

Година XIV Излегува еднаш месечно

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

СЗПМ тел. 02 3223 710


 NLB Banka

Материјална и социјална сигурност на корисниците на пензија Предлози за усогласување на пензии

Една од основните задачи на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е зачувување на животниот стандард на корисниците на пензија преку редовна исплата на пензите и нивно усогласување.

За таа цел Сојузот го следи движењето на економските индикатори кои имаат влијание врз висината на пензите и предлага соодветни мерки и активности за подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија.

Исто така, една од стратешките цели на Владата на РСМ односно на Буџетот за 2021 г. е подигање на квалитетот на живеење на граѓаните во нашата држава, а кога станува збор за пензионерите покрај усогласување на пензите значајни се и други мерки за подобрување на животниот стандард на корисниците на пензија. Овие зацртани цели се однесуваат на околу 326 000 корисници на пензија, што претставува огромна целина група, а демографските показатели говорат дека до 2030 година на секој 5-ти корисник на пензија ќе имаме пензионер постар од 80 години.

1. Законска регулатива

1. Според постојниот Закон за пензиското и инвалидското осигурување, пензијата се усогласува од 1 јануари и 1 јули секоја година според процентот на порастот на индексот на трошоците на живот во претходното полугодие во однос на полугодието кое my претходи, објавени од Државниот завод за статистика. Во случај кога трошоците на живот се со негативен предзнак, не се врши усогласување на пензијата.

2. Доколку бруто-домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4%, покрај усогласувањето со трошоците на животот пензијата се усогласува од 1 април тековната година во процент кој претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто-домашниот производ во претходната година и стапката од 4%. („Службен весник на Република Северна Македонија“, бр. 245/2018).

3. Во случај кога има пораст на минималната плата во тековната година за повеќе од 15% и пораст на просечната плата во претходната година за повеќе од 5%, покрај усогласувањето наведено во ставовите 1 и 3 од член 37 на ЗПИО може да се изврши дополнително усогласување на пензите во процент не повисок од порастот на просечната плата во претходната година. („Службен весник на Република Северна Македонија“, бр. 275/2019).

Во зависност од движењето на овие параметри се определува процентот за усогласување на пензите.

2. Параметри за усогласување на пензите

Трошоците на живот и движење на платите

Во 2020 година од 1 јануари не се изврши усогласување на пензите со трошоците на животот, бидејќи во второто полугодие од 2019 година немаше пораст на индексот на трошоците на животот.

Од 1 јули 2020 година пензите се усогласија за 0,6%, според порастот на индексот на трошоците на животот во првото полугодие од 2020 година и од 1 јануари 2021 година пензите се усогласија за 1,2% што претставува пораст на трошоците на животот во второто полугодие од 2020 година.

Вкупно зголемување на порастот на индексот на трошоците на животот во овој период изнесува 1,8%.

За разлика од движењето на трошоците на животот за истиот период, порастот на платите беше повисок и тоа 3,67% во второто полугодие од 2019 година, 4,05% во првото полугодие од 2020 година и над 3% во второто полугодие (оценка) или вкупно 10,72%, што е повеќе од порастот на трошоците за околу 9%.

Ваквото движење на платите и трошоците на животот придонесе на заостанување на порастот на пензите зад порастот на платите и намалување на учеството на просечната пензија во однос на просечната плата.

Просечната пензија исплатена за декември 2020 година (со вклучено усогласување и со пораст на платите за 722 денари од 1 јануари 2020 година) изнесува 15.443 денари и истата учествува со 55,35% остварена во октомври 2020 година, што претставува мерило за вредноста на пензијата, бидејќи учеството во однос на просечната плата доколку изнесува помалку од 60% е значаен показател за преземање на одредени мерки.

Доколку не се извршише усогласување и со пораст на платите од 722 денари, пензијата ќе изнесува 14.721 денар а нејзиното учество во однос на просечната плата на вработените за октомври ќе изнесува 52,76%.

Бруто-домашен производ

Со пораст на бруто-домашниот производ не се изврши усогласување на пензите, бидејќи нема-ше пораст, над 4%.

Пораст на минимална плата и просечна плата

Пораст на минимална плата за 15% во тековната година и пораст на просечна плата за повеќе од 5% во претходната година се оствари во 2019 година и затоа од 1 јануари 2020 година, Владата донесе одлука за усогласување на пензите за 722 денари линеарно за сите корисници на пензија или за 5%, бидејќи имаше пораст на минималната плата.

Сојузот изврши согледување на параметрот **минимална плата** и е на мислење **дека истиот треба да се изостави** во формулата за усогласување на пензите.

Имено, минималната плата согласно со Законот за минимална плата во РС Македонија се утврдува:

– една третина од порастот на просечно исплатена плата во Република Македонија,

– една третина од порастот на индексот на трошоците на животот,

– една третина од реалниот пораст на бруто-домашниот производ, за претходната година, според податоци на Државниот завод за статистика.

Согласно со овие параметри според оценките на Сојузот определениот пораст на минимална плата од 15% е многу висок и **тешко** може да се достigne. Така, ако платите во 2020 година пораснат за околу 7% една третина од тој пораст изнесува 2,1%, една третина од трошоците на животот од 1,2% изнесува 0,4% и реален пораст на бруто-домашниот производ не се предвидува.

Просечната плата за 2020 година не е објавена, а се оценува дека тој пораст ќе изнесува над 7%.

Меѓутоа, усогласувањето на пензите е поврзано **односно може да се оствари доколку истовремено има и пораст на просечна плата над 5%** во претходната година и пораст на минимална плата од 15% во тековната година што е **тешко**.

Според овие движења не се очекува усогласување на пензите во 2021 година со пораст на минималната и просечната плата, **доколку не се случи да се изменит Законот за минимална плата односно параметрите од кои таа сега се определува**.

Покрај тоа што порастот на минималната плата како критериум е високо определена од 15%, Сојузот смета дека овој параметар не содејствува и не е применлив во пензискот систем имајќи предвид дека пензите се определуваат од просечните плати на вработените, сведувањето на просечните плати на вработените на последна плата од работата се врши според валоризациони кофициенти кои исто така се определени од движењето на просечните плати на вработените во Република.

Од овие причини Сојузот е на мислење дека во формулата за усогласување на пензите треба да се изостави **минималната плата** како параметар за усогласување на пензите, а усогласувањето на пензите да се врши со порастот на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие, дел од порастот на просечната плата во претходното полугодие и порастот на БДП во претходната година и тоа:

ПРВА ВАРИЈАНТА

Усогласување на пензите од 1 јануари и 1 јули секоја година се врши со пораст на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие во однос на полугодието кое претходи, според податоци од Државниот завод за статистика. Усогласување на пензите од 1 јануари и 1 јули секоја година се врши со 40% од порастот на платите на вработените во претходното полугодие во однос на полугодието кое претходи според податоци од Државниот завод за статистика. Доколку бруто-домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4%, се врши усогласување на пензите од 1 април тековната година која претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто-домашниот производ во претходната година и стапката од 4%.

ВТОРА ВАРИЈАНТА

Усогласување на пензите од 1 јануари и 1 јули секоја година се врши со пораст на индексот на трошоците на животот во претходното полугодие во однос на полугодието кое претходи, според податоци од Државниот завод за статистика. Усогласување на пензите од 1 јануари и 1 јули секоја година се врши со 40% од порастот на платите на вработените во претходното полугодие во однос на полугодието кое претходи според податоци од Државниот завод за статистика. Доколку бруто-домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4%, се врши усогласување на пензите од 1 април тековната година која претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто-домашниот производ во претходната година и стапката од 4%.

ЗАКЛУЧОК: Кога станува збор за усогласување на пензијата како индивидуално право кое зависи од сопствената остварена плата и должината на пензискот стаж изразен преку уплатениот придонес во Фондот, пензискот систем не поддржува линеарно усогласување на пензите. Може да се предвиди дегресивна скала или единократно покачување на најнискот износ без тоа да биде засметано во нивото на пензијата. Во спротивно ќе дојде до евазија од неплаќање на придонесот и разочарување во пензискот систем.

разлика од остварената стапка на пораст и стапката на пораст од 3%. Доколку има пораст на БДП, се врши усогласување на пензите од 1 април тековната година во процент кој претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто-домашниот производ во претходната година и стапката од 4%.

ТРЕТА ВАРИЈАНТА

Усогласување на пензите од 1 јануари и 1 јули секоја година се врши според движењето на индексот на трошоците на животот во висина од 50% и движењето на просечно исплатената нето-плата на сите вработени во Република Северна Македонија во висина од 50% во претходното полугодие во однос на полугодието кое претходи според податоци од Државниот завод за статистика.

Доколку има пораст на БДП, се врши усогласување на пензите од 1 април тековната година во процент кој претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто-домашниот производ во претходната година и стапката од 4%.

Според **ПРВАТА** варијантата за сите овие предлози Сојузот направи и пресметки односно каков би бил финансискиот ефект и при тоа произлегува доколку пензите од 1 јануари 2021 година на се усогласуваат покрај со порастот на трошоците од 1,2% и со пораст на платите во претходното полугодие во процент од 40% или за 1,2%, (оценка за пораст на платите во второто полугодие од 2020 година од 3%). Според оваа варијанта процентот за усогласување на пензите со вградување на порастот на платите од 40% од претходното полугодие, финансискиот ефект би се зголемил уште за 1,2%, кое зголемување претставува 185 денари пресметано на просечна пензија, а вкупното зголемување од 1 јануари 2021 година заместо 1,2% би изнесувало 2,4% (1,2% + 1,2%).

Според **ВТОРАТА** варијантата за усогласување на пензите со вградување на порастот на платите во претходната година над 3% ефектот би изнесувал 4%, просечната пензија би се зголемила за 618 денари, меѓутоа оваа зголемување би се извршило само на 1 јануари односно еднаш годишно.

Според **ТРЕТАТА** варијантата за усогласување на пензите со 50% од порастот на трошоците на животот и 50% од порастот на платите на вработените, усогласувањето од 1 јануари би изнесувало 0,6% од порастот на трошоците на животот и 1,5% од порастот на платите или вкупно 2,1%.

ЗАКЛУЧОК: Кога станува збор за усогласување на пензијата како индивидуално право кое зависи од сопствената остварена плата и должината на пензискот стаж изразен преку уплатениот придонес во Фондот, пензискот систем не поддржува линеарно усогласување на пензите. Може да се предвиди дегресивна скала или единократно покачување на најнискот износ без тоа да биде засметано во нивото на пензијата. Во спротивно ќе дојде до евазија од неплаќање на придонесот и разочарување во пензискот систем.

НАЈНИЗОК ИЗНОС НА ПЕНЗИЈА

Преку институтот најнискот износ на пензија се обезбедува минимум на материјална и социјална сигурност и според прописите од ПИО групите односно висината е одредена според должината на пензискот стаж односно уплатениот придонес во Фондот. Затоа имаме три групи на најнискот износ на пензија зависи од должината на пензискот стаж.

Историски гледано висината на најнискот износ се менувала, па така сега се остваруваат односно користат најниските пензии за пензионери кои правото го оствариле до 1996 година, од 1 јануари 1997 година и од 1 јануари 2002 година, а висината на најнискот износ на пензија зависи од должината на пензискот стаж.

Вкупно бројот корисници на најнискот износ на пензија на 31.12.2020 година изнесу

Состанок на СЗПМ со Македонската банкарска Асоцијација и претставници на 17 банки

На линијата „Ало – пензионерски прашања“ пензионерите покрај за посакувањето на одредени прехранбени артикли, сè почесто се жалат на високите провизии при плаќање на режиските трошоци како што се надоместок за потрошена



дека ако се плаќаат сметките електронски, провизијата е за 50% помала, а не се наведува од кој износ! Во многу експозитури дури и не даваат написмено за што колку се плаќа, како да е тоа некаква државна тајна!

Општото познато е дека оваа многубројна популација не е многу вешта со ракување на информатичките технологии и платформи и најчесто и многу редовно, сметките ги плаќаат на шалтер во готово или преку трансакциска сметка. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се обрати до Македонската банкарска Асоцијација во врска со овој проблем и побара да се организира состанок.

На 17 февруари 2021 година се одржа средба со претставници на 17 банки, членки на Македонската банкарска Асоцијација на која присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, а иницијатор на состанокот беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Состанокот го водеше Милена Перчинкова, извршен секретар на Македонската банкарска Асоцијација. Состанокот се одржа преку JOINING MEETING платформата „ON LINE“, заради заштита на здравјето.

На почетокот претседателката на Сојузот Станка Трајкова ги поздрави присутните и им се заблагодари што му се посветиле на овој проблем, како и за нивното присуство. Таа ги елаборираше сите пензионерски забелешки и барања со молба заедно со Асоцијацијата да помогнат во решавање на овој проблем потенцирајќи дека нашата држава и според Уставот е социјална држава, а Сојузот

електрична енергија, телефон и телевизија, вода, за парно затоплување и друго. Како што е познато во нашата земја има околу 320 000 пензионери од кои 174 000 имаат пензија до 14.500 ден, а од нив над 70 000 примаат пензија до 10.000 ден. Ако на ова се додадат и другите трошоци за живот, тогаш се доаѓа до заклучок дека овие трошоци значително го оптоваруваат пензионерскиот буџет. Од друга страна пензионерите дури и не се информирани колкави се овие давачки во одредени банки. Затоа Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија испрати допис до Македонската банкарска Асоцијација да помогне во решавање на овој проблем.

За жал, до Сојузот испратија одговор само мал број банки, а оние кои одговорија главно ги посочуваат електронските плаќања, плаќањата на одредени електронски канали и плаќањата со траен налог. Информациите кои ги доби Сојузот не се многу јасни, а постојат и објаснувања

смета дека и банките како општествено одговорни субјекти би требало да се приспособат на состојбите и на најзагрозените категории, меѓу кои спаѓаат и дел од пензионерската популација, да помогнат со намалување на трошоците до ниво на реални трошоци. Исто така, таа уште еднаш замоли по можност да се намалат трошоците за плаќање на шалтер, а во тоа да помогне Асоцијацијата со својот авторитет. Трајкова ги потсети сите присутни на фактот дека ова е за сегашните и идни пензионери, во кои, еден ден, ќе бидат и присутните.

Убава и опширна дискусија имаше претставничката на Стопанска банка, која ги пофали пензионерите дека од ден на ден се повеќе го користат електронското банкарство и трајниот налог.

На крајот, Милена Перчинкова, извршен секретар на Македонската банкарска Асоцијација даде заклучни видувања и рече дека присуството на претставниците на банките значи дека тие уште еднаш ќе ги разгледаат барањата на пензионерите, а во меѓувреме и Асоцијацијата и Сојузот да работат на едуирање на пензионерите преку брошури, работилници и друго. Исто така, таа информираше дека и Европската банкарска федерација сè повеќе обрнува грижа и внимание на едукација на возрасните. Кон крајот на март 2021 ќе има 3 вебинари од кои едниот е за едукација на возрасната популација.

Договорена е соработка за ова и за други прашања во иднина.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и понатаму ќе бара решение за сите други проблеми од интерес на членството.

К.С. Андонова

Солидарност на македонските пензионери

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е асоцијација која има 53 здруженија како автономни правни субјекти во кои членуваат околу 270 000 пензионери. Една од најважните цели и дејностите се и хуманитарните активности во редовни и вонредни услови на живеење. Имајќи предвид дека во животот секој човек па и пензионерот може да се соочи со проблеми пружената рака за помош му е добредојдена. Поаѓајќи од аксиомата „помогни за да ти помогнат“, Извршилот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на седницата одржана на 30.12.2020 година донесе одлука да се донираат 100.000 денари на пензионерите од Петриња, Р Хрватска кои беа по-

годени од земјотресот. Оваа одлука е израз на солидарност и гест на сочувство со пензионерите од Хрватска. Македонските пензионери добро паметат на помошта и хуманоста од Хрватска кога главниот град на СР Македонија Скопје беше погоден од катастрофален земјотрес.

Значајно е да се спомене дека меѓу пензионерските асоцијации во Хрватска и Македонија е склучен и Меморандум за соработка во 2011 година кој во своите одредби вклучува заемна соработка и запознавање преку успешно реализација на целите и задачите за старите лица. Во тој Меморандум двете страни се спогодиле дека ќе се информираат за положбата на пензионерите во нивните пензионски системи, во здравс-

твеното осигурување и како функционира згрижувањето на пензионерите во старските домови.

Особено значајно е што оваа спогодба има цел развивање меѓупријателски односи преку соработка на пензионерските асоцијации со вклучување на интерес и грижа за македонските односно хрватските пензионери.

Со оглед дека е поминато подолго време од потпишувањето на Спогодбата за соработка време е во рамките на меѓународна соработка да се обнови содржината на Меморандумот во зајакнување на соработката во сегашните актуелни услови.

Претседател на Сојуз на здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова

Состанок со претставници од Фондот на ПИОСМ и претставници од СЗПМ

Уточнување на податоците за членството за 2020 година

На 4.2.2021 година се одржа состанок со претставници од Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија и претставници од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во врска со уточнување на податоците за членството за 2020 година.

Од страна на Фондот беа присутни Ајрадин Амзаи, Теодора Марјановска, Хајрадин Јаји, Арта Лила и Маргарита Куфалова, а од страна на Сојузот беа присутни Менен Темелковска и Петар Андреевски.

Состанокот се одржа во просториите на Фондот, а состанокот го раководеше Ајрадин Амзаи, помошник директор во Фондот.

По тоа, се премина на барањето од Сојузот за постапување по доставеното ЦД од 8.9.2020 година. Во врска со оваа прашање Арта Лила рече дека има обработено податоци по доставеното ЦД, но за да бидат истите појазурни беше заклучено податоците во ЦД-то да се дополнат со состојба 31.12.2020 година, како би можело Сојузот да има конечни пода-

тоци за активните пензионери за цела 2020 година.

Од страна на Петар Андреевски беше укажано дека податоците за корисниците на пензија во ЦД-то, Сојузот ги обработува по општини и ги обележува според шифрата на здружението и шифрата на општината, додека во прегледот што се добива, од Фондот не се земаат во предвид податоците од Сојузот, туку податоците се само според шифрата што е евидентирана во Фондот.

Што се однесува за оваа прашање беше договорено во иднина да ги има и едните и другите податоци. На овој начин Сојузот ќе располага со податоци за пензионерите според местоот на живеење, општината и здружението на пензионерите.

На крајот се констатира дека соработката меѓу Фондот и Сојузот се одвива непречено на општо задоволство од двете страни.

Менен Темелковска

Информации за банките

НЛБ Банка



НЛБ Банка на своите корисници им нуди можност за плаќање на режиските трошоци преку повеќе канали. Во зависност од желбата и потребата на клиентите, можат сами да го одберат начинот на плаќање.

Плаќањето на режиските трошоци е без надоместок преку електронското и мобилното банкарство на НЛБ Банка. Исто така постои можност за бесплатно плаќање на режиските трошоци преку траен налог, кој освен што е без надоместок, дополнително заштедува и време бидејќи се реализира автоматски со достигање на месечните фактури без никаков ангажман на клиентот.

Провизија за наплатата на режиските трошоци Банката наплатува само преку уплатата во експозитура и истата се движи од 30,00 до 60,00 мкд во зависност од начинот на уплатата.

Во табелата во продолжение се наведени можностите за плаќање на режиските трошоци и соодветните надоместоци:

НАЧИН И НАДОМЕСТ ЗА НАПЛАТА НА РЕЖИСКИ ТРОШОЦИ

	Уплата во готово на благајна	Уплата безготовински на благајна	Уплата преку е/м банк	Уплата преку траен налог	Уплата преку банкомат
A1 Македонија	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	без надомест
ЕВН Хоме ДОО	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	без надомест
Парно - Балкан Енерџи	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	без надомест
Парно - Снабдување Север	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	/
Неотел	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	/	/
Телекабел - Роби	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	/
JKP ИСАР	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	/	/
JKP ДЕРВЕН - Велес	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	/
МАКЕДОНСКИ ТЕЛЕКОМ	60,00мкд	30,00мкд	без надомест	без надомест	без надомест
ЈП Водовод и канализација	35,00мкд	/	/	10,00 ден	/

SPARKASSE Bank

ШПАРКАСЕ БАНКА

Шпarksce Банка Македонија во духот на својата определба за општествено одговорна институција придонесува за создавање на дополнителни вредности и одговора на предизвиците на времето во кое живееме, водејќи грижа за клиентите и заедницата преку обезбедување на квалитетна, брза и флексибилна услуга приспособена на потребите.

Благодарение на воспоставената деловна соработка со поголемите компании за снабдување на населението со електрична и топлинска енергија и телекомуникациски услуги, на клиентите – физички лица им се овозможени услуги за плаќање на фактури за режиски трошоци преку повеќе различни канали без надомест или со поволни надоместоци.

Со траен налог без провизија со

БЕГ ДООЕЛ

Македонски телеком

Роби Телекабел

EVN Home

Без провизија преку електронски канали со

БЕГ ДООЕЛ,

Македонски телеком,

РОБИ Телекабел

Провизија за уплата за останатите налоги преку електронски канали е за 50% пониска од редовната провизија што се извршува преку шалтерите во експозитите.

Надоместокот за реализација на трајни налоги кон ЈП Водовод и канализација

изнесува 0,01% минимум 20,00 денари.

За безготовински плаќања од трансакциските сметки на физички лица

Посета на министерот за здравство доц. д-р Венко Филипче на СЗПМ

Покрај висината на пензијата здравствената заштита е една од најважните работи за многубројната пензионерска популација во нашата земја, но и секаде во светот. На неодамнешните средби претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова, покрај другите прашања и проблеми ја постави и оваа проблематика. За прашања поврзани со здравјето и здравствената заштита чести се прашањата и на отворената линија во Сојузот „Ало–пензионерски прашања“. Ова беше повод да биде поканет министерот за здравство доц. д-р Венко Филипче да го посети Сојузот и да слушне за сите проблеми и забелешки непосредно од пензионерите.

Министерот Филипче љубезно ја прифати поканата на 18.2. 2021 година во СЗПМ се одржа средба на која покрај министерот и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова присуствуваа и неколку претседатели на здруженија и членови на Комисијата за здравство на СЗПМ. На почетокот претседателката Трајкова му се заблагодари на министерот Филипче кој и покрај големиот број обврски одвој време да дојде во Сојузот и рече:

– Почитуван министре, заврши една многу тешка година за сите, а особено за нас пензионерите. Темата здравство и здравствената заштита е постојана во фокусот на Сојузот, но сега во услови на пандемијата од корона вирусот Ковид-19 проблемите со кои се со-



очуваат пензионерите излегоа на површина. Во дописот упатен до Вас меѓу другото беа истакнати следните проблеми:

– тешко доаѓање до „Мој термин“ преку матичниот лекар за што се приморани пензионерите да одат на лекар–специјалист во приватното здравство;

– одење на оперативни зафати во приватни болници бидејќи не можат тоа да го реализираат во државното здравство;

– немање одредени лекови неопходни во ова време на пандемија во позитивната листа лекови и друго.

Овие проблеми го оптоваруваат пензионерскиот буџет особено на корисниците на ниски пензии. На поставените прашања министерот

Филипче даде директни и конкретни одговори и тоа: Сојузот односно здруженијата да дадат точни известувања со конкретни имиња и установи за поставените проблеми за да се разгледаат и да се преземат одредени мерки, а кога им се препишува лек пензионерите да се информираат за генерички лек со исто дејство кој го има на позитивна листа. За вакцинација тие треба да се јават кај матичниот лекар или да се пријават електронски.

Министерот вети дека на сите седници на Комисијата за здравство во СЗПМ ќе практикува компетентни луѓе кои ќе ги пренесуваат сите предлози и проблеми директно кајшто треба. Исто така информираше дека се работи на измена на Законот за здравство во кој ќе се внесат доста новини по хоризонтала и вертикалa, како што се матичните лекари да можат да продолжуваат хроничната терапија, лекари специјалисти да одат по болници во внатрешноста со надокнада и друго.

Потоа се разви дискусија во која учествуваа речиси сите присутни.

Министерот Филипче внимателно ги слушаше сите изнесени проблеми и вети дека ќе се заложи истите да бидат разрешени во граница на можностите. Ова не е прва средба на министерот со пензионерите. Тој и досега имал вакви средби и соработката секогаш давала резултати.

К.С. Андонова

Одржани работни средби со скопските здруженија

Меѓусебно информирање за активностите и проблемите

Во првата половина на февруари се одржаа работни средби со здруженијата од скопскиот регион. Заради пандемијата работните средби беа одржуваани со посета на здруженијата заради одбегнување на масовност, се разбира со придржување на сите протоколи за заштита на здравјето од корона вирусот односно со ноќење маски и држење дистанца.

Се изврши и меѓусебно информирање за состојбите во здруженијата на пензионери кои дејствуваат во општините во градот Скопје и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со цел да се надмине оддалеченоста и слабата комуникација наметната од пандемијата. Во наредниот период се планираат вакви работни средби и со останатите здруженија, членки на Сојузот.

Прва средба се одржа со посета на ЗП Илинден каде што беа истакнати пред се проблемите од услугите во здравствената заштита, како што е немање доволно термини за посета на лекар специјалист, вршење оперативни зафати во приватни клиники бидејќи државните беа главно окупирани и наменети за лечење пациенти од корона вирусот, имаше поплаки и на високата цена на одредени лекови и суплементи неопходни во овој период и друго.



Беше истакнат и стравот на пензионерите да учествуваат на регионалните ревии на песни, музика и игри и регионалните спортски настапи заради нивната масовност, Регионалните и Републиканските ревии на песни музика и игри во 2020 година беа квалитетни и се одржаа без никакви проблеми главно на отворено. Претставниците на ЗП Илинден се пофаќи дека е извршено реновирање на деловниот простор со волонтерска активност, тимска работа и одлична соработка со локалната самоуправа. Беше доставено барање од Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија во иднина да им се доставува поголем број на весникот „Пензионер плус“ бидејќи има голем интерес за весникот меѓу пензионерите.

Втората средба претседателката Станка Трајкова ја реализираше со посета на едно од најголемите и најстари здруженија, ЗП Центар. Општо познато е меѓу скопските здруженија, но и пошироко дека оваа здружение милува да ги истакнува префиксите „градско“ односно „урбанско“ здружение во кое членуваат над 10 000 членови.

– Здружението на пензионери од Општина Центар за цело време на пандемијата работеше и имаше одлична соработка со Општината. Исто така, се посети на средување на клубовите, осовременување на актите во интерес на пензионерите и друго. Се размислува за учество на настапите што ќе ги организира Сојузот и за соработка со други граѓански организации и здруженија во интерес на пензионерите, и во време на пандемијата, во граници на здравствените услови, истакна претседателот на ЗП Центар Павле Спасов.

Третата средба на претседателката Трајкова беше со претставници на ЗП Сарај и ЗП Гочче Петров која се одржа заедно со двете здруженија. На средбата се разменета информации и беше истакната

нато дека и двете здруженија своите активности во 2020 година ги приспособиле на наметнатите услови од пандемијата од вирусот Ковид 19. Овие скопски пензионерски здруженија учествуваа на регионалните ревии на песни, музика и игри, а ЗП Сарај одлично се покажа и како домаќин, помагајќи им и на другите две здруженија кои беа домаќини на регионалните ревии кои се одржаа во Скопје во Спортско рекреативниот центар „Сарај“. Што се однесува до ЗП Гочче Петров ова здружение има одлична соработка со локалната самоуправа. Како резултат на тоа обезбедени се средства за клубовите. ЗП Гочче Петров и во пандемиски услови соработувало со организацијата „Ајде Македонија“ односно „Сите сити“ за обезбедување со продукти на пензионерите. Проблемот кој двете здруженија го истакнаа се несоодветните просторни услови за работа.

Заедничка работна средба претседателката Трајкова одржа и со Здружението на воени пензионери и со Здружението на пензионерите од ОВР на РМ, каде што во отворена и работна атмосфера се информираше дека и овие две здруженија не се задоволни од просторните услови во кои работат. На средбата беше истакнат и проблемот со намалување на бројот на членовите во здруженијата ка-



ко резултат на фактот дека другите здруженија на пензионери не им издаваат исписници за да можат некогашни воени лица и припадници на органите на внатрешни работи да пристапат кон овие здруженија.

Во 2021 година овие две здруженија се подготвени да се вклучат во сите активности како во самите здруженија, така и во активностите организирани од СЗПМ.

Раководството на ЗП Тафталице на работната средба со претседателката Станка Трајкова потенцираше дека за цело време откако владее пандемијата, се во комуникација со пензионерите – членови на здружението. Пензионерите редовно биле информирани за сите превентивни мерки за заштита од вирусот ковид – 19, донесени од СЗПМ и од Владата на РС Македонија. Исто така, Здружението редовно одржува седници на органите и телата на

начин соодветен на постоечките услови за заштита на здравјето. Се истакна и дека здружението работи домаќински во интерес на пензионерите и согласно актите го помага и со парични средства за набавка на лекови, прехранбени артикли и друго, односно со сè што им е најпотребно во граници на можностите.

Беше изразен оптимизам дека пандемијата ќе помине и со поголем ентузијазам сите ќе се вратиме на нормално функционирање, како во самото Здружение, така и во соработката со Црвениот крст и СЗПМ.

Здружението на пензионери – Чайр во својот состав има над 8 000 членови и во 2020 година своите активности ги насочи осо-



бено во однос на социјално–хуманитарната дејност во услови на пандемија. Согласно со евидентицата на здружението парична помош, социјални пакети, заштитни маски беа доделени на оние пензионери на кои им е најпотребно. За цело време во здружението имаше присуност дури и во периодот кога времето на заштита од пандемијата беше ограничено. ЗП Чайр во оваа тешка 2020 година се согласи да биде супститут – домаќин на место на друго здружение што беше значен придонес за одржување на Регионалната ревија од тој регион.

Ова беа информациите од средбата со претседателката на СЗПМ во ЗП Чайр.

Покрај ова беше истакнат и проблемот што го има здружението со недоволен деловен простор. За решавање на оваа прашање имаат неколку опции на кои ќе работат во наредниот период.

ЗП Карпош кое е едно од поголемите скопски здруженија во своето дејствување ги практикува традиционалните и современите активности наметнати од актуелното време на живеење.

Во услови на пандемија заради заштита на своите членови – пензионери, активностите во здружението беа намалени односно



насочени во практикување на социјално–хуманитарната дејност, беше информирана на средбата претседателката на СЗПМ Трајкова.

Покрај тешките услови за работа ЗП Карпош ја прифати улогата на домаќин на регионалните ревии на песни, музика и игри, а со својот настап на Републиканската ревија покажа сериозен однос кон негување на нашиот фолклор, а особено на градските песни.

ЗП Карпош значајно внимание посветува и на своите клубови, а во своите програмски определби и планови има зацртано и решавање на институционалното домување на пензионерите доколку ќе има соработка со локалната самоуправа.

Пензионерите членови на ова здружение со нетрпение очекуваат да ги користат клубовите како место каде се чувствуваат како свои на своите и се надеваат дека тоа брзо ќе се случи.

Работната средба во ЗП Бутел со претседателката Станка Трајкова, се одржа на 16 февруари 2021 година. На средбата покрај претседателот на здружението присуствуваше претседателот на собранието, секретарот и претседателката на активот на здружението. Во оваа здружение членуваат над 6.000 членови–корисници на пензија. Структираната на пензионерите е мултиетничка и има солидна соработка меѓу пензионерите. Здружението има соодветни деловни простории за работа отстапени од Локалната власт.

За време на пандемијата оваа здружение како и останатите скопски здруженија ја практикува социјално–хуманитарната дејност,



помош на пензионери со ниски пензии на кои им е нарушува здравствената состојба, а истовремено и редовно се дистрибуираше весникот „Пензионер плус“. Претседателот информираше дека им 20 починати пензионери членови на здружението, како последица на ковид 19 вирусот. Заради превенција од ковид 19 шестте пензионерски клубови се затворени со цел да се заштити здравјето на пензионерите – членови на здружението.

ЗП Бутел учествуваше и на регионалните ревии на песни, музика и игри, а е подгответо и во 2121 година да се вклучи и во сите активности кои ќе ги организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

СЗПМ

ЗП Крива Паланка

Донесени важни документи и одлуки

На крајот на 2020 година во пристапите на клубот на пензионери за дневен престој се одржа шестата седница на Извршниот одбор. На состапокот беа присутни сите членови, како и претседателот на Собранието

дната 2021 година презентирана од претседателот Давидовски и Годишната програма за 2021 година на СЗПМ презентирана од делегатот Велин Стојановски. По претставување на програмите се разви дискусија



Весelin Стојановски и делегатот Велин Стојановски во СЗПМ. Состапокот го раководеше претседателот на Извршниот одбор Трајче Давидовски кој и воедно е претседател на здружението.

Најпрво тој присутните ги поздрави и им ги честиташе престојните празници, а потоа сите му оддадоа почит на починатиот претседател на Надзорниот одбор Љубомир Ѓорѓиевски.

Едногласно беше усвоен записникот од минатата седница и дневниот ред на новата седница. Од претседателот беше прочитан Извештајот за работа на здружението за изминатата 2020 година. Тој истакна дека програмата во целост не е реализирана поради пандемијата од Ковид 19.

Потоа следеше запознавање на Програмата на здружението за наре-

меѓу присутните. Програмата на здружението се дополни со неколку точки од кои најзначајна е изработка на социјалната карта на здружението.

По плодната расправа едногласно беа изгласани Извештајот за 2020 и Програмата за 2021 година на здружението.

Извештајот за работата за 2020 и Програмата за 2021 г. на Активот на жени при здружението беа презентирани од Анка Стојановска. И овие два документа беа едногласно изглазани.

На седницата се донесе и одлука за времено финансирање на здружението до донесување на новиот Финансиски план за 2021 година. Се даде и предлог за нов претседател на Надзорниот одбор Бранко Ивановски кој треба да се изгласа на сед-

ницата на Собранието на здружението. Седницата заврши со формирање комисија за попис.

Пред седницата на Извршниот одбор имаше седница на која присуствува претседателот Давидовски и

ница на Собранието на здружението.

Седницата заврши со формирање комисија за попис.

Б. Стојчевска

ЗП Пробиштип

Желби и планови има, но реализацијата ќе зависи од пандемијата

Крајот на претходната и почетокот на тековната година е период кога се сумираат резултатите од работењето во изминатата година и се прават програми за престојната. Во ЗП Пробиштип, разговарав со претседателот Груица Мана-сијев.



Моето прво прашање беше врзано за планирањето во оваа година во која ѕе уште се соочуваме со не-предвидливи и несакани причини, Ковид 19.

Претседател Мана-сијев, на предновогодишната седница на ИО на ЗП Пробиштип, членовите Ви ја прифатија Програмата за активностите во 2021 година. Јас ја погледна површно и какви се Ваши тие очекувања?

– Програмата е прилично оптимистичка а и остварлива. Имаме средства, имаме капацитет, имам доверба во комисите за сите дејности и можеме во целост да ја реализираме, освен ако не ќе спречиме нешто на што можеме да влијаеме, а тоа е ако продолжи оваа пандемија со вирусот Ковид 19.

Да почнем со културата. Ако се смири ситуацијата со пандемијата веднаш почнуваме со интензивни проби. Ке го пријавиме учеството на Регионалната ревија за нашиот регион на манифестијата на песни, музика и игри па ако се квалификуваме со задоволство ќе учествуваме и на Република-ката ревија на песни, музика и игри што ја организира СЗПМ по 11-ти пат. Во Програмата ни се и настапите на фолклорните фестивали во нашата земја, на кои во изминатиот пе-

риод имаме постигнато високи резултати и сме препознатливи во негување на традициите, обичаите, изворните инструменти и богатиот колорит на нашите носии. Овој фолклор ќе продолжиме да го негувааме и во иднина. Секако тука се и настапите во минатата година со учество на фестивалите во Бугарија, Србија, Словенија, се надеваме дека со подобрување на ситуацијата годинава ќе ги реализираме.

Во делот на спортот, годинава ќе бидеме домаќини на меѓуопштинските спортски натпревари меѓу здруженијата од Крива Паланка, Кратово, Свети Николе и нашето здружение кое беше иницијатор за дружење преку спортот на пензионерите од овие четири општини. Да потсетам дека ова спортување трае веќе 30 години, се родија многу пријателства кои и денес траат. Во план се и учеството на Регионалните и Републиките спортски натпревари што ги организира СЗПМ. Ќе се ангажираме и за зголемување на пензите и нивно редовно исплаќање. Ќе бидеме поборници за изградба на повеќе пензионерски домови и пристојни цени за домување на пензионерите во истите. Да потсетам дека домот во Пробиштип е во завршна фаза и се надеваме дека до крајот на годината ќе ги прифати своите станари. Ќе ги реактивираме екскурзиите каде што планираме 14 посети на познати места и објекти во нашата земја. Тука е и дводневна екскурзија во Србија со посета на Белград и седумдневно летување во Албанија. Но се ќе зависи од општата ситуација во целиот регион.

Соработката со локалната самоуправа и градоначалникот ќе продолжи и оваа година со потпишување нов меморандум за соработка. Ќе продолжи и соработката со ОО „Црвен крст“ Пробиштип со која не поврзуваат многу активности. Како новина во оваа година се преговорите за потпишување Меморандум за соработка со бизнис-секторот.

М. Здравковска

ЗП Прилеп

Избран нов претседател на Собранието

На шестата седница, делегатите на Собранието на прилепското здружение на пензионери за претседател по предлог на Кандидационата комисија го избраа долгогодишниот активист и пензиониран професор, Ангеле Кироски. Кироски доаѓа за претседател на местото на починатата претседателка Роза Василеска. Во годините наназад Ангеле Кироски беше еден од мошне активните членови на ЗП Прилеп. Така тој два мандата беше претседател на Комисијата за спорт при Здружението, а еден мандат беше член на истоимената комисија при СЗПМ. Под негово раководство како добар и признат шахист прилепските шахисти на пензионерското здружение имаат постигнато повеќе добри резултати на регионалните натпревари, а и на Република-ката спорурска пензионерска манифестија. Иако Кироски пред да замине во пензија беше два мандата директор на основното училиште „Манчу Матак“ во Кривогаштани, каде што беше професор по француски јазик.



Запрашан на што како претседател на Собранието ќе се ангажира во наредниот период, односно на што ќе се насочат активностите на Здружението, а со тоа и на органите на ЗП Прилеп во оваа година, Кироски ни рече дека најважно е да се префрди корона пандемијата, пензионерите да се ослободат од стегите што на сите им ја зададе оваа болест, а секако дека во оваа година ќе се труди да се реализира целосно програмата донесена на последната седница на Собранието, но активностите главно ќе се насочат кон подобрување на животот на пензионерите во секој поглед. Најважно е здравјето на членовите, а секако и отворањето на клубовите каде што ќе можат пензионерите да ги остварат своите програмирани активности. И, годинава, ни рече Кироски, дека ќе се ангажираат во рамките на можностите да се обезбедат што повеќе финансиски вачери и помош со финансиски средства на членовите од ова здружение.

К.Р.

ЗП Кратово

Завршни активности за 2020

Во последниот месец од 2020 година Општина Кратово ги сумираше резултатите од своите активности во тековната година. Имено Извршниот одбор на ЗП Кратово, одржа две седници на кои се расправаше за извршните активности. Најнапред беше разгледана информацијата, поточно Извештајот на Комисијата за одржување на објекти при ЗП Кратово, за извршеното рено-вирање на дел од покривот на Пензионерскиот дом „Иван Андреев“ – Кратово и замена на салонитните керамиди со пластифициран лим. Притоа беше разгледана финансиската конструкција и извештајот за извршните работи.

Беше констатирано дека навреме и со помали финансиски издаоти од пла- турната комисија при ЗП Кратово, која претходно ги имаше разгледано и проверено дали се во согласност со Статутот на ЗП Кратово и позитивни-те законски прописи.

На втората седница на Извршниот одбор во праширен состав, на ЗП Кратово беа донесени повеќе одлуки за набавка на основни средства. Беше разгледан и Финансискиот извештај за работата на ЗП Кратово за 2020 година и беше донесена одлука за времено финансирање за првото тримесе-че од 2021 година.

На истата седница беше донесена одлука за посета на болни пензионери и пензионерки со ниски примања како и семејства на пензионери од ризични-те групи за да им се однесат подароци.



Беше предложено Комисијата за здра- вство при ЗП Кратово да ги направи овие посети. Во завршниот дел беше констатирано дека и покрај ограниче-носта на условите за работа поради пандемијата на Ковид 19, Здружението на пензионери на Општина Кратово и нејзините комисии и извршни органи успеа да реализираат значајни акти-вности.

Методија Мишевски

ЗП Лабуништа

Поголема грижа за лабунишките пензионери

Собранието на ЗП Лабуништа на 24 јануари 2021 година, во полни состав ја одржа првата редовна седница за оваа календарска година. Спо-ред предложениот дневен ред од шест точки, прво беше усвоен записникот од последната седница од минатата година.



Седницата на Собранието беше во знакот на до-несување значајни доку-менти, а ја водеше новоизбраниот претседател Лутија Салоски, на која беше разгледан и усвоен Финансискиот извештај за работата на Здружението за изминатата 2020. Беше донесена Програмата и планови за активностите во наредната 2021 година, и усвоена Завршната сметка за 2020 година.

Плановите и програмите опфаќаат активности според финансиските мож-ности на Здружението. Но ќе бидат приспособени според состојбата со Ко-вид-19.

По обемната дискусија од членовите на Собранието, Извештајот за работата, планот и програмата за финансиското работење во наредната година беа ед-ногласно донесени со препорака да се надополнуваат во текот на годината.

Според усвоениот документ – Прог-рамата за работа на органите и телата на Здружението, има цел да ги презен-тира програмските определби и насо-

ченост на Здружението на пензионери на Лабуништа. Програмата ја при-кажува визијата на Здру-жението, неговите цели и активности, методите со кои тие цели ќе бидат реализирани, улогата на членовите и нивниот од-нос со пензионерите.

Собранието и неговите органи и тела, ќе ја ангажира стручната служба да врши услуги на сите пензионери, членови на Здружението од органите на селата Подгорци и Боровец, кои имаат потреба за изда-вање разни документи. Ќе организира спортски натпревари на органите на ЗП Лабуништа, ќе врши потпомагање за обезбедување огrevно дрво и др., организирање на традиционалното петдневно летување на море за кое ќе одлучи Извршниот одбор, редовно присуство на организираните состојо-ци на СЗПМ, учество на Регионалните и Републиките спортски пензионер-ски игри и културни манифестијации, гри-жа и посета на болни и изнемоштени лица. Ќе иницира и активности од интерес на пензионерите, кои ќе се повр-зани со закони што ќе ги носи нашата држава и СЗПМ.

На крајот здружението со својата стручна служба ќе се грижи за наменско-то трошење на финансиските сред-ства.

Стојан Кукунешоски

ЗП Велес

Дарувај за да имаш топлина во душата

За време на Богојавление – Во-докрст претседателката на Активот на жени, Благојка Нас-това, со секретарката на Здру-жението, Нада Алексоска, реши-ја да посетат околу триесетина семејства кои се со помали примања за да им го честитаат пра-зникот и да им посакаат поубави и поспокојни денови.



Средбата на овие пензионери им донесе пријатни чувства, незaborавни моменти и топлина во душата. Тие не се израдуваат на скромните подароци, туку на вни-маните од страна на Здружението. А Здружението постои ето за тоа:

дружење, помагање, разонода, то-пол збор...

Денот помина и замина, но во ср-цата на оние што даруваат, макар и само еден убав збор, остануваат длабоко врежани засекогаш. Н.А.

ЗП Штип – 149 години од раѓањето на великанот Гоце Делчев

Верни чувари на слободарскиот дух

Секоја година штипско Ново Село ги шири портите, ги сврка спомените на Гоце Делчев, на најголемиот син-идеолог и лидер за македонската самобитност. И оваа 2021 година, покрај пандемијата на четврти февруари пензионерите продолжуваат на боречките традиции



се поклонија на релиефот кој се наоѓа во дворот на црквата Успение на Пресвета Богородица, каде што е гојевото училиште, сега Ректорат на Штипскиот универзитет кој го носи неговото име и сведочи за напредокот и неговата визија за културен напрејаар меѓу народите. На свеченоста присуствува и положија свежо

цвеќе: градоначалникот Сашо Николов, делегации на ЛС, МВР, СВР, ЗПШ, СБШ, граѓани, институции и училишта кои го носат името на великанот на Револуционерната борба за слободна Македонија.

На свеченоста реферат за животот и делото на великанот на револуционерната борба, поднесе директорот на НУ-УБ „Гоце Делчев“ во Штип, Зоран Костовски, кој го нагласи животниот пат и борбата во Отоманска Империја како лидер на македонската борба за слободна македонска држава.

– Гоце Делчев е роден пред 149 години во Кукуш, во Солун завршил гимназија, а во Софија Воено училиште. На 23 години доаѓа во Ново Село во Штип, каде што учителствува и го формира Месните комитети со Даме Груев и напредните револуционери од Штипско. Тој ги штити народните маси кои му верувале и го крие во скривниците на црквата Успение на Пресвета Богородица.

Гоце Делчев, бил прифатен однародот, кој во него гледал апостол и без поговор му верувал и му посветил голем број песни и дела. Аманетот на Гоце Делчев, се оствари со НО борба, а следбениците на слободарскиот дух на БО во Штип, редовно ги чествуваат борците и хероите кои ги положија животите за денешната слободна татковина.

Цвета Спасикова

ЗП Свети Николе

И пензионерите учествуваат во садење на дрвца

Темната ноќ се повлекува и ѝ го отстапува местото на зората. На ридот, на археолошкиот локалитет Била Зора, до село Кнежје, Светини-колско, полека се открива древниот град Била Зора, а може да се најде



краеција и прошетки.

Нашето Здружение на пензионери и Активот на жени при здружението, на чело со претседателот Никола Атанасов зедоа учество во оваа еколошка акција на садење дрвца пок-



накаде и како Бела Зора. Тој бил седиште и најголемиот град на Пеонската држава од четврти век п.н.е. Легендата вели дека село Кнежје добило има по тоа што живееле кнезови во Била Зора.

Општина Свети Николе сè повеќе се развива во сите сегменти на живот и станува мирно, убаво, чисто и зелено место за живеење, како за најстарат популација така и за деца и најмладите.

Нов ден, 5 февруари оваа година, ден кога беше реализирана уште една еколошка акција во организација на Општина Свети Николе за разбавување на градот и на овој локалитет. Во акцијата учествуваа повеќе организации: Добротврдото противпожарно друштво Свети Николе, Извидничкиот одред Гоце Делчев, Советот на млади ЈКП Комуналец, ЈП Македонски шуми и голем број на кои патеката од градот Свети Николе до археолошкиот локалитет Била Зора, им служи за ре-

Светлана Иванова и Вукица Петрушева

рај новата велосипедска и пешачка патека која е во должина, некаде околу четири км. Граните од трета добра, како во младите убави години, така и сега во третата добра, дават свој придонес и со гордост учествуваат во изградба на подobar изглед на градот. Во оваа акција се засадени 600 дрвца, а вкупно нови дрвја покрај патеката се засадени над 1.000.

На оваа патека бабите и дедовци со своите внуци ќе можат заедно да возат велосипед, да шетат или трчат и ќе уживаат во сенките од дрвцата кои тие ги засадиле на поставените клупи. И сите се надеваат дека нема да се најде некој што ќе ги искорне или искрши! Во ова време на пандемијата на корона вирусот Ковид 19, ова е уште еден начин за дружење, за исполнет ден и начин за активно, интересно Пензионерско старење.

Светлана Иванова и Вукица Петрушева

ЗП Пробиштип

Заштедените средства насочени во хуманитарни активности

На 18-ти декември ИО на ЗП Пробиштип ја одржа последната седница за минатата година на која беа разгледани извештаите на комисите за активностите во 2020 година, потоа програмите за оваа година како и програмата на Активот на пензионерки при здружението. По Извештајот за работењето на здружението како и Програмата за оваа година свое излагање имаше претседателот на здружението Груца Манасијев. Во излагањето претседателот Манасијев истакна:

– За годината што ја завршуваам не би можеле да се пофалиме со некакви активности или постигнати резултати, а причините на сите ни се познати – пандемијата од вирусот Ковид 19. За да го заштитиме здравјето на нашето членство строго го почтуваме мерките донесени од Владата и СЗПМ. Тоа беше и причина да го откажеме учеството на Регионалната фолклорна ревија на песни, музика и игри за што одлука донесе и ИО на ЗП Пробиштип. Исто се случи и со спорт-от. Од истите причини ја затворивме и клуб-салата и тоа од април до јуни кога дел од масите изнесовме на платото во просторот наменет за одмор и овде придржувајќи се на мерките пензионерите може да се дружат во салонски спортиви како што се играње карти, домино, таблица, билијард и сл.

На многу од нашите членови клуб-салата им беше место за дружење, читање весници и за кафе-музабет. Сега повторно е затворена од почетокот на ноември до денес, а кога ќе започне со работа зависи од ситуацијата. На седницата – истакна претседателот – расправавме и за финансиската состојба на Здружението. Бидејќи немавме никакви активности кои се врзани со патувањето на нашите фестивали во Македонија како и пензионерските ревии на песни музика и игри, а се врзани со парични средства на сметка на Здруже-



нието имавме прилично неискористени средства. На мој предлог кој беше једногласно усвоен донесовме одлука иските да ги наземиме во хуманитарни цели. Така на петмина наши пензионери кои имаа неопходна потреба од пари им доделивме по 3.000 денари еднократна помош. Исто така се донесе и одлука на пензионери, наши членови со ниски пријеми, да им доделиме пакети со прехранбени продукти во вредност од по 500 ден за што издвоивме 25.000 денари. Пакетите се поделени, а оние што ги добија беа повеќе задоволни бидејќи иските поддржаја најнеопходни артикли како што се брашно, зејтин, шекер, ориз, макарони, конзерви-рани артикли и сл.

Но овде нема да застанеме – ни рече Манасијев – со намера сме и во наредниот период додека траа пандемијата и додека ни се редуцираат активностите, вниманието и средствата ќе ги насочиме во хуманитарни цели. Би рекол дека ова е за секоја почит и пофалба не само од нас туку најмногу од пензионерите кои се крајно благодарни. М. Здравковска

ЗП Кисела Вода

Претседателите на ограноците во здруженијата - главни во создавање услови во клубовите

На 05.02.2021 година е одржан состанок со претседателите на ограноците во ЗП Кисела Вода. Состанокот го водеше претседателот на Здружението Момчил Петровиќ. На дневен ред беше извештај за сработеното во 2020 година и разгледување на предлози за работа во истата. Претседателите на ограноците поединечно и детално објаснуваа како се одвивала работата во клубовите во тек на 2020 година која беше во склад со прогласената пандемија. Главно се работело на подобрување на условите за престој во просториите на ограноците. За наредната 2021 година се предвидуваат активности кои се заштитени во Програмата на ИО и на собранието на Здружението.

Во огранокот Кисела Вода, во истоименото Здружение, претседателот Коста Костовски покажа голема активност и ангажираност за клубот во текот на 2020 година. Тој го претвори клубот во пријатно катче каде се собираат многу членови да поминат неколку часови во пријатни



разговори и дружења. Неговото секојдневно присуство создава мир и пријатна атмосфера во клубот. Како претседател на комисијата за јавни набавки тој за потребите на клубот успеа да добие повеќе донацији: биро, 2 но-

ви фотели, материјал за 4 маси, штици за заштита на сидовите и друг материјал, а сето тоа и монтирано од дарителите. Во клубот во с. Сопиште, кој работи во состав на огранокот Кисела Вода донирани се 12 столици кои беа неопходни.

Се надеваме дека во 2021 година клубовите во Кисела Вода и с. Сопиште ќе почнат со работа во многу подобри услови.

Василка Топаловска

ЗП Охрид и Дебрца

Врачена Плакета на ЈЗУ Општа болница Охрид

На 2.2.2021 година делегација на ЗП Охрид и Дебрца во состав од Ѓорѓи Трпчески, претседател на здружението, Димитар Спасески, претседател на Собрание, Живко Наумоски, потпретседател на ИО и Стефан Владимиров, секретар, оствари посета на ЈЗУ Општа болница Охрид и средба



со директорот Горан Балевски. Претседателот Ѓорѓи Трпчески го запозна директорот со личната карта и позначајните активности кои ги реализира здружението согласно Програмата за работа и Статутот на здружението со посе-

тен акцент на преземените активности во услови на пандемијата од Ковид 19 во која пензионерите се најrizична и најзагрозена група граѓани. Целта на посетата беше во соработка со Црвените крст и преку нивните волонтери да се даде помош од заштитни маски, дезинфекцијони средства, облека и друго на изнемоштени, болни и други пензионери. Трпчески истакна дека постојано се остваруваат контакти и соработка со кризите штабови на општините Охрид и Дебрца. Придонес за активностите во здружението дадоа и д-р Димитар Спасески и Стефан Владимиров кои искажаа одредени проблеми со кои се соочуваат пензионерите, а со заложба во иднина здравствените работници од болницата да дадат што поголема грижа и третман на пензионерите.

За долгогодишна соработка со ЈЗУ Општа болница Охрид по одлука на здружението по повод 70-годишниот юбилеј од постоењето на ЗП Охрид и Дебрца, на директорот на болницата му беше доделена Плакета. Директорот исказа голема благодарност за посетата и за доделената награда која е многу значајна за болницата и за него лично. Тој ги запозна гостите со условите и состојбата во болницата во време на Ковид 19 и истакна дека се завршува со изградбата на модуларната болница и вети дека ќе даде придонес за подобар третман на пензионерите во рамките на неговите можности и надлежности.

Комисија за информирање

Димитар Стојкоски - Лепи

Комисија за информ

A white gift box tied with a large silver ribbon contains a spiral-bound calendar and several NLB Bank cards. The calendar shows the month of February with the 1st circled. Below the calendar are four NLB Bank cards: a Private Card, a Pensioner+ Card, a NLB Bank Card, and a Visa Electron Card.

www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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


osteotend®

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

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


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

ЗЕГИН ДОО Скопје

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

НОВО
**PROVEN®
PROBIOTICS
Cardiobiotic**


Cardiobiotic

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


Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето

 Содржи 10 милијарди соеви на *Lactobacillus plantarm* (CUL66) и *Lactobacillus reuteri* (NCIMB30242) корисни бактерии

Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)

Витамин B1 значаен за одржувањето на нормалната функција на срцето



ХРОНИКА

ЗП Тафталиче ДДД

Верка Смилковска - хуманистка, активистка, волонтерка

Тие се гласници на надежта и ведрина. Нивната рака е подадена со желба да се намали нечија болка, да се ублажи тежината на нечија мака, да се надмине одреден проблем. Нивниот збор е и сочувство и мелем на рана. За спрека, во нашата пензионерска многуилјадна организација ги има се повеќе, речиси во сите средини. Тие несебично им го посветуваат своето скапоцено време и внимание на возрасните изненадени лица, не ретко заборавени и од своите најблиски. Така, често се и керки, и синови и внуци... Кога засвонуваат на домашно звонче, блеснува



зрак светлина во нечие срце, не орева мислата дека не сме сами. Тие ја заслужуваат нашата искрена почит и признание. Нивното име е хуманисти, активисти во служба на човекот. Тие на другите им го подобруваат највредното од себе – човечноста, а најголемата награда им е човечката наслеђувачка, како знак на благодарност.

Една од тие личности за почит е и Верка Смилковска, пензионерка од ЗП Тафталиче ДДД, дванаесет години претседателка на комисијата за социјална работа и здравствена заштита, претседателка на органот „Владо Тасевски“, редовен соработник на организацијата на Црвенот крст, но и учесник на спортски натпревари каде што постигнала забележителни резултати. Безброй се нејзините среди со луѓе од третата доба во приватни домови за стари лица. Но, две среди во услови на пандемија не може да ги заборави.

– Се случи тоа во Инфективна клиника. Со едно заболено лице разговаравајќи до полседен негов здрав, под маска за кислород. Во еден јануарски ден годинава придржувајќи ја жена која ја чекаше својата керка да се врати од Америка. Секој ден и носеја храна и други потребни нешта. Но, еден ден нејзиниот телефон беше нем. По долгата битка за нејзиниот живот сепак ја изгубивме, зошто, останата сама дома, се повредила, по што сите обиди за спас



беа безуспешни.

Од каде таа определба, таа љубов да му се служи на човекот несебично и посветено? Се вели дека детството има важно место во формирањето на човековиот карактер и ментален склоп. Можеби тешките, макотрпни детски години влијаеле кревкото девојче од Варош, рано останато без родителиска љубов, со помош на еден добар човек (д-р Петар Орданоски), да стане стоматолошки техничар, а потоа, работејќи да заврши и Виша школа за социјална работа, да ги надмине сите семејни проблеми, а од 2000 година, да биде самохрана мајка на две керки и неуморна активистка. Раководена од универзалниот принцип луѓето да не ги дели ни по пол ни по националност и вероисповест, туку сите да ги почитува подеднакво, Верка Смилковска своите предлози до Извршниот одбор на здружението секогаш ги доставува по претходна консултација и во интерес на членството. Така, грижата за здравственото просветување е постојана, како и за социјално загрозените лица на кои им се доделува парична помош. Во летописот на здружението, а по предлог на комисијата за социјална работа и здравствена заштита, ќе остане запишано дека, покрај другото, се одржаа две добро посетени предавања на кои лекари на приступите им ги објаснуваат опасностите и начинот на заштита од деменција и срцеви заболувања. За одбележување е и доделувањето 35 пакети со храна на неподвижни пензионери и 100 килограми храна на штитените во пензионерскиот дом „Мајка Тереза“.

Таквата нејзина посветеност и обезбедува популарност и во средината во која живее. Подеднакво ја почитуваат и возрасните и децата кои добро ги разбираат, зошто не едначува и деца кои денес се свои луѓе. Вели дека денес на сите ни е вознемирен денот, пандемијата животот ни го претвори во хаос. Но мора да се издржи, да се чуваме едни од други, да ги почитуваате здравствените упатства. А хуманоста меѓу нас е неопходна. Без неа не се може.

Перо Миленкоски

ЗП Струга

Љупчо Мојоски - легенда во фудбалот



Тенок, слабичок, ама витален, цврст, издржлив. Тоа е левото крило на ФК Караорман од Струга. Љупчо Мојоски. Еве го Љупчо Мојоски, влегува како шило, финта, го любува голманот. Гол-гол-гол! Ечи стадионот, Мојо – Мојо! Караорман победува. Вакви голови беа голема радост и задоволство за навивачите.

Љупчо Мојоски, зошто како дете, кога живеел на улица 27 март во Струга, во таа улица играше на мали голчиња, мал фудбал, голчињата беа од нивните алишта покриени со по еден камен.

Ах, какво убаво време и живот! Незaborав – заедно со детската игра, головите и радоста. Убава дружба, која го трасира убавиот живот. Да го цените и почитувајте.

Убавата дружба сега Љупчо ја продолжи со екипата за спорт на Здружението на пензионери Струга.

Љупчо Мојоски – порасна. Еден ден го видовме на тренинг на Караорман. Играше со стари копачки – два броја поголеми. Такво беше времето, вели. Но, издржа – даде два прекрасни гола на првиот натпревар за Караорман, се сеќава беше со Балкан од Скопје во 1966 година. И оттогаш е во првиот состав и остана 15 години во првата постава. Караорман доби одлично лево крило. А, сега и во спортската екипа на ЗП Струга. Шутира со лева нога, специјалист за казнени удари – пенали и не се сеќава дека има промашено, има одиграно 700 натпревари. Беше љубимец на цела Струга. Ја заврши фудбалската кариера, а успешно ја продолжи во Здружението на пензионерите, каде што е член на екипата за спорт заедно со неговите соиграчи Иван Хаџиески, Спиро Ѓорѓоноски, Невзат Гега, Фатмир Зиба, Иле Цветаноски..., и редовно зема учество во регионалните и републиките спортски натпревари што ги организира СЗПМ. Шутира пенали на мали голчиња и не промашува!

Беше вработен во Дистрибуција, Електро – Струга. И овде ги покажа своите високи работни и морални квалитети. Беше омилен и почитуван од сите вработени. Но остана на фудбалот. Облече црн дрес, фудбалски судија и контролор, а тоа не е лесно и едноставно треба квалитет и талент и знаење. Талент за фудбалер и за судија. На многу млади суди, им беше идол – учев од него. Сега е пензионер и понатака останува доследен на фудбалот, а сега волонтерски ја води секретарската работа на општинскиот Фудбалски сојуз.

Стојан Кукунешоски

ЗП Битола

Ја афиримира моликата од Пелистер низ целиот свет

Заради глочерските езера, богатата флора, ендемичните растенија, петтоангличкиот бор молика (*pinus rewie*) во 1948 година, Пелистер на Баба Планина, над Битола, беше прогласен за прв национален парк во поранешна Југославија. Неговите вредности и убавини беа предизвик за посета на многу туристи од повеќе земји. Биолозите пак најмногу се интересираа за



карактеристиките на моликата која се протега на повеќе од 1600 ha. За првпат уште во далечната 1839 г. ја открил германскиот ботаничар и фитогеограф Август Гризебах, кој гранчињата и плодовите од неа ги поставил во институтот по ботаника при Универзитетот во Гетинген.

Вълben во планината и биологијата,

Никола Христовски (74) се определи научно да ги испитува сите биолошки карактеристики на Пелистер. По завршување на основното, гимназиското образование и Педагошка академија во својот роден град, тој дипломира на Природно – математичкиот факултет група Биологија во Скопје (1970), магистрира (1975) и докторира на Биолошки науки (1983) на Универзитетот во Нови Сад. Специјализира по Индустриска микробиологија во Белград, Сплит, Њукасл (Англија) и Единбург (Шотландска) каде што имаше засновано и работен однос, но се врати во Битола и по ангажманот во неколку работни организации, станува редовен професор на Факултетот за биотехнички науки во Битола. Досега има објавено над 270 научни трудови во повеќе од 40 земји во светот, учествувајќи на разни симпозиуми, конгреси и научни собири.

Покрај презентацијата на научните трудови, тој ја афирира и моликата која како да му стана животен предизвик.

Во неговата богата биографија се регистрирани многубројни посети, студиски престои, а во 2009 г. заедно со колешките Дијана Блажековиќ – Димовска и Елена Милевска го посетија Институтот по ботаника во Гетинген

каде што е изложен холотипот на моликата. Иако во 2011 г. се пензионира

како проф. д-р на Биотехничкиот фа-

култет во Битола, тој и натаму со голема љубов престојува на Пелистер и продолжува да ги афирира неговите вредности.

– Мојата љубов кон планината и најтаму ме влече да ги истражувам и афирирам сите нејзини вредности. Како член на планинарската „Ризична“ група, речиси нема предел на Пелистер што не сум го посетил. Сум учествувал во 16 научноистражувачки проекти, сум се претставил со свои трудови во над 150 домашни и меѓународни симпозиуми, а сум бил учесник и на 11 светски конгреси.

Со активно планинарење се занимавам од својата 14-та година, но при една средба со академикот Иво Бабиќ во Загреб ми укажа на некој работи што се однесуваат на науката, работата по пензионирањето. Јас ги применувам, а така ќе правам и натаму. Веќе добивам и признанија како ветеран во истражувањето, сè уште одржуваам контакти и комуницирам со колеги од земјата и странство. Здравјето ме служи, планината постојано ме предизвикува, можам да речам дека пензионерските денови ми се исполнети со богати содржини. Тоа им го препорачувам и на многу пензионери кои треба и најтаму да чувствуваат потреба за творештво низ кое ќе го одржуваат здравјето и виталноста во иднина – истакнува „биологот“ како што го викаат битолчани проф. д-р Никола Христовски, кој има објавено 9 монографии од областа на паразитологијата и биологијата, а учествувал и во повеќе монографски издадија за НП „Пелистер“.

П. Ставрев

Пензионерот Киро Маџунаров - хроничар на празниците и водите во Брегалница

Киро Маџунаров, е активен пензионер роден Новоселец, вдахновен верник, внук на опеаниот Ладе Маџунаров, со кого како дете ги практикува верските празници, со литии и носење на светиот крст. Се јавува како хроничар на тековите на водите на реката Брегалница. Оваа 2021 година Богојавление – Водици и во Штип се прослави со намален број верници, со маски и растојание поради корона пандемијата што го зафати светот. Во разговор со овој хроничар и верник, дознаваме за традицијата на Водици и фрлање на крстот во водите на Брегалница.

1. Како се славеше Богојавление и зошто се фрла крстот на две места во Штип?

Традицијата започнала во Ново Село, старата христијанска населба на Штип во црквата Успение на пресвета Богородица, која се наоѓа на устието каде што се влева Отиња во Брегалница. Сè уште ги чувам спомените на фрлањето на крстот во водите на Брегалница, со молитви, со литии и клепалото до мостот каде што се осветуваат водите и фрлање



на јунаците во студените води на реката. Подоцна започна фрлање на крстот во базенот и од камениот мост во градот. Оваа година скратено ни е задоволството на традиционални масовни собири поради пандемијата. Според кажувањата на дедо ми, со снегот и замрзувањето на водите се очекува оваа 2021 година да биде здрава и берикетна.

2. Вие сте познат како хроничар на врнежите и водите во реката Брегалница?

Одамна ги следам климатските промени во природата, со палење гуми и секаков отпад и загадувањето на водите со сè и сешто, настанаа

големи промени. Откако се пензионира, целосно се посветив на следењето на водата во Брегалница, го мерам и запишува водостојот. Има суши и дождовни периоди, еколошките промени влијаат врз тековните врнежи. Водостојот на Брегалница, има циклуси на суши и поплави. Суши години забележав во 2019 со 380 литри на метар квадратен, само 4 месеци имало врнежи, суши беше и 2000-та година со 310 литри, а 2014 со 790 литри на метар квадратен. Од врнежите зависи и водостојот на Брегалница. Најкарактеристична е 2013 година кога достигна максимум од 4 метри и 13 сантиметри, со закани од излевање од широки размери и поплава на градот.

3. Го прашавме која е пораката до пензионерите?

Киро Маџунаров, како хроничар на празниците и водите и вистинска енциклопедија на Ново Село во Штип. Тој порачува, секој да си најде свое хоби со што ќе ги исполни пензионерските денови, а не можел тоа да го оствари во младоста.

Цвета Спасикова

не го посакувале. Заради пандемијата и ковид вирусот морал да остане подолго. Оти, границите биле затворени, немало летови за Австралија и се така, без да сака останал еве до сега. Сакал, барак начини да се врати „дома“ кај своите, но картата повратна му пропаднала, му завршиле и платежните картички, немало повеќе важност и сега бил на милост и немилост кај некој роднини и кај ко-мишите каде што бил прибран. При пари, останал без ниту еден денар – доллар. Неговите одвреме-навреме му праќале, ама овде не можел да ги земе ото документите за лична идентификација не можел да ги користи затоа што веќе биле неважечки.

– И, ете – рече на крајот Бошко, – сега пак ќе те молам дете да ме почекаш, ќе ти платам, не сакам да се заборави на вреспцијата, се разбира ако оваа паленава дозволи да си појдам и да си го решам овој за мене навистина голем и најважен проблем, ако не рекол Господ да останам овде и да ја „затворам“ мојата дупка што сум ја отворил кога сум се родил. Ништо дета не се знае, се е како што рекол тој спојај му. Од пишаното не-ма бегање!! – рече и набрзина со чувство на срам

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

СЗПМ

НАШИТЕ АКТИВНОСТИ ВО ПАНДЕМИЈА

Благодарение на новите технологии, пред сè на телефоните, нема ден, а да не сме во комуникација, како со членовите на раководството по здруженијата, така и со поединци активни членови во разни комисии и тела во здруженијата и во Сојузот. Радуву фактот што раководството на здруженијата се активни и од своите импровизирани 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, а Активите на пензионерките заедно со Црвенот крст се вклучени во повеќе хуманитарни активности. Покрај материјалната поддршка со вакви производи, со меѓусебната комуникација се разменуваат мислења и искуства. Се разменуваат совети за лекување со чаеви, рецепти за пити и колачи, се препорачуваат наслови на книги, интересни страници на интернет. И од државата не сме заборавени со низа поволности. Олеснета е процедурата за помош од трето лице без одење на преглед од комисија. Се испитува можноста да им се носи пензијата на корисниците на пензија дома како некогаш, иако некои пензионери сметаат дека тоа не е добро во вакви пандемски околности. Но секогаш има разни мислења за сè. Поголемиот дел од пензионерите се свесни и им е јасно дека желите се едно а можностите друго.

Заедништвото и меѓусебната почит е една од главните карактеристики на СЗПМ. За тоа се доказ Фолклорните ревии на кои сите пеат и играат исти песни и играат исти ора без разлика на вера, нација, интимна партиска и друга определба и си ги почитуваат обичаите, традициите, 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 меѓусебната почит Сојузот опстојува над 7 децении и токму заради тоа ќе опстојува и понатаму!

ЖЕННИТЕ СЕ ЕДЕН ОД БИТНИТЕ СТОЛБОВИ ВО ОПШТЕСТВОТО И ВО СОЈУЗОТ

Координативното тело на Активите на пензионерки е тело формирано при Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Неговите активности се одвиваат согласно со донесената Програма на Координативното тело на Активите на пензионерки и на програмите на здруженијата. Оваа година Активите на пензионерките во сите здруженија членки на Сојузот беа на висина на својата задача преку активност и активности како што се: доделување на маски, дезинфекцијски средства, доделување пакети и парични средства на корисниците на пензија со ниски пензиски примања, посети на болни, осамени и изнемоштени лица и друго.

Поради настаната состојба со пандемија, голем број на активностите не беше можно да се реализираат на културен и спортски план и целата енергија беше насочена кон хуманитарните активности на пензионерките кои се состанаа во источниот регион и повардарјето, а ќе се организираат средби и во западниот дел. Средби се одржаа во Кавадарци, Велес, Македонска Каменица, Пробиштип и други градови, а се отворија страница на Фејсбук наречена „Мрежа на активистки - пензионерки“ за која има голем интерес. На наведените средби акцент се даде на социјално-хуманитарни активности и за пример се наведе активноста во ЗП Пробиштип каде е организирана активност за неискористената потрошена храна од хотелот да се донира на корисниците со ниски пензиски примања, во Крива Паланка беа исплетени шалови и капи кои беа донирани, во Велес активистките за Нова година им носеа храна на осамените корисници на пензија. Повеќе Активи поделија пакети со храна, со алишта, постелни преслеки, кебиња и друго. Покрај тоа активистките организираат прегледи од лекар.

Скопје 2021 година

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

СЗПМ



Јави се на линијата **02 3213 227** „Ало - пензионерски прашања“ и побарај совет

Скопје 2021 година

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

СЗПМ

ПРОГРАМСКИ ОПРЕДЕЛБИ НА КООРДИНАТИВНОТО ТЕЛО НА АКТИВИТЕ НА ПЕНЗИОНЕРКИ

Координативното тело на активи на пензионерки е тело на Извршниот одбор на Сојузот. Ова тело ја координира работата на Активите на пензионерите со цел да биде согледан нивниот глобален активизам. Активностите на Координативното тело произлегуваат од целите и задачите утврдени во Статутот на Сојузот:

Следење на состојбата и функционирањето на Активите на пензионерки - Во оваа активност ќе се следи функционирањето на Активите на пензионерки од правен, економски и социолошки аспект. Фактичката состојба и функционирањето ќе се согледа преку непосреден увид од изгответен прашалник кој ќе биде доставен до Активите на пензионерки.

Инклузија (вклученост) на жените во извршување на секојдневните задачи во СЗПМ - Инклузија на жените во активности што ги преземаат и други граѓански организации како што се организација за заштита од семејно насилиство, родова еднаквост, здравство, социјална дејност, еколошки активности и друго, со цел Активите да се промовираат, и да ги изложат потребите на пензионерската популација. Во овој контекст треба да се оствари поголема соработка со Центрите за социјална работа, учество на разни трибини, панел-дискусији и друго, каде ќе се говори за старите лица, а посебно за женската популација како дел од корисниците на пензија. Се очекува оваа активност да биде интензивирана особено во органџите.

Интензивирање на волонтерството по здруженијата и Сојузот - Континуирано да се поттикнува оваа активност со цел да се изнајдат нови форми и начини.

Интензивирање на хуманитарната помош од секаков вид - Помагање на ранливите категории на пензионери со собирање алишта, храна, средства за хигиена и доброволно собирање на парични средства.

Учество во Регионални и Републички ревии на песна музика и игри и спортски натпревари - Значајно место ќе има учеството на пензионерките во регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри и на спортските натпревари.

Унапредување на здравствената заштита особено на женската популација - Оваа активност ќе се реализира преку предавања на еминентни стручњаци лекари и преку соработка со организацији поврзани со здравството, преку предавања и трибини.

Учество на жените на масовни собири, екскурзии и друго - Оваа активност особено треба да се активира кај пензионерките од руралните средини и кај пензионерките од сите националности.

ПЛАН ЗА РАБОТА НА КООРДИНАТИВНОТО ТЕЛО

1. Одржување на две работилници (септември и декември).
2. Поврзување и соработка на Активите меѓу здруженијата членки на СЗПМ. (јули, август, септември, октомври, ноември и декември).
3. Соработка со други институции и здруженија, како и со национални и локални телевизии и пишани медиуми. (јули, август, септември, октомври, ноември и декември).
4. Согледување и поттикнување на соработката со Информативните служби на Фондот за здравство, ФПИО, Владата и сите министерства, како и со Комисите за здравство, Комисијата за меѓугенерациска соработка и соживот, Комисијата за старки и пензионерски домови и стандард на пензионерите и Комисијата за информирање. (јули, август, септември, октомври, ноември и декември).
5. Изготвување флаери, постери и друго. (јули, август, септември, октомври, ноември и декември).
6. Соработка со Активи на пензионерки надвор од нашата земја.

www.szpm.org.mkkontakt@szpm.org.mk

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

СЗПМ

ДРУЖИ СЕ

СПОДЕЛИ РАДОСТ

ПОСЕТИ ГО СОСЕДОТ

ТЕЛЕФОНИРАЈ

ДАРУВАЈ

СМЕЈ СЕ

ВОЛОНТИРАЈ

БИДИ ХУМАН

ДРУЖИ СЕ

ПЕЈ И ИГРАЈ

СПОДЕЛИ РАДОСТ

БИДИ АКТИВЕН

ВНИМАВАЈ НА ЗДРАВЈЕТО

ВНИМАВАЈ НА ЗДРАВЈЕТО

НАЈДИ СИ ХОБИ

ЧИТАЈ

СПОРТУВАЈ

ВНИМАВАЈ НА ЗДРАВЈЕТО

НАЈДИ СИ МИЛЕНИЧЕ

ДРУЖИ СЕ

ДАРУВАЈ

АФОРИЗМИ ЗА ЖЕНАТА

Саканата жена никогаш не старее.
Убавата жена и убавото вино се најпријатни отрови.
Секоја жена е актерка. Што помалку се забележува тоа, значи дека е подобра актерка.

Кога очите на жената се замаглени со солзи, мажот ништо не гледа.
Ако може да се одбере меѓу ум и убавина, за љубовница треба да се одбере убава, а за сопруга умна жена.

Многу жени би биле подобрите сопруги, ако не би настојувале да ги направат своите мажи подобрите.

Годините не се важни. Жената може да биде прекрасна во дваесетата, шарманта во четириесеттата и неодолива во остатокот од животот.

Има жени кои никогаш не лажат, но и никогаш не ја кажуваат вистината.

Жената го носи мажот на лицето, а тој неа на својата кошута.

Жената од ништо може да направи: фустан, салата и кавга.

Ниедна жена не би носела фустан што го носела друга жена, но кога се мажите во прашање тоа не и пречи.

Најсигурен начин да го погодите женското срце е да го нишаните клекнати на колена.

Горки
Латинска поговоркаНушиќ
Тумиер

Калдерон

Марк Твен

Коко Шанел
Јован Дучик
Анонимус
Гитри

Саган

Церолдс

www.szpm.org.mkkontakt@szpm.org.mk

ТРИБИНА

Постулати на медиумска манипулација

Но Чомски предупредува: Врз основа на работата на еден од највлијателните интелектуалци во светот, еве листа на десет стратегии за манипулација од страна на медиумите

1) ПРЕНАСОЧУВАЊЕ НА ВНИМАНИЕТО - Пренасочувањето се прави со одвлекување на вниманието на јавноста од важните прашања кон ирелевантни. Со преокупирање на јавноста со ирелевантни информации, луѓето немаат време да мислат и да се стекнат со основни знаења за она што е во моментот најважно и најбитно.

2) СОЗДАВАЊЕ ПРОБЛЕМИ - Овој метод е наречена „проблем-реакција-решение“. Се создава проблем на кој дел од јавноста ќе реагира. На пример: се пренесуваат разни информации за насилиство со намера да се ослободи фокусираноста на јавноста на ограничувања на слободата, економската криза, или за да се оправда уривање на социјалната држава.

3) ПОСТАПНОСТ НА ПРОМЕНИТЕ - За јавноста да се согласи со некоја неприфатлива мерка, информацијата за тоа се воведува постепено, на „лајичка“, по денови, месеци и години. Измените, кои би можеле да предизвикаат отпор, ако се извршат брзо и во краток временски период, можат да предизвикаат радикален отпор, но ако тоа се спроведува постепено со политика на мали чекори ситуацијата е со-сема поинаква. Светот е толку полн со промени со текот на времето, па на овој начин консументот нема да биде свесен за промените.

4) ОДЛАГАЊЕ - Друг начин за јавноста да се подгответ на некоја непопуларна промени е истите да бидат, објавени многу порано, односно однапред пред да се случат. На тој начин луѓето претходно се навикнуваат на самата идеја за промена. Спакувано во „заедничка надеж за подобра иднина“, го оплеснува прифаќањето на промената или неточната информација.

5) КОРИСТЕЊЕ ДЕТСКИ ЈАЗИК - Кога ќе се обратите на возрасни, како да станува збор за деца, се постигнува два ефекта: Се репресира критичката свест на јавноста и пораката има посилно влијание врз луѓето. Овој сугестишен механизам во голема мера се користи и во рекламирањето.

6) БУДЕЊЕ НА ЕМОЦИИТЕ - Злоу-

потреба на емоциите е класична техника, која се користи во предизвикувањето на краток спој, кога разумно се расудува. Критичката свест се заменува со емоционални импулси (лутнина, страв, итн.) Со користењето на емоционалната компонента на расудување се овозможува пристап до потсвеста, и се создава можност во оваа фаза да се спроведат разни идеи, желби, грижи, страв или принуда, или да се предизвикаат одредени однесувања.

7) НЕЗНАЕЊЕ И ИГНОРИРАЊЕ - На одредени луѓе им се оневозможува пристап до механизмите на разбирање за да се манипулира со нивна согласност. Нивото и квалитетот на образоването треба да биде на што послабо или под просекот, за бездната меѓу образоването и информираноста да бидат несовладливи. Во ваквите случаи манипулататорот го потенцира своето високо образование или интелектуално постигање во општеството.

8) ВЕЛИЧАЊЕ НА ГЛУПОСТА - Јавноста треба да биде охрабрена во прифаќањето на просечноста. Неопходно е да се убедат луѓето дека тоа што им се нуди е многу важно и актуелно. На тој начин се смета дека консументот е недоволно информиран, глупав, па затоа во излагањето на т.н. вистина се инкорпорираат лаги, вулгарности и измислици. Сето тоа има цел да предизвика отпор кон културата и науката, кон фактите, односно вистината.

9) СОЗДАВАЊЕ ЧУВСТВО НА ВИНА - Ова е обид да го убеди секој поединец дека само тој и исклучително само тој е одговорен за сопствената несреќа, поради недостиг од знаење, информираност или недостиг на сопствени напори. Значи несигурен и неинформиран поединец, оптоварен со вина, ќе се откаже од потрагата по вистинските причини за неговата локација и својот бунт ќе го насочи кон оној кој ќе му биде посочен или дури против економскиот систем во кој живее.

10) ЗЛОУПОТРЕБА НА ЗНАЕЊЕТО - Брзиот развој на науката во последните 50 години создаде расчекор и јаз меѓу јавноста и оние кои поседуваат и користат мок во секој поглед. Имајќи пристан до напредни знаења за човекот и неговото физичко и ментално ниво тие ја користат оваа предност со цел да го збунат или насочат во погрешен правец оној кој е подредено ниво.

К.С.А.

Луѓе со злонамерно срце

Една од причините поради кој често не го гледаме злото на злонамерното срце или психопатолошко однесување е тоа што ни е тешко да поверијаме дека такви луѓе навистина постојат! Незамисливо ни е дека некој нё мами, збунува или повредува (како нас така и другите) без нималку совест, шири лаги и измислици за да уништи нечиј углед или се преправа и се претставува за нешто што не е, со цел да нанесе штета на другите (физичка, материјална, емотивна...). Сепак, за жал знаеме дека такви луѓе постојат. Следниве пет знаци покажуваат дека имате работа со луѓе кои имаат злонамерно срце и, ако препознаете некој од нив, најдобро ќе биде да немате контакт и да не губите време со нив, за да не ви го уништат здравјето, а нивното поправување и психичко исцелување да го препушти на експерти за таа област.

Луѓе со злонамерно срце се експерти за мамење на другите со ласкање, забуни и кавги.

Тие:

- ги извртуваат фактите
- создаваат подметнувања
- лажат
- не преземаат одговорност
- ја негираат стварноста
- измислуваат оправдувања
- ги кријат информациите за себе

Луѓето со злонамерно срце се експерти за мамење на другите со ласкање.

Но ако ги видите плодовите од нивното живот или ако сте поводливи на нивните заборови, ќе видите дека се работи за лаги и дека таквите никогаш не се меѓунајват и не вложуваат напор во развој и раст на своја морална вертикалa. Нивното живот е илузија и душевна храна им е да бидат сведоци на страдањето на другите!

Луѓето со злонамерно срце секогаш сакаат да ги држат под контрола другите, а тие самите на себе се највисок авторитет.

Отфрлаат повратни информации и конструктивна критика, самите создаваат правила според кои живеат кои се компатибилни со нивното егоизам, не обраќајќи внимание на моралните норми.

Луѓето со злонамерно срце играат на симпатиите на добродушните луѓе со цел да создадат недоразбирање.

Тоа изгледа вака: бараат сомилост, но самите не ја даваат. Бараат топлина, простирање и интимност од лица на кои им згрешиле, ги изневериле без ни малку емпатија кон болката која ја предизвикале и без стварна намера да се обидат да го исправат она што го направиле или се обидуваат да ја вратат изгубената доверба.

Луѓето со злонамерно срце немаат совест и немаат каење.

Тие немаат намера ни да се обидат да се борат против сопствената злоба - уживаат во сопствената злонамерност, а се под маска на одреден возвишен карактер.

Ако ги сртнете бегајте од нив, за да не ви го уништат психичкото здравје и внатрешниот мир!

Две желби на еден нашинец

Мојот школски другар Слободан, со прекар Бодан, веднаш по пензионирањето, пред повеќе од 10 години замина од својата татковина, отиде да живее во Германија кај/со семејството на својот син. Пред две години, после цели 8 години се врати во својот роден град, Кочани, со намера тука и да остане да живее до крајот на својот живот. Но само по 3-4 месеци престој, изненадувачки на неговите ткашки роднини, пријатели, колеги... си замина повторно кај неговите во Германија.

Сопругата му беше починала уште пред неговото пензионирање, керка му имаше свое семејство, тој остана да живее сам, затоа замина за Германија. Во Германија син му имал своја кука, солиден стандард, имало услови и тој да живее со нив. На малолетните внуки и внука им посветувал голема лубов, истовремено тие му ја возвраќале. Со одминување на годините, со намалување на ангажманот за внуците, почнал да се чувствува осамен, дека е на товар на синот и на снаата и на внуки и внука. Внукиот и внукут покрај учението доста време посветувал на дружење со другари, другарки, со компјутери, телефони... Синот и снаата во поголем дел од денот го минувале на работа и патување до и од работа, а и, нормално, одвојувале време за дружење со свои пријатели.

Затоа решил да се врати во Кочани, во својот роден град, со намера и тука да остане до крајот на животот. Имаше да престојува и живее - во заедничката кука со помладиот брат, но бараше гарсониера или еднособен стан во станбената зграда, но не издржа повеќе од 3-4 месеци и си „одлета“ за Германија. Зашто го напушти својот роден и сакан град остана енigmа за неговите роднини, пријатели. Неодамна од Бодан до-

бив видеоснимка испратена преку електронска пошта проследена со кратка писма „Ќе се чуеме утре“. Зашто ми го испраќа тоа видео не можев да протолкувам. Внимателно го прегледав, гледам убава панорама: три големи згради опкружуваат паркова површина на простор како едно фудбалско игралиште. Напред пред паркот ограда од високи зимзелени дрвја, лево и десно од оградата, пред зградите, големи порти. Пред едната порта стои табла со ознака за влез на коли, а пред другата - табла за излез. Од влезната до излезната порта изградена асфалтна трaka за возила, потоа патека за велосипед, па троја до зградите. Паркот уреден со зелени површини, цветни алеи, сеќаква урбана опрема (клупи за седење, лулашки за деца, фонтане, чешма...).

Во продолжение на видеото прикажан е изгледот на зградите. Сите три згради, и од предниот и задниот дел, на сите катови имаат голем број внатрешни тераси, но на едната од нив терасите беа побројни. Тој впечаток ме наведе на помисла дека тоа е некој хотелски комплекс. Понатаму не сакав да се заморувам со размисла зашто пријателот ми го испраќа тоа видео. Ќе се чуеме, си реков, ќе ми биде јасно се.

Утрдента ми се јави Бодан, после вообщичен воведен разговор и од мене и од него „како си, како со короната...“ тој рече „ајде да не те држам во неизвесност, да ти кажам зашто го испратив видеото“. Ми рече дека во една од овие станбените згради живеат исклучително стари лица, самци и брачни партнери во станови во приватна сопственост. Зградата не е старечки дом. Становите се еднособни и гарсониери. Во таа зграда на 4. кат имајќи сопствена гарсониера и во неа живеаат нешто повеќе од две години. Во зграда

дата има ресторан со кујна исклучително за нас станарите; има клуб-бифе со две поголеми простории, во едната маси и опрема за играње шах, карти, во другата голем телевизиски екран каде што гледаме преноси од спортски натпревари, од шоу-програми, филмски серии и други програми; имаме општа амбуланта со целодневна работа и дежурен доктор во ноќна смена; имаме сервис за перење и пеглање. Во соседна зграда има голем супермаркет, аптека, берберски и фризерски салон, детска градинка и др.

Во другите две згради живеат главно семејства од различна возраст. Во потоплите годишни сезони паркот е полн со луѓе од сите возрасти. Има приличен број баби и дедовци од нашата зграда кои ги земаат внукињата од градинка и се грижат за нив до дојдоањето на нивните родители. Генерално имаме услови за убав, достоинствен живот и голема пријателјка за нашето здравје.

На крајот на разговорот му поставив прашање на Бодан, ако и кај нас се створат такви или приближно такви услови дали уште еднаш ќе се вратил во Македонија. Еве што ми одговори:

- Желбата да се вратам од повеќе причини. Прво, не верувам дека кај нас ќе се изгради таков дом за пензионери. Второ, таму нема комуникации на релаксирачки теми како што порано ги имаше, само политички теми! Роднини, пријатели поради политика се оддалечиле едни од други и трето, фондот на годините од мојот живот се намалува и нема да дочекам изградба и живеење во стан со ЕУ-стандард таму, а би сакал еден ден да ги има, да се изградат. Сепак ми останува желбата да се вратам. Оставив аманет да ме вратат во мојот роден град по мојата смрт и да ме однесат и сместат до мојата сопруга. Се надевам дека ќе ми се исполнат двете желби!

Ампо Арсовски

* Изразувам зашто така се чувствуваат, т.е. која е мојата повредена потреба од која е поттикната тоа чувство и

* Замолувам за конкретни постапки кои сакам да се почитуваат во иднина и се поврзани со водење сметка за мојата основна потреба, искажувам како појделно однесување очекувам во иднина.

Пример: Кога доцници на состанције се чувствуваат стресно бидејќи не знам дали ти се случила некоја несреќа. Сакам во иднина да ми јавиша искажување на здравјето!

2. Активнослушање под кое се подразбира дека сопствениците внимателно се слушаат за да се разберат што кажуваат и притоа:

- * Не се прекинува сопственикот;
- * Се слуша заинтересирано и трпеливо;
- * Не му се одзема зборот ненадено;
- * Сопственикот го гледаме во очи;
- * Се охрабрува да говори и преку не-вербални постапки (гест, мимика итн.);
- * Се остава тишина и пауза за размишљавање;
- * Се поставуваат отворени прашања за да избегнеме куси одговори со Да/Не. Затоа не прашуваме Дали... Тука Како..., Што е...;

* Се рефлектира/парафразира она што се слуша. Со свои заборви накуко се поврзуваат основните факти и чувства што ги искажува сопственикот. Се покажува емпатија ставајќи се во положбата на другиот, се прифаќаат перцепциите, чувствата и потребите без да го навредуваме другиот. Перцепциите, чувствата и потребите на другиот ги почитуваме и кога со нив не се сложуваме.

Основи на ненасилна комуникација
Јас-говор или јас-пораки:

- * Јасно изразувам во прво лице која постапка/однесување/ситуација/искажа на ниведува и е изразена од другиот. Не уплатувам навреди кон личноста на другиот;
- * Изразувам како лично се чувствуваат во врска со тоа;

на следниов начин:

0 – 17 год. – мал

Средба со Кирчо Соларски, организационен секретар на ЗАПВ

Едно од најактивните здруженија, почитувачи на историското минато

Кирчо Соларски, пензионер од Куманово, волонтер, организатор на низа хуманитарни акции, член на повеќе НВО, еден од основачите на „Коледари“ крводарител, поранешен успешен стопанственик, голем љубител на шегата, боем, човек кој на прв поглед изгледа „неконвенционално“ но е интелектуалец, ведар лик од кумановското пензионерско сејдневие. Автор е на три книги вицеви под наслов „Миц по миц илјада и еден виц“, а во очекување е и нова четврта книга.

Средбата со овој симпатичен и сејкаш наслеен и расположен за хумор,



други невладини организации. Неодамна делегација од Здружението учествуваше во обележување на годишнината од загинувањето на Х.Т. Карпош во селото

Билјача, Србија, каде што положија свежо цвеќе на бистата, како и во посета на новоотворената спомен-кука на Карпош во Куманово. За споменување е дека ова здружение се залага и за јакнење и пренесување на традициите од постари генерации на помладите, за нивно едуцирање на улогата и значењето на револуционерната борба и историското минато на Куманово.

И покрај тоа што времињата се тешки, економската состојба е слаба, а состојбата со пандемијата се уште не е решена, во ова здружение се работи со исто темпо, се интензивира соработката со домашни и странски невладини организации и се отворени за сите што сакаат да дадат придонес во активностите што ќе се реализираат.

Јасмина Тодоровска

кумановец, ја остварив во просториите на Здружението на армиски и полициски ветерани од активен и резервен состав Куманово. Веќе десет години тој е организационен секретар на Здружението, кое брои над осумстотини членови, познати и признати дејци од сферата на културата и уметноста, повеќето од нив пензионери. Според програмски и статутарни цели, ова здружение ги негува и почитува традициите од нашето историско минато, сите поважни датуми и личности од нашето поднебје. Има свој клуб „Х.Т. Карпош“, во кој членовите поминуваат слободно време играјќи шах, домино, пикадо, а во рамки на Клубот се одржуваат и едукативни предавања од безбедност, социјала, медицина, крводарителски и хуманитарни акции. За жал, заради па-

Жената е столб на семејството

Кога бев девојче се чудев во што се состои цврстината на жената и што значи тоа, дека таа е столб на семејството, дури и на општеството, а некој велат и дека е столб на цивилизацијата. Дека таа иако е понжен пол, од неа зависат многу работи, а најважно од сè е нејзиното учество во правилно воспитување на идните поколенија. Размислувајќи околу овие работи се сетив на примерот на една од моите тетки.

Летував две недели кај тетка ми Трајанка. Таа со своето семејство живееше во една убава пространа кука во мало гратче, кое ми се чинеше дека има само една улица и дека е само попатна станица до поголемите градови, каде што сметав дека треба да се живее. Но, гратчето беше вистински рај, ако умееш да гледаш. Опкружен со бескрајни планетажи од винова лоза, со многу мир и спокојство.

Тетка ми Трајанка беше откровение за мене. Таа имаше направено од својот двор креативна работилница. Од зеленчукот и овошјето што го одгледуваше го правеше најкусниот ајвар и мармелад од кајсија. Кога ќе беа готови, јас бев и првата дегустаторка. Тетка ми сè сама правеше, никој не и помагаше. Цел ден како да танцуваше во дворот. Јас седев и ја гледав и чинам очите ми се полнеа со убост и добрина. Таа ништо не ми велеше и не бараше никаква помош од мене, а не почувствување никакво нетрпение или скриен прекор. Не. Таа сама правеше сè, за своите блиски. Кујната беше нејзиното царство. Во неа правеше вкусни пастрамалии и превкусни ручеци. Од неа зависеше сè во семејството. Работеше и не се жалеше! Покрај што беше работлива, таа беше многу мудра жена. Ги воспитуваше своите деца, своите керки со љубов и без присила, а срдечноста и разбирањето што го имаше ги привлекуваше сите роднини да доаѓаат кај нив на гости. Таа и мојот тетин ја имаа таа умешност да ги привлечат

Мая Белева

ЗП Чайр

Пензионерка - активист за пример

Разговорот со Љубица Лолевска, за која велат дека е сестра и посебна, е со убав повод: 8 Март, Меѓународен ден на жената. Љубица Лолевска е пензионерка, мајка, баба, општествено активна, која со својата активност е пример за многу пензионерки. Живее долги години во Скопје, а во пензионерските води запливала во 2012 година.

● Пред сè, кажете од каде ја прите позитивната енергија која ја ширите околу Вас?

– Јас сум опкружена со голем број пријатели. Ги сакам луѓето и ја ширам позитивната енергија со мојата насмевка, тој-плит збор, добро расположение и ведрината. Секогаш размислуваам позитивно, немам лоши мисли и затоа од мене зрачи секогаш позитивна енергија. Друштвото со пријателите, ми е одлично решение, при што никогаш го немам чувството на осаменост. Секогаш сум тука да помогнам. Градам искрени пријателски односи, кои многу ми значат. Отсекогаш, откако што паметам, сум им помагала на луѓето, бидејќи тоа ме исполнува со радост. Сега, како пензионер, можам слободно да кажам дека ако на некого треба да се помогне, тоа се пензионерите. Топол збор, често е доволно!

● Активно учествувате во работата на Здружението. Со што сте денес ангажирани?

– Секогаш имам јасно определена цел и целосна посветеност на обврските. Член сум на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, каде што значаен орган, на кој се разгледуваат прашања од интерес на пензионерите. Во здружението сум претседател на Активот на пензионерки, каде што имаме повеќе активности и сега, во времето на пандемијата. Член сум на Собранието и на ИО при ЗП Чайр, на Комисијата за култура и на Комисијата за здравство. Би го споменала и моето активно учество во хорот и учество на фолклорните ревии и на спортските настапи-превари во шутирање пенали на мали голчиња, за кои велам дека се празник за очи и за душа.

● Тешко ли е да се биде на чело на Активот на пензионерки во Здружението?

– Секогаш имам јасно определена цел и целосна посветеност на обврските. Член сум на Собранието на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, каде што значаен орган, на кој се разгледуваат прашања од интерес на пензионерите. Во здружението сум претседател на Активот на пензионерки, каде што имаме повеќе активности и сега, во времето на пандемијата. Член сум на Собранието и на ИО при ЗП Чайр, на Комисијата за култура и на Комисијата за здравство. Би го споменала и моето активно учество во хорот и учество на фолклорните ревии и на спортските настапи-превари во шутирање пенали на мали голчиња, за кои велам дека се празник за очи и за душа.



нерки во ЗП Чайр?

– Работам со голем ентузијазам и мотивираност. Секогаш за сите активности заеднички се договораме и донесуваме ставови и одлуки во интерес на членовите во Активот и што е најбитно – нема откажување од договореното. Сакам да истакнам дека нашето здружение е мултиетничко, а во Активот имаме членки од повеќе националности, но тоа на никој не му пречи, тука напротив. Другарувањето е на висина и сите си помагаме едини на други. Ние тука се чувствувааме како едно семејство. Тоа многу ни значи на сите. Посебно се ангажираме во посета и помош на стари и болни лица, на кои посетата им значи многу и на деца без родители на кои им носиме пригодни подароци, но и со активности за подобрување на животот на пензионерите. Добра соработка имаме и со Црвенот крст на град Скопје. За работа изготвуваме програма со предвидени содржини и многу активности. Пензионерите сакаат дружење и посета на културно-историски споменици и манастири, но од познатите причини не можеме целосно да ги реализираме програмските зафати.

● Покрај ваквото ваше ангажирање, како го поминувате останатите дел од времето, за работите кои ви носат задоволство во третата животна доба?

– Кога сум слободна, тогаш другарувам со книгите. Најпрво читам весници, меѓу кои и „Пензионер плус“ а потоа поминувам на некоја книга. Со задоволство слушам народна и забавна музика, само тоа што ми лежи на душата и ме успокува. Така, од сè по малку и ке го потрошам денот. Секако, покрај домашните работи, имам доволно време да се посветам на внуците и за следење на телевизиски емисии.

Васил Пачемски

Средба со пензионерката Зорица Јовановска

Ме исполнуваат активностите во Здружението

Средба со Зорица Јовановска од Тетовското село Жилче беше исполнета со коментари за пензионерскиот живот, за семејството, за секојдневието и за се друго што го исполнува слободното време. Како што вели Зорица, слободното време речиси и не е останувач, а токму тоа придонесува да го одржува здравјето и вистински да се справува со староста.

Во Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија во Тетово добиваме податок дека Зорица веќе 25 години е активен член, а 15 години е член или претседател на Одборот за контрола и материјално-финансиско работење. Веднаш со пензионирањето, се зачленила во Месната заедница во местото на живеење, што ја сочинувале членови од Жилче, Раате и Шемшово. По нејзина иницијатива, докажана е потребата од постојење на здружение кое со своите активности ќе ги задоволува желбите и потребите на жените од реонот.

„Ме избраа за делегат во Собранието на Здружението. Беше тоа во 2008-та година. Моето претходно професионално ангажирање беше работа како контер и ликвидатор, што беше пресудно да станам член на Одборот за контрола и материјално-финансиското работење на Здружението. На наредните избори бев избрана за претседател на ОДБОР на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистински инспиратори на содржините што ги програмираат и оставуваат во Здружението. Од друга страна, со максимално домакински однесување, успешно се остварува и финансиската политика на оваа асоцијација,“ кажува Зорица.

Јовановска вели дека за сè има голема поддршка и разбирање од сопругата на овој Одбор на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистински инспиратори на содржините што ги програмираат и оставуваат во Здружението. Од друга страна, со максимално домакински однесување, успешно се остварува и финансиската политика на оваа асоцијација,“ кажува Зорица.

Јовановска вели дека за сè има голема поддршка и разбирање од сопругата на овој Одбор на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистински инспиратори на содржините што ги програмираат и оставуваат во Здружението. Од друга страна, со максимално домакински однесување, успешно се остварува и финансиската политика на оваа асоцијација,“ кажува Зорица.

Јовановска вели дека за сè има голема поддршка и разбирање од сопругата на овој Одбор на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистински инспиратори на содржините што ги програмираат и оставуваат во Здружението. Од друга страна, со максимално домакински однесување, успешно се остварува и финансиската политика на оваа асоцијација,“ кажува Зорица.

Јовановска вели дека за сè има голема поддршка и разбирање од сопругата на овој Одбор на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистински инспиратори на содржините што ги програмираат и оставуваат во Здружението. Од друга страна, со максимално домакински однесување, успешно се остварува и финансиската политика на оваа асоцијација,“ кажува Зорица.

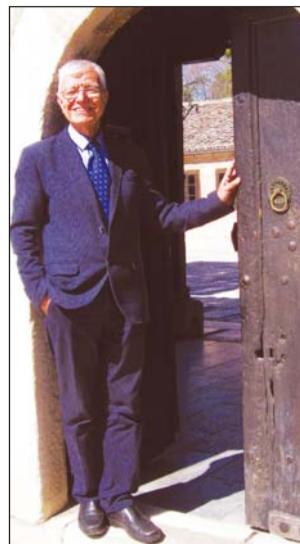
Јовановска вели дека за сè има голема поддршка и разбирање од сопругата на овој Одбор на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистински инспиратори на содржините што ги програмираат и оставуваат во Здружението. Од друга страна, со максимално домакински однесување, успешно се остварува и финансиската политика на оваа асоцијација,“ кажува Зорица.

Јовановска вели дека за сè има голема поддршка и разбирање од сопругата на овој Одбор на која должност сум и денес. Настојувам да бидам коректна, обврските да ги извршуваам благовремено и квалитетно, со што ја стекнав довербата и кај другите членови. Мое ангажирање во Здружението ме исполнува. За овој период откако сум избрана, ги запознав луѓето што го водат Здружението, членовите на органите и телата и според мене, местата ги газеамат, совесни и одговорни активисти. Тие се вистин

КУЛТУРА

Наградата „Гоцева мисла“ за проф. д-р Васил Тоциновски

Традицијата и континуитетот се трајни вредности на секоја национална култура. Дел од нив е и Меѓународната награда „Гоцева мисла“ која година им се доделува на проф. д-р Васил Тоциновски, д-р Бајрузин Хајро Плањац (Босна и Херцеговина) и Олга Лалиќ – Крофица (Полска). Признанието го доделува Фондацијата за културна и научна афирмација и презентација „Македонија превзент“, а лауреатите ги добиваат за нивниот придонес во културолошката мисија, развојот и негувањето на културата, уметноста, науката и етиката, како и соработката и поврзувањето меѓу народите. Во тековите и резултатите на современата македонска литература и наука Тоциновски е посведочен поет, раскажувач, романописец, автор за деца и младина, критичар и есеист, книжевен историчар, антологичар и преведувач. Автор е на 65 дела од областа на белетристиката и научната, на 66 редакции и избори од македонското книжевно и публицистичко наследство и коавтор во 22 енциклопедии, учебници, прирачници и зборници. Во домашната и странска периодика публикувал над четиристотини книжевно-историски студии и 634 есеи и критики. Добитник е на највисоки македонски и странски награди и признания: „Св. Климент Охридски“, „Крсте Мисирков“, „Гоце Делчев“, „Златно перо“, „Гемициите“, „Димитар Митрев“, а од странските: „Книжевно перо“, „Петар Канавелиќ“, „Горан Бујик – книжевник и новинар“, „Икар“ и др. Негови трудови и книги преведени се на двадесетина јазици. Треба да се забележат преку седумстотини рецензии, студии, критички прикази и анализи кои ги вреднуваат неговите творечки и научни трудови. Бил главен и одговорен и уредник во



поеќе книжевни списанија. Во периодот од 2008 до 2014 година го водел Лекторатот по македонски јазик и култура на Филозофскиот факултет во Риека, Хрватска. Предавањата (Македонски јазик 1 и 2, Македонска литература 19 век, Македонска литература 20 век и Монографски пристап кон теми од современата македонска литература) ги слушале 1244 студенти и биле одбранети двестетина дипломски и магистерски трудови. Тоа е најголемиот македонистички центар во светот. Двапати бил добитник на престижното признание „Благодарница“ за остварени резултати кои придонеле за афирмација на Универзитетот во Риека. Во тој период активно се вклучува во Заедницата на Македонците во Р. Хрватска – Загреб давајќи бележит придонес во соработката меѓу двета народи. Наградата се врачува на 4 февруари, роденденот на великанот, но заради пандемијата Ковид-19, таа ќе биде поединечно доставена. Добитниците на годишната Меѓународна награда „Гоцева мисла“ Тоциновски, Плањац и Крофица како луѓе и творци со убавиот пишан збор трајно и на вредносен начин ја потврдуваат мислата на Делчев дека светот е поле за културен напретвар меѓу народите.

В.Т.

ЗП Демир Хисар

Првиот и последниот кинооператор во Демир Хисар

Беше тоа почеток на историјата на сликите кои се движат, кога во 1887 год. Ханибал Гудвин во американската агенција за патенти ја пријавил целулOIDната лента, со што 24-те слики во секунда ги доживувааме како непрекинато движење. Но, времињата се променија и сегашните кина преминуваат на дигитална техника и аналогната лента е заменета со хард-диск.

– Првата ролна со филм ја пуштил во 1962 година во салата на Турското училиште (поранешен Дехитекс). Тогаш почнав да работат со една машина од словенска Искра, за потоа да се префрлат на чешки проектори од марката Мерита, – ни вели 84 годишниот Петре Богевски, првиот и последен кинооператор во Демир Хисар.

По вртените метални скали, нè носи во собата за проекции, една малечка и ниска просторија, во Домот на културата во Демир Хисар. Најпрвин, со крпа од еленска кожа го брише објективот. Ја подигнува големата филмска лента и ја става на проекторот. Почекот на лентата се провлевува низ многу малите ролери со различна големина, сè до проекторот, каде сијалицата од 2500 W ги осветлува сликите. Веднаш потоа, ги прави сите оние мали, скоро незначителни, но многу важни наместувања на многубројните копчиња на апаратот и на платното во салата чекаме да го видиме филмот.

– Уште само да се дотера острината на сликата и да се намести звукот и почнуваме, – вели вртејќи го прекинувачот во позиција „start“.

Петре Богевски е роден во Прибилици, а целиот свој работен век, од 30 години, го поминал како кинооператор во Домот на културата „Илинден“ во Демир Хисар. Тој сè уште добро го памети еден од првите негови проектирани филмови „Маршот на Дрина“, кој во тоа време ги соборил сите рекорди на гледаност. Богевски ме прашува дали сакам перфектна слика на платното т.е. во Xd резолуција со сајаунд звук?

– Да, нормално! Затоа одам во кино, – му одговарам.

– А јас сакам слика која дише, го сакам нејзиното несовршенство, кога филмот малку потскокну-



ва и се слуша оној карактеристичен звук на кршење суви гранчиња. Некогаш, секој филм во киното пристигнуваше во голема кутија, во која беа наредени ленти, кој потоа се лепеа и така се добиваше комплетен филм. Подоцна филмовите доаѓаат само во две ленти. Пред пуштањето на филмот, задолжително рачно ја прегледувават лентата, за да откријат евентуално оштетување. Карактеристично во оваа професија беше тоа што се работи во мала просторија, а температурата е висока од загреаната апаратура. За оваа професија, потребно е добар вид, способност на препознавање бои и перфектен слух, спретност со рацете, емоционална стабилност и отпорност на монотонија. Денес еден дигитален проектор, вреди од 60.000 до 80.000 евра, а и многу полесна е работата. Лентата со филм е заменета со хард диск и потребно е само да се притисне едно копче на кое пишува „play“. Сè друго се одвива автоматски.

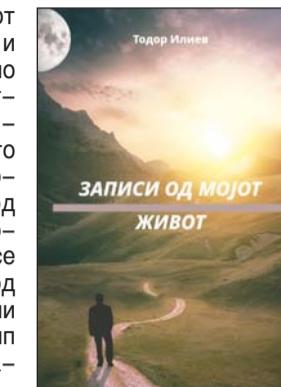
Слегувајќи по скалите, се сеќавам на една позната реченица од унгарскиот филмски критичар Бела Базас, кој вели дека „За џабе филмот е добар, актерите глумат одлично и филмот има три Оскари, ако кинооператорот не работи како што треба“.

ЗП Чайр

„Записи од мојот живот“ интересна книга од Тодор Илиев

Сведоштво за човекот и неговиот живот не се убавите зборови, туку големите и добри дела. Потврда на ова златно правило што произлегува од искуството на човештвото е и книгата на пензионерот Тодор Илиев насловена „Записи од мојот живот“ што излезе од печат при крајот на минатата година, а беше финансиски поддржана од СЗПМ. Прозното дело на Илиев е автобиографски труд во кој на хронолошки начин се проследени животните и творечки врвици од родното Негорци, Гевгелиско, до денешни дни. Раскажувањето во прво лице е принцип што ја потврдува вистинноста на времењата, настаните и луѓето од една, за кој авторот пишува искрено, сеопфатно и создава текст кој се чита со интерес и леснотија од друга страна. Да забележиме оти во последните години појавата на вакви книжевни дела со мемоарски карактер радува зашто пишаниот текст останува траен документ за она што било и поминало. Прозата е исполнета со многу чувства, емоции и топлина што секако го одредува и карактерот на нејзиниот автор. Притоа тој обраќа посебно внимание на секој лик, случај или настан и како сликарот со четката, така Илиев со зборот нештата ги претставува во детали. Ваквиот принцип не ретко го побудува чувството кај читателот како и тој да бил присутен или сведок во она што го чита и заедно ги создавале приказните дејци на насловени со нивното суштинско значење како записи од животот.

Тодор Илиев пишува за своето детство, немирниот и љубопитен детски дух, за другарувањето и детските игри, и за неговата најголема љубов – учењето. Тоа е оној пат или поточно идеал што ќе го следи цел живот. Вреден и исполнителен, секогаш со добра волја и позитивна енергија низ постојано учење, со труд и работа, пред него се отвораат сите врати. Тој не пишува само за себе, туку и за опкружувањето во кое секој човек се формира како



личност и создавач на нови творечки вредности. Посебно убави читливи страници се оние каде што раскажува за народните македонски традиции, обичаите, земањето на мајка му со стројници, љубовта и верата на народот со верските православни празници како што се Коледе, Василица, Св. Теодор, Гурѓовден и други. Станува збор за автор кој негувал посебна љубов и приврзаност кон домот и семејството. Во неговиот животен летопис посебно место и значење имаат миговите со животната сопатничка, двете керки како добри и успешни личности, внуците кои се негови чест и достоинство. Трудот и работата се единствена мера на човекот. По пензионирањето Тодор Илиев го продолжува или додградува животот со нови вредности. Самопрегорно се вградува во животот и активностите на ЗП Чайр. Познати и признати се неговите успехи како претседател на Комисијата за спорт и рекреација и како член на Извршниот одбор на ЗП Чайр. Со сопругата активни се и во пејачката група, а тој е познат како учесник на регионалните и републиките натпреварувања на пензионерите во организација на СЗПМ. Илиев во моментов е координатор на здружението и таа функција успешно ја извршува.

За своите активности во ЗП Чайр тој пишува во својата книга, а тој дел од книгата наликува како монографија за здружението.

Ова е негова прва книга, му посакуваме да напише и други.

Книгата на Тодор Илиев „Записи од мојот живот“ има стил и јазик прифатлив и за младата и за повозрасната читателска популација, а овие записи ќе останат запишани во историјата на ЗП Чайр и СЗПМ.

Делото „Записи од мојот живот“ е поддржано финансиски од СЗПМ за 2020 година.

В. Тоциновски

ЗП Прилеп

Нова книга „Наум и синовите“ од Божана Тренческа

Божана Тренческа родена е во 1954 година во селото Кален во Прилепско Мариово. Работниот век го завршила во Тутунскиот комбинат во Прилеп, а сега е пензионерка. Таа е една од поактивните во Клубот на литературни творци и Секцијата на жени на чии организирани средби учествува со свои лични творби. Божана своевремено го завршила Тутунското училиште во Прилеп и се вработила во Комбинатот. Но, покрај работата таа не можела да го запре напливот на љубовта кон поезијата. Уште како ученичка во основното училиште пишувала песни со кои настапувала на училишните приредби, а песни и биле објавувани и наградувани во повеќе тогашни весници. Учествувала со свои творби на конкурси во земјата и пошироко од каде има добиено повеќе награди за проза и за поезија. Застапена е со нејзини творби во повеќе книжевни зборници и списанија. Во 2018 година ја издава првата своја стихозбирка „Поетот и зборовите“, а подоцна и романот „Бојана на Тодор“ кој е повеќепати наградуван.

Неодамна Тренческа го издава вториот нејзин роман „Наум и синовите“, но досега поради состојбата со корона вирусот и неможноста за негово промовирање истиот не е официјално промовиран, но еве вака преку весникот „Пензионер плус“. Сите три досега издадени книги се самостојни. Ги напишала, подготвила и се разбира со

своите средства им овозможила да видат бело видело, односно ги отпечатила за да можат љубителите на пишаниот збор да ги прочитаат и да се внесат во спомените на писателката кој тлееле длабоко во дамарите на нејзината душа, цврсто врзана за животот на една фамилија. Романот „Наум и синовите“ е трето нејзино самостојно дело, а при крај и во подготовката е уште една нејзина книга. Нејзината стихозбирка „Сончевина за тебе“ е нејзин личен дневник.

– Во песните од оваа стихозбирка се на свое место, нема ништо да го замре окото, одот. Тоа е поетски пев, во кој доминираат бели стихови, пев – душевна исповед кој разбрзува безброј думи за се што било и поминало, за се што е и не ќе помине, за се што сме имале, а сме го изгубиле, – вели речисентката на збирката Сузана Гоѓиевска.

Последното дело на Божана Тренческа „Наум и синовите“ е универзално по својата содржина. Тоа е едно четиво, кое може со леснотија да го читаат и млади и стари. Изобилува со многу поучни мисли кои можат да послужат како патоказ за младиот човек да го пронајде своето место под сонцето. Романот ја поттикнува младата популација да размисли која е смислата и целта на животот односно дали материјалното е доволно за среќа, или вистинската среќа се крие во семејството? Размислите се цврсти, описни,



сликовити и едноставни, а сепак богати со дух. Ликовите можат да бидат од која било друга фамилија, бидејќи кај ликовите потребите и желбите секогаш се исти, полни со љубов и разбирање, со многу љубопитност за непознатото и со големи желби и сониша. Ликовите се слика која потсетува на највиртуозните уметници, кои ликот го отсликуваат со траги од времето кога се сртаваат длабоки лузни во душата. Во романот Тренческа на вешт начин ја опеала чистата и силна верба во љубовта со која се пребродуваат сите препреки. Во него со многу љубов се опфатене повеќе личности кои судбината ги споила и сега здружени чекорат заедно кон подобро утре. Писателката Тренческа за овој нејзин роман се закити со наградата „Вознес“ на фондацијата „Такев“ од Битола, за роман во 2020 година. Авторката вели, дека секој што пишува се радува на секоја награда.

К. Ристески

Дениција

Кога ја љубев Дениција, како да калемев светлина на мракот, како да топев снегови фатени во движење, како да станував единствен свидок за бакнекот меѓу металот и громот.

Кога ја љубев Дениција, како да му пронајдував брзина и на каменот, како да ја одделував душата од телото, како да го палев барутот, на тилот од смилот и трендафилот.

Кога ја љубев Дениција, како да внесував летен воздух во воздухот зимен, како да ги откривав сите рудници на злато,

како да добивав телефонска врска со сонот од сите успани работници.

Оти ја љубев Дениција, како што ги отворав пролетните аптеки, сместени во гласот од славејот,

како што славејот ги спријателув

ЗДРАВСТВО

Што означуваат CRP тестовите и зошто се важни за здравјето на организам?

Ц-реактивниот протеин (CRP) е супстанција создадена од црниот дроб или адипоцитите при ситуација на присутни воспалителни процеси во телото. Зголеменото ниво на Ц-реактивниот протеин (утврдено преку соодветен крвен тест) се смета за неспецифичен „маркер“ за некакво заболување. Тоа значи дека CRP покажува дека постои некое воспаление во организмот, но не може да ја одреди неговата точна локализација. Покрај CRP, во крвта постојат и други воспалителни маркери.

Зголеменото ниво на CRP може да укажува на типични инфламаторни заболувања, како ревматоиден артритис, лупус и други. Но, пред сè, овој протеин е маркер за кардиоваскуларното здравје. Податоците од голем број студии укажуваат дека на долг рок и ниските нива на хронично воспаление во организмот можат да водат до сериозни хронични заболувања, поврзани најчесто со возраст: кардиоваскуларни заболувања, некои типови на канцер, невродегенеративни болести (Альцхаймер, Паркинсонова болест итн.).

За жал, зголеменото ниво на CRP во организмот **нема јасни, видливи симптоми** кои би можеле лесно да ги забележиме. Покаченото ниво на овој протеин може да биде знак за некои сериозни заболувања, вклучително кардиоваскуларни, малигни, инфекции и автоимуни заболувања, воспалени црева итн. Хроничното воспаление кое стое зад CRP може да биде и генетски предизвикано, но најчестата причина е **лошиот начин на живот - зголемен стрес, нездрава исхрана, физичка неактивност, пушчење** (константна изложеност на токсини) итн. Исхраната можеби е и најбитниот помеѓу овие фактори, односно ја игра најзначајната улога. Особено опасни се рафинирани продукти и сè она што се подразбира под високо-процесирана храна.

Нивото на CRP се определува преку соодветен тест на крвта. Постојат **два типа тестови** за нивото на CRP:

Со **првиот тип на тест** може да се утврди неспецифично зголемување на протеинот кое е резултат генерално на воспалителните процеси во телото, но

не може да се утврди точната локација на воспалението.

Вториот тип на тест односно **high sensitivity** (високо-специфичен) или **hs-CRP тест** е вкупноста мерка за воспалението во крвните садови. Ова е тестот кој ни е потребен за утврдување на ризик од некакво кардиоваскуларно заболување. За определување на овој ризик постои точно утврден интервал на ниво на CRP. Некои експерти советуваат рутинско **hs-CRP** тестирање, секогаш кога се проверуваат и нивоата на триглицеридите и холестеролот.

Кај луѓето со дијагностицирани воспалителни заболувања (некои од погоре набројаните), не може да се користи hs-CRP тестот за утврдување на ризикот кај кардиоваскуларни заболувања, бидејќи кај нив, секако се повишените нивота на CRP (често над 100 mg на литар крв). Но, секако тие својот ризик можат да го „пресметаат“ преку стандардните тестови за утврдување на триглицериди (масти) и вкупен холестерол во крвта. Постојат медикаменти за намалување на Ц-реактивниот протеин, но најважно е да се третираат причините, а не последиците. Најчесто докторите, за намалување на CRP ги пропишуваат истите лекови кои служат и за намалување на нивото LDL холестерол, статините, но, најважни се дополнителни совети кои ќе ги добиете, а тоа е **промена во животниот стил**. Хроничните воспалителни процеси кои вкупноста ги предизвикале зголемувањето на нивото на Ц-реактивниот протеин, може да ги намалите преку водење здрав начин на живот. Но што се подразбира под ова?

- Здрава исхрана
- Редовна физичка активност
- Непушчење и исфрлање или минимизирање на консумацијата на алкохол

● Јадење на храна здрава за срцето, односно кардиоваскуларното здравје: храна без заситени маснотии (животинска храна); храна со здрави маснотии и омега 3 масни киселини (јатки и растителна храна) и храна богата со антиоксиданти (свежа храна, овошје, зеленчук, зачини).

М. Дамјанска

Физичка активност во третата доба - здравје и фактори на ризик

Физичката активност е одлучувачки фактор за квалитетен животен стил, кој исто така спречува и намалува разни физички и ментални промени што се поврзани со стареенето. Постарите мажи и жени со години можат значително да ги подобрят не само својата кондиција и сила, туку и рамнотежата и подвижноста.

Физичката активност дејствува така што позитивно влијае на различните психолошки фактори и квалитетот на животот на постарите лица, а исто така може да го спречи или барем да го намали ризикот од деменција.

Фактори на ризик

Пасивноста и староста заедно се голем фактор на ризик за развој на болеста. Непрекинатата работа на организмот во староста е почеста кај луѓето кои остануваат активни и значително укажува на тоа дека хроничните болести, кои се поврзани со стареенето, во одредена мера зависат од физичката пасивност отколку од самото стареене.

Функционалната способност кај постарите лица зависи од возрастта, полот, гените, болестите, како и од физичкиот и менталниот начин на живот.

Здравствени фактори

Здравствените придобивки од физичката активност се во голема мера исти за постарите лица и другите возрасни групи. Истражувањата покажуваат дека е можно да се подобри здравјето и да се спречат болести преку физичка активност и тренирање, дури и кај луѓе со ниски способности и сложена клиничка слика.

Физичката активност и тренингот доведуваат до зголемена мускулна

маса и мускулна сила и подобра функционална способност кога станува збор за координација, рамнотежа и подвижност, што во основа го намалува ризикот од повреди поради падови.

Тренирањето во друштво и позитивното опкружување придонесуваат на позитивно влијание врз меморијата, способноста да се преземе иницијатива, расположението и здравјето. Физичката активност може да го спречи развојот и да ја подобри функцијата кај луѓето со деменција.

Препораки

Постарите лица не се хомогена група, што значи дека е тешко да се даде едно општо упатство. Треба да се презираат индивидуално докажани програми и активности за тренирање.

Активностите како што се возење велосипед, нордиско одење и шетање 2-3 пати неделно најмалку 20 минути со лесен или среден интензитет позитивно влијаат на факторите на ризик што доведуваат до болести на срцето и крвните садови.

Тренинг за сила најмалку 1-2 пати неделно за раце и нозе со најмалку 10-12 повторувања со најсилен можен отпор. Тренирање, како што е станување и седнување на стол или скалило, може да се прави секој ден.

Физичката активност помага и во регулирање на крвниот притисок, но поважно е да се движите почето, дури и само да стоите исправено.

Лесните физички активности, како што се пешачење, возење велосипед, вежби со лесни тегови или дури само једноставно исправено стојење, се ефикасни во намалувањето на крвниот притисок, особено ако се распоредени

во текот на целиот ден, вели д-р Глен Гизер од Државниот универзитет во Аризона, а неговите тврдења ги пренесува Њујорк тајмс.

Вежбањето го намалува крвниот притисок затоа што, пред сè, доаѓа до промена во вкораченоста на крвните садови, што и овозможува на крвта да се движи поспособно.

Значи, најдобриот начин за борба против хипертензијата може да биде поделбата на физичката активност на неколку помали вежби во текот на целиот ден.

Во истражувањето спроведено од д-р Гизер во 2012 година, три 10-минутни прошетки подобро го регулирале крвниот притисок отколку една 30-минутна прошетка. Ако не е секогаш можно да се оди 10 минути, можете да стоите исправено.

Во друга студија објавена од д-р Гизер во август 2015 година, крвниот притисок кај дебелите доброволци со хипертензија е мереен во текот на денот кога тие поминале осум часа седејќи. На вториот ден, кога овие испитаници стоееле исправено на секој час по 10 минути, нивниот крвен притисок значително се подобрил. Дополнително се подобрил во текот на денот кога испитаниците оделе со умерено темпо од 1,6 километри на час на движечка лента или велосипед.

„Се чини дека интензитетот на вежбање не е игра клучна улога во контролата на крвниот притисок“, вели д-р Гизер. Она што е важно е движењето. Неколку кратки прошетки во текот на денот, или само почето стапување во текот на денот, помагаат во регулирање на крвниот притисок.

Б.А.

Како да се намали болката на природен начин?

Аристотел рекол: „Мудрите не тежеат кон задоволства, туку кон избегнување на болката.“

Болката е нешто што сите би сакале да можеме да ја избегнеме, но од време-навреме мораме да ја осетиме – било да станува збор за главоболка, забоболка, болки во грбот, мускулите или зглобовите. За многумина од нас болката е животен факт со кој се соочуваме. Болката носи последици – може да донесе проблеми со спиењето, депресија, вознемирање, слабење на имунитетот, семејни проблеми. Некои од нас бараат решение во аптечките купувачки лекови како парacetамол, аспирин или ибупрофен. Научниците сè уште не знаат точно на кој начин дејствуваат аналгетиците. Познато е дека повредените или воспалените ткива произведуваат низа хемиски супстанци кои праќаат сигнал преку нервниот систем до мозокот. Мозокот овој сигнал го регистрира како болка. Разни видови аналгетици различно дејствуваат. Се препоставува дека аспиринот и други нестероидни антивоспалителни лекови (ibu-profen) дејствуваат на таков начин што го блокираат ензимот кој е одговорен за создавање на хемикалии кои предизвикуваат болка. Конвенционалните аналгетици иако се многу ефикасни, имаат и низа нисујаји доколку често или секојдневно се употребуваат. Сите овие лекови можат да причинат проблеми со варењето, посебно аспиринот, кој силно го иритира желудникот. Долготрајното употребување на аспирин може да предизвика пептички улцер или чир, додека ибупрофенот предизвика воспаление на тенкото црево. Нестероидните антивоспалителни лекови можат да ги забрзаат дегенеративните промени во зглобовите на оние кои страдаат од артритис.

Јодот му е потребен на организмот, но сам не може да го произведе, а многу малку е присутен во храната. Недостатокот е одговорен за нарушувањето во помнењето. Витамините од **Б** групата ја подобруваат мозочната функција. Витамините **Б6** и **Б12** ги потребуваат нивото на хомоцистеин – аминокиселина која учествува во изградба на ткивата. Ако во телото нема доволно витамиини од **Б** групата, хомоцистеинот останува неизграден и така влијае на појава на срцеви болести, а со тоа и на здравјето на мозокот.

Витамините од **Б** групата ја подобруваат мозочната функција.

Гинко билобата ја подобрува работата на мозокот и влијае на доброто расположение. Механизмот на дејствување на гинко билобата влијае на пренесувањето на развојот на деменција. Бројни истражувања докажале дека навременото внесување на клучни витамиини, аминокиселини и билни екстракти ќе му обезбеди на мозокот бавно когнитивно пропаѓање, ментална функционалност и одлично здравје на нервниот систем.

Л-теанинот е аминокиселина која ја подобрува менталната функција и најчесто се користи при анксиозни состојби, но и при стрес и ментални нарушувања. Природно е присутно во организмот, а помага во пренесување на

ни супстанци кои се именуваат како Супстанции Р, и благодарение на тоа може да се намали болката во грбот, грчеви во мускулите и слабост во мускулите кај фибромиалгија.

Куркума - Куркумата содржи посредно состојка на куркумин кој е мокно средство против болки и ревматски воспаленија. Куркумата може успешно да се употребува наместо нестероидните антивоспалителни лекови без било какви негативни ефекти врз здравјето. Откриено е дека куркумата го спречува невротрансмитерот кој испраќа во мозокот сигнал за болки.

Плунка - Може звучи чудно, но плунката во воопшто најголем познат аналгетик. Откриено е дека плунката е 6 до 10 пати појака од морфиумот. Плунката содржи посебна состојка *opiorphin* која дејствува против болките.

Научниците сметаат дека со открието на опиорфинот најверојатно ќе настане нова генерација на лекови против болките, многу подобри од класичните средства како што се морфиумот кој причинува зависност и хисоматоски состојби.

Чај од гумбир - Гумбирот ја олеснува главоболката. Гумбирот исто така помага во отстранување на чувството на мачнина кое често е проследено со главоболка.

Чај од камилица - Камилицата содржи состојки кои помагаат во ублажување на болките и помага во релаксација или опуштање. Вреќичка од чај од камилица прелијте ја со зовриена вода и оставете да стои 10 минути. По потреба засладете го чајот со мед. Чайот испијте го полека и на мирно место.

Витамин B2 - Бројни истражувања потврдиле позитивното дејствување на Витаминот B2 врз главоболката и мигрената. Кај испитаниците кои употребувале то ест консумирале 400 мг витамин B2 (рибофлавин) дневно во тек на 3 месеци, зачестеноста на главоболки се намалила за 59%. Кај лица кои конзумирале плащебо само за 15%. Витаминот B2 се наоѓа во бадемите и семките на сусамот. Можете да го употребувате и како додаток во исхраната.

Лаванда и нане - Многу лекувачи со билки – природни исцелители сметаат дека капењето на нозете се јако средство против главоболките. Со тоа го намалуваат притисокот во главата. Ако во капењето додадете неколку капки масло од нане или лаванда, нивната арома

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 достапувањето 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

Мисли на мудри луѓе за животот

Нашите животи се адаптација на нашите очекувања и надежи, а не на нашето искуство. (Бернард Шо)
Животот на секој човек е пат кон самиот себе. (Херман Хесе)
Она што не ќе убива, ќе прави уште посилни. (Ниче)
Животот е мост, не гради кука на него. (Кинеска поговорка)
Каква тишина би настанала кога луѓето би зборувале само за она што тие навистина го знаат. (Чапек)
Патувањето од илјада милиј започнува со еден чекор. (Лао Це)
Мојот живот се монте грешки. (Бекет)
Колку повеќе човек вкусли горчина во животот, толку повеќе има желба за слатки. (Максим Горки)
Не се смета колку години во животот поминале, туку колку животи поминале во годините. (Линколн)
Вистинската смисла на животот е да се насадат дрвја под чија сенка не се очекува да седиш. (Нелсон Хендерсон)
Верувајте дека животот вреди да се живее и вашето верување ќе им помогне на фактите. (Вилијам Џејмс)
Ние сме тука на земјата за да им помогнеме на другите, а зошто се другите тука јас не знам. (Метју Арнолд)
Дозволете ни да погледнеме на животот како на детска игра во која ништо не е сериозно освен честноста. (Имануел Кант)
Верувам дека секој има право да живее онака како што сака, се додека не ги повредува другите. (Џо Намат)
Најважно човечко тежнење е борба за моралност во дејствувањето. Нашата внатрешна рамнотежа, па дури и нашата егзистенција зависи од тоа. Само моралот во нашето дејствување може да даде убавина и достоинство на нашиот живот. (Алберт Ајнштајн)
Вистина е дека животот е страшен, шармантен, застрашувачки, сладок, горчлив, и тоа е се. (Анатол Франс)
Оној што не го ценi животот, тој никогаш и не го заслужува. (Леонардо да Винчи)
Мојот живот е мојата порака. (Махатма Ганди)
Еден добар живот трае долго. (Леонардо да Винчи)
Подобро е да се погледне животот во театарски делови, отколку да се гледаат театарски делови во животот. (Бранислав Нушиќ)
Половина од мојот живот е предмет на ревизија. (Џон Ирвинг)
Секој вистински живот е убав и тежок. (Иво Андриќ)
Од смртта најмалку се плашат оние чиј живот има најголема вредност. (Имануел Кант)
Само проблемите во животот не учат да го цениме добриот живот. (Гете)
Вториот дел од животот кај еден умен човек се состои од ослободување од глупостите, предрасудите и погрешните мислења со кои се здобил за време на првиот дел од животот. (Антон Чехов)
М.Д.

пензион-ер плус	артистот сот	увајува-ње	жители на еден адреналин-лу-стров	две согласки	вид годи-брска брка (мн.)	иридиум	цирст, силен	руски ракоме-тар, вјачисла в	музички знаки	портока-боја	пензион-ер плус
фудб-лерот ронандо											
справа-што обоз-можкува дишење											
еднаков				калиум прибор за работа		женско име изучува чи на звездите					
направа						европа во турција состојка на чвјот					
слабе-ни на реали-мот							една согласка вид војно животно		желба страст обедине-тие нации невер-но лице исти со вградени врбовидни цевки (мн.)		хелиум
твор на рудник (мн.)				дипла нула				црковно лице сода вода			
основач на манастир (мн.)						пронајд на стето скопот вид тврд камен					пензион-ер плус
пензион-ер плус	сврзник секава-ње		италија турција	диво магаре меана					исти согласки		зим имамови
рбет на планина				анкона носач		женско име силно вика			европска економска заедница машко име		
тешка душевна болест							созвуч-ја вид млечен произв.				
самог-ласка и согласка			метар голема музичка група	вид пражки-вотвено лична заменка				африк. антилопа вид папагал			корист, (арх.)
поправач на автомобили								женско име и.п.			
шпанија		женско име нагалено ангстрем			казнен удар во фудбал (мн.) електрон						
калинка				исти согласки	вид ударен музички инструмент			иридиум			

Хумор

- Жено морам нешто да ти признаам.
- Што? Брзо кажува!
- Имам швалерка.
- Се преплашив. Мислев ќе кажеш дека си позитивен на корона.

* * *

Бабо што се случува со лутето кога ќе умрат?
- Се претвораат во прашина.
- Леле под мојот кревет има многу умрени!

* * *

Се препираат две момчиња и едното вели:
- Татко ми е подобар од твојот татко!
- Не, татко ми е подобар!
- Па, мајка ми е подобра од твојата!
- Знам, тоа и татко ми го вели!

* * *

Брачен пар преку пошта добива две карти за опера со посвета на која пишува:
- Погодете кој ви го праќа ова!?

Мажот и жената се чуделе кој би можел да ги испрати овие карти со најдобрите места, но си рекле дека сигурно попосле ќе се јави и безгрижно отишле на опера. Кога се вратиле дома, за жал, тие ги наоѓаат станот во хаос, целосно раструрен и ограбен, а на маса хартија на која пишува:

- Сега знаете кој ви ги испрати картите!

* * *

Еден татко дошол во градинка по детето, а воспитувачката му рекла:

- Добар ден! Вие веќе почнавте да доаѓате. Кој е вашето дете?

Таткото и одговорил:

- Не грижете се, дадите ми кое било и онака утре ќе ви го вратам назад!

* * *

Двајца пијаници се наоѓаат во кафеана и зборуваат:

- Мојата сопруга со мене нема големи трошоци. Ми треба еден литар ракија, еден литар млеко и мачка цел ден.

- Да, но не ми е јасно зошто ти е потребна мачка?

- За да го испие млекото!

* * *

Некаде на периферијата на градот, дечко и девојка во неговиот БМВ се бакнуваат и момчето и вели:

- Имам нешто да ти признаам.

- Што? Таа помисли дека е нешто страшно.

- Имам жена и две деца.

- Уф, во ред е, мислев дека ти го украде автомобилот.

* * *

Умреја дедо на некоја бабу. Комшика да гу смири дала ву да пијне ракију. Баба пијнала и вика:

- Ов' ј лек дедо га пиеше редовно 30 године.

* * *

Седи дете пред улаз. Приваѓа му некој човек и прашува га:

- Дома ли е мајкати.

- Дома.

По 2-3 минути враќа се човек и вика му на дете:

- Зашто л'жеш, не е дома.

- Не л'жу. Дома је, ама ја седу у друг улаз.

Чекам га другара ми.

* * *

Стојане, чули Трпета га оставила жена без динар и си отишла.

- Блазе му. И мене моја ме остави без динар, ама туј е, нејќе да си иде.

* * *

- Стојане знаеш ли како се вика извршител?

Не знам. Куде мене сам дојде!

Диво магаре

Едно диво магаре здогледало едно питомо и видело дека е убаво здебелено и здраво и му завидувало дека добро го чува господарот. По известно време дивото магаре повторно го видело питомото, но овој пат многу натоварено, а господарот постојано го мавал со стап и затоа си рекло:

- Сега не ти завидувам. Гледам дека среќата не ја уживаат без големи маки.

Поука: Не завидувай на среќата што доаѓа со многу мака и пот.



M.T.

Со ЈСП во моментов постојат следните можности за сите возрасни - над 62/64 години од Скопје и другите градови

Постојат два вида картички кои важат за возрасни - над 62/64 години

Персонализирана електронска картичка „Скопска“ за сите линии која чини 200,00 ден.



Неперсонализирана електронска картичка „Скопска“ (вклучени 2 грatis возења) за сите линии која чини 150,00 ден.

Дополнителни услуги за возрасни - над 62/64 години

Доплатен 1 (еден) месечен билет за сите линии чини 300,00 ден.

Комбинирани билети кои важат за сите

1 (еден) дневен пакет – автобус (повеќе возења) + Жичарница (во два правца) за сите линии 150,00 ден.

ЗП Охрид и Дебрца, Средба со Лазе Танески, пратеник во Собранието на РСМ

Соработката секогаш дава резултати

На 11.2.2021 година Лазе Танески од Охрид, пратеник во Собранието на РС Македонија од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Пратеникот искажа разбирање и спремност со заложба да ја поддржи иницијативата за измена и дополнување на законот со која постојните домови на пензионерите да преминат во сопственост на сегашните здруженија.

Пратеникот беше запознаен и со други преземени мерки и активности во ЗП Охрид и Дебрца преку давање помош од заштитни средства, маски, облека, храна и друго на болните, изнемоштени, осамени и пензионери со ниски пензии, со нивна достава преку волонтери на Црвениот крст и во соработка со кризите штабови во општините Охрид и Дебрца, во состојба и услови на пандемија од корона вирусот Ковид 19. Договорено е вакви средби да има и во иднина.



Здружението Ѓорѓи Трпчески и секретарот Стефан Владимиров.

На средбата се дискутираше за доставената иницијатива за измена и дополнување на член 105 од Законот за здруженија и фондации која е поднесена до Собранието

Комисија за информирање

Димитар Стојкоски Лепи

Во виното е вистината, а во љубовта иднината

Задничкиот празник на виното и љубовта е 14-ти февруари. На тој ден е празникот на светецот Свети Трифун, кој е заштитник на лозјата и градините, на лозарите и градинарите. Се одбележува со наздравување со вино за побогат род и со закројување на лозјата. Во некои наши краеви лозарите се тркалаат на лозјата, за да има богат род и така да се тркалаат бочви со вино, а некаде се закројуваат неколку прачки и се прскаат лозјата со светена вода. Така било со векови на овие наши простори, но во последните десетина години младите на овој ден го слават Свети Валентин како ден на љубовта. Традицијата на славење на Св. Валентин е најверојатно една од најдолгите во историјата на христијанството. Постојат повеќе верзии за настанокот на оваа легенда. Официјалната католичка црква се држи до тоа дека Св. Валентин бил свештеник исцелител, а името Валенс на латински значи здрав, и го сметаат за заштитник на здравјето.

Кај нас на овој ден се подаруваат црвени рози, црвени срца и романтични пораки. Најдобро е да се подари срце или подарок во облик на срце, но уште подобро е да се подари некому на вистинското. Во име на љубовта се наздравува со вино. И виното и љубовта ги краси црвената боја, бојата на радоста и на животот.

Велат дека старото вино и стариот пријател не се забораваат и имаат заднички карактеристики. Виното ни ја

разгалува душата, не расположува и не опива исто како и љубовта.

Ние пензионерите во нашата младост не го славевме Валентин, но бевме среќни ако некој ни подареше чоколада на која пишуваше „Волим те“ или „Само ти“ кој сега ги нема на пазарот, како што ја нема и нашата младост. Искезнаа, но останаа убавите спомени што ни ја топлат душата. Затоа да ги кренеме чашиште со вино и да наздравиме пандемијата побрзо да заврши, корона вирусот да си замине.

Да сме живи и здрави, секоја година на овој ден да се слави, црвено вино да се лее и песна да се пее, зашто во виното е вистината, а во љубовта е радоста и иднината.

Ј. У.

Корзо

Корзо, место каде луѓето од сите генерации шетаа и на никој не му сметаа, но тоа беше некогаш и не остана за секогаш.

Тоа беше место на размена на важни и неважни информации и немаше толку дезинформации.

Корзото најмногу на нас пензионерите ни ги враќа спомените стари каде се дружевме и бевме среќни и без пари.

Со погледи пораки праќавме и заљубени дома се враќавме.

Корзото беше местото каде можеше да видиш и да бидеш виден па и да го сртнеш сопатникот иден.

Сега и стари и млади без пардон, како да потонале во некој сон но ова е дваесет и први век кога за фејзбукманијата нема лек.

Кога пандемијата ќе замине да ги отвориме нашите врати да не се дистанцираме, да шетаме да комуницираме, како некогаш без маски на нас и во обновеното корзо да најдеме спас!

Јанка Узунова



НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Првите спортски републички натпревари се одржале 1996

На Првите републички пензионерски спортски натпревари (РПСН) одржани во Охрид на 28 август 1996 година, учествувале само 13 здруженија од: Охрид, Куманово, Тетово, Струмица, Радовиш, Гостивар, Ресен, Кичево, Велес, Неготино, Кочани, Прилеп и ОВР Скопје со вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрешаштво и пикадо. Во шах победила екипата на ОВР – Скопје, во стрешаштво од Тетово и во пикадо – жени од ЗП Куманово. Првите републички пензионерски натпревари за отворени ги прогласил **Андон Марковски**, тогашен потпретседател на Сојузот на пензионерите на Македонија. Иако биле постигнати скромни резултати, значајно е што на овие балкански простори тоа биле првите пензионерски спортски игри.



ЗП Кавадарци

Средба со новиот делегат во СЗПМ, Бранко Шемов

Ќе се залагам за правата на пензионерите во сите области

● Како нов делегат во СЗПМ, уште на почетокот на нашиот разговор рековте дека е време за нови содржини за подобри услови на пензионерите. Поконкретно, на какви содржини мислите?

– Какви ќе бидат новите содржини и новини зависи од сите нас и нашата волја, за да ги подобриме условите за живеење на пензионерите. Јас, како делегат во Собранието на СЗПМ, активно и бескомпромисно, ќе се залагам за тоа пред надлежните органи на СЗПМ и надлежните министерства и институции кои се задолжени за нас.

Бо овој контекст, како прво и најважно според мене е измена и дополнување на членот 105 од Законот за здруженија и фондации со додавање на два нови става и тоа: став два и став три кои ќе овозможат на здруженијата на пензионери да им се отстапат во сопственост имотите и пензионерските домови изградени од средства на пензионерите, во периодот од 1963 до 1990 година, како и оние објекти кои се дадени на користење. Со стекнување на правото на сопственост, самите здруженија на пензионери ќе можат да ги обновуваат постоечките, да градат нови пензионерски домови, станбени единици, одморалишта, клубови со сопствени средства како и средства од други извори од Општината, Државата, дури и средства од фондовите на ЕУ.

● За што друго ќе бидат насочени вашите залагања за подобри услови на пензионерите?

– Ќе се залагам Државата да изгради државни старски домови, но со субвенционирање на цената за престој на пензионерите со помали пензии. Исто така ќе се залагам да се покачи минималниот износ на пензијата и да се усогласат пензите со трошоците и цените на живот. Ќе се залагам и за подобрување на позитивната листа на лекови, кои најчесто ги нема, а посакало се плаќаат на приватно, како и за целосно ослободување од партиципација, почнувајќи од дијагноза до болничко лекување. Ќе се залагам и СЗПМ да се стекне со статус од јавен интерес, кој носи бенифиции: да се добијат средства од буџетот на Државата и локалната самоуправа, како и средства од европски фондови, а потоа секое здружение кое сака да стекне статус од јавен интерес може да си поднесе барање.

● Што конкретно во ЗП Кавадарци се прави за подостоинствен живот на пензионерите?

– За социјалните и најранливи категории пензионери, во Кавадарци почнаше еден процес на помагање на тие категории со давање дневен оброк од сто денари за пензионери кои примаат пензија до 15.000 денари. Тоа го докажуваат со пензискот чек. Храната ја земаат од ресторант за исхрана кој е во нашите простории.

Исто така, за Новогодишните и Божиќни празници на загрозените пензионери им дадовме пакети со храна, а тоа ќе го правиме и во иднина.

На крајот сакам да кажам дека ќе се залагам за правата на пензионерите во сите области, бидејќи мораме да признаеме дека тие финансиски им помогаат на многу наши млади фамилии и нивните деца.

Лилјана Илиева Гранде

ЗП Демир Хисар

Донирани книги во Градската библиотека

Во соработка со директорот на Домот на култура „Илинден“ Зоран Котевски, Здружението на пензионери Демир Хисар, од сопствениот богат фонд на книги, донираше 130 наслови на книги на Градската библиотека „Петре М. Андреевски“.

– Соработката со Домот на културата секогаш била на задоволително ниво. Со цел, да ги доближиме книгите и кон останатата читателска публика и да ги направиме подостапни за сите генерации и возрасти, подаруваме 130 наслови на книги, вредни и многу ретки публикации, фотографии и документи на Градската библиотека. Истите, се дел од пензионерската библиотека уште од самото основање на Здружението во 1973 година, а некои се толку ретки затоа што се испечатени само во мал број на примероци. Со овој убав гост, покажуваме и докажуваме дека луѓето од третата доба треба да бидат пример за помладите генерации околу навиките за читање книги, – истакна претседателот на ЗП Демир Хисар, Кирило Блажевски.

Директорот Зоран Котевски се заблагодари на подарените книги и истакна дека со овие наслови ќе се збогати книжевниот фонд во библиотеката и при тоа рече:

– Соработката со Демирхисарските пензионери е одлична и истата се продолжува на неколку полиња. Во иднина планираме да работиме на неколку заеднички проекти од взајен интерес. Оваа прилика, ја користам да исказам голема благодарност и до иницијаторот за оваа акција, Зоран Стевановски, за грижливото чување на овие наслови во здружението, бидејќи истите се во беспрекорна состојба и после толку години од нивното печатење. Се надевам дека истите ќе бидат доста барани и читани од нашите читатели од сите генерации, вели Котевски.

Пензионерите се големи вљубеници во пишаниот збор и уште читаат од книги. Во многу библиотеки вработените истакнуваат дека тие се редовни читатели и позајмувачи на книги особено во овие пандемиски денови кога помалку се дружиме, а факт е дека кај многу пензионери постојат многу книги со кои тие не знаат што да прават. Младите се помалку читаат книги или ако ги читаат – ги читаат во електронска форма, а многу од нив и не се во државата. Решение е да ги подарат на некоја библиотека. Но, апел и до библиотеките, да најдат начин како да ги земат книгите од нивните домови бидејќи тешко дека можат пензионерите можат да им донесат.

З. Стевановски

