје:

<u>**Наместо кафе**</u> – Во случај на болка и зголемен замор, не е потребно да пиете кафе со литри. Фолната киселина, која ја има во крушите, ќе ве освежи многу подобро од кој било стимулативен пијалак и ќе го нормализира вашиот притисок.

<u>**Подмладува и спречува рак**</u> – Крушата е богата со антиоксиданси, го прекинува процесот на стареење, ги подмладува клетките и ја помага нивната регенерација. Покрај тоа, таа се бори против слободните радикали кои предизвикуваат рак.

<u>**Го подобрува општото здравје**</u> – Крушата ги содржи сите витамини кои се неопходни за организмот, токму од почетокот на есента: A, B1, B2, E, P, PP, C. Овие витамини се одговорни за исхраната на кожата, ноктите и на косата, емоционалната стабилност, интелектот и имунитетот.

<u>**Го чисти организмот**</u> – Крушата има позитивен ефект врз панкреасот и ги чисти црниот дроб и бубрезите. За варење на фруктозата од крушата не е потребен инсулин, па затоа често се препорачува за дијабетичари.

Б. Анг.

Диета за долговечност:

Идеалната комбинација на прехранбените продукти го штити здравјето и го продолжува животот!

Поентата на диетата е во тоа во организмот да внесувате што повеќе од овие 7 прехранбени продукти, а авторите на овој план на исхрана тврдат дека диетата за долговечност стана вистински хит во светот, а се базира на 7 чудотворни прехранбени продукти кои го подобруваат здравјето и го продолжуваат животот.

Таа диета ја осмислил лекарот Ралф Фелдер, експерт за кардиоваскуларен нутриционизам и заедно со Керол Колеман ја напишале книгата **The Bonus Years Diet** која стана апсолутен хит. Тие тврдат дека ваков режим на исхрана го продолжува животот во просек за 6,4 години.

Основата на диетата за долговечност

Поентата на оваа диета е да го зголемите внесувањето на тие 7 чудотворни прехранбени продукти кои ќе ви помогнат да го намалите ризикот од појава на срцеви заболувања, зголемен крвен притисок, зголемено ниво на холестерол и воспалителни процеси во организмот.

Овие прехранбени продукти се посебно одбрани за да ги одржуваат крвните садови здрави и добро да функционираат. Во книгата на горе наведените експерти се наведува дека доколку ги консумирате овие прехранбени продукти во препорачани количини го намалувате ризикот од кардиоваскуларни болести за неверојатни 75 %.

Седумте чудотворни прехранбени продукти се:

1. Црно вино – Една чаша црно вино го намалува ризикот од кардиоваскуларни болести за 32 %.
2. Чоколадо – 56 грама квалитетно црно чоколадо го намалува зголемениот крвен притисок и ги обезбедува потребните антиоксиданси.
3. Јаткасти плодови – 56 грама јаткасти плодови го намалува нивото на холестерол и ризикот од кардиоваскуларни болести за 10 %.
4. Лук – само едно чешне лук дневно го намалува холестеролот и делува превентивно во настанување на затнување на крвните садови.
5. Риба – Три порции риба седмично ја подобрува работата на срцето и го намалува ризикот од срцеви заболувања за 14 %.
6. и 7. Овошје и зеленчук – Препорачана количина овошје и зеленчук е 4 филџани од по 259 милилитри во текот на денот ако сакате да го намалите ризикот на кардиоваскуларни заболувања за 21% и да се намали нивото на холестерол во крвта.

За оваа диета да биде ефективна потребно е од исхраната да се исфрлат сите масла.

Физичка активност

Редовната физичка активност е битен дел од оваа диета за долговечност, а се верува дека умерената физичка активност може да го продолжи животот за 1,5 година, додека активностите од посилен интензитет го продолжуваат животот за 3,7 години.

Сепак, авторите на оваа книга наведуваат дека доколку се придржувате до оваа диета, интензивна физичка активност нема да ви треба, а препорака е да правите кардио вежби, 30 минути, пет пати седмично.

Предности и недостатоци

Причините поради кои би требало да се решите за оваа диета се тие што го подобруваат здравјето, го продолжуваат животот и не бараат броење на калориите. Од друга страна оние кои сакаат да изгубат голем дел од вишокот килограми нема да бидат претерано задоволни со оваа диета. Исто така, можеби ќе ви биде комплицирано секој ден во вашата исхрана да ги комбинирате овие седум прехранбени продукти, но секако вреди да се проба.

Т.Г.

Клучеви за 100 години млад

● **Слушај ја мудроста на телото.** Тоа праќа знаци дали нешто ти годи или не. Ако не ти годи, не го прави. Но остани физички активен.

● **Живеј во сегашноста, овде и сега,** таква каква што е. Еден старец, пак, советува: Ако сакаш да научиш да стареш, не мисли на она што ти го одзема староста, туку на она што ти го остава. А другиот старец додава: Минатото се скршени јајца. Иднината јајцето што треба да се снесе.

● **Остани спокоен во душата и во најголем метеж!** Најди време за мир околу тебе, за смиреноумие, медитација или молитва. Смирувањето е извор на расудувањето.

● **Ослободи се од славољубие.** Имај твое мерило за добро или за зло. **Достигни сосотојба на кроткост. Ментално не бранувај ниту на понижувањата ниту на пофалбите.**

● Кога реагираш луто и му противречиш некому, знај дека се бориш сам со себе. Злопамтењето те повредува најмногу тебе. **Тежината на твојата лутина те соборува!**

● Лутењето е знак за голема горделивост. **Безгневието е неосетливост за навреда.** Како да се справиш со лутината: Прво ниво е да премолчиш кога те навредуваат. До второ ниво си стигнал ако и внатре не се вознемириш. Највисоко ниво си постигнал не само ако останеш смирен, туку и ако носиш љубов кон оној што те навредил (Свети Јован Лествичник).

● **Кругот на емоциите** е следниов: болката во сегашноста се искусува како навреда; болката во минатото се запомнува како лутина; болката во иднината се доживува како анксиозност; а кога лутината е насочена кон себе, создава депресија. Доблест е да не се биде злобен, а тоа се изразува во ведро расположение ослободено од секаква лукава мисла.

● **Секогаш тргнувај од себе.** Светот надвор од тебе е рефлексија на светот во тебе. Го мразиме кај другиот она што го негираме кај себе, го цениме она што го сакаме кај себе.

● Ослободи се од говорот на осудувањето. **Барај го доброто во секого.** Знај дека секој ближен е подобар од тебе! Да се љуби, неосудува и самоприфаќа – ова се мудрости како да се живее подолго. Постои само еден квалитет на животот на Осмиот ден, а тоа е фактот дека љубовта суди и љубовта оправдува.

● Не загадувај го телото со отрови преку храна, пијалак или лоши чувства и мисли. **Ослободи се од трите страсти: сластољубие** (преку воздржување), **среброљубие** (преку љубов и споделување) и **славољубие** (не возгордевај се, туку смири се).

● Замени ги поведенијата што се инспирирани од стравот со оние **мотивирани од љубов и милосрдие.**

Интелигенцијата е дел од секој од нас, дел од организаторската сила на космосот. Не живеј со затруен ум; секоја твоја мисла влијае врз севкупната интелигенција. Да живееш во рамнотежа е најголемото добро за тебе и за другите. Затоа, **отвори ги умот и срцето за да постигнеш трезвеноумие.**

О. М. Шкариќ

Можеме ли да се заразиме преку зеленчук и овоштие од продавница?

Светската здравствена организација ги објави одговорите на најчесто поставуваните прашања во врска со корона вирусот и храната.

● **Можеме ли да се заразиме од корона вирус јадејќи свежа храна како овоштие и зеленчук?**

Моментно нема докази дека луѓето можат да се заразат со ковид преку храна, вклучувајќи овоштие и зеленчук. Свежото овоштие и зеленчук се дел од здрава исхрана и нивното консумирање треба да се охрабрува.

● **Како треба да го миеме овоштието и зеленчукот во време на корона?**

Овоштето и зеленчукот треба да се мие на ист начин во која било ситуација. Претходно е неопходно да се измијат рацете со сапун и вода, потоа овоштието и зеленчукот внимателно да се измие со чиста вода.

● **Може ли корона вирусот да се задржи на површината на пакувањето на прехранбените производи?**

На вирусот му треба жив домаќин, животно или човек, за да може да преживее, затоа што не може да преживее на амбалажата.

Не е неопходно да се дезинфицираат амбалажите, но рацете треба адекватно да се измијат по отворањето на прехранбените производи и пред јадење.

● **Дали вирусот може да се пренесе со консумирање подготвени јадења, вклучувајќи животински производи?**

Моментно нема докази дека луѓето можат да се инфицираат од ковид преку храна. Вирусот на корона може да се уништи на температури слични на оние кои се убиваат и другите вируси и бактерии во храната. Храната како што е месото, млечните производи и јајцата, секогаш треба да бидат варени на температура од најмалку 70 степени.

● **Да ли е безбедно да се оди во продавници?**

Да, безбедно е ако се придржуваме на одредени мерки:

Да се дезинфицираат рацете пред влегување во продавница

Устата и носот при кашлање и кивање да се покријат со рака во делот на лактот

Да се држи физичка дистанца од другите најмалку еден метар, а доколку тоа не е можно, неопходно е да се носи маска преку лицето.

Откако ќе излеземе од својот дом, адекватно да се измијат рацете, потоа повторно да се измијат рацете по допирање на производи кои сте ги купиле во продавницата.

● **Дали консумирањето на бибер, лук и лути пиперки помага во превенција од заболувања од корона вирус?**

Не, но здрави се за консумирање.

Т.Г.

Кредит за пензионери до 70 години

Кеш кредит

12 месеци 40 000 денари — Висина на месечна рата **4250 ден.**

18 месеци 70 000 денари — Висина на месечна рата **5510 ден.**

24 месеци 100 000 денари — Висина на месечна рата **6530 ден.**

Наменски кредит

24 месеци 120 000 денари — Висина на месечна рата **7030 ден.**

Износот на ратата зависи од побаруваниот износ и време на отплата. Наведените суми се само пример.

Кеш кредитот се исплаќа на Mastercard картичка со бесплатна достава лично до вас.

КОЈ МОЖЕ ДА АПЛИЦИРА?
Сите пензионери со наполнети 70 години и 364 дена

ДОКУМЕНТИ ЗА АПЛИКАЦИЈА
Лична карта и чек од пензија.

Кредит за пензионери до 75 години

Кеш кредит

12 месеци 40 000 денари — Висина на месечна рата **4250 ден.**

Наменски кредит

24 месеци 120 000 денари — Висина на месечна рата **7030 ден.**

Износот на ратата зависи од побаруваниот износ и време на отплата. Наведените суми се само пример.

Кеш кредитот се исплаќа на Mastercard картичка со бесплатна достава лично до вас.

Апликацијата за **наменски кредит** се прави на самото продажно место, и по одобрување саканиот производ веднаш го подигнувате или ја користите услугата. Кредитот може да се искористи за плаќање во нашите трговски партнери или продавници за:

- Апарати за домаќинство
- Грејни тела
- Огрев (дрва и палети)
- Мебел
- Мобилни телефони
- Поликлиники и клиники
- Стоматолошки ординации
- Алати и опрема за градини

КОЈ МОЖЕ ДА АПЛИЦИРА?
Сите пензионери со наполнети 75 години и 364 дена

ДОКУМЕНТИ ЗА АПЛИКАЦИЈА
Лична карта и чек од пензија.

Аплицирајте за кеш кредит во експозитура, на **www.iutecredit.mk** или **13 333.**
Ние можеме да ви помогнеме при аплицирањето. Парите ќе ги добиете за **15 минути.**

iutecredit

ЗАНИМЛИВОСТИ

- По прејадувањe, сетилото за слух е намалено.
- Само околу една третина од човечката раса има идеален вид.
- Жените се раѓаат со подобро сетило за мирис од мажите.
- Левучарите кои преживеале мозочен удар многу полесно закрепнуваат.
- Носот може да запамети околу 50 000 различни мириси.
- Дури и најмалите шумовите може да предизвикаат ширење на зениците на очите.
- Должината на главата на бебето е една четвртина од должината на телото, а на возраст од 25 години, таа е изнесува една осмина.
- Понеделник е денот во кој има најголем број случаи на срцев удар.

Скоро 90% од заболувањата се предизвикани или комплицирани од стрес.

- Потребни се 17 мускули за човекот да се насмее, а 43 за да се намурти и 200 за да се направи еден чекор.
- Бебињата се раѓаат со 300 коски, а подоцна тој број се редуцира до 206.
- Човекот е за 1 сантиметар повисок наутро, отколку навечер.
- Најцврстата коска во човековото тело е виличната коска и е поцврста од челик.
- Околу 32 милиони бактерии има на човечката кожа.
- Клетките на кожата се менуваат на секои 27 дена.
- Секоја минута, во телото изумираат 300 милиони клетки.
- Секој човек има единствен отпечаток на јазикот.
- Најчестата крвна група во светот е нулта крвна група.
- Бојата на усните кај луѓето е црвена поради присуството на многубројни капилари под кожата.
- Колку е поладна собата во која се спие, толку се поголеми шансите за лоши соништа.
- За 30 минути, телото оддава доволно топлина за да предизвика вриење на половина литар вода.
- Должината од врвот на хоризонтално испружена рака до другата испружена рака е еднакво на висината на телото.
- Луѓето се единствените живи суштества кои произведуваат емоционални солзи.

М. Дамјаноска

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. Добивка; Името на југословенскиот и српски пејач Мартин (Право име Милош Јовиќ) (1942); 18. Жителка на Алеп; 19. Растење; 20. Голем државен празник, македонски национален и православен празник; 21. Дел од влезна врата; 22. Германски филозоф и физиолог Георг (1778–1842); 23. Феудална наследна владетелска титула; 24. Град во Швајцарија; 25. Телефонски повик; 26. Американски џез пијанист и композитор, Чак (1941); 27. Мерка за површина на почвата; 28. Антифашистичко собрание на народното ослободување на Македонија (крат.); 29. Знак за литар; 30. Согласка; 31. Машко име; 32. Исти самогласки; 33. Преграда; 35. Машко име (нагалено); 36. Народ меѓу Русија и Јапонија; 37. Името на францускиот пејач и филмски глумец Роси (1907–1984); 38. Лична заменка; 39. Браќата Вилбур (1867–1912) и Орвел (1871–1948), Основоположниците на современото воздухопловство; 40. Старински кујнски сад; 41. Бурмански дипломат, трикратен генерален секретар на ООН, У (1909–1974); 42. Правдина; 43. Името на кинескиот револуционер и државник, Це Тунг (1893–1976); 44. Поранешни жители на Панонија.

Вертикално: 1. Зборче што означува длабока старост; 2. Американски дипломат и професор, Дин (1909–1994); 3. Наука за минатото; 4. Различни самогласки; 5. Хемиски симбол за кислород; 6. Гранка на механиката; 7. Женско име; 8. Името на шведско–американската глумица и пејачка Маргарет (1941); 9. Свечена песна; 10. Ракија со анасон; 11. Знак за литар; 12. Епос; 13. Прототип на метарот; 14. Почва помешана со вода; 15. Ќош; 17. Автознак за Лесковац; 18. Подолг временски период; 20. Река во Русија; 21. Фински шахист, Ванјалајнен (1944); 23. Хемиски симбол за радиум; 24. Автознак за Риека; 25. Хемиски симбол за осмиум; 26. Легендарниот австралиски пливач, петкратна олимписки шампион, Јан (1982); 27. Река во Франција; 28. Брзо; 29. Германски филозоф европски мислител, Имануел (1724–1804); 31. Град во Индија; 32. Река и округ во Германија; 33. Исти самогласки; 34. Коњи; 36. Телевизија (крат.); 37. Втората и првата самогласка; 38. Туристичка агенција (крат.); 40. Автознак за Германија; 41. Хемиски симбол за азот;

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: приход, Лео, алепка, раст, Илинден, праг, Аст, кнез, Арау, ало, Кореа, ар, АСНОМ, л, Т, Разме, ии, отсек, Оли, Аину, Тино, таа, Рајт, каленик, Тант, правда, Мао, анарти.

Хумор

Поп лета во авион и стјуардесата го прашува:
– Попе, ќе се напиете нешто? Има виски, коњак, вино?
– На која висина летаме?
– 8 илјади метри.
– А не, фала, многу сме високо, шефот може да ме види.

* * *

Цветко ѕвони среде ноќ на матичниот лекар:
– Докторе изгледа жена ми има воспалено слепо црево...
– Не е можно! Пред две години и го извадија слепото црево на жена ти, а јас досега не сум слушнал некој да има две слепи црева!
– А за втора жена си слушнал ли?!

* * *

Попот го сретнал Трпе и му вели:
– Денеска венчав три пара, и сега седум срца се исполнети со радост!
– Попе, сакаш да кажеш шест срца.
– Седмото е моето. Ти да не мислиш дека ги венчав без пари?!

* * *

Учителката ги прашува децата што би сакале да бидат кога ќе пораснат:
– Трпе ти што сакаш да бидеш кога ќе пораснеш?
– Јас учителке сакам да бидам успешен и на жена ми да и купам јахта, дијаманти, замок, ферари...
– Браво Трпе, убаво. А ти Цветко?
– Јас учителке сакав да бидам космонаут, ама сега сакам да бидам жена на Трпе!

* * *

Оди Перса на доктор и го прашува:
– Докторе, ве молам.... за моиве килограми колку би требала да бидам висока?
– Негде околу четири метри.
– Ете, јас убаво им кажувам дека сум ниска, а сите запнале дебела па дебела....

* * *

Стојане, б’ш би сакаја да знам колко роѓака имам?
– Па тој е лжка работа.
– Е, како?
– Објави у новине дека си биднаја милионер и сви до еднога има да ти се јавив!

* * *

Доаѓа некој Кумановац од службу у Африку, а с’с њега жена му и дете црнче, па мајка му:
– Абе сине, зашто е дете црно?
– Знаеш мамо, пред пороѓај с’нувала црнца и од т’ј стрес роди се дете црно.
– Е море сине, добро е, она барем родила дете, а ја вола!

* * *

Трпе го прашува Петре:
– Петре имаш ли ти пријатели?
Знам Трпе дека имам и пријатели и непријатели, ама понекогаш не знам кој е кој!

Вредниот мечок

Еден мечок видел селанец како без мака прави олуци, па посакал и тој да направи. Отишол во шумата, направил огромна штета и врева и не успеал да направи олук. Се вратил кај селанецот да го праша која е причината зошто и тој не може да направи олук. Селанецот му одговорил: „Според мое мнение ти немаш трпение“. Тоа е поуката.

Средба со Сабедин Ејупи – Саигон, музичар и сликар

Живот посветен на музиката и сликарството

Целиот живот е патување. Животниот пат по кој чекори секој, го води без многу да зависи од него. Многумина, можеби нема да се сложат со тоа, посочувајќи многубројни примери и факти, меѓу тоа, случајот

со Сабедин Ејупи – Саигон, како што сите го знаат, токму тоа го потврдува. Разговорот го водевме во неговото мини–ателје отворено пред 15 години во ТЦ Рамстор. Беше радосен што повторно ќе се присети на младоста, кога имал многу убави и среќни денови.

Уште во детските години, поточно во раните училишни денови, ја почувствувал склоноста кон музиката и сликарството, односно цртање портрети и карикатури. Неговата сестра свирела на мандолина во музичката секција во училиштето и во нејзино отсуство тој свирел и на тој начин навлегол во суштината на музиката и ја засакал. Му купиле гитара. Со еден другар оформиле маалска музичка група и организирале забави во тоа време. Во училиштето на сите ученици им ги цртал цртежите, при што, по завршувањето на осмолетката, наставникот барал да го продолжи школувањето во Средното уметничко училиште, на кое се спротивставил неговиот татко. Роден е во село Патишка Река, Скопско во 1956 година, а потоа неговото семејство се преселува во Скопје, каде што се запишува на Економски факултет, кој не го завршува. Паралелно на тоа се запишува на Педагошка академија, отсек музика и учи пијано.

Како наставник по музичко образование, работи во неколку училишта во Скопје. Откако останува без својот животен сопатник, тагата го разнишува, но и тој удар Сабедин успева да го надмине со уште поголема енергија и поголема љубов кон животот. Ја напушта работата како наставник по музичко образование, зема семејна пензија и работи како уметник, но не ја оставил ни музиката. Свирел во КУД „Јениол“ и „Орхан Вели“ во забавната секција, а во меѓувреме пеел во октетот „Окарина“. Како наставник оформил неколку школски хорови и оркестри, со кои постигнувал големи успеси и има добиено повеќе награди. Повеќе од 35 години негова главна пасија е изработката на портрети и карикатури. Работел во Хрватска, Грција, Турција, Албанија, Италија.

– Сега, во овие мои пензионерски денови, слободното време го посветувам на сликарството и музиката, кои за мене се најголемата љубов. Тоа ме релаксира и ми помага сите проблеми полесно да ги пребродам.

Ентузијазмот бил секогаш негов примат во неговиот живот, па во далечната 2008 година организира самостојна изложба во галеријата „Точка“, што претставува одраз на неговото повеќегодишно сликарство. Учествува со свои дела и на многу други изложби. Но како што вели, тој тука не застанува. Патот на успесите продолжува со неговото сликарско изразување низ многуте портрети и карикатури. Се надева дека за кусо време ќе им приреди пријатно изненадување на љубителите на ликовната уметност. Активностите продолжуваат и понатаму и како пензионер. Сабедин учествува во музичката група на Албанки, го води и хорот и музичката секција при ЗП Чаир, а една од главните задачи му е да постигне што поголем успех со пензионерскиот хор, за кој вели дека е составен од квалитетни изведувачи.

Васил Пачемски

ЗП Прилеп

КУД „Пенка Котеска“ на 46. фестивал „Пеце Атанасовски“

На 28–ми август на Камената бина во центарот на Прилеп, по 46–ти пат се крена завесата на Фестивалот на народни инструменти и песни „Пеце Атанасовски“, фестивал кој претставува еден од столбовите на нашата култура и важно обележје на нашиот идентитет. На отворено со сите препорачани здравствени заштитни мерки и кај изведувачите и кај публиката и овој пат по традиција зедоа учество пејачката група и оркестарот на КУД „Пенка Котека“ при ЗП Прилеп. Настапија со 3 изведби, од кои една соло–изведба на гајда. Ова КУД при ЗП Прилеп години на ред го негува народниот фолклор, музиката и народните изворни инструменти. За нивното учество им беа доделени дипломи и статуетки.

„Она што во далечната 1974 година го започнаа Пеце Атанасовски, Живко Фирфов, Илија Лашкоски и уште неколкумина други ентузијасти и вљубеници во изворната македонска музика, со годините прерасна во престижна манифестација од меѓународен карактер. Повеќе од четири децении, анонимните народни уметници од сите краишта на нашата земја, се собираат на Рудината во Долнени и во ЦК „Марко Цепенков“ во Прилеп, за да го дадат својот удел во продолжувањето

на традицијата и во зачувувањето на препознатливата македонска песна и автентичното македонско оро“, изјави на отворањето на Фестивалот градоначалникот на Општина Прилеп, Илија Јованоски.

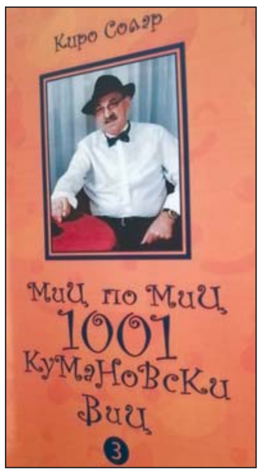
Тој нагласи дека посебно радува фактот што од година на година, сè поголем е бројот на млади луѓе кои покажуваат интерес за изучување на изворниот мелос. Во таа насока, организаторите на Фестивалот заслужуваат честитки, пред сè заради одржувањето на едукативни работилници и семинари, преку кои ја доближуваат македонската изворна музика до младите генерации.

„Заради пандемијата на Ковид–19, годинешното издание на Фестивалот се одржува во специфични услови. Меѓутоа, верувам дека тоа нема да го намали квалитетот и значењето на оваа исклучително значајна манифестација. Со апел за почитување на препораките и протоколите на Комисијата за заразни болести и Министерството за здравство за заштита од Ковид–19, на организаторите и на учесниците им посакувам уште едно успешно издание на Фестивалот на народни инструменти и песни „Пеце Атанасовски“, истакна градоначалникот Јованоски.

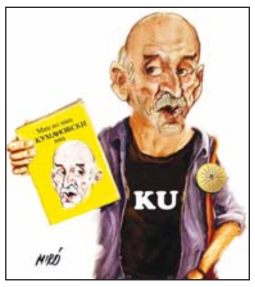
На годинешното фестивалско издание учество ќе земат околу 140 инструменталисти, игроорци и пејачи од нашата земја. Секој од нив ќе добие статуетка, а на најуспешните, жирито ќе им ги додели наградите „Гајдата на Пеце“, како и наградата „Гран–при“. Во рамките на Фестивалот, во фоајето на ЦК „Марко Цепенков“ е отворена изложба на традиционални предмети и носии од Прилепско. Генерален покровител на Фестивалот е Министерството за култура, а покровители се Општина Прилеп и Општина Долнени.

Кирил Ристески

„Миц по миц 1001 кумановски виц 3“



Кумановецот Кирчо Соларски, пензионер на 75 години, неодамна ја издаде и третата збирка вицеви „Миц по миц 1001 виц“ со која е збогатена литературната кумановска шегобијна разгледница. Збирката изобилува со вицеви со кратка содржина, пристапни до поширокиот читателски аудиториум, објавувани на двата профила на фејсбук, за кои главно има позитивни коментари. Иако на почетокот како што вели Соларски, мислел дека ова е лесна работа, подоцна сфатил дека е многу тешка, зашто да се одберат од 20 000 прочитани 3 000 вицеви, кои ќе ги насмеат читателите во овие тешки времиња е обемна работа. Благодарејќи на упорноста и неуморниот дух, тој успеал да ги селектира и објави со единствена цел да воскресне дел од минатото на градот, на едно Куманово кое останува во пријатни сеќавања, за да се види на што се смееле кумановци. Кирчо Соларски се водел од идејата на оригинален кумановски дијалект да ги понуди најсмешните вицеви, за да ни го разубави секојдневието, да не оттргне од лошите мисли, со смеата да го победиме стравот, збунетоста, стресот, па дури и здодевноста.



Авторот вели дека за да се изготви ваква збирка потребно е да се има поддршка од многу луѓе, кои му давале волја да истрае и покрај одредени потешкотии, и благодарение на сите нив успеал и „добил крилја“ да продолжи понатаму да издава нови збирки вицеви. Се надева дека доколку го служи здравјето ќе се обиде да издаде и 4 и 5–та збирка, да ја збогати колекцијата со 5005 вицеви.

Инаку, кумановецот Кирчо Соларски освен што е познат шегобиец е и хуманист, активист во НВО Армиски и полициски ветерани, еден од основачите на Здружението Коледари, иницијатор за изградба на црковниот храм „Свети Архангел Михаил“, а за својата плодна работа во невладиниот сектор е наградуван со повеќе благодарници и признанија.

На Соларски да му посакаме да успее во неговата мисија, да го служи здравје и долг живот, со препорака со неговиот совет за убав ден на кумановски: К' д би бија аптекар препоручија би Ви ЧИТАЈТЕ ПО 2 ВИЦА 3 ПУТА НА Д'Н“.

Јасмина Тодоровска

Пензионери по патеката на хуманитарката Мајка Тереза

По повод 110 години од раѓањето на Мајка Тереза, во Спомен–куќата на Мајка Тереза во Скопје, на 26.8. 2020 година се одржа промоција на третото издание на стихозбирката „Со љубов за Мајка Тереза“, од група поети – пензионери кои им го покажаа патот и на младите љубители на пишаниот збор. Поетите даруваат свои дела, на училишта и домови за стари лица. Активната пензионерка Вера Богојевиќ – Самарјанин, претседател на МАиБиХ – Македонија, е издавач и уредник на оваа зби–рка посветена на хуманоста. Самарјанин во својата порака вели:

– Имав сè, напишав многу дела, но разбрав само едно,

во давањето е среќата. Само тоа што го дарувам, останува засекогаш мое.

Инаку, Вера Богојевиќ – Самарјанин – скромна жена која своите пензионерски денови ги посветува на хуманоста, на пишаниот збор и публикување по една збирка годишно, како аманет со посвета на света Мајка Тереза. На промоцијата, на ликот и делото се осврна Мери Арсовска, секретар на МАиБиХ – Македонија, таа ја нагласи светлата патека на Гонџа Бојаџиу од Скопје до Калкута, послана со рози и трње. Потоа поетите ги излија своите чувства посветени на хуманитарката, нобеловка и прогласена за Света, Мајка Тереза.

Рецензентот д–р Борис Атанас–Ангелов во рецензијата „Како да се стане Мајка Тереза“ вели:

– Самото име обзема стотици асоцијации на нешто хумано, религиозно, на армија алтруисти, волонтери, добротворки, мецени и уметници, поети со свои дела. Милосрдието ги поддржува, беспомошните, сирачињата, самохраните родители, со создавање банки за храна, донации со облека, покуќнина и други потреби.

Поетите–пензионери недвосмислено се вклучија со младите за да го промовираат и вознесат хуманото дело на Мајка Тереза. Вера го следи патот на светицата, не ги бира хуманите по вера и возраст.

Претседателот на Граѓанската асоцијација „Скопјанката Света Мајка Тереза“ Димче Петрушевски, се заблагодари за присуството и ги врачи благодарниците за хуманост и за поетски творби. Настанот го збогатија музичките ѕвезди, Виолета Томовска, Драган Мијалковски и Серафина Фантаузо, а Живко Поповски – Цветин, подари насликано цвеќе на сите присутни. На овој настан во чест на хуманоста, присутните оддадоа почит и положија свежо цвеќе на споменикот на Светата Мајка, Мајка Тереза.

Цвета Спасикова

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Број пензионери по подружници во 1959 година

Ова може да се смета како прва фаза за организирање и регистрирање општински пензионерски здруженија како самостојни правни лица, до донесувањето нови статути и нов закон за здруженијата.

	ПОДРУЖНИЦА	Бр. членови пензионери 30.12.1959 година
1	Берово	85
2	Битола	1192
3	Брезово	69
4	Брод	54
5	Гевгелија	243
6	Гостивар	323
7	Дебар	142
8	Делчево	57
9	Демир Капија	38
10	Ѓорче Петров – Скопје	127
11	Идадија – Скопје	1304
12	Кавадарци	210
13	Кале – Скопје	971
14	Кисела Вода – Скопје	994
15	Кичево	348
16	Кочани	225
17	Кратово	68
18	Крива Паланка	160
19	Крушево	118
20	Куманово	858
21	Неготино	57
22	Охрид	711
23	Прилеп	638
24	Радовиш	88
25	Ресен	142
26	Ростуша	103
27	Свети Николе	45
28	Струга	377
29	Струмица	397
30	Тетово	350
31	Титов Велес	610
32	Штип	273
	ВКУПНО во НРМ	**11.377**