СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

29 јануари 2021 година
број 150

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

2021 во знакот на поинтензивна меѓународна соработка на СЗПМ

На 21.01.2021 година се одржа седница на Комисијата за меѓународна соработка која ја раководеше претседателката на комисијата Станка Трајкова. На почетокот таа ги поздрави присутните и изнесе акценти и констатации за работата на оваа важна комисија:

– Една од поважните определби во сите програми на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија е меѓународната соработка со земјите од нашето опкружување, но и пошироко. Целта на оваа активност е размена на позитивни искуства на сите полиња, како во подобрување на правата на највозрасната популација, така и во размена на искуства на културно–забавен и спортски план.

Меѓународната соработка на СЗПМ во 2019 година се реализираше преку средби со сојузи, но и преку контакти, дружења и активности на здруженијата членки на Сојузот. Една од традиционалните активности на Сојузот со пензионерите од Словенија, беше остварена во 2019 година преку учество на 19. меѓународен фестивал на „Трета животна доба“ во Љубљана. На Фестивалот успешно учество зедоа пензионерите од ЗП Гази Баба и ЗП Виница кои постигнаа посебен успех и го претставија нашето културно богатство и традиција. На Фестивалот добивме признание за 10–годишно учество кое го прими претседателот на ЗП Гази Баба Ѓорге Андонов кој беше шеф на делегацијата. Во Куманово со поддршка на СЗПМ се одржа Меѓународна фолклорна средба со учество на пензионерски здруженија од Македонија, Србија и Бугарија. На покана на Сојузот на пензионерите на Србија, делегација на СЗПМ, присуствуваше на XII олимпијада за спорт, здравје и култура во Врњачка Бања. На овој состанок се поведе иницијатива за организирање на меѓународна пензионерска олимпијада во одредени спортски дисциплини и за таа цел се потпиша Протокол меѓу пензионерските асоцијации од Унгарија, Словенија, Македонија и Србија. Соработка имаше и со пензионерите од Албанија, а и со раководството на Косово со кое имаме потпишан Меморандум за соработка. Се оствари повеќе самостојни традиционални посети на наши здруженија во повеќе држави и обратно. Се реализираа и екскурзии во земјите од соседството коишто исто така придонесуваат за размена на искуства и создавање пријателства, а наши здруженија со своите културно–уметнички друштва учествуваа на голем број фестивали каде што добија високи признанија.

Зацртаните активности за поинтензивна меѓународна соработка во Програмата на Сојузот иако на почетокот на 2020 година засилено започнаа, со прогласување на пандемијата од корона вирусот Ковид 19 беа најнапред презакажувани и на крајот одложени. Не се одржа 20–тиот меѓународен фестивал на „Трета животна доба“ во Љубљана, ниту Спортската олимпијада во Србија. Меѓународната соработка на Сојузот за 2020 година не можеше да се реализира заради состојбите со пандемијата и затворените граници, а активностите беа пренасочени главно кон мерки за зачувување на здравјето на членството и на активности во рамките на Сојузот преку разни проекти (слободна телефонска линија за пензионерите, Информација за старски и пензионерски домови, Проект–стекнување на статус од јавен интерес, усогласеност на статутите со Статутот на СЗПМ, состојбата со клубовите, поведување иницијативи за измена на соодветни закони од интерес на пензионерите и др.) – истакна меѓу другото претседателката Трајкова.

На седницата беше донесена и Програма за работа на Комисијата во 2021 година, чија главна карактеристика е интензивирање на меѓународна соработка во граница на можностите. Еве дел од планираните активности:

Сојузот во 2021 година ќе ја унапреди меѓународната соработка со земји од својата околина: Словенија, Хрватска, Србија, Бугарија, Албанија, Косово, Грција и други земји членки на ЕУ, со цел размена на искустава за третманот на пензионерите во сите сфери од нивниот живот, преку следните активности:.

– Ќе учествува на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана со свои претставници;

– Ќе учествува на Спортската олимпијада во Србија и на други натпреварувања во областа на спортот;

– Ќе учествува на меѓународни поетски митинзи, а ќе се обиде да организира барем еден во РС Македонија;

– Ќе организира изложби на ракотворби и ликовни колонии;

– Ќе учествува на фолклорни фестивали;

– Ќе се обиде да изврши повеќе зачленувања во меѓународни организации за стари луѓе со цел реализирање заеднички проекти за користење средства од ЕУ–фондови;

– Ќе се вклучи во меѓународни еколошки организации;

– Ќе присуствува на разни симпозиуми и собири кои третираат здравствени проблеми кај луѓето од третата доба;

– Ќе ги поддржи меѓународните активности на сите 53 здруженија членки на СЗПМ на сите полиња и друго.

По дискусијата Програмата која е од отворен карактер и ќе се надополнува во текот на годината, едногласно беше прифатена од членовите на Комисијата.

Калина С. Андонова

150 броја и 12 години опстанување за почит на „Пензионер плус“

Нов проект на СЗПМ

Анонимна анкета на пензионерите

Зврши една тешка година во животот на пензионерите, година која им ги „украде“ убавите мигови во третата доба: дружењето со внуците, пријателите, посетата на пензионерските клубови, екскурзиите кои ни го разубавуваа животот и друго.

Меѓутоа, и покрај многуте тешкотии во услови на пандемија ќе мора да започнеме да се подготвуваме за живот, односно за активности после КОВИД 19. Промените во секојдневното живеење стануваат неопходни.

Целосно враќање по старо најверојатно нема набрзо да има. Затоа, најдобар начин на планирање на иднината е ако самите ја креираме. Притоа, добро би било да внесеме одредена доза оптимизам во нашето секојдневје бидејќи тешко дека може да се очекува во 2021 година сликата битно да се промени.

Во услови на пандемија одредени активности не се извршуваа заради главната порака „останете дома“, но, иако активностите заостанаа, тие сосема не престанаа.

Најнов проект што сакам да го промовирам во ова издание на весникот „Пензионер плус“ е спроведување АНОНИМНА АНКЕТА МЕЃУ ПЕНЗИОНЕРИТЕ. Целта е да се анкетира определена бројка пензионери преку нивно анонимно изјаснување за тоа колку се задоволни од квалитетот на пензионерскиот живот, од функционалноста на здравственото осигурување и здравствената заштита, прашања поврзани со локалната самоуправа, социјалната интеграција, како и заинтересираност за компјутерско описменување и друго. На анонимниот прашалник пензионерите ќе одговараат слободно. Проектот „АНОНИМНА АНКЕТА“ ќе биде разгледан и од Комисијата за здравство и социјална политика и од Извршниот одбор на СЗПМ. За реализација на ПРОЕКТОТ (печатење на прашалникот, анкетарите, активностите на здруженијата и друго), средствата ќе ги обезбеди СЗПМ, а по можност и од други извори. Обработката на податоците, нивната анализа и заклучоците што ќе произлезат ќе бидат во интерес како на здруженијата, така и за Сојузот, но и за секој поединец-пензионер.

Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИНТЕРВЈУ СО ПРЕТСЕДАТЕЛОТ НА ЗП ТЕТОВО СЕЛВЕР МЕМЕТИ стр. 2

АКТИВНОСТИ НА СЗПМ стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗДРУЖЕНИЈА стр. 4 и 5

ИНФО стр. 7

РЕКОА ЗА „ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“ стр. 8

КОМИСИЈАТА ГО ОПРАВДА СВОЕТО ПОСТОЕЊЕ стр. 9

ОДБЕЛЕЖАН 70-ГОДИШЕН ЈУБИЛЕЈ НА ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА стр. 10

КУЛТУРА стр. 11

INFORMIMI NË LShPM стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

СОСТАНОК СО ПРЕТСТАВНИЦИ ОД „НАЦИОНАЛНИ ШУМИ“ ВО СЗПМ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
20 февруари
- Прилог за пензионери во „Коха“
26 февруари
„Пензионер плус“

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

Заедништвото и меѓусебната почит, водат кон просперитет

Според мислењето на Osho, чие вистинско име е Chandra Mohan Jain, индиски духовен учител, мислител и филозоф кој живеел во 20 век и кој според лондонскиот Sunday Times е прогласен за еден од луѓето кои го обележиле 20–тото столетие, **во животот постојат повеќе битни работи, но од нив најважни се заедништвото и меѓусебната почит. Тие единствени водат до осознавење на самиот себе, до внатрешна среќа и до просперитет на целото општество.**

И според други мислители, меѓусебната почит и заедништвото се во основа на секое човечко битие, но за нивното постоење потребна е свесност дека тие чудесни чувства поседуваат снага да трансформираат сè. Ова размислување доведува до заклучок дека заедништвото и почитта се основен предуслов за стабилност и рамнотежа на човекот, а со самото тоа и на универзалното здравје и на поединецот и на општеството во целина. Тие водат кон општото добро, што не значи дека при тоа не треба да се анализира и да не се бара причината и оној кој придонесува тоа да не се оствари. При постигање на индивидуалната и општата благосостојба, не треба состојбите да ги диктира егото на поединецот, затоа што под негово влијание се само оние кои не се познаваат доволно самите себе и живеат во темница која тие самите ја создале, исклучувајќи ја реалноста и светлината. Исто така истражувањата потврдуваат дека оние кои од разни побуди и заради разни цели им угодуваат на други и дозволуваат да бидат управувани, вршат духовно самоубиство врз самите себе. Не сме дојдени на овај свет за да живееме како што сакаат други, иако можеби тоа би ни донело некаква добивка и привиден мир, ниту пак треба да бараме другите да живеат по нашите мерила. Жално е што денес речиси секое дружење, прослава, свадба, семеен ручек... се претвора во кавга и докажување кој е во право или чие мислење е поточно и повалидно. Треба да имаме свое мислење, но и да дозволиме и другиот да има свое мислење за одредени нешта.

Особено треба да се воздржиме и да не ја труеме душата на децата и на помладите генерации. Треба да им дозволиме слободно да ги истражуваат нештата и да создадат свој суд, па макар и да згрешат бидејќи и од грешките се учи. Низ вековите, од својот постанок, човекот учел дека животот е борба. Но, факт е дека борбата иако води напред, ако донесе пораз создава желба за освета, а ако донесе победа го зголемува егото и самобендисаноста, кои исто така не се добри за општото добро. Затоа, дозволете му на животот да оди по природните текови и вклучета ја контролата и при победа и при пораз. Дајте му приоритет на заедништвото кое толку ни е неопходно денес, во овие бурни времиња кај нас и во светот.

Учете ги младите генерации да бидат храбри, но и да не заборавaат дека некогаш, и нема некоја разлика меѓу кукавица и храбар човек. Разликата е во тоа што кукавицата нема да се откаже од своето мислење затоа што е блокиран од стравот во него. Неговиот живот е досаден и монотон. Во неговиот живот нема напредок, ниту индивидуален ниту општ просперитет, додека храбриот човек прифаќа предизвици иако е свесен за стравот во себе, бидејќи за него животот е пат кон нешто ново. Но учете ги и дека храброст не значи бестрашност, рушење и плукање по сè, а особено не по минатото, по делата на предците и по сопствените корени. Она што храбриот и умен човек го прави посебен е тоа што е свесен за она што го прави и знае да ја процени ситуацијата. Тој знае дека непроменливоста на состојбите не е добра, но дека тоа не треба да биде никогаш на штета на другиот, туку треба да му донесе добро и на неистомисленикот и да го убеди во исправноста на она што доаѓа. Промената не треба да биде предизвикана од ниски побуди или каква било лична корист. Кога нема омраза, а има почитување кон сите, дури и кон оние кои не мислат исто, се создава стабилност и рамнотежа, на поединецот и општеството во целина. Ова сознание треба да го има секој од нас особено сега во време на пандемијава која на сите тешко ни паѓа. Ваквото однесување треба да го имаме особено ние повозрасните заради мудроста и искуството што сме го стекнале низ годините совладувајќи разни препреки и премрежиња.

За среќа и покрај мислењата на некои недобронамерни поединци, заедништвото и меѓусебната почит е една од главните карактеристики на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. За тоа се доказ Фолклорните ревии на кои еден до друг играат македонец, албанец, србин, влав, турчин, ром, бошњак... и пеат исти песни без разлика на вера, нација, интимна партиска и друга определба и си ги почитуваат обичаите, традицијата, идентитетот... За тоа се доказ спортските натпревари кога на секој бод и резултат се радуваат сите и сите се чувствуваат како победници. Токму заради заедништвото и меѓусобната почит Сојузот опстојува над 7 децении и токму заради тоа ќе опстојува и понатаму!

К.С. Андонова

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

Интервју со претседателот на ЗП Тетово

Успесите на здружението се должат на нашата тимска работа

● Почитуван претседателе, кажете ни ја најнапред во куси црти личната карта на ЗП Тетово.

– Здружението на пензионерите Тетово е едно од најстарите здруженија на пензионери во Македонија. Формирано е во 60–тите години од минатиот век. Во 1970 година е изграден Дом на пензионерите во Тетово, на солидарна основа од тогашните градежни претпријатија од Тетово: „Илинден", „Тетовоградба" и „Љуботен". Дел од средствата се обезбедени од тогашниот СИЗ за ПИОМ со самоуправна спогодба како неповратни средства за изградба на Дом на пензионери, на градежно земјиште доделено од Општина Тетово со Решение за трајно користење. За сопственоста на Домот поседуваме Имотен лист, додека пак дворното место ни остана како отворено прашање и е во тек реализацијата на приватизација на истото, бидејќи за тоа ја поседуваме целокупната потребна документација.

Денес ЗП Тетово брои околу 14 000 пензионери (старосни и семејни) и е организирано на територијален принцип на територијата на шест општини од Долнополошкиот регион. Организирано е во 22 огранока од кои 7 се во градот, а останатите во поголемите рурални средини.

● ЗП Тетово е мултиетничко здружение. Што Ве поттикна да прифатите да бидете прв човек на едно вакво здружение? Има ли проблеми на мултиетнички план?

– Јас сум во Здружението присутен уште од средината на 90–тите години, бидејќи сум млад пензиониран како вработен во воспитно–поправна установа. Како млад пензионер повеќе години учествував како натпреварувач во пензионерските спортски натпревари. Добрата атмосфера, дружењето и организираниот пензионерски живот во Здружението ме поттикнаа повеќе да се ангажирам и да придонесам во работата и развојот на нашето Здружение. Потоа во два мандата бев ангажиран како член на Извршниот одбор и Собранието. Вреди да напомнам во оваа прилика дека во Здружението на пензионерите Тетово, многу години наназад се води многу успешна кадровска политика. Не може да биде избран некој за претседател на здружение ако до тогаш воопшто не членувал во Собранието, а посебно не бил член на Извршниот одбор и не се истакнал со својата работа. Што се однесува до мултиетничкиот состав на членството, тоа воопшто не претставува некаков проблем, туку напротив ние како пензионери сме промотори на соживотот во нашата средина. Тоа може да се види во сите области на дејствување на Здружението, почнувајќи од културно–забавниот живот, спортските активности, членуваљето во органите и телата на Здружението, а како круна на сè е организирањето на мултиетничката традиционална пензионерска средба со учество на пензионери од сите етнички заедници со заедничко дружење, со песни и музика од фолклорот на сите заедници. Моето животно мото е: Соживотот, заедништвото и заемното почитување се многу битни, а посебна „слабост" отсекогаш ми биле луѓето од третата животна доба. Ете затоа се нафатив!

● ЗП Тетово е едно од ретките здруженија кое повеќе пати било најдобро на Републичките спортски натпревари организирани од СЗПМ. На што се должи тоа?

– На правилниот и сериозен пристап кон спортот и спортските активности. Пристапот мора да е таков од причина што доста се вложува во оваа активност. Се ангажираат пензионери поранешни спортисти и спортски работници, се набавува комплетна спортска опрема за сите нив, се тренира месец дена двапати неделно пред натпреварите и тоа е клучот на успехот.

● Има ли Здружението и други активности со кои може да се пофали?

– Здружението работи согласно со годишната Програма за работа усвоена од Собранието и програмите на комисиите како помошни тела. Во текот на годината како неминовност за реализација се наметнуваат одредени активности кои биле предвидени во Програмата.

Минатата 2020 година, поради пандемијата, не бевме во можност да реализираме голем дел од планираните активности, меѓутоа, во 2020 година, кај нас редовно се работеше бидејќи произлезе потреба од реализирање на активности што не беа опфатени во Програмата. Така на пример, секој месец најмалку еднаш во месецот сами вршевме дезинфекција на целиот Дом на пензионери. Истовремено, со наши активисти го исчистивме комплетно делот од Домот каде што се наоѓаа сместувачките капацитети. Беа исфрени 4 камиони со стар мебел, кујнски апарати и друга опрема што стоеше во просториите, а беше вон употреба. Во континуитет продолживме со уредување, чистење и средување на дворното место.

Покрај планираната еднократна парична помош, во периодот на пандемијата, во соработка со супермаркетите „Кипер", изготвивме и поделивме вредносни ваучери за 130 пензионери и ред други активности.

Секој нов претседател, па и јас, само ја продолжувам зацртаната политика согласно со нашиот Статут и Законот на долгорочна основа.

Времето наложува, покрај тоа да се внесат и новитети во работењето, не од организациска природа, туку како нови и потребни активности зацртани во нашите програми.

Работиме на континуирано реновирање на „Домот на пензионери", дел по дел според нашите можности. Воведовме повеќемесечно, во континуитет, во наши простории да се вршат бесплатни ехо прегледи за пензионерите и нивните брачни другари. Секој месец, дали преку Центарот за јавно здравје или преку невладини организации се вршат бесплатни прегледи или предавања за дијабетесот и хипертензијата.

Од оваа година преку невладината CDI (Институт за развој на заедницата) ќе вршиме практична обука за компјутерски вештини или знаење на пензионерите со опрема и стручни лица од таа организација во наши простории и ред други активности кои ќе произлезат како неминовност во текот на годината.

● ЗП Тетово успешно функционира под Ваше раководство. На што се должи тоа: на Вашето претходно искуство пред пензионирањето или на добро одбраниот тим со кој работите?

– Јас сум пензионер со високо образование, сум работел неколку години како просветен работник, а се пензионирав како вработен во воспитно–поправна установа. Тоа се работни места каде што се распознаваат различностите и потребите на луѓето. Тоа е големо искуство. Таа работа сум ја извршувал многу успешно за што поседувам многубројни признанија и сертификати. Меѓутоа, мислам дека најповеќе ми помогна во мојата работа искуството што во два мандата го стекнав како член на Собранието и Извршниот одбор. Секој се лаже ако мисли дека сам може успешно да раководи со здружение како нашево со голем број пензионери, од урбани и рурални средини и со мешан етнички состав. Нашиот успех се должи на тимската работа, многу блиската соработка со претседателот на Собранието, кој за жал ни почина, компактен Извршен одбор, како и големото искуство што го поседува нашиот секретар, во областа на организираниот пензионерски живот.

Извршниот одбор е колективно тело кое ги донесува Одлуките, меѓутоа и одговорноста е колективна. Јас сум претседател на тој Извршен одбор, кој ги потпишува донесените одлуки. Тоа значи дека одговорноста за донесените одлуки, дали се тие добри или лоши, е колективна, а според тоа и заслугите за добрите резултати се колективни. Со сегашниот состав на Извршниот одбор, да бидам искрен, задоволство е да се работи. Со таков состав на Извршен одбор не е тешко да ја извршуваш должноста на претседател.

● На крајот, покрај работата во Здружението имате ли време за себе, за семејството? Што Ве релаксира во слободното време? Имате ли некое хоби?

– Кога се сака, има време за сè. Во Здружението сум ангажиран 6 часа дневно. За среќа живеам многу блиску до Домот на пензионерите, што значи дека не губам многу време за патување. Живеам во семејна заедница со мојот син и внучињата. Времето поминато со нив ми е најдрагоцено. Вечерните часови ги поминувам во прошетка низ градот со мојата сопруга, а понекогаш со моите другари и пријатели сакам да одиграм и по некоја партија шах или оксан. Најголемо хоби ми е пешачење во природа, бидејќи потекнувам од шарпланинскиот дел, голем љубител сум на природата. Меѓутоа, денешните услови за живот, работните задачи, обврските за семејството и внуците, оставаат простор за моето хоби само за викендите. Голем љубител сум и на организираните пензионерски средби, со запознавање и другарување со нашите колеги од другите градови, меѓутоа 2020 година, поради пандемијата таа желба ми остана нереализирана, останува надежта дека 2021 година ќе биде подобра и ќе можеме да ги реализираме сите наши желби.

Светозар Димовски

На барање на поголем број пензионери текстот се објавува повторно

Совети за користење на електронска картичка

Факт е дека пензионерската популација нема доволно ИТ наобразба, односно тешко се справува со работа по електронски пат. Со овој напис сакаме да ви помогнеме да го намалите вашиот стрес, и да ви го олесниме животот, без чекање во редови пред банките и пред други локации. За таа цел ви го препорачуваме следното: во банката во која имате трансакциска сметка извадете електронска картичка со која можете да плаќате во продавница и да подигате готовина. За работа со картичките ви ги даваме и следните совети:

1. Кога ќе ја добиете картичката

● Веднаш потпишете ја картичката на нејзината задна страна.

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

● Не го откривајте PIN кодот никому.

Дома

● Чувајте ги потврдите од трансакциите на продажните места и од подигнатата готовина на банкоматите и истите споредете ги со податоците од месечниот извештај за картичката.

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

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

На банкомат

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

● Внимателно следете ги барањата наведени на екранот од банкоматот.

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

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

На продажни места

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

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

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

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

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

2. До колку не сте во можност да излезете од дома можете да ја дадете картичката на ваш близок во кој имате апсолутна доверба и тој се ќе ви заврши без никаков проблем.

3. Се очекува од месец март оваа година пензијата да ви ја донесе поштарот на домашна адреса или да ја подигнете преку Халкбанк. Изборот е ваш.

Калина С. Андонова

Здруженијата и Сојузот со активности и во пандемија

Деновите минуваат. Голем дел од нас сме во своите домови, но тоа не значи дека не сме активни, само што сменета ни е локацијата. Благодарение на новите технологии, пред сè на телефоните, нема ден, а да не сме во комуникација, како со членовите на раководствата по здруженијата, така и со поединци активни членови во разни комисии и тела во здруженијата и во Сојузот.

Радува фактот што раководствата на здруженијата се активни и од своите инпровизирани домашни „работни простории". Повеќето од нив соработуваат со локалната самоуправа и со градоначалниците во оформување мобилни тимови кои се грижат за пензионерите од нивните градови бидејќи тие најдобро знаат на кого најмногу му е потребна помош. Многу здруженија поделија средства за дезинфекција и храна. Активите на пензионерките заедно со Црвениот крст се вклучени во повеќе хуманитарни активности.

Индивидуално, но и групно како организирани групи, се подаруваат кеси со алишта кои овие денови сите ги пронајдовме во нашите плакари, алишта кои дури сме заборавиле дека постојат бидејќи не ги користиме со години.

Покрај материјалната поддршка со вакви производи, со меѓусебната комуникација се разменуваат мислења и искуства. Се разменуваат совети за лекување со чаеви, за здрава исхрана, се препорачуваат наслови на книги, интересни страници на интернет...

И од државата не сме заборавени со низа поволности како што е да се одложат ратите, од некои банки добиваме по уште една пензија да одиме во минус...

Олесната е процедурата за помош од трето лице без одење на преглед од комисија. Се испитува можноста да им се носи пензијата дома како некогаш, иако некои пензионери сметаат дека тоа не е добро во вакви пандемиски околности. Но секогаш има разни мислења за сè. Поголемиот дел од пензионерите се свесни и им е јасно дека желбите се едно, но можностите друго и дека и ова зло ќе помине како и сè досега.

С. Трајкова

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса: Бул.„Кочо Рацин„ бр. 14 - 1000 Скопје -Р. Македонија
Office: Bul. "KocoRacin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086,Трансакциска с/ка:300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mkadministracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Faks / Fax: 3128 390;P. fah / Po box: 440

БРОЈ/ Namber - 03-02/454
ДАТУМ/Date - 25.12.2020

ДО
МАКЕДОНСКА БАНКАРСКА АСОЦИЈАЦИЈА
Скопје

Предмет: **ПРОВИЗИИ**

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, се заблагодарува на успешната соработка со банките низ целата Република во однос на сервисирањето на исплатата на пензиите на корисниците на пензија, како огромна целна група од над 324 000 корисници.

Корисниците на пензија сметките за комунални и други услуги ги плаќаат на шалтерите на банките, претежно во готовина или од трансакциска сметка. За оваа услуга банките наплатуваат провизија во различен износ.

Од страна на пензионерите има реакции за наплата на оваа услуга. Имајќи ги предвид износите на пензиите на најголем број пензионери, кои изнесуваат помалку од 15.000 денари, сметаме дека овие провизии претставуваат товар за нив. Пензионерите бараат ослободување или намалување на провизиите, како и изедначување на износите во сите банки.

Имајќи го предвид наведеното, сметаме дека ќе го разгледате ова барање и ќе постапите по истото.

Со почит,

ИЗВРШЕН ОДБОР НА СЗПМ
Претседател,
Станка Трајкова

Редакциски одбор на весникот „Пензионер плус"

Седница со повод

И покрај пандемијата, празниците и отежнатите услови за патување, членовите на Редакцискиот одбор на весникот „Пензионер плус" на 22.1. 2021 година, одржаа седница. На седницата отсуствуваше Фруска Костадинива, а Кирил Ристески испрати свое видување во електронска форма. Повод за одржување на седницата беше е–маил пораката од „новинарот" Мендо Димовски упатена до Редакцијата на „Пензионер плус" со следнава содржина:

„Во весникот „Пензионер плус" бр. 149 од 25 декември 2020 година, беше објавен текст под наслов „Реакција по допрен глас" од господинот м–р Велин Стојановски, член на ИО на СЗПМ, во кој бев прозван и нападнат за „ширење невистини" за состојбите во СЗПМ со истурање „негативна енергија" и „неоправдано" вознемирување на раководството на Сојузот и здруженијата на пензионери од аспект на неговото согледување на „вистината".

Со е–маил пораката Димовски испрати и негов текст со наслов: „Одбрана на вистината" и барање истиот да биде објавен.

Членовите на Редакцискиот одбор ги имаа на увид двата текста. Беше утврдено дека во две третини од текстот „Реакција по допрен глас" од м–р Велин Стојановски, името на „колумнистот" Мендо Димовски ниту на едно место не е спомнато, но Димовски се препознал и затоа му објаснува и му се обраќа на авторот. Членовите дадоа свое мислење дека ако смета дека е потребно може тоа ѝ лично да му го каже.

Во другиот помал дел има извадоци од колумни на Димовски кои се објавени во весникот „Слободен печат" и за кои веќе имаше став и на Редакцискиот одбор и на Извршниот одбор на седница одржана на 12.11.2020 година, кога беше донесена едногласно следнава одлука:

„Во врска со колумните на Мендо Димовски во весникот „Слободен печат" од име на Извршниот одбор до Советот на честа и Советот за етика во медиумите на Македонија при ЗНМ, како и до главниот и одговорен уредник на весникот „Слободен печат" да биде дадена претставка против колумните на Мендо Димовски кој подолго време ги објавува во весникот „Слободен печат" и со кои ги вознемирува пензионерите изнесувајќи свои мислења и претпоставки, како и коментари за содржини на седници на кои Димовски не присуствувал, без да понуди аргументи и факти!" Истата беше поднесена.

На седницата членовите на Редакцискиот одбор на „Пензионер плус" одлучија текстот на „новинарот" Димовски да не биде објавен бидејќи содржи дискриминаторски и навредливи содржини кон здруженијата и највозрасната популација во СЗПМ. Со ова се прекинува секаква преписка со М. Димовски во „Пензионер плус".

Ј. Тодоровска

СЗПМ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
UNION OF PENSIONERS' ASSOCIATIONS OF MACEDONIA

Адреса: Бул.„Кочо Рацин„ бр. 14 - 1000 Скопје -Р. Македонија
Office: Bul. "KocoRacin" No. 14 - 1000 Skopje - Republic of Macedonia
ЕДБ: 4030982263086,Трансакциска с/ка:300000000953643 Комерцијална банка-Скопје
www.szpm.org.mkadministracija@szpm.org.mk kontakt@szpm.org.mk
Тел/ Phone: 3223 710; Faks / Fax: 3128 390;P. fah / Po box: 440

БРОЈ/ Namber - 03-02/10
ДАТУМ/Date - 15.01.2021

ДО
СОБРАНИЕТО НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
СКОПЈЕ

ПРЕДМЕТ: ИНИЦИЈАТИВА ЗА ИЗМЕНУВАЊЕ И ДОПОЛНУВАЊЕ НА ЧЛЕН 13 ОД ЗАКОНОТ ЗА ЗДРАВСТВЕНОТО ОСИГУРУВАЊЕ (СЛУЖБЕН ВЕСНИК НА РМ БР. 25/2000 .... 120/2016)

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, поведе ИНИЦИЈАТИВА за изменување и дополнување на член 13 од Законот за здравственото осигурување. За поведување на иницијативата се имаше предвид потребата, здравствениот статус на родителот како возрасно лице, хуманиот и социјален аспект за давање нега од член на семејство во период кога тоа е најпотребно да се даде на возрасното лице, рапидниот раст на стареење на населението како демографски фактор и користење на тоа право од другите членови во семејството.

Оваа Иницијатива за изменување и дополнување на член 13 од Законот за здравственото осигурување се поднесува врз основа на заклучок на Комисијата за здравство и социјална политика на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

Во членот 6 од Законот за здравственото осигурување (Сл. весник на РМ бр. 25/2000..... 120/2016) се предлага во став 2 зборовите „посвоените деца и децата земени на издржување" да се заменат со зборовите „посвоените деца, децата земени на издржување и родителите".

Во членот 13 од Законот за здравственото осигурување (Сл. весник на РМ бр. 25/2000.......120/2016 година) се предлага во став 1 по точката 5 да се додаде нова точка 6 која гласи:

„6) негување на болен родител - член на семејството, но најмногу до 30 дена.
Досегашните точки 6, 7, 8 и 9 стануваат точки 7, 8, 9 и 10"

О Б Р А З Л О Ж Е Н И Е

1. Постојниот член 13 на Законот за здравственото осигурување (Сл. весник на РМ бр. 25/2000....... 120/2016 година), гласи:

Право на надоместок на плата за време на привремена спреченост од работа поради болест и повреда можат да остварат осигурениците од член 5 став 1 точки 1, 2, и 3 на овој закон, во случај на:

1) болест и повреда надвор од работа;
2) повреда на работа и професионална болест;
3) лекување и медицинско испитување;
4) негување на болно дете до тригодишна возраст;
5) негување на болен член на потесно семејство над тригодишна возраст, но најмногу до 30 дена;
6) неопходно придружување на болно лице упатено на преглед или надвор од местото на живеење;
7) неопходно придружување на болно лице до тригодишна возраст додека е на болничко лекување, но најмногу до 30 дена;
8) доброволно давање на крв, ткиво или орган и
9) Изолираност заради спречување зараза.

Надоместокот на плата од случаите од став 1 на овој член припаѓа од првиот ден на спреченост за работа и трае цело време додека трае спреченоста за работа, а се исплатува за деновите за кои се остварува плата според прописите за работни односи.

2. Основни аргументи во прилог на поведената Иницијатива е членот 1 од Уставот на РМ каде е утврдено дека РМ е социјална држава, а во членот 8 како темелни вредности се утврдени: хуманизмот, социјална правда и солидарност. Понатаму во Уставот е утврдено дека граѓаните имаат право на социјална сигурност и социјално осигурување утврдени со закон и колективен договор. Во прилог на ИНИЦИЈАТИВАТА е член 35 каде што е утврдено дека Републиката се грижи за социјална заштита и социјална сигурност на граѓаните согласно со начелото на социјална праведност. Републиката им гарантира право на помош на немоќните и на неспособните за работа граѓани.

3. Причина да се поведе оваа ИНИЦИЈАТИВА произлегува од барање на корисниците на пензија која бројка изнесува околу 325 000 што претставува огромна целна група. Мислењата на пензионерите се дека тие како возрасни лица заслужуваат нега од членовите на нивното семејство. Притоа, треба да се има предвид и недоволниот капацитет тие услуги да бидат навремено извршени од службите на здравството поради што овој предлог е рационален, социјално–хуман и економичен. Пензионерите како возрасни лица правото на нега го заслужуваат и поради фактот што тие во целиот работен век плаќале задолжителен придонес за здравствено осигурување.

Исто така и сега со статус на корисник на пензија, согласно со член 37 став 1 точка 1 алинеја 2 од Законот за здравствено осигурување средствата за задолжително здравствено осигурување се обезбедуваат и од пензиите и надоместоците од пензиското и ивалидското осигурување. Така, месечно при исплата на пензиите се плаќа придонес за здравствено осигурување во износ од околу 650 милиони денари и е најсигурен редовен приход на Фондот за здравствено осигурување на РМ.

4. Во предлагањето на оваа ИНИЦИЈАТИВА се имаше предвид и фактот дека пензионерите како родители – возрасни лица кога се болни треба да им обезбедува нега како и на останатите членови на семејството. Со овој предлог се овозможува слободно овие осигуреници да ја даваат помошта без да се користи боледување по друг основ што може негативно да се одрази на вработениот во услови кога веќе станува доминантно вработувањето во приватен сектор. Овој вид на користење на надоместок на плата за време на привремена спреченост од работа ќе има и законски основ.

5. На крајот како значаен аргумент се истакнува и Меѓународната класификација на болестите каде во точката 2.74 е предвидено на старите лица да се дава нега од децата што претставува семејно боледување. Како компаративна анализа на оваа ИНИЦИЈАТИВА се и прописите од канадското зравство каде што ваква нега имаат не само родителите туку и поширок круг на лица и роднини се разбира со ограничен период на користење. Исто така и во други земји оваа нега се обезбедува од здравствените служби каде што има јак и развиен здравствен систем, како што е во Словенија.

Претседателка на Сојузот на здруженија
на пензионерите на Македонија
Станка Трајкова

„Ало - Пензионерски прашања"
Секој вторник и четврток од 10 до 12 часот
02/3213 227

ЗП Чаир

Ретроспектива на активностите во изминатата година

При крајот на минатата година, а во рамките на планираните активности, ИО при ЗП Чаир на 23 декември ја одржа осмата редовна седница, на која се даде ретроспектива на активностите на сите полиња во изминатата година. По усвојувањето на записникот од претходната седница и дневниот ред, уводно излагање за постигнатите резултати во услови на Ковид–19 во 2020 година, поднесе координаторот на здружението Тодор Илиев, при што ги наведе проблемите и неповолните услови кои го оптоваруваат функционирањето на здружението.

На седницата беа разгледани неколку битни документи и едногласно усвоени. Меѓу нив беа Годишниот извештај за работата на ЗП Чаир во 2020 година и Предлог–програмата за работа за 2021 година. Се усвои и Предлог–финансискиот план со приходи и расходи на здружението за 2021 година. Следните точки од дневниот ред беа: донесување Одлука за финансирање на активностите на ЗП Чаир во првото тримесечје во 2021 година; разгледување и усвојување на Записникот од извршениот попис на основните средства на ЗП Чаир за 2020 година.

Извештајот за работата на здружението во 2020 година, беше точка по која се разви опширна дискусија, во која беше акцентирано дека програмата не можеше целосно да се реализира во услови на пандемија. Беше заклучено дека Здружението целосно не ја остварило Програмата, но сепак постигнало забележителни резултати во преземањето мерки, а посебно во овие неповолни услови за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Како резултат на доброто работење на раководството и на органите и телата, во услови на пандемија се реализирани поголем дел од предвидените задачи, што значи успешно било спроведено зацртаното, кое придонесе здружението да оди напред.

Конструктивни дискусии се водеа и по Предлог–програмата за работа на ЗП за 2021 година каде што беа наброени активностите кои ќе се реализираат во здружението, како и Предлог–финансискиот план за 2021 година. Активностите планирани во програмата за работа за 2021 година, се предвидени за во нормални услови. Доколку потрае пандемијата потребно е здружението да се приспособи да работи и под такви услови. Во дискусијата на Предлог–програмата на финансискиот план за 2021 година, се нагласи, во услови на продолжување на пандемијата, да се даде поголемо значење на еднократната и на хуманитарната помош, при што е можна и вонредна хуманитарна помош.

Васил Пачемски

ЗП Крушево

Донесени основните документи за работа во 2021 година

На седницата на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите од Крушево одржана на 15.12.2020 година под строги протоколи од корона вирусот, како нацрти на документи беа усвоени Програмата за работа на ЗП Крушево и неговите органи и тела во 2021 година и Финансискиот план за работа на Здружението во 2021 година.

Покрај овие нацрт документи Извршниот одбор донесе и нов Правилник за доделување на еднократна неповратна парична помош на пензионери од Здружението во наредниот период. Во Правилникот, според мислењето на членовите на Извршниот одбор прецизно се одредени начинот на поднесувањето на барањата, потребната лекарска документација, материјалната положба на барателите на еднократната неповратна помош, како и семејните приходи на барателите, висината на доделената парична помош и определен е максимумот на приходи над кои барателот не може да добие еднократна неповратна парична помош.

На истата седница разгледана и прифатена е Информацијата за финансиската состојба на здружението од 1.1.2020 година до 30.9.2020 година. Од податоците во информацијата јасно се гледаат приходите на Здружението прикажани и синтетички и аналитички и потрошените средства во овој период. Од информацијата се гледа дека и приходите и расходите во овој период се намалени, пред сè поради неработењето на клубот, како и од нереализираните активности во овој период, поради неорганизирањето на екскурзии со пензионерите, неодржаните спортски натпревари на сите нивоа, ограниченото дружење на пензионерите, намалените учесници во ревиите на песни, музика и игри и сл. И покрај намалените приходи, Здружението со рационално трошење на средствата успеа максимално да ги реализира зацртаните активности за оваа година. Извршниот одбор донесе заклучок за пензионерите од Здружението по повод Новата 2021 година за сите пензионери да обезбеди по еден новогодишен календар.

На седницата на Собранието на Здружението на пензионерите од Крушево одржана на 17.12.2020 година со дистанца од 2 м, и со заштитни маски беа донесени основните документи за работа на Здружението во 2021 година.

Со Програмата за работа определени се основните активности по кои ќе работат Органите и телата на Здружението, особено заштита на стекнатите права на пензионерите со што се обезбедува правна сигурност за редовно и квалитетно живеење, редовна исплата на пензиите, право на годишно зголемување на пензиите, со цел подобрување на материјалниот статус на пензионерите, остварување на поквалитетна здравствена заштита на пензионерите од општинава, во рамките на Здравствениот дом во Крушево и пошироко, организирање на спортски натпревари и ревии на песна музика и игри на сите нивоа, соработка со локалната самоуправа, продлабочување на соработката со здруженијата од регионот и пошироко, посебно со збратименото здружение од Струга и со СЗПМ итн. Со Финансискиот план предвидени се средства со кои без тешкотии можат да се реализираат горенаведените програмски активности, се разбира со максимално штедење и домаќинско работење. Во Финансискиот план и приходите и расходите се прикажани јасно за да може секој да ги разбере, односно со приходите и со расходите членовите на Собранието целосно да бидат запознаени. Во завршниот дел претседателот на Собранието како и претседателот на Здружението на сите пензионери им ја честитаа Новата 2021 година, со желби за долг живот и многу здравје.

Д. Трајкоски

ЗП Тафталиџе ДДД

Грижата за социјалните случаи ни е приоритет во континуитет

Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД од скопската Општина Карпош во новата 2021 година влегува, впрочем како и сите 53 здруженија во рамките на СЗПМ, истовремено и со оптимизам и со загриженост. Основа за оптимизмот е досегашниот ентузијазам во работата, при што програмските активности се реализираат и во поволни, но и во неповолни, тешки околности. Загриженоста, пак, произлегува од неизвесноста дали пандемијата од Ковид 19, која од корен го измени животот на сите нас, а во тие рамки и на многубројната пензионерска популација, ќе заврши и животот ќе се врати во нормала.

– Сите активности во нашето здружение се одвиваа според препораките на здравствените власти и во координација со Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. За жал, не бевме во можност да организираме екскурзии во земјата и странство, со посета на значајни места, да организираме спортски натпревари, дружења и сл. Сите работни средби ги организиравме по онлајн системот, нашите пензионерски клубови речиси цела година не работеа итн. И во вакви отежнати услови здружението изнаоѓаше форми на дејствување со кои на сите 5346 членови како да им помогне во полесно и креативно стареење. При тоа грижата за социјално загрозените пензионери е траен приоритет. Тоа го постигнавме со завидна активност на сите комисии и на шесте огранoци, – вели претседателот на ЗП Тафталиџе Димитрије Димовски.

Ваквата ориентација на здружението е потврдена и со последните седници на Извршниот одбор и на Собранието. Својата редовна седница Извршниот одбор ја одржа на 3 декември 2020 година. Оневозможени да присуствуваат лично, членовите дадоа свое мислење по писмен пат и ги прифатија предложените одлуки. Усвоениот записник од 21 седница, Програмата за работа за 2021 година и Финансискиот предлог–план за работа за 2021 година им беа пратени по пошта на членовите на Собранието кое се одржа на 17 декември 2020 година. Откако се утврди дека Здружението работело домаќински во текот на 2020 година при што се постигнати позитивни финансиски резултати, а Програмата е соодветна на потребите и можностите на ова здружение, беше одлучено на 48 пензионери со ниски пензии, односно со сериозни здравствени проблеми, да им се додели парична помош, поединечно од 3 до 10 илјади денари. Кон ова вреди да се оддаде уште еден хуман потег: на 35 пензионери, во соработка со општинскиот Црвен крст им беше доделена помош во пакети со храна и средства за хигиена.

П. Миленкоски

ЗП Виница

Усвоен Финансискиот извештај за 2020 и донесен Финансиски план за 2021 година

На последната седница во 2020 ИО на ЗП Виница го усвои Финансискиот извештај за приходите и расходите за периодот од 1.1.2020 до 30.11.2020 година. По долга и конструктивна дискусија членовите на ИО со мнозинство гласови го усвоија извештајот кој според финансиските показатели е задоволителен и позитивен. Имено од планираните 1.330.000 приход остварени се 989.480 додека кај расходите потрошени се 963.763 и остануваат нераспределени средства во висина од 25.846 денари. Финансискиот извештај е нецелосен и до крајот на годината ќе претрпи измена со додатни остварени приходи и додатни направени расходи.

На седницата беше усвоен и Финансискиот план за 2021 година кој според распоредот на стапките на приходи и расходи е планиран да изнесува 1.256.000 денари.

Посебно внимание кај членовите предизвика информацијата за обезбеденото огревно дрво на пензионерите за 2020 година. Според извештајот запишаните пензионери за огревно дрво во 2020 требало да уплатат износ 4.536.700, а до 30.11. 2020 година уплатени се средства 4.486.600 и за плаќање остануваат уште 50.100 денари. Со огревно дрво се снабдени сите пензионери, а за превозниците на огревно дрво е исплатено 3.847.000 денари. Остатокот од 688.800 ќе се покрие со средства уплатени за огревно дрво за 2021 година и дел на средства од членарина и приходи од огревно дрво кое е предвидено во Финансискиот план за 2021 година.

Членовите на ИО на ЗП Виница донесоа едногласна одлука со која се обезбедуваат 100 пакети со прехранбени продукти наменети за пензионери со лоша материјална состојба, во сите ограноци на ЗП Виница, за што се формира и комисија да ги набави и врачи за Новогодишните и Божиќните празници.

Петруш Димитров

ЗП Велес

Предновогодишни активности посветени на хуманоста

Здружението на пензионери – Велес и оваа Нова година ја дочека со хуманитарни активности. Комисиите на Здружението за култура, за социјала и Активот на жени со одлука на Извршниот одбор направија неколку хуманитарни акции.

Тие посетија едно семејство во с. Клечовце Кумановско каде што на две дечиња им подарија нова облека и пакети со храна. Не може со обични зборови да се опише чувството кога човек изразува хуманост на кој било начин. Тоа може да го доживее само тој кој од душа и срце дарува на оној на кого му е навистина потребно. Зарем можат да се заборават очињата на дечињата полни со благодарност? Не!

Ден пред Нова година, беа посетени и деца во училиштата во с. Превалец, Отовица, Градско, Богомила, Теово и Чашка на кои им беа подарени новогодишни пакетчиња. Тие за благодарност настапија со песна од Дедо Мраз. На велешанчињата, исто така, им беа поделени новогодишни пакетчиња во центарот на градот. Тие беа изненадени од самиот настан. Неочекувано пред нив излегоа членки на Здружението со пакетчиња во рацете подавајќи им ги и посакувајќи им најубави новогодишни желби.

И не само тоа, беа доделени подароци и на повеќе социјално ранливи семејства кои оставени сами на себе, тажни и осамени во празните домови го живееја својот едноличен и тежок живот. Колку треба за да му го направиш малку поубав животот на човекот? Само малку. Можеби и со една насмевка и љубов прочитана од очите на хуманите луѓе.

Н.А.

ЗП Прилеп

Прифатени извештаите за минатата и донесени програми за работа во оваа година

Последниот месец од годината секогаш е извештаен. Тогаш се сумираат резултатите на она што било реализирано во текот на минатите 365 дена и она што останало да се заврши во наредната година. Минатата година не беше баш за „машала“ на планот на реализираните активности не само во Здружението на пензионерите во Прилеп, ами и во сите здруженија, членки на СЗПМ, од се разбира оправдани „корона“ причини.

Во ЗП Прилеп, најпрво комисиите ги разгледаа и дадоа „зелено“ светло за извештаите за она што беше сработено лани и за она според програмите што треба да се оствари во текот на оваа година. Со надеж, дека оваа, 2021 година, ќе биде поберикетна, „поздрава“ и ќе ни дозволи не само на нас пензионерите, туку и на сите субјекти во земјата и надвор да покажат дека и тие умеат да организираат, а потоа и да реализираат повеќе активности од интерес и се разбира за подобар живот на членството. По веќе донесените позитивни заклучоци на членовите на Комисиите по истите материјали се произнесоа и претседателите на сите 19 ограноци на ЗП Прилеп, по што свој „благослов“ даде и Извршниот одбор. Ден пред завршувањето на сега веќе старата година, извештаите за минатогодишната работа на органите и телата на Здружението и Програмите за работа во оваа година ги разгледа и позитивна оценка дадоа делегатите на Собранието во чија работа свој придонес даде и претседателот на Собранието на СЗПМ, м-р Илија Адамоски.

Најпрво делегатите по предлог на Кандидационата комисија на местото претседател на починатата Роза Василеска го избраа долгогодишниот активист во повеќе тела и органи, пензионираниот професор Ангеле Кироски.

Што се однесува до работата на Здружението во ланската, би рекле лошата година, не само за пензионерите, туку и за сите граѓани во Македонија и пошироко, беше сведена најмногу на доделувањето еднократна и друг вид парична помош во време на пандемија од Ковид–19 на членството. Така лани само за овој вид финансиска помош преку оваа комисија, а со тоа и преку сметката на ЗП Прилеп, беа доделени околу 3 милиони денари. Помош добија повеќе подносители за болничко и друг вид лекување, потоа над 800 членови на ЗП Прилеп во висина од по илјада денари за набавка на прехранбени и други производи пред Велигденските и пред Божиќните празници. Здружението средства одвои и за купување клупска просторија за огранокот „Точила“ како и за опремување на неколку други клубови во Прилеп, Кривогаштани, Долнени, Обршани, „Бончејца“. Пред крајот на старата година беа набавени за сите клубови клима–апарати за загревање, а во лето за ладење на просториите каде што ќе престојуваат членовите на ограноците. Ако лани на неколку наврати свои настапи имаа двете културни уметнички друштва при ЗП Прилеп, за Осми март, потоа за регионалните и ревијалните манифестации на читање лични творби и исполнување по двętри народни песни. Годинава членовите на културните друштва се надеваат на поберикетна, повесела атмосфера и на повеќе настапи во градот, во државата и се разбира зависно од поканите и можностите и надвор од неа. Своја програма изготви, а Собранието ја прифати и Секцијата на жени според која се планираат повеќе предавања од областа на здравството, барем во неколкуте почетни месеци од годинава кога се очекува да заврши и Ковид–19. И пензионерките, а и другите членови на Здружението според донесените програми планираат мошне активна и богата година, се разбира на секој план. На крајот, посакувајќи им среќна, бериќетна, радосна и здрава Нова година на сите членови на Собранието, а и на прилепските пензионери, претседателот Славко Трајкоски им посака многу здравје и среќа и на членовите и на нивните семејства.

К.Р.

ЗП Кисела Вода

Значајни активности на Здружението во 2020 година

2020 година ќе се памети по пандемијата од Ковид 19, болест која го измени начинот на живеење во целиот свет, па и кај нас, но животот продолжи, секако, на начин кој го диктираат новите услови. Пензионерите како најранлива група брзо се вклопија во протоколите кои корона вирусот ги бара. Иако клубовите на пензионери не работат, управата на здружението, ги извршува неопходните потреби на пензионерите.

ЗП Кисела Вода во текот на овој период одржа повеќе седници на Извршниот одбор и на Собранието и со претседателите на ограноците, во согласност со протоколите. Донесени се повеќе одлуки во корист на членството. Меѓу позначајните се:

Одобрена е социјална помош на 202 пензионера од здружението, кои ги задоволуваат критериумите. Тие добија еднократна парична помош во висина од 3.000 денари. Претседателот на ЗП Момчило Петровиќ го искористи своето право и додели помош од 3.000 денари на други тројца баратели на помош, откако детално ја согледа нивната здравствена и материјална состојба. Комисија составена од Марица Мицева, Елена Ристевска и Кирил Велинов во соработка со стручната служба по напорна работа се потрудија помошта да стигне пред празниците до барателите.

Здружението, за потребите на пензионерските клубови набави 65 квалитетно изработени столици, 4 маси и ги реновира оштетените ормани за документација во ограноците.

Во текот на 2020 година се изврши усогласување на текстот на статутот на здружението со статутот на СЗПМ.

Огранокот „Цветан Димов“ беше комплетно поплавен од стан кој се наоѓаше над него. Беше направен записник и заедно со записникот од осигурителната компанија „Триглав“ штетата беше надоместена по што се изведе комплетно реновирање на просториите.

Благодарение на добрата соработка со Општина Кисела Вода, по реконструкцијата на Културниот дом во село Драчево беа добиени 2 простории за работа и за нормално функционирање на пензионерите. Техничкото одржување на просториите ќе биде на товар на општината.

Беше направена проверка на границите и бројноста на пензионери по ограноците, според податоците добиени од СЗПМ. Комисија во состав на Горица Ангелова, Киро Гоцевски, Киро Стојанов, Зоре Каровска, Зора Ташева и Трајан Таневски одговорно пристапи кон оваа обемна работа.

Значајна активност на ЗП Кисела Вода беше и учеството на 18 регионална ревија на песни, музика и игри на која учеството на здружението беше успешно. Договорено е нашето здружение да биде домаќин на 19 регионална ревија на песни, музика и игри во 2021 година.

Се работеше и на многу други барања и потреби на членовите пензионери, кои требаше да се решат. Благодарение на разбирањето, агилноста и одговорниот однос на претседателот на Здружението Момчило Петровиќ проблемите се решаваа во од. Пензионерите посакуваат пандемијата што поскоро да помине и животот да се врати во нормален тек.

Василка Топаловска

ЗП Валандово

Хуманоста во прв план

Здружението на пензионери Валандово, својата активност за изминатата 2020 година, ја извршуваше во сосема изменети услови, наметнати од пандемијата Корона–19, која го зафати светот, Македонија и нашиот регион. Долго време во Валандово немаше ниту еден позитивен на корона–вирусот, но во месеците ноември и декември сепак се појавија поголем број случаи.

Почитувајќи ги програмските задачи, и препораките на СЗПМ да се посетуваат болни, осамени и лица кои немаат свои да им пружат помош, во времето на воведеното ограничување на движењето, ЗП Валандово, посети поголем број пензионери во нивните домови, нудејќи им помош. Со одлука на ИО беше решено во рамките на можностите и расположивите средства да се помогне и финансиски и со доделување на пакети со прхранбени производи и хигиенски средства.

Последната акција за доделување хуманитарна помош се спроведе во месец декември, кога за Денот на лицата со посебни потреби беа доделени 20 пакети на пензионерите членови на ЗИП и КИП.

Во пресрет на Новогодишните празници на пензионерите – членови на Здружението од сите ограноци, во соработка со волонтери на Црвениот крст, беа поделени околу 60 пакети со прехранбени производи и хигиенски средства.

Здружението на пензионери Валандово во текот на 2020 година, по избувнување на епидемијата подели околу 150 пакети со прехранбени производи и парична помош на десет лица во висина од 2.000 до 6.000 денари или вкупно 40.000 денари. Во овие акции беа опфатени лица кои се во тешка здравствена, материјално–финансиска состојба и на кои помошта им е неопходна за лекарска заштита.

ЗП Валандово останува на патот за социјално–хуманитарна помош на своите членови и во иднина бидејќи хуманоста му е во прв план.

Горица Михајлова

ЗП Радовиш и Конче

Одржана четвртата седница на Собранието

Собранието на Здружението на пензионери на општините Радовиш и Конче, на 28.12.2020 година ја одржа четвртата седница во големата сала на Здружението на пензионери, на која беа усвоени Програмата за работа и Финансиовиот план на Здружението за 2021 година. На седницата беа присутни 27 делегати, а отсутни 7 делегати од кои двајца се починати помеѓу двете седници на Собранието. Овде присуствуваше и Тимчо Дамбов, претседател на Надзорниот одбор.

Пред почетокот на седницата, претседателот на ЗП Радовиш и Конче и на ИО, Мите Стефанов, им се обрати на присутните, со едноминутно молчење да им се оддаде почит на починатите членови на Собранието.

Седницата ја отвори претседателот на здружението, Мите Стефанов, а согласно со Деловникот за работа на Собранието, седницата ја водеше избраниот претседавач, Стојче Манолев. По усвојување на записникот од третата седница на Собранието одржана на 20.2.2020 година, се стави на усвојување Програмата за работа за 2021 година. Претседателот на Здружението Мите Стефанов, накратко ја образложи Програмата, нагласувајќи дека таа е условена од состојбата и дека посебен акцент е ставен на отворање нови пензионерски клубови, дека Програмата е од отворен тип и дава можност да се дополни со нови содржини кои ќе се наметнат во текот на годината.

Во врска со дискусиите на Костадин Ѓозев за едукацијата на членството за состојбата предизвикана од Ковид–19, претседателот на Здружението информираше дека во Програмата е предвидено воспоставување соработка со ЈЗО – Радовиш, Црвен крст на РСМ и доколку има услови, ќе се организираат и едукативни предавања.

Програмата за работа на Здружението за 2021 година беше ставена на гласање и едногласно усвоена.

Финансовиот план на здружението за 2021 година кој е направен врз основа на предвидените приходи и расходи на Здружението, по неколку конструктивни дискусии, едногласно беше усвоен. Седницата на Собранието заврши со информација на делегатот во Собранието на СЗПМ – Костадин Ѓозев, од одржаната седница на Собранието на СЗПМ на 20.12.2020 година.

Павлина Кошевец

ЗП Ѓорче Петров

Програма на здружението за 2021 год.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров ја одржа својата петта седница.

Седницата беше одржана во вонредни околности придржувајќи се кон мерките и препораките на Министерството за здравство и СЗПМ. Имено, целокупниот материјал според дневниот ред: Финансиски извештај, Годишен извештај за работа во 2020 година, како и Годишна програма за работа и Финансискиот план за 2021 година, беа доставени до сите разграноци. На седници одржани со физичко присуство од страна на членови на Собрание во разграноците беа разгледани доставените материјали за кои давале свои забелешки, предлози, измени и дополнувања на материјалите, а потоа од нивна страна се одредени овластени претставници кои на седница одржана на 28.12.2020 година ги изнесоа мислењата и забелешките од соодветниот разгранок со прифаќањето на материјалите.

На крајот од расправата сите овластени претставници – членови на Собранието се изјаснија дека едногласно ги прифаќаат и усвојуваат Годишниот извештај за работа, Годишната програма за работа и Финансискиот план за 2021 година.

На крајот би додале дека Здружението на пензионери Ѓорче Петров и оваа година на 240 пензионери со ниски пензиски примања им додели еднократна парична помош во износ од 2000 денари.

Љубинко Ристов

Здружение на пензионерите Општина Сарај

Усвоена Програма за работа во 2021 година

Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Општина Сарај, на 15.12.2020 година, ја одржа последната седница во годината на која покрај членовите на Извршниот одбор присуствуваа и: Баки Бакиу, претседател на Собранието, претседателот на НО Бедри Таири, претседателите на ограноците Нијази Асани, Илаз Хаџиу и Фета Демири како и претседателката на Активот на жените Зулфије Рамадани.

Седницата ја раководеше претседателот на ИО Махир Дураку, кој откако беше прифатен записникот од последната седница го предложи дневниот ред на кој како главни точки беа: Предлог–програмата за работа во 2021 година и Предлог–финансискиот извештај за приходите и расходите во периодот 1.1.2020 – 31.10.2020 година.

Образложение за материјалите по двете точки даде претседателот Махир Дураку. По дискусијата, двата материјала беа усвоени со мали измени и дополнувања на финансискиот извештај, која се однесуваше за ребаланс на мало пречекорување во материјалните расходи.

Истите точки беа разгледани и на седницата на Собранието на здружението која беше одржана на 22.12.2020 година под водство на Баки Бакиу. Образложение по двата материјала даде Баки Бакиу како и претседателот на ИО Махир Дураку. По однос на Финансискиот извештај на приходите и расходите во периодот од 1.1. до 31.10.2020, покрај писмениот материјал даде и усно образложение претседателот на НО Бедри Таири.

Имаше дискусија по двете точки при што се констатираше дека по однос на Финансискиот извештај во цитираниот период, се работело во граници на предвиденото, додека по однос на Програмата за работа во 2021 година, таа е содржајна и богата со активности и дека истата е од отворен карактер и може да се дополнува. Двата материјала едногласно беа усвоени.

Б.Б.

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

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

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

NLB Banka

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

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

osteotend®

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

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

30 ќесички | 5.6 g

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

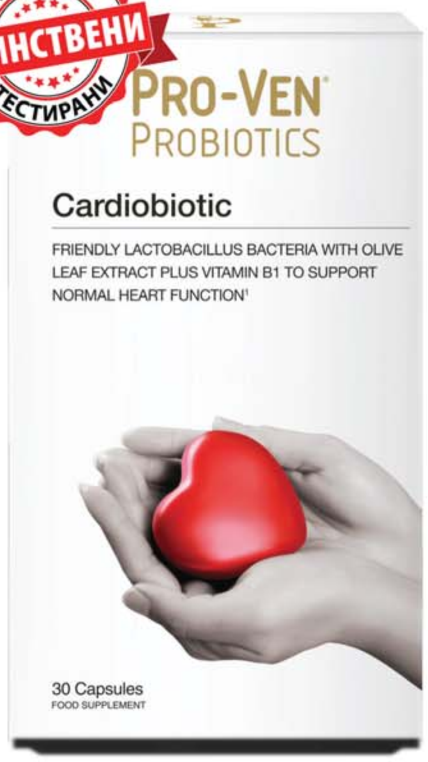
ЗЕГИН ДОО Скопје

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

НОВО

PROVEN® PROBIOTICS Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



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

една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Велес

Уште еден мандат за д-р Веле Алексоски

На 16.12.2020 година Здружението на пензионери одржа Конститутивна седница на која беа избрани членови на Извршниот одбор, а воедно и претседател на Здружението. Од вкупно 25 членови на Собранието д–р Веле Алексоски беше едногласно реизбран за претседател. Одредено според актите на Здружението, посебно со Статутот, изборите на раководните тела, односно нивните членови и делегати ги определува базата на Здружението. Поконкретно 14–те огранoци на пензионери од кои девет се во урбаните заедници, а пет во месните (рурални) заедници. Таму се избираат членови на одборот на огранокот и делегати на Собранието кое на Конститутивна седница го избираат претседателот на Извршниот одбор кој истовремено е и претседател на Здружението.

За самите избори подетално образложува претседателот Алексоски:

– Овој изборен циклус изборите ги извршивме малку порано поради пандемијата. Но и покрај се, активностите мора да продолжат. Благодарение на СЗПМ, нивната Предлог–програма и Предлог–финансиски план ни служат како урнек за поквалитетно да ги изготвиме нашите програми во здруженијата на пензионери. Всушност тоа се синхронизирани документи на сите членки на СЗПМ. Таа синхронизираност овозможува со леснотија да ги исполнуваме сите активности на ниво на Сојузот. За таа помош добиваме комплименти од надзорниот орган, а јас во име на нашите членови – на ЗП Велес јавно им благодарам, пред сè на претседателката Станка Трајкова. Им ветувам на моите колеги пензионери дека се што е зацртано – ќе биде исполнето, дури и повеќе од тоа. А за добрите резултати ќе им благодарам, како и досега, на сите тела и членови на ЗП Велес. Солидарноста и хуманоста ја ставаме пред се и над се. Па тоа го докажавме и во изминатиот период.

Сите членови на здружението посакуваат сите активности да се одвиваат како во изминатите 6 години, а и подобро од тоа.

Н.А.

ЗП Лабуништа

Лутвија Салоски, избран за нов претседател на Здружението

На вонредната седница на Собранието на ЗП Лабуништа, којашто се одржа на 20.12.2020 година, во полн состав, имаше само една единствена точка на дневен ред: избор на претседател на Здружението на пензионери од Лабуништа што ги опфаќа околните населени места Подгорци и Боровец.

Собранието беше свикано на иницијатива на Хамди Асани, делегат на СЗПМ и административното лице Есат Ферати.

По оддавањето едноминутно молчење за починатиот претседател на здружението Лутви Ќазимоски и други членови на Собранието, кандидационата комисија од три членови за можен кандидат како предлог до Собранието за претседател го предложи Лутвија Салоски кој потоа на транспарентен начин едногласно беше и избран. Правникот Лутвија Салоски, доаѓа од редовите на ЗП Лабуништа како поранешен секретар на здружението. По изборот новоизбраниот претседател се заблагодари на довербата. На седницата на Собранието беа кооптирани уште два члена на местата од починатите членови на Собранието. При одржување на Собранието беа преземени сите мерките за заштита од Ковид–19.

С. Кукунешоски

ЗП Богданци

Претпразнични активности

Со почитување на мрките за заштита од коронавирусот Ковид 19, во месец декември 2020 година, членовите на Извршниот одбор, на Надзорниот одбор и на Собранието на ЗП Богданци, одржаа свои состаноци на кои донесоа повеќе заклучоци и одлуки.

Меѓу нив беше донесена и одлука за новогодишните и божиќните празници на пензионерите со помали пензии, изнемоштени и болни, да им се додели празничен пакет со вредност од осумстотини денари. За пореална поделба на пакетите, беше направена и консултација со матичните лекари на пензионерите.

Така, на стотина пензионери, со почитување на заштитните мерки, пакетите им им беа врачени во нивните домови.

Со желба за радосни празнични мигови, здравје, среќа, спокојство и весели пензионерски денови во Новата година, пакетите им ги врачија Марија Каракамишева – секретар на ЗП Богданци и Кристина Караколева – активна пензионерка во здружението која несебично одделува од своето време за вакви благородни активности.

Д. Шапова

ЗП Гевгелија

Извештај од Активот на жените пензионерки

Активот на жените пензионерки во 2020 година реализира само дел од својата програма. Заради пандемијата од корона вирусот Ковис–19, жените активистки правеа заштитни маски од сопствени средства, а ги шиеше бесплатно конфекцијата „Теа Мода". Околу 250 маски беа доделени во центарот на градот и на градскиот пазар.

Исто така, на 1–ви октомври Меѓународниот ден на стари лица беше посетена најстарата пензионерка во село Негорци при што и беше даден пригоден подарок.

Во октомври пензионерките при ЗП Гевгелија, организираа и хуманитарна акција и доделија пакети со храна и облека на социјално загрозени пензионери. Таква хуманитарна акција се реализираше и за Божиќните празници.

Ваквите активности на гевгелиските пензионерки се доказ дека животот продолжува и покрај пандемијата од корона вирусот Ковис–19. Да се надеваме дека во иднина пандемијата ќе заврши, а активностите и натаму ќе продолжат и ќе бидат помногубројни.

Јанка Узунова

Сами може да откриете дали вашиот мобилен телефон се прислушува

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

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

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

3. Чудни позадински звуци - Шум во текот на разговорот или чудно ѕунење укажува на тоа дека постои голема веројатност телефонот да ви е прислушуван. Мнoгумина не размислуваат за таа можност бидејќи изговор им е дека врската лошо е воспоставена. Меѓутоа, денешната телекомуникациска технологија е многу напредна и современа така што пречката по прашање на сигнал е многу ретка.

4. Дисторзија на гласот - Уште еден многу чест знак дали некој ви го прислушува телефнот е дисторзија на гласот. Доколу слушате „роботски" глас на личноста со која разговарате, многу е голема веројатноста некој да го слуша или снима вашиот разговор.

5. Додека не го употребувате телефонот - Посветете внимание на тоа доколку телефонот почне чудно да се однесува бидејќи е можно да имате инсталирано програм за прислушување. Овие програми многу лесно може да се внесат на нечиј телефон со помош на е–маил или префрлање на податоци преку блутут. Фиксните телефони исто така не се исклучок кога е во прашање прислушувањето. Обратете внимание на чудните звуци во позадина, посебно ѕунење или шушкање.

М.Д.

ЗП Демир Хисар

Одлична соработка со ПШС „Бигла" Демир Хисар

За затоплување на своите домови, за време на ладните зимски денови, скоро сите пензионери од Општина Демир Хисар користат огревно дрво. Завршувајќи ја изминатата 2020 година успешно, уште на почетокот на оваа година, ЗП Демир Хисар започна со подготовки и склучување договори за снабдување на своите членови со огревно дрво. За таа цел, во просториите на Клубот на пензионери, новиот претседател на Здружението Кирило Блажевски, договори средба со раководството на ПШС „Бигла" Демир Хисар, на која присутни беа претседателите на поголемите огранoци.

Претседателот Блажевски и раководителот на подружницата на Национални шуми, Никола Симоновски, најпрвин ги поздравија присутните и им ја честитаа Новата 2021 година со желби за добро здравје и долг пензионерски живот. Блажевски детално ја образложи одличната соработка со Национални шуми во изминатите години и даде некои нови согледувања, предлози и сугестии, а со цел за подобро, побрзо и навремено снабдување на најстарата популација во Општината со дрва.

Тој, заблагодарувајќи му се на раководителот Симоновски за добрата соработка, ги пренесе пред присутните позитивните коментари, грижата и посветеноста на ПШС „Бигла" и ЗП Демир Хисар, при средбата во СЗПМ со техничкиот директор на ЈП Национални шуми иницирана од претседателката Станка Трајкова.

– На нашата подружница, во 2021 година, врвен приоритет ќе и биде да обезбеди доволно количини дрва за огрев за нашите пензионери од Општината. Согласно со Договорот со Здружението на пензионери, ќе обезбедиме квалитетно огревно дрво, а плаќањето ќе биде на 8 рати. Со испорака почнуваме во април а завршуваме до крајот на август т.е. се додека ги обезбедиме сите пензионери со дрво. Исто така, новитет за оваа година е тоа што, предност за добивање на дрво ќе имаат пензионерите пред сите други наши коминтенти, – истакна раководителот Симоновски.

Според зборовите на Блажевски, околу 800 пензионери уплаќаат дрва и истите ги добиваат навреме т.е. до почетокот на грејната сезона. Ова се потврди и при разговорот со неколку пензионери кои ги сретнавме во просториите на Здружението, каде што запишуваа за дрва. Истите, се задоволни од брзината на доставата, од квалитетот на добиените дрва и од начинот на плаќање на истите.

Зоран Стевановски

IN MEMORIAM

Почина Воислав Ристовски, претседател на Здружението на пензионери Ѓорче Петров

На 08.01.2021 година, на 71 годишна возраст почина Воислав Ристовски, претседател на Здружението на пензионери Ѓорче Петров, а истовремено и претседател на Извршниот одбор.

Воислав Ристовски беше повеќегодишен активист во ЗП Ѓорче Петров, каде што извршуваше повеќе функции во органите и телата во Здружението.

Воислав Ристовски како претседател на ЗП Ѓорче Петров секогаш се трудеше да бидат решени сите проблеми на членството и за подобар статус на пензионерите.

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XIV – број 150
јануари 2021 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илија 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.

„ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“ - 150 БРОЈА И 12 ГОДИНИ ОПСТАНУВАЊЕ ЗА ПОЧИТ

Во јули 2008 година, излегол првиот број „Пензионер плус“ со што била отворена нова страница во историјата на информирањето на пензионерите во Македонија. Во првиот број се истакнува дека весникот е голем исчекор во информирањето и дека СЗПМ има потреба од свој систем на информирање кој би требало да ги задоволи основните цели и задачи што се поставуваат во оваа област на база на вистинска и ефикасна информација.

Првиот број на весникот бил со воодушевување примен од пензионерите и здруженијата, како и од јавноста. Како и секогаш и тогаш имало и такви кои прогнозирале дека новиот весник брgу ќе згасне. Меѓутоа од број во број „Пензионер плус“ стануваше се поквалитетен, со голем број актуелни, интересни и нови информации што ги немаше во другите печатени медиуми. Постојано се зголемуваше и дописната мрежа, којашто стана и наш препознатлив знак. Во уредувачката политика предност за објавување имаа вистински и проверени информации, чии автори беа познати некогашни новинари, инженери, професори, лекари, правници и економисти, но и луѓе со различно ниво на образование, вљубеници во пишаниот збор.

При тоа сите се трудеа информациите да бидат реални и објективни и да го отсликуваат животот на најбројната популација во земјата, пензионерите. Благодарение на тие заеднички напори дојдовме и до 150–тиот број на весникот „Пензионер плус“, кој го читаат повеќе генерации. Информативниот весник на СЗПМ „Пензионер плус“ со своите содржини за сегашните и идните пензионери, денес се печати во 6 000 примероци на 16 колор страни и е еден од најчитаните весници во РС Македонија и пошироко бидејќи го има и во електронско издание поместен на нашата веб–страница, што е особено важно сега кога голем број на клубовите не работат заради пандемијата од корона вирусот Ковид 19.

Од 2011 година во „Пензионер плус“ се печати една страница и на албански јазик. За добро информирање и уредување на весникот создадена е многубројна дописна мрежа за

почит која го храни весникот со написи од нашето секојдневје, за активностите и збиднувањата во здруженијата, за нивните седници, друженја, културни, спортски и хуманитарни активности и друго. За тоа се пишува реално и со факти. А преку написите и фотографиите читателите можат да се препознаат, да се видат нивните активности и да се верификува нивниот вистински придонес за подигање на квалитетот на активностите во нивната средина. Забележително место во весникот се дава на афирмирањето на активностите и ставовите и на органите и телата на СЗПМ, како и на институции чија активност е поврзана со животот на пензионерите.

Весникот „Пензионер плус“ придонесува и за информирање на пошироката јавност со состојбите на оваа популација и за нивните потреби, како и за анимирање на надлежните органи на Државата за потребите на пензионерите, за заштита и унапредување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, за здравствената проблематика, за поттикнување на волонтерството, за зголемување на чувството на солидарност на помладата генерација кон нивните родители, баби и дедовци.

Денес „Пензионер плус“, ширејќи ја вистината за пензионерската проблематика, за стремежот за достоинствен живот во третата доба е весник со кој можеме да се гордееме. При тоа мораме да нагласиме дека благодарејќи на соработката со весникот повеќе наши членови ги објавија своите први книги и се афирмираа како добри творци.

Прелистувајќи ги досегашните броеви на весникот можат да се забележат повеќе информации и за мултиетничкото дружење и соживот. Написи има и за соработката со локалните самоуправи и државните органи, за отворање нови клубови на пензионери, за безброј успешни екскурзии и пикник–средби итн. Пишувано е и за проблеми од животот на оваа значајна популација, но со предлози за излезни решенија, за потребата од изградба на повеќе државни пензионерски и старски домови и слично, иако заради пандемијата многу работи и приоритети се сменија и во содржината и во формата. Задоволството е уште поголемо, бидејќи „Пензионер плус“ опстанува толку години за разлика од многу весници кои не излегуваат повеќе.

Нека ни е честит 150–тиот број на сите и да прославуваме уште многу постигнувања и јубилеи.

Добро е, но секогаш може да биде и подобро!

Рекоа за „Пензионер плус“

СЛАВКО ТРАЈКОСКИ
Претседател на ЗП Прилеп

И сега во време на пандемијата од коронавирусот преку цел месец, иако централниот клуб на Здружението не работи заради Ковид 19, весникот се бара речиси секој ден. Нашата служба која е секојдневно на работа за да ги услужи и им одговори на барањата на пензионерите од Прилеп, Кривогаштани и Долнени, на домарите од сите 13 клубови и на претседателите на 19–те ограноци им испраќа по одреден број на весници. Но, морам да кажам, дека членови во различни термини постојано го бараат, посебно неколку денови пред да излезе од печат. Ние како Здружение земаме 150 примероци, но додека работеше Клубот беа речиси веднаш разграбувани.

Задоволни сме од содржините, но и од нашиот дописник. Тој ги проследува и објавува во весникот сите наши активности. Оние што редовно го следат пишуваното во „Пензионер плус“ можат да оценат дека во скоро секој број од весникот има текстови за нашите активности, но и за активностите на пензионерите од нашиот град. Со други зборови „Пензионер плус“ го отсликува животот на пензионерите од целата наша земја. Честитки за содржините, изгледот, за сè.

ГИДО БОЈЧЕВСКИ
Претседател на Сојузот на ЗИТ и КИП

Горд сум што во 2008–та година бев меѓу иницијаторите за издавање на „Пензионер плус“. Сега, кога излегува јубилејниот 150–ти број се гледа дека иницијативата била сериозна и дека неминовен бил весник наменет за пензионерите. Постојано сум со весникот и го читам од првата до последната страница. Не што немам никакви забелешки, туку сметам дека „Пензионер плус“ е вистински четиво што ги задоволува потребите на секој член на нашата најмасовна организација. И уште нешто: од број до број весникот е се посеопфатен и по вкусот на пензионерите. Во нашето здружение во Тетово (Здружение на инвалиди на труд и корисници на инвалидска пензија) весникот се очекува со нетрпение и уште првиот ден кога ќе ни пристигне, веќе е во рацете на нашите членови. Му посакувам уште многу јубилеи и уште повеќе да ја врши информативната функција меѓу пензионерите.

ШАБАН АЗИЗИ
Претседател на Комисија за меѓугенерациска соработка и соживот при СЗПМ

Најнапред искрено честитам на излегувањето на јубилејниот 150 број на весникот. Јас лично се чувствувам како дел на јубилејот, зашто сите досегашни броеви сум ги читал од првата до последната страница.

Сметам дека „Пензионер плус“ пополнува едно значајно место во информирањето, иако пред сè на пензионерите, но во последно време и на голем број други помлади читатели. Разните рубрики што весникот ги негува, секоја за себе има значење и побудува интерес кај читателите. Како човек вклучен во пензионерската организација имам сознанија дека голем е бројот на читателите, оти еден број често пати „шета“ по пензионери и затоа неговиот вистински број е знатно поголем од тиражот во кој се појавува. Рубриката „Ало – пензионерски прашања“ очекувам допрва да биде уште поактуелна, зашто проблемите и прашањата на пензионерите се најразлични, па со тоа и интересот ќе се зголемува.

Д-Р ГЛИГОР БИШЕВ
Генерален директор на „Шпаркасе банка Македонија“

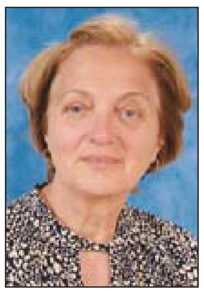
Соработувајќи со пензионерите, стекнуваме знаење за нивните потреби и ја градиме довербата и почитта едни кон други. Весникот „Пензионер плус“ е редовно присутен на моето биро и со големо задоволство ги читам содржините кои се однесуваат на пензионерите и нивните активности. Примероците кои ги добиваме се достапни и за вработените, но и нашите клиенти, кои додека ги посетуваат нашите експозитури можат да го читаат или да земат еден примерок од весникот.

ГОЈКО ЕФТОСКИ
Новинар - пензионер

Месец по месец, „Пензионер плус“ достигна 150 број. Овој јубилеј е уште позначаен, бидејќи весникот континуирано излегува 14–та година. Во овој период, ги издржа сите предизвици што ги носеше времето, вклучувајќи ги и последните проблеми настанати со пандемијата на корона вирусот. Сите притисоци што ги носеше се издржаа, благодарејќи на напорите на раководството на СЗПМ и на оние што непосредно се грижеа за весникот. Лично, како долгодишен соработник, сметам дека „Пензионер плус“ дава значаен придонес во информирањето на пензионерите, во нивно забавување низ рубриките, често нуди совети и укажувања, се вклучува со поттикнување на творештвото на највозрасната категорија граѓани. Моја искрена желба е да доживее многу јубилеи и секогаш да им биде на располагање на пензионерите со нови и нови интересни и актуелни содржини.

СЕЛВЕР МЕМЕТИ
Претседател на ЗП Тетово

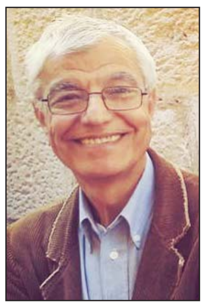
Весникот „Пензионер плус“ е дел од квалитетното информирање во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Се чита во нашето здружение, но и во нашите семејства. Со нетрпение се очекува неговото излегување. Во него има за секого по нешто. Добро е што во него има и страница на албански јазик. Според мене би било добро на страницата на албански јазик да има и текстови за здравство, издадени книги, изложби и друго, иако за волја на вистината весникот се чита целиот, а не само таа страна. Текстовите се содржајни и особено ми се допаѓаат богатите и сеопфатни информации како што беше неодамна информацијата за старските и пензионерски домови. На Издавачкиот совет и на Редакцискиот одбор им посакувам многу успех и уште многу јубилеи. Благодарност и до сите дописници.



ШПРЕСА ХОЏА
Член на комисија за информирање при СЗПМ

Нашиот весник „Пензионер плус“ е огледало на нашите активности и, слободно можам да кажам дека на неговите страници се испишува нашата пензионерска биографија и отчетност.

Вредноста на овие изданија, како и на двата билтена за фолклорните ревии и спортските пензионерски натпревари е тоа што во нив е прикажана нашата реалност, и преку нив ја покажуваме и докажуваме мултиетничноста на нашето општество и нашиот Сојуз, што е врвен квалитет и придонес за развивањето на заедништвото, како вредност што е особено ценета, зашто е произлезена од демократските процеси. Сите изданија се многу читани и ценети не само од пензионерите, туку и од други читатели, бидејќи се достапни преку пензионерите и до нив. Изданијата се илустрирани со фотографии и покрај тоа се бесплатни. Сето ова, според мене, е најголема заслуга на раководството на СЗПМ, на редакцискиот одбор, на издавачкиот совет, но и на сите дописници. Честитки за 150 број!



д-р ВАСИЛ ТОЦИНОВСКИ
Пензиониран универзитетски професор

Пишаниот збор е тестамент и единствена вистина за сегашноста како врска и обврска со минатото и иднината на македонските традиција и континуитет. Изговорениот збор во миг побегнува, се заборава, ама пишаниот е век и векови на нашето постоење.

Во тие и такви димензии тринаесет години постои и дејствува весникот на СЗПМ „Пензионер плус“. Постои зашто комплексно и аналитички е вистински весник или народски речено огледало за сегашните и идни пензионери. Неговите резултати како мисла и смисла ги поттикнуваат своите членови за активно и творечко дејствување во освојување на вредносните придобивки на цивилизацијата. „Пензионер плус“ грижливо ги бележи сите активности на општествените форми и содржини на СЗПМ, резултатите на неговите здруженија во културата, уметноста, фолклорот, изложбите, филмовите, спортот, возбудуваат со мали приказни за различни судбини од секојдневието на македонскиот човек чие срце може цел свет да го збере во себе.

Здравството и забавата се дел од постојаните рубрики/страници кои на своевиден начин ги заокружуваат ликот и карактерот на професионално ниво на весникот како интересна и поучна лектира привлечна не само за припадниците на третата доба, туку и за читатели од седум до седумдесет и седум години.

РОСИЦА МИТИЌ
Социјален работник во старски дом „Зафир Сајто“ - Куманово

Весникот „Пензионер плус“ со секоја своја испишана страница ја потврдува и оправдува своето постоење, кое со своите содржини треба да продолжи и понатаму. Овој весник е темел на генерациска надградба и сведок во сеќавањето на многу генарации, кои го имаат изодено својот животен пат по чии стапки ќе чекорат и идните генерации. Весникот плени со интересни содржини, за што често е во рацете и на помладите читатели.

Во него има многу корисни совети за здравјето во третата доба, како и содржини за активно и мотивирано поминување на пензионерските денови.

„Пензионер плус“ е доказ дека да си пензионер не значи да си стар, туку активен член на општеството кој многу дал и продолжува да дава за неговиот напредок. Сета почит на сите кои даваат придонес за квалитетот на овој весник со желба за понатамошен успех. Сите ние одиме кон третото доба, а тоа уште еднаш го оправдува постоењето и надрагувањето на овој весник. Би било убаво весникот да се дистрибуира и во старските и пензионерски домови низ државата.

Редакциски одбор на „Пензионер плус“

ЗП Кочани

Лани перцепцирана како досадна, денес тема со висок респект

По завршувањето на седницата на Собранието на Здружението, по излегувањето од салата им се придружив на колегите делегати Мики и Добре кои беа пред мене. Мики започна муабет со коментар од негови впечатоци од седницата: „Овој докторот ми досади со неговата дискусија само геријатриски одделенија, геријатриски одделенија, подвижна амбуланта... како да не забележува дека кај присутните не го привлекува вниманието“. На овој коментар се надоврза Добре со свој впечаток од седницата: „Исто зборуваше и на минатогодишната седница, другите теми останаа во сенка...“.

Докторот во својата дискусија, на таа седница, зборуваше дека за голем број пензионери им е неопходно функционирање на посебно одделение, геријатриско во склопот на Здравствениот дом како и дека е неопходна подвижна амбуланта која ќе го опслужува населението во планинските села. Тој нагласи и дека тоа не е неостварливо зашто во објектите на Здравствениот дом постојат и простории и кадровски услови – има лекари кои можат да се распоредат во геријатриското одделение, има и медицински сестри и друг персонал со работен статус на договор на дело кои може да бидат ангажирани во редовен работен однос. Потоа информираше дека за реализација на овој програмски проект се договориле со претседателот на Здружението, уште овој месец да го посетат градоначалникот кого детално ќе го запознаат со проектот и ќе побараат тој да организира средба со директорот на Здравствениот дом во градот кој би требало да преземе активности за реализација на овој идеен проект.

Ова беше настан од пред една година, пред појавата на короната кај нас, пред прогласувањето на пандемија и преземените протоколарни заштитни мерки.

Со Мики, по тој настан, се сретнуваме неколку пати, но не се навраќавме на него. Последен пат се сретнавме пред Нова година, пред влезот на супермаркет. Тој излегуваше, а јас влегував. За малку ќе се разминевме без да се препознаеме – и тој и јас со маска на лице, со капа, со зимски јакни. Брзо испазарив и излегов од маркетот и бев малку изненаден кога го видов Мики стои и чека. Дојдов до него и тој ми вели: „Тебе те чекам, се сетив да ти кажам некои работи, ајде ќе одиме и ќе ти кажувам“. Не чекаше да се изјаснам дали имам и колку време можам да се задржам со него, тој разврза да зборува. „Овие ќесиња – ги подигна ќесињата што ги држеше во рацете – ги носам кај школскиот Томе, го знаеш, вчера ме повика телефонски и ме замоли да одам кај него дома, ми рече дека не е болен од короната, да не се плашам да го посетам. Сабајлево го посетив. Ми раскажа, и видов во каква состојба се наоѓа. Цела недела лежел в кревет. Чувствувал јаки ревматични болки кои при станување и при неопходни движења му станувале уште појаки. Сам е, син му со неговото семејство пред неколку години замина во странство, ќерка му со нејзините живеат во Скопје. Нема никој кој ќе му се најде да му помага, да му подготви и принесе да јаде, да му раскрене, да му подготви постела. Нема кој да го измасира со медицинска крема што му е препишана како терапија за смирување на болките. Замолил некое комшиско момче да го одведе кај матичниот лекар и барал да биде упатен во болнички престој додека се опорави, но матичниот му рекол дека во Здравствениот дом, во услови на актуелната состојба, не примаат пациенти со таква дијагноза“.

Со оглед дека се приближивме до местото каде што требаше да се разделиме, Мики ми кажа дека има и други такви примери да ми ги презентира, но тоа ќе го стори во друга прилика.

„И знаеш што размислував откако излегов од домот на Томе до маркетот па и додека те чекав – настави да зборува Мики – ако во Здравствениот дом имавме геријатриско одделение, Томе и слични како него, а ги има многу и во потешки ситуации, немаше да се најдат во беспомошна здравствена и психичка состојба. Сега сфаќам дека дискусијата на докторот Мирко на седницата на Собранието, за која јас тогаш ја чувствував досадна, била за голем респект и дека требало да се преземат активности за реализирање на неговиот предлог. Во Здравствениот дом да се организира функционирање на геријатриско одделение и да има редовна подвижна амбуланта“.

Денес по цела година од седницата на Собранието и покрај, тогаш, најавените брзи активности за реализирање на тој програмски проект нема никакви резултати. Постоеше план и желба кај раководството на Здружението, но од објективни причини активностите беа оневозможени поради прогласување на пандемијата заради корона вирусот Ковид 19.

Ампо Арсовски

ЗП Гевгелија

40 пакети за Божиќните празници

ЗП Гевгелија на крајот на декември 2020 година ги одржа последните седници на ИО и Собранието за оваа година. На седницата најпрво се оддаде едноминутно молчење за тројца починати членови во органите на здружението. По усвојување на записникот беше разгледан извештајот од Надзорниот одбор и Финансискиот извештај за работата на здружението во 2020 година. По дискусијата се констатира дека многу поекономично и домаќински се работи во споредба со претходните години. Беше разгледан и усвоен и Финансискиот план и Програма за работа на здружението за 2021 година, како и програмите за работа на комисиите. Се констатира дека во 2020 година најголемо внимание беше посветено на реновирање на клубовите, на пензионерските станови како и на хуманитарни акции заради пандемијата од корона вирусот Ковид–19.

Во здружението ќе продолжат и другите активности околу социјалната карта, домот за стари лица и соработка со локалната самоуправа.Составен дел од програмата за работа на Комисијата за културно–забавен живот е подготовката за Регионалната ревија на песни, музика и игри на која во овој регион домаќин оваа година е ЗП Гевгелија. На седницата беше донесена одлука Активот на пензионерки со поддршка на претседателот на здружението за Божиќните празници на социјално загрозените пензионери да им додели 40 пакети со прехранбени производи во висина од 1.000 ден. Седницата се одржа со почитување на правилата за заштита од вирусот. Во завршниот дел претседателите на ИО и на Собранието на сите присутни им посакаа во Новата година здравје, успех, година без маски и повеќе насмевки.

Претседателот на здружението Велин Стоименов во име на ЗП Гевгелија на Клубот на пензионери и на ограноците им подари за Нова година карти за играње, домино и шах–табли.

Јана Узунова

ЗП Центар

Работно и на крајот на 2020 година

Осмата седница на Собранието на ЗП Центар – Скопје која ја раководеше претседателката Зорица Димовска се одржа на 31 декември 2020 година. На дневен ред беше Предлог–финансискиот план, на планираните приходи и расходи на ЗП Центар за 2021 година.

Собранието најнапред го разгледа и усвои записникот од седмата седница на Собранието, а претседателот Павле Спасев го образложи Финансискиот план за оваа година.

Приходите од камати, од членарина, закупнина, заедно со пренесените средства од претходната година изнесуваат 4.945.459, 00 денари. Тоа се планираните средства за 2021 год. врз кои се темели Финансискиот план, додека вкупните расходи изнесуваат 2.985.559,00 денари.

Во дискусијата во која учествуваа повеќето членови на Собранието, беше нагласено дека во изминатата година иако во пандемија од корона вирусот здружението имаше поголем број активности, се разбира според здравствените протоколи.

И како што нагласи претседателот Спасев, а и дискутантите, здружението во изминатиот период работело домаќински, со домаќинско однесување кон секој денар, а така ќе продолжи и оваа година. И токму тоа го вбројува здружението меѓу оние пензионерски здруженија кои се пример за останатите.

Гостин на оваа работна седница беше градоначалникот на општина Центар Саша Богдановиќ, кој заедно со претседателот Спасев изразија задоволство од традиционално добрата соработка меѓу Општината и Здружението. Градоначалникот Богдановиќ честитајќи им ја Новата година на пензионерите од Центар, им посака добро здравје и брзо надминување на проблемите што ги наметна корона кризата и продолжување на меѓусебната соработка во насока на подобрување на животот на пензионерите во Општината.

На седницата на Собранието и претходеше седница на Извршниот одбор што ја раководеше претседателот Павле Спасев која всушност беше во функција на подготовка за Собранието.

Собранието на ЗП Центар на седницата на 31 декември едногласно го усвои Финансискиот план за 2021 година.

Цветанка Илиева

Седница на Комисијата за старски и пензионерски домови и стандард при СЗПМ

Комисијата го оправда своето постоење

Четвртата седница Комисијата за старски и пензионерски домови и стандард при СЗПМ ја одржа на 20 јануари 2021 година. На седницата присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а неа ја раководеше претседателот на Комисијата Митко Стефанов. Предложениот дневен ред од страна на претседателот Стефанов едногласно беше прифатен од присутните. На почетокот говореше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која во своето обраќање меѓу другото истакна:

– Најголем успех што го постигна Комисијата е подготвувањето на Информацијата за пензионерските односно старските домови бидејќи за таа цел беа собрани повеќе податоци релевантни за изработка на истата. Од нејзината содржина произлегоа повеќе заклучоци битни за решавање на социјалното домување на пензионерите заради што истата е доставена до Министерството за труд и социјална политика и до Владата на РС Македонија. Комисијата на своите седници ги иницираше и прашањата за квалитетот на животниот стандард на пензионерите, односот на здруженијата кон пензионерските соби со кои располагаат, соработката со локалната власт, цените по приватните пензионерски домови како и колку активите на пензионерки се вклучени со свои активности да го олеснат животот на пензионерите.

Се разви дискусија по предложената Оперативна програма на Комисијата за 2021 година, која е дел од Програмата за периодот 2019/2023 на Комисијата, а која ги содржи следните активности:

– Следење на реализација на состојбите содржани во Информацијата;

– Барање од надлежните органи да вршат поголема контрола на условите во домовите и услугите кои им ги даваат на станарите;

– Анализа на трошоците за потрошувачката кошница со цел да се согледа нејзиното влијание врз стандардот на корисниците на пензија;

– Ажурирање на Позитивната листа на лекови бидејќи таа влијае на стандардот на пензионерите;

– Анализирање на најнискиот износ на пензија со барање можности истиот да се зголеми и друго.

Оперативната програма е од отворен карактер и ќе се надополнува по потреба. Извештајот и Оперативната програма за 2021 година едногласно беа усвоени.

К.С.А.

Ништо не е како некогаш, но...

Сонцето ѕиркаше низ облаците, внесувајќи светлина во смуртениот ден. Седеше на терасата, од станот на мајка ѝ. И беше убаво да ја чувствува пријатната топлина на сонцето. Како некогаш, во младоста, сè уште изгледаше добро за своите години иако беше навлегла во седмата деценија од животот. Кусата сребреникаво–сива коса беспрекорно средена ѝ даваше весел изглед на лицето со светлосини очи кои зрачеа смирено и благо. Испишаните брчки околу очите и усните беа дел од стареењето, но и дел од доживеаните радости. Низ нејзиниот живот дуваа силни и различни ветрови и ниту еден не успеа да ја совлада. Проблемите ги решаваше смирено и со голема енергија. Вистински знаеше да им се радува на безбројните убави и среќни мигови, кои не ретко и се случуваа. Во секое семејство има тешки и трагични настани, па и во нејзиното. Ги негуваше и се грижеше за болниот маж, за неговите родители... Со голема болка, која остави трага во душата, достоинствено и со почит ги испрати во вечниот живот. Но ова сегашно зло, пандемијата од Ковид 19 многу тешко и падна.

Сега ја чува својата болна мајка која има 90 години и е во длабока старост. Дојдено е време да ѝ врати за сета љубов, добрина, разбирање, поддршка со која ја обвиткуваше откако ја родила. Се грижи за старата мајка, за да не се чувствува осамена, оставена... Животот ѝ го разубавува со мали радости кои за неа се големи. Ја води на прошетка во блискиот парк, ѝ приготвува јадења кои знае дека таа ги сака, ѝ раскажува со нежни зборови за заедничките моменти од минатото, ѝ подарува љубов и внимание. Тие двете проживеале многу нешта. Желба ѝ е последните чекори од животната патека на мајка ѝ на која и се насира крајот, да бидат лесни и спокојни, за да не се кае еден ден зошто ова или она не и кажала или направила.

Седејќи на терасата размислуваше за своите деца и внуци. Заради пандемијата ги нема видено неколку месеци. Божиќ е голем празник на православните христијани. Првпат нема да биде со своите да го прослават заедно. Секојдневно и се во мислите, и децата и внуците. Чувствува радост и гордост дека нејзините потомци нема да се срамат од неа или од некоја нејзина непромислена постапка. Ќе им остави убави спомени. Ќе се сеќаваат на неа со љубов...

Мислите и ги прекина остар звук од ѕвончето на влезната врата. Отиде да отвори. Пред неа беа насмеани брат ѝ и снаата. Се изненади и израдува. Им посака добредојде. Нема да бидат сами со мајка ѝ. Ја мразеше самотијата. Собата се исполни со весел разговор. Радост и го исполни срцето. Се врати во годините кога беа деца и заедно со родителите го празнуваа Божиќ. Сега сè беше поинаку, па и во славењето. Сега се возрасни луѓе, но радоста ќе беше многу поголема ако не беше оваа пандемија. Ќе беше уште повесело. Тука ќе беа сите, и децата и внуците. Очите и се наполнија со солзи. Но што е тука е. Го зеде телефонот барем да им го слушне гласот...

Вукица Петрушева

ЗП Охрид и Дебрца

Одбележан 70-годишен јубилеј

На 23.12.2020 година се одржа 4. редовна седница на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца на која беше одбележан 70–годишниот јубилеј на постоење на здружението кое е формирано на 20 јуни 1950 година.

Во работниот дел се усвои Информацијата за преземените мерки и активности од стручната служба во здружението во време на пандемија од Ковид–19 во 2020 година. Исто така, беше донесена Одлука за измена и дополнување на Финансискиот план за 2020 година, како и Програма за работа и Финансискиот план за 2021 година на ЗП Охрид и Дебрца.

На свечениот дел од седницата, се одбележа 70–годишниот јубилеј на ЗП Охрид и Дебрца.

Свое пригодно обраќање за постигањата на здружението имаше Ѓорѓи Трпчески, претседателот на ЗП Охрид и Дебрца. По повод јубилејот на присутните им беа доделени награди и тоа: Повелба на Ѓорѓи Трпчески, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, плакети на Јован Стојаноски (посмртно), поранешен градоначалник на Општина Охрид, на Црвен крст Охрид, на МВР СВР – Охрид, на ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје, на д–р Димитар Спасевски, претседател на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца, на Зоре Мицкоски за животно дело и на Стефан Владимиров секретар на здружението, а признанија на ЗП Кочани, Здружение на инвалидски пензионери Охрид, Здружение на инвалиди на трудот Охрид, ЈП „Национални шуми“ – Подружница Охрид, Ина „Пупе компани“ Охрид и Димитар Богатиноски, претседател на ЗП Солидарност – Аеродром.

Од името на добитниците се заблагодари претседателката на Советот на Општина Охрид, Живка Ангелоска, која во оваа прилика истакна:

– Посебно е за поздравување активноста на ЗП Охрид и Дебрца на спортски и културен план каде на републичко ниво постигнувате забележителни резултати достојни за почит.

Локалната самоуправа секогаш ќе биде подготвена да излезе во пресрет на барањата и потребите на пензионерите, за успешно реализирање на вашата програма и активности, – рече Ангелоска, посакувајќи им добро здравје и пријатни Новогодишни и Божиќни празници.

На 29.12.2020 година во ЗП Охрид и Дебрца иако беа поканети и соседните здруженија на пензионери на кои им се доделени плакети за меѓусебна соработка, на чинот на предавање присуствуваа делегации од ЗП Кичево, ЗП Македонски Брод и ЗП Вевчани. Со одлуката

на Извршниот одбор по повод 70. јубилеј се доделија плакети и на СЗПМ, Општина Дебрца, на повеќе здруженија на пензионери и правни и физички лица кои беа поканети, но истите не беа присутни да ги примат. Доделени беа и благодарници на месните ограноци, признанија, пофалници и сувенири на лица, а парични награди на истакнати активисти, спортисти и други.

Претседател Димитрија Стојкоски - Лепи

ЗП Куманово

Здружението на корисниците од Домот на пензионери донираше пакети со прехранбени производи

ЗП Куманово и понатаму продолжува со реализирање на зацртаните програмски активности преку организирање акции за донирање на помош за своите членови коишто живеат во Домот за стари лица и во

Домот за пензионери, но и на пензионерите во приватните домови на територијата на општината Куманово, Липково и Старо Нагоричане. Во тој правец последната акција што се случи во низата акции беше посета на Домот на пензионери на 05.01. 2021 година, каде им беа донирани пакети со прехранбени производи.

Пакетите на пензионерите од Домот за пензионери им ги врачи претседателот на Здружението Благе Јакимовски во придружба на потесното раководство и при тоа им ја честита и Новата 2021 година со желба за здравје и долг живот. Иако помошта беше скромна сепак кај пензионерите од Домот наиде на радост и задоволство и барем за кратко им ги исполни лицата со насмевка. Тоа се луѓе кои немаат друг дом, во Домот на пензионери сите заедно се едно големо семејство. Од нивните насмеани лица се гледаше дека се задоволни и им годи вниманието коешто Здружението на пензионери им го посвети во оваа пригода со што им стави до знаење дека не се сами и дека не се заборавени.

Инаку, корисниците на Домот за пензионери речиси цели две недели живеат во отежнати услови поради реновирањето на Домот каде што во месецов од страна на Фондот за ПИОМ се вршат градежни работи и тоа: замена на врати, прозорци, целосно реновирање на бањите, заради што во кратки временски интервали им е исклучена водата и струјата. Со ова во голема мера ќе им се подобрат условите за живот на корисниците на Домот и ќе им се овозможи поквалитетно стареење.

Т.Д.

ЗП Штип

Новогодишна средба со претседателот Ристо Нетков

Претседателот Ристо Нетков, во 2018 година дојде на чело на ЗП Штип и оттогаш се бележат активности на културен и спортски план, масовни дружења на зелено, дружења, екскурзии... Познати се причините низ кои помина оваа 2020 година со пандемијата од вирусот Ковид–19 кој го изолираше светот и пензионерите, бидејќи за жал имаше и заразени и починати. Замина 2020 година, со желба Новата 2021 година да биде подобра. Разговарам со претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков активностите во новата 2021 година. Еве што ни вели:

– За жал, оваа 2020 година, ќе ја запаметиме по пандемијата и корона кризата, која ни го одзеде задоволството да се дружиме. Се придржувавме на мерките донесени од Владата и СЗПМ, за заштита од корона кризата, но и организиравме мали дружења со музички и поетски групи на отворено. Ги намаливме седниците на минимум на ИО и на Собранието и нивното времетраење. Ги обавуваме неопходните активности, како што е снабдување со дрва, обезбедување помош на пензионери позитивни на корона вирусот. Иако пензионерите седат дома, сепак многумина ја добија болеста, а ризикот го зголеми особено чекањето во редови пред банките и продавниците. Мора да го нагласам информирањето на пензионерите со весникот „Пензионер плус“, кој во ова невреме е видик на активностите и упатствата за заштита на пензионерите.

Во Новата 2021 година, какви активности и буџет се планираат?

– Сè зависи од ситуацијата со пандемијата. Сите активности ќе се одвиваат на отворено како досега во мали групи, според можностите кои ги диктира мигот. Размислуваме за некои нови содржини, како што е да посветиме повеќе време на екологијата во соработка со Исар и Шумското стопанство, на соработката со Црвениот крст за помош и предавања, лобирањето за „Мој термин“ за пензионерите, за термин во банките и продавниците, помагаме на пензионерите за „Купувам домашно“ и друго, бидејќи голем број пензионери не можат да се снајдат со новите технологии. Размислуваме за вакцинирање, како и што со оние кои не може да се вакцинираат или едноставно не сакаат. Со буџетот сме солидни, бидејќи активностите се намалени, а трошоците се тековни. Ако се промени ситуацијата ќе се коригира програмата и средствата ќе ги пренасочиме за дополнителни активности.

Ќе биде ли изработена Социјална карта со поттикнувањето на волонтерство меѓу пензионерите?

– Изработката на Социјална карта е голем проект, за кој ќе ни треба тим и време. Во проектот треба да се вклучат и фамилиите со кои ќе работат анкетарите. Не сакаме да биде обична статистика на членство. Што се однесува до волонтерството, морам да кажам, дека кај нас добро е развиено.

Која е Вашата новогодишна порака до пензионерите?

– Секако, да сме здрави и живи, да се штитиме од заразата, за да може да се дружиме, патуваме, пееме, спортуваме и на сите им посакувам среќна и бериќетна година.

Цвета Спасикова

Дарителки на добрина

Во селото на блага висорамнина живееше бабата Олимпија, заедно со нејзината пријателка која не беше мажена. Имотот кој го поседуваше Олимпија заедно го одржуваа, а ние отидовме да ги посетиме и запознаеме.

Баба Олимпија е образована на свој начин иако престанала да учи на дванаесет години. Таа поседува многу нешта кои денес веќе се подзаборавени. Немаше деца затоа сите млади ги чувствуваше за свои чеда. Покрај децата, баба Олимпија ги сакаше и животните. Додека бевме кај нив им помагавме во работата, а тие не примаа на нивната трпеза и често разговаравме. Баба Олимпија знаеше често да раскажува за една позната и многу учена личност, која ѝ го одбележала животот. Писателот покрај кој живеела бил посебна личност и за него говорат неговите дела.

Еве извадок од книгата: „Срна во изгубениот рај“ на нејзиниот учител и пријател, во која тој вели:

„Покрај потокот сум, чиј брег се украсува со сините цвеќиња. А потокот е од моите солзи. Ме ранија луѓето во срцето, и наместо крв ми потекоа солзи. Нежни небеса, еве ви ја кажувам својата тајна. Затоа плачам за сите тажни, за сите невини, за сите понижени, за сите навредени, за сите гладни, за сите безизлезни, за сите нажалени, за сите намачени... Моите мисли од тага брзо ќе се сепнат и ќе се претворат во чувства, а чувствата се излеваат во солзите. Да, чувствата ми се бескрајни, и солзите безбројни. И скоро секое мое чувство тагува и плаче, бидејќи штом ќе се упати од мене во светот околу мене, ќе наиде на понекоја човечка грубост. О, дали има погрубо и посурово битие од човекот?“

Нејзиниот пријател – писател, понатаму велел:

„Интелигенцијата без добрина е казна, а големата интелигенција без голема добрина е неподносливо проклетство“.

Ние, младите луѓе по десетина дена помагајќи во полските работи и во кујната, како и при чистењето на имотот, си заминавме исполнети со добрини од баба Олимпија и баба Христина, кои беа вистински дарителки на добрина.

Го продолжувам сказаниево со еден цитат од Достоевски:

„Секој ден и час, секој момент внимавај на себе и чувај се себеси, да ти биде ликот благопријатен. Ете, си поминал покрај некое дете, те видело намуртен и лош, можеби таа слика останала во неговото ранливо и незаштитено срце. Тоа веќе го знаеш, но можеби веќе си фрлил лошо семе во неговата душа, а тоа семе можеби ќе порасне, само поради твоето невоздржување, бидејќи во себе не си пораснал внимателна љубов“.

Го спомнувам овој цитат поради два благи лика од моето детство, кои и до ден–денес ги паметам. Загадочноста на добрината и убавината исткаени во сеќавањето на два благопријатни лика. Старицата Елена која го чуваше имотот каде што бевме на одмор, многу одамна. Благиот лик кој нè поздравуваше секогаш кога одевме на плажа. Старчето со снежно–бела брада и коса, често стоеше навален на оградата, како одвоен од сè што се случуваше околу него и припаѓаше на некое друго минато или идно време. Мене, токму тој ми остави неизбришлив впечаток. Не запомнив што ни раскажуваа за историјатот на местото, туку самото старче, сведочеше за изминатите години.

Ми се наметнува заклучокот дека можеме да бидеме добри и благи не само кон своите внуци и деца, туку и кон непознати деца, случајни минувачи, кон сите... Дадената добрина секогаш се враќа, ако не на нас самите, тогаш на нашите потомци!

Маја Белева

Запис за една добрина

Пролетта е во нас, мајче

Во убав есенски ден се фатија рака за рака со не толку силното, но сепак пријатно ноемвриско сонце, двете активистки на Црвен крст и момчето од социјалните грижи како да претчувствуваа дека се на пат да го збогатат бројот на успешните акции за помош на ранливите социјални групи. Се приближуваа кон станот од каде што вчерашниот ден дојде телефонски повик. Женски загрижен глас им објасни дека тука престојува нејака, осамена жена, заборавена од сите – и од животот и од луѓето. Останата сама во стан без струја, без вода и без основните услови за живот. Доаѓа зима, рекол гласот, а таа нема ни парно, ни печка за дрва или струја. Нејзината приказна е тажна, но ние сме луѓе чија хуманост се потврдува секојдневно. Затоа молиме да и помогнете.

Млада активистка на Црвениот крст веднаш го запознала секретарот со случајот. Набрзо падна договор со соодветните служби за социјални работи. Брза реакција го упати ова хумано трио на споменатата адреса. Со два пакета прехранбени продукти, средства за хигиена и со облека, заѕвонија на станот број 55. Им отвори жена во одминати години, белокоса, со испиено лице, крајно скромно облечена и со тажен поглед. Влегоа во станот запуштен и студен. Седнаа на стариот тросед и ја слушаа тажната човечка исповед.

– Чеда мои, најпрвин да ви се заблагодарам што дојдовте. Ви благодарам за се што донесовте. Ми го разубавивте денот, оти јас немам многу весели денови. А некогаш ги имав премногу. Останав без нив кога пред неколку години ме напушти сопругот кому сега, за жал, не можам ни цвеќе да му однесам на вечниот дом. Гледајќи ја мојата мака, еден комшија се понуди да се грижи за мене и да ја подига пензијата од мојот сопруг, за што му дадоа писмена согласност. Но, набрзо се откри неговата вистинска намера.

Храна ми обезбедуваше се поретко, сметките за електрично осветлување, за вода и други не ги плаќал, па наскоро останав и без струја и без вода... Се обидов да добијам струја, но ми рекоа дека треба да платам неколку илјади евра. А од каде? Не ја добивам ни пензијата. А човекот веќе го нема. Како во земја да пропадна. Сама, напуштена од сите, секој ден се топам како свеќа. Единствена помош ми се едни добри луѓе од блиското соседство кои ми носат често храна, ми ја дадоа оваа греалка и ме посетуваат. Затоа, мили деца, многу ви благодарам за оваа посета и за се што донесовте. Барем некако да ја поминам зимата, а за пролет ќе видиме. Ќе и се радувам ако не ме убијат студот, гладот и самотијата. Тагата. – Така рече баба Милка и ги понуди со кафе од термосот што го донесоа.

Двете девојки беа уво и око. Длабоко ги трогна приказната на осамената старица. Слушаа без збор, внимателно. Момчето имаше и поетски дух па проговори од името на сите: – Баба Милка, твојата приказна не трогна сите. За жал, ти не си осамен случај. Се прашувам зошто на светов во многу срца и очи злобата гнездо свила и зошто во нив не цвета љубовта топла и мила. Да, ти си жртва на нелуѓе. Но правдата мора да се исправи. Твојот случај е сложен, клопчето е заплеткано. Ќе го отплетка само судот. А ние дојдовме да ја зголемиме твојата надеж, вербата во животот. И не плаши се: твојата пролет ќе дојде. Пролетта не е само годишно време. Пролетта е во луѓето, во нас. И денес и утре.

Девојките и момчето се збогуваа со бабата и заминаа. Таа остана пак сама, но не сосема сама. Со неа се и Надежта и Благодарноста во добрите луѓе.

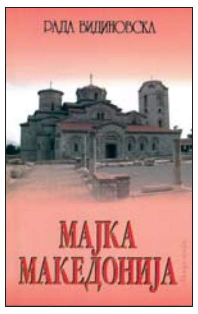
Перо Миленкоски

ЗП Охрид и Дебрца

Монографијата „Семејството Видиновски“ од Торонто претставена пред охридската литературна пензионерска јавност

Неодамна излезе од печат монографското дело „Семејството Видиновски“ на публицистот Славе Николовски Катин. На 440 страници на македонски и англиски јазик се поместени текстови кои се значаен придонес кон осветлување на голем број аспекти од историската и творечката вистина за иселениците Борис и Рада Видиновски од Торонто, Канада. Рецензенти се проф. д–р Вера Стојчевска–Антиќ и Нада Николовска. Монографијата по желба на Видиновски, деновиве беше претставена и пред охридската културна јавност во Градската библиотека „Григор Прличев“.

Монографијата „Семејството Видиновски“ е своевидна



слика за животот и делото на поетесата Рада Видиновска и нејзиниот сопруг, бизнисменот Борче Видиновски, како и за нивното семејство во Канада и Македонија. Делото е интересна страница и од мозаикот на македонскиот иселенички летопис во Торонто, и во пошироките простори на северноамериканскиот континент.

Авторот на Монографијата Славе Николовски Катин е познат на македонската и на меѓународната јавност по неговите бројни публикации, новинарски и научни трудови кои се посветени, главно, на етничка Македонија, на животот на Македонците во светот и на Античка Македонија. Неговата работа третира и низа други аспекти поврзани со македонската дијаспора, како и со културата, литературата, јазикот, историјата, журналистиката и религијата.

Автор е на шеесет публикации, на стотина научни трудови презентирани на различни симпозиуми и собири, како и на преку 5 000 новинарски текстови објавени во Македонија и во светот. Во Монографијата авторот пишува дека Рада и Борче Видиновски се почитувани и горди Македонци. Тие се познати, доблесни имиња, активисти и поети, кои со својот ангажман, со нивната активност во Македонската заедница во Торонто, оставаат достоинствени пораки за времињата и идните генерации.

Животната приказна на семејството Видиновски, истовремено, е и скромен дел од историјата на нивното родно село Крстоар, Битолско, на Македонците во иселеништвото, а преку него и на нивната татковина – Македонија. Зашто она што се случувало од исконските времиња ги отсликуваат историските голготи низ кои минала Македонија, сè до нејзиното прогласување за самостојна, демократска и независна држава. Може да се рече дека со монографскиот труд на Катин за доблесното семејство Видиновски во скромни рамки се проектира најновата фаза на македонската иселеничка историја.

Семејството Видиновски од село Крстоар ја напуштило својата родна земја – Македонија од економски причини, а спомените, мислата, љубовта, тагата и патриотскиот дух кон татковината и својот народ не ги напуштиле. За Рада Видиновска поезијата е живот. Во нејзината поезија се испреплетени две татковини Македонија и Канада.

Стихозбирките што ги напишала претставуваат убав пример и патоказ на една честита и трудољубива канадска Македонка, на која татковините ѝ се радост, тага и восхит. Во Канада, таа стана македонски иселенички писател, поет, есеист, раскажувач и автор на 14 стихозбирки. Поетските дела на Рада Видиновска се промовирани на многу места во Република Македонија и на северноамериканскиот континент. Прв лауреат е наградата „Иселеничка грамота“ во 1992 година, што за првпат Матицата на иселениците од Македонија ја додели на „Струшките вечери на поезијата“ за најдобар поет од дијаспората. Член на Друштвото на писателите на Македонија од 1994 година и на Медитеранската академија „Браќа Миладиновци“ од Струга. Монографското дело „Семејството Видиновски“ е публикација која отсликува дел од животната приказна за Борис и Рада Видиновски. Таа претставува своевидна сага за нивната македонска жилавост, макотрпението, упорноста и истрајноста.

К. Спасески

ЗП Прилеп

„Стори нешто“ - за да те паметат

Оваа книга на пензионерката Љубинка Бошкоска по многу нешта е интересна. Најпрво во неа се набележани спомените кои најмногу живеат преку уметноста. Напишана е по повод десетгодишнината од смртта на нејзиниот сопруг, познатиот прилепски ортопед, д–р Трајче Бошкоски. Насловот на книгата е земен од една од неговите песни. Во оваа интересна книга сопругата Бошкоска открива дека во белиот мантил, освен доктор – ортопед, живеел и голем хуманист, но и уметник. Ортопедот Трајче Бошкоски, сега покоен, пишувал, свирел и цртал.

– Трајче беше сеопфатна личност. Поседуваше квалитети, од се по нешто. Знаеше да биде насекаде, дома, со пациентите, со роднините и со пријателите. Сакаше на сите да им помогне, да бидат здрави, насмеани и спокојни. Мислам дека многу родители на мали дечиња го паметат по неговите редовни прегледи додека беа малечки за исправното зачекорување на карличните зглобови. Тој за тоа беше специјалист. Книгата самоиницијативно произлезе, – вели авторката, сопругата на Бошкоски, Љубинка. – Остави материјали за кои не знаев. Знаев само дека пишува песни од поодамна. А, пред да почине го напиша и романот „Сага за македонската достага“, односно Словенска антитеза. Покрај со поезијата и прозата, тој и сликаше. Поседуваше и дарба за музика, по татко му кој свиреше на гајда, а мајка му убаво пееше. Таков глас имаше и неговата сестра. Сега го наследи неговата ќерка и внуците кои живеат во Италија, на Сицилија, – раскажува неговата сопруга.

Во книгата опфатен е и неговиот професионален живот, како лекар специјалист – ортопед со над 2 000 бесплатни прегледи на деца во градинки, училишта и во детскиот диспанзер во манифестацијата „Месец на здраво дете“. Во неа претставен е и како писател, музичар и сликар.

– Сакав да видат не само прилепчани, ами и пошироко, неговите колеги, кој беше и каков беше Трајче и каков живот живееше. Свиреше гитара и клавир со ќерката. Сликаше додека бевме на одмори и кампувања. Ова е една благодарност, почит и незаборав за сите изминати заеднички години. Желба ми беше да го запознаат преку оваа моја–негова книга и оние што не го познаваа, а тие кои го познаваа да се потсетат на него, на неговата работа, неговата дејност и на неговиот живот, – вели таа.

Насловната страница е копија од негово уметничко дело кое се наоѓа и на надгробната плоча, а оригиналот е во Италија кај ќерката. Оставил над 30 слики на платно и во туш–техника. За книгата имаат помогнато многу соработници. Пред сè неговите колеги лекари и многу други познати прилепчани, љубители на пишаниот збор. Автор на материјалите поместени во книгата е починатиот д–р Трајче Бошкоски.

К. Ристески

ЗП Гевгелија

Неуморна пензионерка - уметник и писател

За Ценка Попова–Милковска со право може да се каже дека покрај уметник и писател таа е и хумана, креативна и храбра жена. Ценка живее и твори во Гевгелија и е мајка на две деца. Долги години ја носела уметноста во својата душа сè до 1989 кога тој долго сонуван сон го прикажала на уметничко платно во нејзината прва слика „зајдисонце“. Ценка ја сака уметноста со целата душа и денес има преку 200 уметнички слики. Со свои дела учествувала на повеќе самостојни и заеднички изложби низ нашата земја. Учествувала и на „Четвртата изложба на жени сликари од Македонија“. Нејзини уметнички слики го красат и Здружението на пензионери во Гевгелија.

Ценка Попова–Милковска покрај што слика, таа пишува и поезија и проза. Има издадено повеќе стихозбирки, краток роман под наслов „А сепак беше“ и две збирки новели.

Ценка е и голема хуманистка. Учествува во многу хуманитарни акции и подарува свои книги и слики. Член е во Комисијата на културно–забавниот живот во ЗП Гевгелија и со своја поезија настапи и на Регионалната музичка ревија оваа година.

Ништо не ја облагородува душата како уметноста, ништо не зрачи толку силно како песната. Таа ги топли срцата, ја враќа надежта и ги лекува раните. Кога пишува Ценка целосно ја отвора душата и прави вистински подвиг со своите стихови.

Нејзиното мото е: „Сите сме создадени да твориме и љубиме, да шириме љубов и разбирање. Секој од нас треба да биде благодарен на тоа што го има и тоа што е. Секој ден треба да подаруваме по нешто па макар и само добар збор и насмевка“, вели Цанка, која е токму таква, неуморна и благородна пензионерка.

Јанка Узунова

ЗП Прилеп

100-години од смртта на големиот собирач на народни умотворби Марко Цепенков

На 29 декември, во минатата 2020 година, се навршија сто години од смртта на македонскиот, прилепскиот, голем собирач на народни умотворби Марко Цепенков. По повод годишнината градоначалникот на Прилеп, д–р Илија Јованоски, со делегација од Домот на културата во Прилеп што го носи името на Цепенков со директорот Рубин Белчески, на споменикот положија свежо цвеќе и се потсетија на големото собирачко дело на Марко Цепенков, кој е роден во Прилеп на 7 ноември 1829 година, а починал на 29 декември 1920 година во Софија. Заради тешката материјална состојба, основно образование учел само една година, а потоа продолжил да го учи терзискиот занает. Уште како момче почнал да ги прибележува кажаните од муштериите во дуќанот народни умотворби, поттикнат, од како што самиот пишува, од Димитар Миладинов. Неговите собрани македонски народни умотворби имаат непроценливо значење за македонската фолклористика, за етнографијата, за лингвистиката, за националната историја и за книжевната култура на Македонците. Затоа Македонскиот институт за фолклор го носи неговото име.

И по вкупниот фонд на собраните народни умотворби, како и по жанровската разновидност на фолклорните материјали, Марко Цепенков е најзначајниот собирач на македонските народни умотворби. Во вкупниот број на публикувани и непубликувани негови дела можат да се набројат повеќе од 5 500 пословици и поговорки, 800 приказни, 150 песни, 100 гатанки, 400 верувања и клетви, 300 благослови, 350 баења, 2 900 соништа и нивни толкувања, 70 детски игри, јазичен и етнолошки материјал (речник, тајни јазици, описи на занаети, обичаи, обреди, реквизити од домашниот материјален живот и народната агрономија и сл.). Своите запишани фолклорни и етнолошки материјали Марко Цепенков ги собрал претежно од Прилеп и неговата околина, но и од Битолско, Скопско, Штипско, Велешко и Дебарско. Автор е на драмското дело „Црне Војвода“, а неговата автобиографија претставува богат извор за проучување на целокупниот живот во Прилеп. Исто така, тој е автор на неколку публикации напишани на македонски јазик. Овој познат македонски собирач на народни умотворби, собирал и запишувал повеќе од 40 години. Ансамблот на прилепскиот Народен театар ги има „одиграни“, односно поставени на сцената делата „Натемаго“, „Сонот на Цепенков“ и „Црне Војвода“, се разбира адаптирани за театарски претстави.

Инаку, целокупната оставина на Марко Цепенков се чува во Архивскиот институт на Бугарската академија на науките во Софија. Во современа Македонија, делата на Марко Цепенков за првпат биле реиздадени во 1954 година од Блаже Конески во „Сказни и сторенија“. Во 1957 творештвото на Цепенков било прикажано во вид на филм од Кирил Пенушлиски. Во 1972 година било објавено целокупното дело на Цепенков на македонски јазик.

К. Ристески

Нова книга на тетовскиот пензионер Владимир Кочоски

Полувековно истражување на тетовски народни староградски песни

Во издание на Здружението за негување на културното наследство „ДЕЈЧЕ“ од Тетово, излезе од печат десеттата книга на тетовскиот новинар и публицист кој е десет години пензионер Владимир Кочоски „Огреала месечина од Солуна до Тетоо“. Ова монографско издание, доаѓа како резултат на неговото полувековно истражување на корените на најпознатите тетовски народни старорградски песни и судбината на ликовите опеани во нив. Авторот обработува уште седум песни од богатата фолклорна ризница од полошкото поднебје кои се настанати во последните децении од 19–от век и првите десетина години од минатиот век. Во публикацијата авторот дава податоци за постанокот на некогаш мегапопуларната песна „Огреала месечина од Солуна до Тетоо“ посветена на трите убави невести сетолчанки, без која не можела да се замисли ниту една свадба или семејна веселба. Се освежуваат и податоците за една од најстарите тетовски револуционерни песни настаната во средината на 19 век со наслов „Дали ги виде Данице ѕвездо мојте мили браќа“. Не помалку вниманието на читателите го привлекува и една од ретките хумористични песни стара стотина години за познатиот Јоше Ќупче Бојанин и за солунката Пауна со „два ума“.

Судбината на убавиците од гостиварското село Пожаране во минатото се поврзани со животот во Тетово. Покрај популарната песна за Благуња пожаранка насловена како „Благуњо дејче пожаранче“ која се пее на просторот на поранешна Југославија, тетовските вечерни песнопејци ќе состават прекрасна песна и за Магда Дамкајлијата која со своите девет дамки на лицето и десеттата дамка на грлото ги мамела погледите и воздишките на беќарите. Во книгата не помалку интересно е и четивото за песната „Ленче болно легна“, за нејзината прерана смрт, за макините на татко и архимандрит Сава. Печалбарството кон крајот на 19 век во Тетовско е интензивно и не можело да се одбегне а да не се испеат и повеќе печалбарски песни. Во книгата ќе се најде и песната „Жали моме, да жалимо“. Рецензенти се писателот д–р Јован Дамјановски и м–р Елизабета Трпческа – Петрушевска.

Г. Ефтоски

Пензионерско секојдневие

Се е кажано, нема што да зборуваме!
Во долгата ноќ часовникот бавно врти.
Потонати во мислите свои самуваме,
Одвај ќе кажеме по два–три збора
скржави.

Секој нов ден, на претходниот си личи,
По навика со горко кафе го започнуваме
Од соседниот двор црн, гладен пес квичи,
А, ние парченце лебец му потфрлуваме.

Кога времето е арно и ако ветер не дува,
По некоја кратка прошетка ќе направиме.
Ден празен, досаден, ништо не се случува,
Чекаме да мркне, на внуците да се јавиме.

Престанавме да ги читаме и весниците,
Бавно мине секојдневието пензионерско.
Мошне ретки се и средбите со врсниците,
На државен празник, или на славје верско.

Васил МАНЕВСКИ

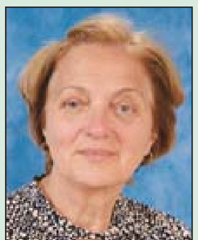
Është për respekt 150 numra dhe 12 vjet mbijetesë

Në korrik të vitit 2008, doli numri i parë i "Penzioner plus" me çka u hap një faqe e re në historinë e informimit të pensionistëve në Maqedoni. Në numrin e parë theksohet se gazeta është një hap i madh i informimit dhe se LShPM ka nevojë për një sistem të vetin të informimit i cili do të duhej t'i kënaq qëllimet dhe detyrat elementare që parashtrohen në këtë lëmi në bazë të informimit të vërtet dhe efikas. Numri i parë i gazetës ishte pritur me kënaqësi nga pensionistët dhe shoqatat, si dhe nga opinioni. Sikurse gjithnjë dhe për gjithçka, edhe atëherë ka pasur edhe të tillë të cilët kishin prognozuar se gazeta e re së shpejti do të shuhet. Por, nga numri në numër "Penzioner plus" bëhej gjithnjë e më kualitative, me numër të madh informacionesh të reja dhe interesante të cilat nuk i kishin mediumet tjera të shkruara. Në vazhdimësi rritej edhe rrjeti korrospondues e cila u bë shenja jonë njohëse. Në politikën redaktuese përparësi botimi kishin informacionet e vërteta të kontrolluara, autorë i të cilave ishin gazetar të njohur të dikurshëm, por edhe inxhinier, profesorë, mjekë, juristë dhe ekonomistë, por edhe persona nga nivele të ndryshme arsimore, dashurues të fjalës së shkruar. Kështu, të gjithë mundoheshin që informacionet të jenë reale dhe të përshkruajnë jetën e popullatës më të madhe në vend, pensionistët. Duke falënderuar përpjekjet e përbashkëta erdhëm edhe deri te numri 150 i gazetës "Penzioner plus", gazetë e lexuar nga më shumë gjenerata. Që të kesh gazetën tënde, të pavarur ka domethënie dhe arritje të madhe.

Gazeta informative i LShPM "Penzioner plus" me përmbajtjet e veta për pensionistët e tanishëm dhe të ardhshëm, sot shtypet në 6 000 kopje dhe është një ndër gazetat më të lexuara në RM së Veriut, nga se është edhe në botim elektronik e vënë në Ueb faqen tonë, që është posaçërisht me rëndësi kur tani numër i madh i klubeve nuk punojnë për arsye të virusit korona Kovid 19. **K.S.A.**

ShP Strugë

Informimi në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë



Në kohën e mbajtjes të mbledhjes së fundit të KE pranë ShP Strugë, në përbërje të zgjeruar me kryetarët e komisioneve, mbajtur më 5 dhjetor 2020, patëm mundësin të takohemi dhe të bisedojmë me Shpresa Hoxhën, anëtare e Komisionit për informim dhe veprimtarin botuese pranë LShPM. Pos bisedës së zgjeruar të cilën e bëmë për punën e këtij Komisioni, e pyetëm që të na jap mendimin personal për informimin në Lidhje, me gazetën "Penzioner plus", shtojcën për pensionistët në gazetën në gjuhën shqipe "KOHA" dhe Buletinin për garat sportive të pensionistëve i cili këtë vit nuk doli nga se ato nuk u mbajtën për arsye të pandemisë nga korona virusi, manifestime të cilat i organizon Lidhja.

- Edhe pse në mbledhjen e fundit të Komisionit për informim dhe të Këshillit redaktues nuk mora pjesë për arsye objektive, për arsye të pandemisë Kovid-19, unë përmes mediave tona "Penzioner plus" dhe shtojcës në "KOHA", rregullisht jam e informuar për të gjitha ngjarjet që kanë të bëjnë me pensionistët, duke i falënderuar bashkëpunimit të madh me kryetarin të ShP strugë Millorad Tërposki dhe sekretarit Izeir Mustafai, të cilët rregullisht më informojnë për gjithçka dhe më ftojnë në mbledhjet kur ato mbahen me komisionet. Është e pashmangshme të theksohet dhe nënvizohet dalja rregullisht e dy mediave. Ato janë shumë të rëndësishme për informimin e anëtarëve të shumtë, nga një anë, si dhe për publikun më të gjerë për jetën e pensionistëve në vendin tonë nga ana tjetër. Të dy mediat e LShPM, janë tribunë e vërtetë në të cilën nga numri në numër shkruhet historia e organizimit të pensionistëve në Maqedoni, informim dhe aktivitetet të cilat arrihen. Gazeta jonë "Penzioner plus" është pasqyrë e aktiviteteve tona dhe, lirisht mund të them se në faqet e saj shkruhet biografia dhe llogaridhënia jonë. Vlera e këtyre gazetave, si dhe e dy Buletinëve për revyalet folklorike dhe garat sportive të pensionistëve është ajo se në ato është treguar realiteti ynë, dhe përmes tyre tregojmë dhe vërtetojmë shumë etnitetin e shoqërisë dhe Lidhjes tonë, që është kualitet dhe kontribut kulmorë për zhvillimin e bashkëjetesës, si vlerë e cila posaçërisht që nga, ngase ka dalë nga proceset demokratike. Të gjitha këto katër botime, janë të lexuara dhe çmuara shumë jo vetëm nga pensionistët, por edhe nga lexues të tjerë, nga se janë të pranishme përmes pensionistëve. Botimet janë të ilustruara me fotografi dhe janë pa pagesë. E gjithë kjo, sipas meje, është meritë më e madhe e udhëheqësve të LShPM, e Këshillit redaktues, e Këshillit botues, por edhe e gjithë korrespondentëve, ka thënë Shpresa Hoxha.

S. Kukuneshovski

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

Miratohet Programi për punë në vitin 2021

Këshilli ekzekutiv i Shoqatës së pensionistëve Komuna Saraj, më 15.12. 2020, ka mbajtur mbledhjen e fundit për këtë vit në të cilën përveç anëtarëve të Këshillit ekzekutiv kanë marrë pjesë: Baki Bakiu, kryetar i Kuvendit, Bedri Tairi kryetar i KM, kryetarët e degëve Nijazi Asani, Ilaz Haxhiu dhe Feta Demiri si dhe kryetarja e Aktivit të grave Zulfie Ramadani.

Me mbledhjen ka drejtuar kryetari i KE Mahir Duraku, i cili pas aprovimit të procesverbalit të mbledhjes së fundit, ka propozuar rendin e ditës i cili kishte dy pika me kryesore: Propozim-Programi për punë në vitin 2021 dhe Propozim - Raportin financiar për të hyrat dhe të dalat në periudhën 01.01 - 31.10.2020.

Me miratimin e rendit të ditës, arsyetimin për të dy materialet e ka dhënë kryetari Mahir Duraku. Pas diskutimeve, të dy materialet janë aprovuar me ndryshim të vogël në raportin financiar, që kishte të bëj për rebalanc i një ndryshimi në tejkalim të vogël në harxhimet materiale.

Të njëjtat materiale janë shqyrtuar edhe në mbledhjen e Kuvendit të shoqatës, mbajtur më datë 22.12.2020 në drejtim të kryetarit Baki Bakiu. Arsyetim për të dy materialen ka dhënë Baki Bakiu si dhe kryetari i Këshillit ekzekutiv Mahir Duraku. Lidhur me raportin financiar për të hyrat dhe të dalat në periudhën 01.01 - 31.10. 2020, pos materialit me shkrim ka dhënë edhe arsyetim me gojë kryetari i KM Bedri Tairi.

Më pastaj ka pasur diskutim për të dy materialet me ç' rast Kuvendi ka konstatuar se Raporti financiar për periudhën e cekur, është në kufij të parashikimit, ndërkaq, lidhur me Programin për punë në vitin 2021, ai është përmbajtësor dhe i pasur dhe se është me karakter të hapur. Të dy materialet janë aprovuar njëzëri. **B.B.**

Intervistë me kryetarin e ShP Tetovë, Selver Memeti

Sukseset e shoqatës janë të punës tonë ekipore

● I nderuari kryetar, fillimisht na thoni në pika të shkurta letërnjoftimin e ShP Tetovë.

- Shoqata e pensionistëve Tetovë është një ndër shoqatat më të vjetra të pensionistëve në Maqedoni. Është themeluar viteve të 60-ta të shekullit të kaluar. Në vitin 1870 është ndërtuar Shtëpi e pensionistëve në Tetovë, në bazë solidare nga sipërmarrjet e atëhershme ndërtimore nga Tetova: "Ilinden", "Tetovogradba" dhe "Luboten". Një pjesë e mjeteve është siguruar nga SIZ i atëhershëm për SPIM (PIOM) me marrëveshje vetëqeverisëse si mjete të pakthyeshme për ndërtim Shtëpie të pensionistëve, në tokë ndërtimore ndarë nga Komuna Tetovë me vendim për shfrytëzim të gjithmonshëm. Sot, ShP Tetovë numëron rreth 14 000 pensionistë (të pleqërisë dhe familjarë) dhe është e organizuar në parimin territorial në territor të gjashtë komunave të regjionit të Pollogut të Poshtëm. Është e organizuar në 22 degë nga të cilat 7 janë në qytet, ndërkaq, të tjerat në mjediset më mëdha rurale.

● ShP Tetovë është shoqatë multietnike. Çka Ju nxiti të pranoni që të jeni njeriu i parë i një shoqate të tillë? A ka probleme në planin multietnik?

- Unë në këtë shoqatë jam i pranishëm që nga mesi i viteve 90-ta, pasi që jam pensionuar më i ri si i punësuar në institucion edukativo përmirësues. Si pensionist i ri më shumë vite kam marrë pjesë si garues në garat sportive të pensionistëve. Atmosfera e mirë, shoqërimi më ka nxitur që të angazhohem më tepër dhe të kontribuoj në punën dhe zhvillimin e shoqatës tonë. Më pastaj, në dy mandate isha anëtar i Këshillit ekzekutiv dhe i Kuvendit. Vlen të përmend me këtë rast se në ShP Tetovë, shumë vite më pas udhëhiqet politikë shumë e suksesshme E kuadrove. Nuk mund të zgjidhet dikush për kryetar të shoqatës, nëse deri atëherë nuk ka qenë anëtar i Kuvendit, e posaçërisht nëse nuk ka qenë anëtar i KE dhe nëse nuk është treguar me punën e vet. Sa i përket përbërjes multietnike i anëtarësisë, ajo nuk paraqet asnjë problem, por përkundrazi, na si pensionistë jemi promotorë të bashkëjetesës në mjedisin tonë. Ajo mund të shihet në shumë fusha të veprimit, sidomos në jetën kulturore-zbavitëse dhe aktivitete sportive, e si kurorë e të gjithave është organizimi i takimit tradicional multietnig pensionistë me pjesëmarrje të pensionistëve nga të gjitha bashkësitë etnike me shoqërim të përbashkët, me këngë dhe muzikë nga folklori i të gjitha bashkësive. Motoja ime e jetës është: bashkëjetesa dhe respekti i ndërsjellë janë shumë të rëndësishëm, ndërkaq, "dobësi" të veçantë gjithnjë e kam pasur personat e moshës së tretë dhe respekti ndaj tyre. Dhe ja, prandaj edhe pranova!

● ShP Tetovë është një nga shoqatat e rralla e cila më shumë herë ishte më e mira në Garat sportive republikane organizuar nga LShPM. Me ç'ka të bëj kjo?

- Në qasjen e drejtë dhe serioze ndaj sportit dhe aktiviteteve sportive. Qasja pa tjetër të jetë ashtu për arsye se mjaftë investohet në këtë aktivitet. Angazhohen pensionist sportist të mëparshëm dhe punëtorë sportist, gjendet pajisje komplete sportive për të gjithë ata, trajnohet një muaj dy herë në javë para garave dhe ai është çelësi i suksesit.

● A ka shoqata edhe aktivitete të tjera me të cilat mund të lavdërohet?

- Vitin e kaluar 2020, për arsye të pandemisë, nuk patëm mundësi të realizojmë pjesën më të madhe të aktiviteteve të planifikuara, por në vitin 2020 te na rregullisht është punuar sepse u paraqit nevoja për realizim aktivitetesh të cilat ishin përfshirë në Program. Kështu p.sh, secilin muaj, së paku njëherë në muaj, vetë kemi bërë dezinfektimin e gjithë shtëpisë së pensionistëve, pjesë pjesë, rregullimin e oborrit, përveç ndihmës së planifikuar të njëhershme në të holla, në periudhën e pandemisë, në bashkëpunim me supermarketet "Kiper", kemi ndarë bauçer me vlerë për 130 pensionistë dhe aktivitete të tjera. Secili kryetar i ri, ashtu edhe unë, vetëm se e vazhdojë me politikat e planifikuara në pajtim me Statutin tonë dhe Ligjin në bazë afatgjate. Koha kërkon, përveç asaj që të bëhen edhe novitete në punë, jo të natyrës organizative, por si të reja aktivitete të duhura të planifikuara në programet tona. Këtë vit, përmes joqeveritares CDI (Instituti për zhvillim të bashkësisë) do të bëjmë trajnim praktik për shkathtësitë kompjuterike, si dhe do të ketë edhe aktivitete të tjera të cilat do të dalin si të nevojshme gjatë vitit.

● ShP Tetovë funksionon me sukses nën drejtimin Tuaj. Ç'ka të bëj me të: në përvojën Tuaj të mëparshme para pensionimit ose në ekipin e mirë të zgjedhur me të cilin punoni?

- Unë jam pensionist me arsimim të lartë, kam punuar disa vite si punëtor arsimor, ndërkaq u pensionova si i punësuar në institucionin edukativo përmirësues. Ato janë vende të punës ku njihen dallimet dhe nevojat e njerëzve. Ajo është përvojë e madhe. Atë punë e kam kryer me shumë sukses për çka disponojë me shumë mirënjohje dhe certifikate. Por, mendoj

se më së shumti më ka ndihmuar në përvojën time të punës ajo se në dy mandate fitova përvojë si anëtar i Kuvendit dhe i KE. Çdo kush do mashtrohet nëse mendon se vetë mundet me sukses të drejtoj me shoqatën siç është e jona me numër të madh pensionistësh, nga mjedise urbane dhe rurale dhe me përbërje të përzier etnike. Suksesi jonë ka të bëj në punën ekipore, si dhe përvojën e madhe që posedon sekretari jonë në fushën e organizimit të jetës pensioniste. Me përbërjen e tanishme të Këshillit ekzekutiv, është kënaqësi të punohet. Me një përbërje të tillë nuk është vështirë të kryesh detyrën e kryetarit.

● Në fund, përveç punës në shoqatë, a keni kohë për vete, për familjen? Çka Ju relakson në kohën e lirë? A keni ndonjë hobi?

- Kur donë, ka kohë për gjithçka. Në shoqatë jam i angazhuar 6 orë në ditë. Për fat jetoj në afërsi të Shtëpisë së pensionistëve, çka do të thotë se nuk humbi shumë kohë për udhëtim. Jetoj në bashkësi familjare me djalin tim dhe nipat. Koha e kaluar me ata më është shumë e çmuar. Orët e mbrëmjes i kaloj në shëtitje nëpër qytet me shoqen time, e ndonjëherë me shokët dhe miqtë e mi me të cilët dua të luaj edhe ndonjë parti shah ose oksan. Hobi më i madh më është ecja në natyrë, nga se rrjedh nga ana e malit Sharr, jam dashamirë i madh i natyrës. Por, kushtet e sodit për jetë, detyrat e punës, angazhimet për familjen dhe nipat, lënë hapësirë për hobi vetëm vikendeve. Jam adhurues i madh i takimeve të organizuara të pensionistëve, me njohjen dhe shoqërimin me kolegët tonë nga qytetet tjera, por viti 2020, për arsye të pandemisë, ajo dëshirë më ngeli e parealizuar. Mbetet shpresa se viti 2021 do të jetë më i mirë dhe do të mund t'i realizojmë të gjitha dëshirat.

Svetozar Dimovski

SHP Çair

Retrospektivë e aktiviteteve në vitet e kaluara

Kah fundi i vitit të kaluar, në kuadër të aktiviteteve të planifikuara, KE pranë ShP Çair, më 23 dhjetor, ka mbajtur e tetë të rregullt, në të cilën është dhënë retrospektivë e aktiviteteve në të gjitha fushat e vitit të kaluar. Pas miratimit të procesverbalit të mbledhjes së kaluar dhe i rendit të ditës, fjalën hyrëse për sukseset e arritura në kushte të Kovid 19 në

vitin 2020, ka dhënë koordinatori i shoqatës Todor Iliev, me ç?rast ka theksuar problemet dhe kushtet e pavolitshme të cilat e kanë ngarkuar funksionimin e shoqatës.

Në mbledhje janë shqyrtuar disa dokumente të rëndësishme të cilat janë miratuar njëzëri. Ndër ato ishte Raporti vjetor për punën e ShP Çair në vitin 2020 dhe Propozim-programi për punë në vitin 2021. Është miratuar edhe Propozim-plani financiar në shoqatë me të hyrat dhe të dalat për vitin 2021. Pikat në vazhdim të rendit të ditës ishin: Sjellja e Vendimit për financimin e aktiviteteve të ShP Çair për tremujorin e parë në vitin 2021; Shqyrtimi dhe miratimi i procesverbalit të regjistrimit të bërë të mjeteve elementare të ShP Çair, për vitin 2020.

Raporti për punën e shoqatës në vitin 2020, ishte pika për të cilën u zhvillua diskutim i gjerë, në të cilën është theksuar se programi nuk ka mundur të realizohet në tërësi në kushte të pandemisë. Është sjellë konkluzion se Shoqata nuk e ka realizuar në tërësi programin, por megjithatë ka arritur rezultate të mira në marrjen e masave, posaçërisht në këto kushte jo të mira për përmirësimin e kualitetit të jetës së pensionistëve. Si rezultat i punës së mirë e udhëheqjes i organeve dhe trupave, në kushte të pandemisë, janë realizuar pjesa më e madhe të detyrave të parapara, që do të thotë se me sukses është realizuar ajo që është planifikuar, gjë që ka kontribuar që shoqata të shkoj përpara.

Diskutime konstruktive janë zhvilluar edhe për Propozim-programin për punë të ShP për vitin 2021 ku janë numëruar aktivitetet të cilat do të realizohen në shoqatë, si dhe Propozim-plani financiar për vitin 2021. Aktivitetet të planifikuara në program për punë në vitin 2021, janë të parapara për në kushte normale. Nëse zgjat pandemia, është e nevojshme shoqata të aftësohet të punojë në kushte të tilla. Në diskutim për Propozim-programin e Planit financiar për vitin 2021, është theksuar se në kushte të vazhdimit të pandemisë, ti jepet rëndësi më e madhe ndihmës së njëhershme dhe asaj humanitare, me ç' rast është e mundshme edhe ndihmë humanitare e çrregullt. **Vasil Paçemski**

Како да ги исчистите белите дробови на природен начин

Чистењето на белите дробови ви овозможува да го исчистите овој важен орган од катран и токсини, да го намалите ризикот од инфекција и рак, да го зголемите капацитетот на белите дробови и да го подобрите целокупното здравје на респираторниот систем. Чистењето на белите дробови се препорачува за активни и пасивни пушачи и луѓе кои живеат во области со загаден воздух, а особено во ова време на пандемија кога велат дека најмногу страдаат белите дробови. Постојат четири основни методи што можете да ги користите за да ги исчистите белите дробови.

1. Вежби на дишење - Вежбите на дишење се еден од најдобрите начини за чистење на белите дробови. Не се мисли на обично „длабоко" дишење. Потребно е многу повеќе од тоа за да се исчистат белите дробови добро. Постојат повеќе видови на вежби за детоксикација на белите дробови.

2. Инхалации со есенцијални масла - Редовно (2–3 пати неделно) вршете инхалации со есенцијални масла од еукалиптус, мента, рузмарин или мајчина душица. Ова ќе ви помогне брзо да ги исчистите белите дробови од токсини и вишок на слуз. За таква инхалација не ви е потребно да купите посебен уред. Едноставно, загрејте голем сад со вода и во него додадете неколку капки природни есенцијални масла. Вдишувањето топла пареа со есенцијални масла е пријатно и релаксирачко и веднаш ќе ги олесни проблемите со дишењето. Може да се користи не само за детоксикација на белите дробови, туку и за грип, настинка, бронхитис, ларингитис и други респираторни потешкотии.

3. Корекција на исхраната - Како и сите други видови на чистење на телото, чистењето на белите дробови вклучува корекција во исхраната. Здравата исхрана е неопходна бидејќи ги активира природните механизми за чистење на организмот и го зајакнува имунитетот. За време на чистењето се препорачува да консумирате повеќе вода, овошје и зеленчук. Некои видови храна особено придонесуваат за здравјето на белите дробови.

Чили – Зачинетата лута храна како на пример чили помага во разградувањето на вишокот слуз во белите дробови и воопшто во телото. Затоа, кога јадете зачинета храна, можете да почувствувате како носот веднаш почнува да ви тече. На ист начин, зачинетата храна влијае на вишокот слуз и катран во белите дробови, помагајќи му на вашето тело полесно да ги елиминира.

Вода – Да, обичната вода е најдобриот чистач за организмот! Обидете се да избегнувате газирани сокови, кафе или алкохол. Дајте и предност на обичната чиста вода. Добрата хидратација е клучна за здравјето и го забрзува процесот на чистење од токсини.

Лук – ова универзално растение е богато со многу важни хранливи материи. Спречува развој на многу болести, вклучувајќи рак и белодробни инфекции, помага при разградување на слузта и исфрлање на токсините од телото.

4. Растенија кои помагаат во отстранување на катран, токсини и вишок слуз

Поточарка - Многу алтернативни лекари сметаат дека поточарката е незаменлива во процесот на чистење на белите дробови. Поточарката се користи за да се направи едноставна и вкусна супа, која ефикасно ги чисти белите дробови од токсини.

Оваа супа се препорачува да ја консумирате двапати месечно, особено активните и пасивните пушачи.

Ѓумбир - Ѓумбирот е моќен детоксификатор на белите дробови. Можете да го користите на многу начини. Чај од корен од ѓумбир со лимон го олеснува дишењето и ја подобрува елиминацијата на токсините од дишните патишта. Можете исто така да направите и топла бања со ѓумбир во прав. Времетраењето на бањата треба да биде 20 минути. Бањата го стимулира процесот на отворање на порите и потење, што помага да се елиминираат токсините. Пареата што ја вдишувате влегува директно во дишните патишта, го олеснува процесот на дишење и ги чисти белите дробови. Со секој оброк јадете по едно мало парче ѓумбир. Ова ќе го подобри вашето варење, а исто така ќе придонесе и за процесот на чистење на телото.

Ува урси и подбел - По прекинот на пушењето, од суштинско значење е да се исчистат белите дробови од сите токсини кои носат потенцијален ризик од болести. Подбел и ува урси се многу популарни кај пушачите бидејќи овозможуваат ваков вид детоксикација. И не само тоа – овие билки го зајакнуваат и негуваат целиот респираторен систем.

Зелена салата, коприва, еукалиптус и мента се исто така многу корисни во детоксикација на белите дробови.

Што треба да се избегнува при чистење на белите дробови? - Избегнувајте консумирање преработена храна, особено бело брашно и шеќер и млечни производи кои го стимулираат производството на слуз во организмот. Ослободете се од стресот.

Б. Анг.

Бидете активни за полесно да ја пребродите пандемијата

Без разлика дали станува збор за танцување, пишување, сликање, слушање музика, фотографирање, плетење, одгледување на цвеќе, волонтерска работа или вежбање во станот, дворот или на терасата бидете активни за полесно да ги пребродите овие тешки денови заробени од пандемијата. Со активност го намалувате нивото на стрес и добивате додатна енергија. Избркајте ја депресијата и со телефонирање, кое повторно ќе ве зближи со подзаборавените роднини и пријатели. Со танцот и играњето оро станувате пред сè повесели. Танцувањето и играњето ја подобруваат самодовербата, а освен што полесно и подобро ќе се движите, ќе го поправите и вашето држење, и телото ќе ви стане флексибилно. Со само 30 минути танцување, трипати во неделата, се намалува ризикот од срцеви болести, додека во двојка, влијае како терапија и ги буди убавите спомени од младоста.

Фотографирањето најмногу релаксира. Фотографирањето на природата и животните релаксира најмногу од сè. Со напредокот на технологијата, не ви е потребна камера, тоа можете да го правите и со вашиот телефон. Не ви е потребно ниту студио, бидејќи постојат многубројни компјутерски програми за обработка на фотографиите.

Копаничарството и моделирањето дрво е идеално хоби за многу мажи, но можат да го практикуваат и жени. Почнете со нешто едноставно, како куќичка за птици или за вашиот миленик, а потоа можете да преминете на нешто посложено. Со ова хоби ќе ја подобрите концентрацијата и креативноста.

Градинарството е малку запоставено хоби во последно време. Се смета за женско хоби, но тоа не е точно. Засадете цвеќе, малку зачини и зеленчук, и вашата авантура може да почне.

Љубовта кон храната не може да се опише со зборови, туку само со вкус и мирис. Гответе. Готвењето исполнува и релаксира, а не ви е потребно никакво предзнаење. Во оваа активност ќе уживаат и другите околу вас, а пред сè вашите најблиски, внуците и др., а не само вие. Лековитото дејство на музиката е толку познато, што во неколку медицински установи се спроведува терапија со музика. Оваа терапија го намалува интензитетот на болката и смирува. Можеби е доцна за да почнете да свирите некој инструмент, но можете да ги запишете старите песни кои некогаш сте ги пееле или слушнале кои запишувајќи ги ќе ги спасите од заборав.

Не постои ништо подобро од чувството што се добива со помагање на другите. Многубројни студии покажале дека хуманитарните дела и алтруизмот придонесуваат за најголемо задоволство. Се чувствувате како најголеми членови на заедницата, ја подобрува емпатијата и се зближувате со нови луѓе кои ја чекаат со душа вашата помош.

Одберете нешто да правите за деновите да ви бидат поубави, поинтересни, повесели, но и да си го сочувате психичкото и физичкото здравје.

М. Дам.

Препораки за подобро психичко здравје

Откако функционира линијата 02 3213 227 во Сојузот на здруженијата на пензионерите заради пандемијата од корона вирусот, се обидуваме со двајца мои колеги да им помогнеме со совети на оние кои ни се јавуваат. Како одминува времето се почесто се јавуваат луѓе со психолошки проблеми кои најверојатно ќе се зголемат заради студеното време кое уште повеќе ги затвори луѓето во нивните домови.

Едно е она што го кажуваат луѓето, но друга е фактичката состојба со која се судираат и која е сигурно поголема. Најчести симптоми со кои луѓето се соочуваат во овој период се паничните напади и анксиозноста. Најголем е стравот за сигурноста, стравот од добивањето на вирусот, од тоа што ако се заразат и како ќе ја поминат болеста, дали младите ќе дојдат да ги видат или ќе се плашат и тие да не се заразат...

Меѓудругите, главното прашање е како себеси да си помогнат. Секојдневните бројки на заболени и починати се најголемиот притисок. Ги советуваме дека многу е битно да се смени секојдневниот начин на функционирање, да сфатат дека ништо не е како порано и не треба да се троши енергијата на непотребно размислување и страв.

Знам дека не им е лесно. Психата им се оптоварува пропорционално со порастот на заболени и починати лица. Луѓето се трудат да ги подобрат на секој начин своите одбранбени механизми. Стресот најголемиот непријател на имунитетот, се појавува од стравот, но и од нарушувањето на личните навики. Паѓа имунитетот, особено кај повозрасните, кој и онака е намален. Затоа луѓето постепено треба да се откажат од некои свои удобности, од некои навики и сите ресурси да ги ставаат на зајакнување на имунитетот и да го сменат времето и начинот на извршување на секојдневните активности. За жал, штетите доаѓаат и од разни дезинформации и вознемирувачки вести.

Во ова време–невреме, не е битно само како се однесува вирусот, многу битно е како се однесуваме и ние луѓето. Мојата препорака за ментално добро здравје е добра организација на секојдневниот живот и повеќе оптимизам. Во одредени состојби може да се земе нешто и за смирување. Корисна е размена на мислења и по телефон со оние на кои им верувате и со кои ви оди муабетот, читањето особено лесна литература и хумор, слушањето музика, рачната работа или некое хоби... Не заборавајте и на физичката активност: вежбање, чистењето и редењето на фиоките и плакарите, танцување..., а оние кои тоа можат да си го дозволат можат да набават и некоја справа за вежбање. Сето ова може многу да помогне, особено на припадниците на третата доба.

Снежана Макревска

Коренест зеленчук - ризница на здравјето

Секој вид зеленчук има свои особености, но на сите заедничко им е тоа што го јакнат имунитетот, дејствуваат антивоспалително, поволно влијаат на органите за варење (особено за работата на цревата), го подобруваат метаболизмот, помагаат при чистење на организмот од токсини, ја намалуваат опасноста од настанување на хронични и малигни болести. Сите видови коренест зеленчук содржат: јаглехидрати, мноштво прехранбени влакна, витамини (најмногу C, D, E и K, B–комплекс), бројни минерали, заштитни супстанци (алкалоиди, етерични масла, терпени, каротеноиди), многу малку протеини и маснотии. Многу од овие состојки го спречуваат штетното дејствување на слободните радикали па така го забавуваат процесот на стареење и спречуваат појава на дегенеративни болести.

Целер - Сите делови на оваа билка се лековити. Целерот содржи етерични масла корисни за лекување на воспаление на дишните органи. Го подобрува притисокот, ги ублажува тегобите со чиреви и гастритис, ја намалува надуеноста. Целерот го намалува ризикот од создавање крвни згрутчувања и го намалува холестеролот. Дејствува како диуретик, ја намалува тегобноста и лошото расположение, го чува здравјето на очите и ги ублажува ревматските болки.

Цвекло - Постојат бели, црвени и жолти сорти цвекло, но цвеклото со гримизноцрвена боја сепак е најздраво. Цвеклото има кружен или издолжен корен. Се смета дека бетацијанинот кој цвеклото го обојува во прекрасно црвена боја, помага во борбата против малигните болести. Бетаинот ја поттикнува работата и чистењето на црниот дроб и спречува настанување на крвни згрутчувања и штити од срцеви болести и ги штити и крвните садови. Витамините B12 и B9 помагаат кај слабокрвноста. Поради богатството од нутриенти цвеклото ја намалува киселоста на организмот и дејствува противвоспалително. Влијае на уринарниот состав и ги смирува кожните проблеми. Често се употребува за спречување и лекување од малигни болести, особено од рак на дебелото црево и леукемија.

Морков - Морковот содржи изобилие од супстанци како што се етерични масла, пигменти и каротеноиди. Каротеноиди бета–каротен, лутеин и зеаксантин се познати по поволните последици за здравјето на очите, а особено се делотворни против макуларни дегенерации. Сите овие нутриенти имаат заштитен ефект на целиот организам. Морковот е корисен за ублажување на тегобите на дишниот систем, анемија, настанување на болести на срцето и на крвните садови, а дејствува и како диуретик. Сокот од морков во комбинација со базни масла применет надворешно, добро дејствува на кожата и може да се употребува кај тегоби со акни, чиреви, изгореници, рани и разни заболувања на кожата.

Магдонос - Како и сродниот целер, магдоносот содржи бројни корисни супстанци, кои имаат силно влијание на целиот организам, а првенствено го чуваат здравјето на црниот дроб. Магдоносот го намалува зголемениот крвен притисок и спречува настанување на срцеви болести и го намалува нивото на шеќер во крвта. Може да ги ублажи проблемите со варењето, да ја поттикне работата на слезината и бубрезите.

Репка - Најчесто е позната како закиселен продукт и како таков дејствува пробиотички. Репката содржи доста витамин B6 кој е важен за добар имунитет и здравје на нервниот систем. Се смета дека спречува невродегенеративни болести како што е Алцхајмеровата болест. Помага кај инфекции, го регулира холестеролот и спречува срцеви болести, го смирува нервниот систем, помага кај системот за варење и штити од малигни болести (особено рак на дебелото црево).

Рдоква - Рдоквата е однадвор со црна боја (поретко кафена, бела, жолта или гримизна боја), а месnatiот дел е бел или црвен. Бројните етерични масла кои ги содржи, силно дејствуваат против бактерии и габички. Рдоквата помага кај воспаленија и заболувања на дишниот систем, го засилува апетитот и поттикнува излачување сокови за варење. Корисна е и кај болести на жолчниот меур и црниот дроб, дејствува како диуретик и ги ублажува ревматските тегоби. Извонредно го чисти организмот од токсини и има позитивен ефект на кожата.

Т.Г.

Како туршијата нè чува илјадници години

Ферментираната храна во моментов се должи, пред сè, на пандемијата од корона, најновиот тренд во исхраната. Одамна е познато на овие простори колку се здрави киселата зелка и туршијата, а неодамнешните студии полека го потврдуваат тоа. Многу од продуктите што ги знаеме и кои се создаваат со ферментација – кисела зелка, туршија, кисели краставички, јогурт, кефир – се сметаат за здрава и сварлива супер храна, пишува на многу сајтови. Дури и во античките општества, уште пред илјадници години, луѓето биле убедени во лековитиот потенцијал на ферментацијата, па затоа биле давани ферментирани пијалоци, на пример, за ублажување на болки. На почетокот на 20 век, рускиот добитник на Нобелова награда Елин Мехников известувал за долгиот живот на луѓето што консумирале ферментирани млечни производи. Исто така, докажано е дека некои прехранбени производи имаат функција на природен штит против вируси, така што тие привлекуваат сè поголемо внимание уште од почетокот на пандемијата на короната. Ова го откриле француски истражувачи кои се прашувале зошто во некои земји стапката на заболени и смртни случаи од ковид 19 се значително пониски од оние кај нивните соседи.

Јогуртот и кефирот се жив штит против вирусот – На чело на групата од 25 научници е професорот по пулмологија на Универзитетот во Монпеље, д–р Жан Буске, кој е и поранешен претседател на Светската алијанса за борба против хроничните респираторни заболувања СЗО. Овие лекари се обврзале да идентификуваат што е заедничко за земјите со најмал број заболени случаи. Земајќи ги земјите со најниска стапка на смртност во споредба со нивните соседи, истражувачите откриле заеднички елементи во исхраната во тие земји. Жителите на Турција, Грција и Бугарија редовно пијат јогурт и кефир, кои претставуваат жив штит против вирусот. Се разбира, до одредена мерка, ферментираните млечни производи се вклучени во исхраната на сите народи, но во овие земји ова се прави редовно, како независни, но и како дел од други јадења.

Неочекувано, во менито за исхрана на Германија и Јужна Кореја се појавила заедничка ставка. Жителите на овие земји поретко умираат од ковид 19 отколку нивните соседи. Се покажало дека и во двете земји, во редовната исхрана вклучуваат храна што содржи кисела зелка, која, како и киселото млеко, создава заштитна бариера против влегувањето на вирусот во организмот.

„Откривме дека ферментирани млечни пијалоци и киселата зелка можат да ја намалат активноста на ензимот ACE2, кој вирусот корона го користи за да навлезе во клетките", изјавил Буске.

Нутриционистката Роза Муталимова објаснува зошто баш кефирот, киселата зелка и туршијата се толку корисни.

„Овие производи ги обединува фактот дека тие се подготвуваат со употреба на ферментација, односно со вриење и закиселување. Ова е еден од најстарите начини на чување храна, кој бил откриен во време кога фрижидерите не постоеле. Во Европа, по пат на ферментација тие подготвувале зелка како залиха, киселата павлака, творог – урда (руско младо сирење) и разни сирења. Во Кореја, од многу одамна ферментирале кимчи, кисел зеленчук со зачини во кој доминантна е зелката".

Имено, живите хранливи бактерии постојат само во такви ферментирани елементи на храна како што се млечните производи (јогурт, кефир и така натаму) и во киселата зелка. Улогата на корисните бактерии во нашето тело е многу важна: во зависност од нивниот број, нашиот имунолошки систем реагира на патогени. Едноставно кажано, колку повеќе корисни бактерии имаме во цревата, толку сме поздрави, но тие напоменуваат претпазливост доколку имате висок крвен притисок затоа што во туршијата има многу сол!

Б.А.

iutecredit
Подарок за најсаканите!
Кредит за пензионери со -15% попуст на трошоци и подарок новогодишно пакетче.

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

ЗАНИМЛИВОСТИ

Цитати од Хемингвеј

Така зборуваше и пишуваше Ернест Хемингвеј: 20 „поговорки“ на големиот писател. Писател со авантуристички дух, добитник на Пулицеровата награда за романот „Старецот и морето“ во 1953 година, и на Нобеловата награда за литература една година подоцна. Хемингвеј остави многу поучни мисли за животот, љубовта, успехот... Ве потсетуваме на најважните:

1. На човек му требаат околу две години да научи да зборува и околу 50 години да научи да молчи.
2. Грдите жени побавно стареат од убавите.
3. Колку се подобри писателите, толку помалку зборуваат за напишаното.
4. Човекот не е создаден да биде поразен. Јас можам да уништам човек, но не можам да го поразам.
5. Секогаш можете да пишувате, ако луѓето ве остават сам и не ве вознемируваат. Но, најдобро е да се пишува кога сте заљубени.
6. За многу мажи, војната е најголемиот момент во нивните животи, зашто таа ја заменува нивната креативност.
7. Идеалист е човек кој знае дека розата мириса подобро од морков, па заклучува дека супата од роза ќе биде повкусна од морков.
8. Постојат луѓе кои го слушаат ехото, па затоа сметаат дека тие самите го произвеле оригиналниот звук. Постојат луѓе кои зборуваат, зборуваат и зборуваат – сè додека конечно не успеат да кажат нешто.
9. Луѓе кои немаат со што да се пофалат се фалат со својата несреќа.
10. Сите наши зборови ја губат својата острина од невниматена употреба.
11. Кога луѓето се согласуваат со мене, секогаш имам чувство дека некаде сум згрешил.
12. Мажот мора да биде заљубен во една жена за да создаде основа за пријателство.
13. Имаме младост да правиме глупости, а старост да жалиме за тие глупости.
14. Знам само толку многу за моралот, моралот е она што те прави да се чувствуваш добро, а неморално е тоа што те прави да се чувствуваш лошо.
15. Сите добри книги имаат една заедничка работа – тие се повистинити отколку што би биле ако навистина се случиле.
16. Тие можат да нè понижуваат, но не можат да нè понижат.
17. Среќата кај интелигентните луѓе е најмалку видлива.
18. Плови во твоја насока и биди подготвен кога ќе дојде време.
19. Чувајте јасност во главата и трпете страдање на начин достоен за човек.
20. Мора да се навикнеме на фактот дека не секогаш наоѓаме знаци на најважните раскрсници.

М.Б.

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., 19. и 18. ЧЕСТИТКА; 17. Вид ткаенина; 20. Резиденција на британската кралица; 21. Анасон; 22. Наслов; 23. Место во Хрватска; 24. Неотуѓив дел од имотот (турц.); 25. Дел од играта во некои спортови; 26. Името на познатиот германски атлетичар Хари (1937); 27. Историско место во Мала Азија; 28. Припадникна стар народ покрај Тиса; 29. Првата буква; 30. Деветтата буква; 31. Повеќето, мнозинството; 32. Македонска книга (крат.); 33. Испитување; 35. И друго (крат.); 36. Познат македонски карикатурист, Димитар; 37. Име на повеќе места ширум некогашна Југославија; 38. Познат белградски неделник (крат.); 39. Израелска политичарка и државник, Голда (1898–1978); 40. Одговор, забелешка на нечиј говор; 41.Отвор; 42. Името на шведска пејачка, членка на поп–квартетот АББА, Фелстског (1950); 43. 'Рбет на планината; 44. Растење, напредок.

Вертикално: 1. Соништа; 2. Фудбалски клуб од Рим; 3. Трајни мелодии што не губат од својата вредност; 4. Далматински израз за место; 5. Хемиски симбол за азот; 6. Возбудливо, необично доживување; 7. Името на францускиот фудбалер Тиери (1977); 8. Спортско друштво (крат.); 9. Вид медицинска игла; 10. Војник кој ја чува границата; 11. Хемиски симбол за кислород; 12. Афирмација; 13. Природна победа на единката за обезбедување на одржување и одбрана; 14. Лична заменка; 15. Името на данската глумица Нилсен (1881–1973); 17. Град во Финска; 18. Стара мерка за тежина (1282кг); 20. Планина во Црна Гора; 21. Род, сој; 23. Магистер (крат.); 24. Хемиски симбол за самариум; 25. Рецепт (крат.); 26. Сегашно годишно време; 27. Место во Нигерија; 28. Голем остров во Медитеран; 29. Името на армоникашот од дуетот Живковиќ; 31. Место во Унгарија 32. Богинка на плодноста и жетвата во римската митологија; 33. Акузатив (крат.); 34. Алатка за сечење; 36. Музичка нота; 37. Поморска кратенка за Ланкастер; 38. Автознак за Осиек; 40. Знак за тона; 41. Знак за алт.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: СРЕЌНА. НОВА. ГОДИНА, асе, Виндзор анис, име, Баир, акар, сет, Армин, Ис, Анарт, А, З, грото, мк, испит, и др, Чудо, Рача, НИН, Меир, реплика, окно, Агнета, срт, растеж.

Хумор

Се собрале први комшии и се договараат да прават заеднички ручек. Едниот вели:
– Јас ќе донесам печено месо.
Другиот вели:
– Јас ќе донесам пиење.
Третиот вели:
– Јас ќе донесам слатки.
– А ти комшија што ќе донесеш?
– Ќе ја донесам бабата, јас сум пензионер!

* * *

Му дошле пријатели на погреб на некој човек. Кога влегле му велат на синот:
– Како викаш починал татко ти, а го видовме потпран кај вратата?
– Го потправме да ја земе пензијата од поштарот, па ќе го одредиме.

* * *

Некој постар човек и подава букет цвеќе на сопругата. Таа лута му вели:
– Што си давал пари, криза е, пензија не сме зеле?
– Не викај, не сум толку забеган, го најдов во автобус!

* * *

Го прашува внукот својот дедо кој гледа две студентки кои живеат во соседството:
– Дедо ти се бендисуваат ли студентките?
– Како да не, многу!
– Па зошто не ја запишеш баба на факултет?

* * *

Разговараат маж и жена:
– Жено, морам да ти признаам нешто.
– Кажи де.
– Имам љубовница!
Жената: Оди по ѓаволите. Ме преплаши. Помислив дека ќе ми кажеш дека имаш корона.

* * *

Пред вратата на пеколот чекаат 100 жени.
Ѓаволот: Нека влезат тие што не го превариле мажот.
Влегле сите, а само една останала пред врата.
Ѓаволот: Ете имало и една поштена.
Сите 99 извикале во еден глас:
– Сигурно е глува!

* * *

Сопира полицаец возило и му вели на возачот:
– Пијан сте. Многу ми мирисате на алкохол.
Возачот: Нормално кога не држите дистанца, а јас глупав не сум ставил маска!

* * *

Дошол некој сиромав сосе дете кај докторот и му вели:
– Докторе, детево не јаде месо, банани, колачи...
Докторот загрижено:
– А зошто, го боли ли нешто?!
– Не го боли.
– Тогаш да му препишам витамини.
– Може ли да му препишеш банани?

* * *

Перица ја моли мајка му да одат во зоолошка и ја прашува:
– Мамо, нели таму ќе го видиме штркот?
– Да Перице, а зошто?
– Сакам да му кажам да ми донесе брат или сестра. Досадно ми е да сум сам.

* * *

– Ало, полиција. Кај комшијата има прослава. Слават 15 души.
– Браво. Ти си совесен граѓанин!
– Не сум совесен, туку не сум поканет!

* * *

Судијата:
– Мујо, ако ги вратиш парите што си ги украл нема да одиш в затвор?
– Глупости, ако сакав да ги вратам, ќе земев кредит, немаше да ги крадам!

* * *

– Трпе, како откри дека жена ти има швалер?
– И кажував смешен виц и кога слушам некој се смее во орманот!

* * *

Поминува Мујо на црвено и го сопира полицаец:
– Нели виде дека е црвено?
– Видов, но не те видов тебе!

Борба на петли

Два петла отпочнале жестока борба меѓу себе за превласт во кокошарникот. Посилниот успеал да победи и од радост се качил на плотот и силно закукурикал. Поразениот од срам се сокрил во сеното. Од височината еден сокол го забележал распеаниот петел и спуштајќи се го зграпчил и го однел за ручек. Победениот радосно излегол од сеното и станал господар на кокошарникот.

Поука: Добро е да бидеш скромен и кога си победник.

ЗП Пробиштип

Билтените се вистински споменари

Во 2003 година, покрај другите органи и тела при ИО на СЗПМ се формира и Комисија за културно–забавен живот составена од пет члена и тоа Душан Перески, претседател, Фруска Костадиновска, Милевка Здравковска, Павле Спасов и Лилјана Фишиќ, членови. На првата седница на комисијата тогашниот претседател на СЗПМ Душко

Шурбановски зачудено праша: навистина не знам што би работела оваа комисија. Една од членките на комисијата предложи да се организираат пензионерски фолклорни ревии, бидејќи имала сознание дека во неколку здруженија постојат КУД, пејачки групи, свирачи на изворни инструменти, соло–изведувачи и сл. Предлогот беше едногласно усвоен, а на прашањето кој би ја организирал првата ревија беше договорено тоа да биде ЗП Пробиштип, бидејќи здружението веќе има учествувано на многу приредби и фестивали и има одредено искуство. И така, на 1–ви ноември се случи првата ревија во Пробиштип на која учествуваа здруженија на пензионери и околу 20 претседатели и други претставници кои беа дојдени да соберат искуство.

По Ревијата уследија многу позитивни мислења за ваков вид претстави од пензионерите, а претседателот на СЗПМ Шурбановски рече дека ова му личи на вистински фестивал на кој актери се пензионери. Презадоволни беа сите, но најзадоволни беа учесниците од ЗП Берово, ЗП Гази Баба, ЗП Гевгелија, ЗП Кавадарци, ЗП Кочани, ЗП Куманово, ЗП Прилеп и ЗП Пробиштип, се присетува Здравковска.

На наредната седница на ККСЖ покрај што беше дадена висока оценка за Ревијата, веднаш се постави прашањето што да се направи овој настан да остане незаборавен, бидејќи како што се вели она што е кажано во етер ќе го однесе ветер, но она што ќе се стави на хартија останува како траен белег и не се заборава. Така се роди идејата да се направи некакво писание, билтен – НЕЗАБОРАВНИК. Членовите на комисијата довербата за изработка на билтенот ни ја доверија на мене и на Фруска Костадиновска како долгогодишни и искусни новинари во локалните радиостаници во Пробиштип и Кавадарци. Веднаш се зафативме со работа зашто бевме свесни за одговорноста и тежината која беше потребна за да се изготви ваквото писание.

За еден месец првиот билтен ја виде светлината на денот и се најде меѓу пензионерите и здруженијата. Тогаш претседателот на комисијата Душан Перески предложи ревиите на песни, музика и игри на пензионерите и билтенот да станат традиционални за да ги оставиме како потсетници и во аманет на идните генерации. Така и се случи. Се редеа ревиите секоја година во различни градови, се овековечуваа здруженијата и нивните учесници во ревиите, се прикажуваа обичаите, традициите, викоичките и двогласни песни и изворните инструменти кои биле дотогаш подзаборавени и сето тоа се бележеше во билтените. Ревиите станаа најмасовно посетените приредби, а билтените најомиленото четиво за пензионерите кои со нескриена љубов секој ги чува во домашните витрини.

Ако не беше бележано се што се случуваше во СЗПМ и здруженијата, кој денес ќе се сетеше и дека ЗП Куманово и ЗП Пробиштип биле првите учесници на Фолклорниот фестивал на третата доба во Љубљана – Словенија. Или, кој денес ќе се сетеше дека во 2005 година во Универзалната сала во Скопје 90–годишниот дедо Мите од село Драмче – Делчевско мошне успешно го одигра, едно од најубавите македонски ора „Копачката“. Заигра дедо Мите како младо момче, на своите 90 години, воодушевувајќи ги сите посетители во Универзална.

Се редеа ревиите, се пишуваа билтените се до годинава кога се одбележуваат 18 години од регионалните фолклорни ревии и 10. републичка ревија во едни несекојдневни и специфични услови на Ковид 19. Овие ревии ќе се запишат во историјата на Македонија и ќе се паметат. Короната косеше низ целиот свет, а пензионерите од Македонија и се спротивставија преку песни, игри, богат колорит на изворни носии и прекрасните обичаи и традиции на сите кои живеат во нашата земја. Ќе бидат запаметени и по настапот на хероината од нашиот документарец „Медена земја“ Атиџе, која од срце и со сета душа запеа на Ревијата во Лозово. Ќе остане запаметена и храброста на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која ги храбреше здруженијата да се одржат ревиите. И ревиите беа успешни и покрај сомневањата на некои претседатели на здруженија. Излезе и Билтен.

Традицијата не се прекина, а билтените како вистински споменари ги зачуваа од заборав и имињата на сите оние кои биле челници во СЗПМ во изминатите години и нивниот придонес што го дале за развој на здруженијата на пензионерите.

М. Здравковска

Состанок со претставници од „Национални шуми“ во СЗПМ

Договор за соработка

На 29.12.2020 година во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одржа работна средба меѓу претседателите на здруженијата на пензионери и претставници на Национални шуми во врска

со проблемите околу снабдување со огревно дрво со цел да бидат истите отстранети и пензионерите навремено да бидат снабдени со квалитетно дрво.

Состанокот го отвори претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Таа ги поздрави присутните од „Национални шуми“ Никола Лозановски и Николче Ќиров и рече:

– Сега е крај на годината, па да се потсетиме кои мерки треба да се преземат на почетокот на наредната година со цел пензионерите кои затоплувањето го вршат со огревно дрво навремено да се снабдат со дрва и тоа на најдобар начин. Интересот за снабдување на дрва преку „Национални шуми“ е доста голем од страна на пензионерите. На нашите пензионери им одговараат цените за дрвата преку „Национални шуми“ и затоа сакаат набавката да биде од нив. Минатогодишните вакви средби дадоа резултати, затоа ја продолжуваме соработката.

Потоа на присутните им се обрати Никола Лозановски кој потенцираше:

– Ова прашање е комплексно бидејќи дрвата се складираат и во приватни складови, а „Национални шуми“ исто така, не можат да имаат влијание на цените. Покрај тоа дотурот на дрвата го вршат и приватни превозници каде што исто така немаме влијание на цените, но им сугерираме пензионерите да имаат приоритет, но се има сознание дека за набавка на дрва преку здруженијата се пријавуваат и други лица кои не се пензионери. Нашите технички сретства за дотур и работна рака се ограничени, но можеме да ги советуваме здруженијата со кои оператори може да склучите договори, бидејќи ги познаваме и знаеме дали можат навремено да ја завршат работата. Доцнењето со испораката зависи и од тоа кога ќе ги добијат тендерите операторите, но „Национални шуми“ се на располагање да помагаат во разрешување на секој проблем во граница на можностите.

Потоа се разви дискусија во која учествуваа речиси сите присутни во која беше истакнато дека во однос на минатата година има подобрување во снабдувањето, но треба да биде уште подобро. Како проблем беше потенциран недостатокот од камиони за транспорт, како и цената кој ја одредува државата, а таа долго време не е променета.

На крајот претседателката Трајкова се заб–лагодари на претставниците на „Национални шуми“ за соработката, а беа донесени и одредени заклучоци кои беа прифатени од двете страни.

К.С.А.

ЗП Прилеп

Паре Дудеска, прва жена возач во Прилеп

Во сегашно време, во 21 век, не е чудно да се види како млади девојки и жени седат зад воланот на такаречи секоја петта кола – автомобил. И, тоа не само во Прилеп, ами и во сите други градови. Не ќе е од мода, но секако од потреба се разбира.

Невообичаено, секако било и помалку чудно, дури и еден вид сензација кога во 1964 година Паре Дудеска, била првата жена–возач во Прилеп, а згора на тоа го возела и првото фиќо кое во тогашна Југославија го добила на лотарија. Паре која сега има 78 години, сè уште се гордее дека била првата која во тие конзервативни услови се осмелила да седне во превозно средство на четири тркала. Постојано возела, а и сега кога има потреба со леснотија се фаќа за воланот. Ја знае цел Прилеп, ем како првенец во автомобилизмот, ем како шивачка која сè што ќе сошиела на муштеријата му стоело како калап. И по повеќе од половина век, таа со задоволство се сеќава на моментот кога и се насмеала среќата. И се паднало фиќото, на кое „маста“ му ја извадила од возење. Требало–нетребало, Паре била на возачкото седиште и уживала.

– Работев во конфекцијата „Солидност“, поминуваше продавачот на лозови и си купив лоз. Поминало извлекувањето, ама, не обрнав внимание. Сестра ми ми носи весник и ми вели: „Мори сестро, имало фиќо паднато во Прилеп!“ Гледам бројот од мојот лоз. Сабајлето со велосипедот одам на работа, а татко ми Коле веќе го зел лозот и отишол во Туристичкото биро. Таму му рекле дека го чекаат добитникот 4–5 дена, но никој не се јавил. Го гледаат купончето сето со кармин исцрвено во чантата што сум го носела... Освен фиќото, доделија фиат 1 300 и мотори. На работа ги честев чоколатца. Дојдоа новинари. Наместија звучници да се слушне оти во Прилеп има паднато фиќо, а шефицата ми вели: Стани, оди сите да те видат, барем една нема да работи, а другите ќе работат. Кога си појдов дома, цел Варош собран. Среќниот датум беша 9 април 1964 година, а полагав возачки на 13 јули. Во Прилеп немаше комисија. Доаѓаше од Битола.

Деветмина бевме, јас девојче. Два месеца моторно дело учевме, сите беа трактористи. Ми дадоа столче настрана, а тие на клупи. Кога го извлеков ливчето еден од петчлената комисија извика: „Зарем може и овде среќа да те служи, монтирање гума!“ Комисијата рече дека кога ќе имаат кандидати подготвени како мене, да ги викаат. И оттогаш не запрев. Пресреќна бев кога го добив фиќото. Дотогаш одев со велосипед. Осум деца бевме, кој ти мислел дека ќе имам кола и ќе возам. Со фиќото си одев на работа. Сегде одев со фиќото кое беше единствена приватна кола, другите 7–8 беа државни. Одевме со жените на шетање во Лерин. Имам голема фамилија, осум сестри. Сите ги шетав. Качи ги в кола, правец Скопје, Крушево... Потоа се омажив, но не престанав да возам – објаснува Паре.

Паре цел век била и на машина за шиење. Од 14 години шие, прво дома, после во „Солидност“, а потоа работела дома со калфи, шиеле костуми, невестински фустани, одежди за поповите. Прилепчани ја знаат како вешта шивачка. Сега е пензионерка. Фиќото го продала на медицинска сестра и со тешко срце се разделила од него. На сите кои имаат страв и не возат им влева оптимизам:

– Многу е убаво чувството кога возиш. Посигурна бев со фиќото отколку со велосипедот. Во времето, немаше автомобили, туку многу арабаџиски коли и не знаеш што ќе направи коњот, – вели Паре. Возачката ја има од 1964 година, а продолжена и е до 2024. Сега како пензионерка, повеќе милува да ја вози синот. Не се сеќава дека направила некоја потешка сообраќајка, секогаш била внимателен возач, таков е и сега.

К.Р.

ЗП Битола

Со слога се постигнуваат подобри резултати

Битолското здружение на пензионери спаѓа меѓу најбројните во државата, а меѓу неговите членови се организираат разновидни активности. На одржаните седници на Извршниот одбор на Собранието, комисиите и телата, што дејствуваат при ова Здружение, и покрај пандемијата и вирусот Ковид–19, минатата година оценета е како доста успешна, бидејќи се водело сметка многу пензионери да ја одржуваат својата здравствена состојба и да учествуваат во разновидните активности, спроведувајќи ги здравствените мерки. Со таква цел ќе треба да се спроведуваат донесените програми за активност и во 2021 година. На одржаните седници за рекапитулација на ангажирањата во минатата година беше нагласено дека со заедничката пензионерска слога, постигнати се добри резултати кои ќе бидат мотив повеќе програмите за работа и во оваа година да бидат уште подобри и поразновидни, се разбира доколку за тоа овозможат здравствените мерки.

Минатогодишните активности и програми за работа во оваа година на ЗП Битола беа повод да поразговараме со Томе Димитровски, претседател на Извршниот одбор и Крсте Белевски, претседател на Собранието на ЗП Битола.

– Нашата основна цел беше сите членови на нашето здружение навреме да ги користат законските одредби за здравствено и социјално осигурување, а преку средствата со кои располагаме учествувавме во подобрување на нивната материјална состојба. Се грижевме на пензионерите со ниски примања да им обезбедиме бесплатно контролирање на здравствените потреби (следење на притисокот, холестеролот и друго), а преку соработката со Црвениот крст и волонтерите да добијат и социјална помош. Со материјална поддршка го помогнавме и реновирањето на становите во сопственост на здружението во кои живеат наши пензионери. И во оваа година, меморандумите за соработка склучени со општините Битола и Ѓорче Петров треба да придонесат за поуспешна пензионерска соработка, а донациите доделени во три наврати на Клиничката болница и Црвениот крст треба да продолжат со иницијативата пензионерите и покрај возраста да се чувствуваат како активни чинители во целокупниот организиран живот во општината, посебно на културно–забавен и спортски план. Од изработената социјална карта за пензионерите на ова здружение резултатите ќе се ефектираат во оваа година, а доколку дозволат условите ќе се одржат и активности што ги организира СЗПМ. Ќе се настојува навреме да се обезбеди огревно дрво и други материјални добра за кои се заинтересирани пензионерите, – ни рече Томе Димитровски.

Од претседателот на Собранието на ЗП Битола Крсте Белевски исто така се информиравме дека на сите одржани седници било забележано активно учество на повеќе пензионери.

– Здружението и годинава ќе ги насочи активностите за помош на ранливите категории на пензионери. Програмата за 2021 година има цел да ги спроведува сите активности што ќе ги насочи Извршниот одбор. Минатата година го отворивме пензионерскиот клуб во Битола со површина од 100 квадрати метри, а на свечаноста присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и министерката Мила Царовска. Во 2020 година ги помогнавме и пензионерските ограноци во селото Кукуречани и Општина Новаци, а таква помош ќе доделиме и во другите пензионерски клубови во месните заедници, каде што е зацртано да се отворат клубови за активности на пензионерите, – ни соопшти Белевски. При тоа, Белевски потенцираше дека сите предвидени активности ќе бидат транспарентни и со што поголемо учество на членовите на ЗП Битола.

П. Ставрев

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Одбележана 40-годишнината

На **20.11.1986 година** одржано е свечено одбележување на 40–годишнината на Сојузот на пензионерите на Македонија. Прославата претставува и прво поголемо јавно промовирање на Сојузот.

Рефератот „40 години живот и работа на пензионерите на Македонија“ поднел претседателот на Републичкиот одбор на Сојузот на пензионерите на Македонија Вите Исјановски.