СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

30 април 2021 година број 153

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

НА СИТЕ СЕГАШНИ И ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ ИМ ГО ЧЕСТИТАМЕ 1. МАЈ - ДЕНОТ НА ТРУДОТ И ПРЕТСТОЈНИТЕ ВЕРСКИ ПРАЗНИЦИ

СЗПМ

Како работиме и каков е одговорот на нашите барања

Станка Трајкова

Претседател на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија

1. Во овој период на пандемија Сојузот работеше на повеќе проекти во интерес на корисниците на пензија (пензионерски односно старски домови, работа на клубовите, усогласеност на статутите на здруженијата и Сојузот, стекнување статус од јавен интерес на СЗПМ, поведување иницијативи за измена на одделни законски прописи, анализа и предлози за усогласување на пензиите и др.) и се очекува дека тие ќе имаат позитивен импут врз работата на здруженијата и на државните органи од кои се бара решавање на прашања од значење за пензионерската популација.

На последната седница на Собранието на РСМ на пратеничко прашање по Иницијативата на СЗПМ за измена и дополнување на Законот за здравствено осигурување да може децата да користат боледување кога стариот родител се наоѓа во тешка здравствена состојба било побарано да се даде писмен одговор на поднесената иницијатива.

Да се надеваме дека на оваа иницијатива и на другите предлози и барања упатени до државните органи ќе им биде посветено соодветно внимание и ќе се решаваат во корист на пензионерите. Во спротивно ќе знаеме дека не е соодветна грижата за пензионерите иако готови разработени решенија беа дадени на властите со цел да им помогнат во нивното работење. Така на пример, мое мислење е, дека во решавање на прашањето со изградба на државни старски домови, подобрување на формулата за усогласување на пензиите, враќање на пензионерските објекти изградени со средства на пензионерите на здруженијата, треба со заеднички глас и настап од Сојузот и Здруженијата да се бара нивна имплементација односно реализирање. На овие прашања сè уште не сме добиле никаков одговор и сметам дека пандемијата не смее и не треба да биде изговор на дадените предлози да не им се посвети соодветно значење. Пензионерите ја препознаваат вистинската грижа за нив и добро би било таа да е во фокусот на властите во континуитет.

Секое палијативно решение како на пример усогласување на пензиите и со платите за кое многу се говореше во јавноста за на крајот со порастот на платите пензиите ќе се усогласуваат доколку има пораст на минималната плата во тековната година над 15% и 5% на просечната плата во претходната година што е многу строго и неостварливо решение. Најмалку мислеа пензионерите дека со таква регулатива ќе се земат платите како параметар за усогласување на пензиите. Факт е дека тоа е неостварливо решение и ставено „само на хартија“. Затоа се бара минималната плата да се изостави од формулата за усогласување на пензиите. Ова барање и властите ќе разберат дека е правилно и разумно решение.

2. Прашање кое е од значење за работата на здруженијата и Сојузот е и Одлуката за единствените критериуми во материјално–финансиското работење кои критериуми се општа правна рамка за уредување на односите во материјално–финансиското работење, донесена од страна на Собранието на Сојузот, без претензии да се нарушува автономниот статус на здруженијата. Меѓутоа, корисно е да се потсетиме и да се согледа како се применуваат одделни решенија од оваа одлука. Имено, финансиските средства на Здруженијата и Сојузот се употребуваат со нивно ефикасно и рационално користење, за остварување на целите и задачите утврдени во статутите и програмите на Сојузот и Здруженијата. Членовите на органите на Здруженијата и Сојузот се должни да управуваат и работат со внимание и во согласност со начелата на добро управување, во интерес на Здруженијата и Сојузот, а над личните интереси.

Значајно за оваа одлука е регулативата содржана во членот 6 и 5 од Одлуката каде е уредено за кои намени може да се користат средствата, а знаеме дека членарината е изворен и главен приход на здруженијата, за разлика од другите граѓански организации кои за својата работа користат средства од буџетот на државата. Во Одлуката при утврдување на критериумите за користење на солидарни, социјални и др. се користи дикцијата „најмалку“, „најмногу“ за финансирање на одделни активности односно функции. Истиот приод се користи и кај определување на висината на надоместоците на избраните лица во Здруженијата и Сојузот.

Кога станува збор за надоместоците на избраните лица, членови на органите и телата, надоместоци за волонтерското ангажирање членови на Здруженијата и Сојузот и др. се уредува со посебен акт на Здруженијата и Сојузот во рамките утврдени со оваа одлука. За овие потреби Здруженијата и Сојузот одвојуваат, најмногу до 35% од членарината и до 20% од приходите остварени со економска активност (наемнини и услуги) утврден со финансиски план остварен во тековната година.

Во оваа Одлука во членот 16 став 3 експлицитно е утврдено дека членови на Собранието, Извршниот одбор, Надзорниот одбор, комисии и други работни тела имаат право на надомест за присуство и учество на седници во износ до 1.000 денари и покривање на патните трошоци до висина на цената во јавниот превоз.

По исклучок од ставот 3 на овој член Здруженијата и Сојузот можат на потпретседатели на собранија и на извршни одбори како и на членовите на Извршниот одбор да определат и надоместок со акт на здруженијата.

Анализирајќи го овој исклучок се утврди дека исклучокот станал правило па скоро сите скопски здруженија и ретко некое од внатрешноста на членовите на ивршниот одбор да им исплаќа паушален надомест секој месец, наместо да го примени првото решение како правило за работа на седница да се обезбедува само дневница и патни трошоци.

Амбициите во определување на одделни надоместоци одат и понатаму па со надомест „се почестени“ и некои претседатели на надзорен орган, и претседатели на комисии и дневници на избрани лица со организирање седници во сабота како причина за добивање на дневница. Притоа, се заборава дека со ставот 5 на членот 16 е регулирано дека од правото на надомест за присуство на седници во рамките на здружението и Сојузот се иземаат сите функционери на соодветното здружение и Сојузот. Така работи Сојузот и најголем број здруженија.

Со ваквото работење иако здруженијата се самостојни правни лица во надлежност на Сојузот е да направи согледување како се применува оваа одлука. Факт е дека отстапување од правилото значи здруженијата да работат самите против себе нарушувајќи го својот кредибилитет во средината во која работат.

3. Скоро на секоја седница на Комисијата за информирање се говори дека треба да имаме и текстови каде што ќе говориме отворено за успесите и проблемите, но некако повеќе „од рака“ ни оди да се информираме само за успесите, а помалку за слабостите. Сепак во некои материјали како што беше Информацијата за старските односно пензионерските домови, работење на клубовите, усогласеност на статутите имаше и критички осврти со цел преку нив да се унапредат соодветните области преку кои се одвива пензионерскиот активизам. Така и во овој текст јас се обидов да ги критикувам и надлежните органи, инертноста на членовите и телата на СЗПМ во наметнување и залагање за подобрување на пензионерскиот статус. Оди тешко, но на крај со големи заеднички напори успеавме да влеземе со бенефиции во Четвртиот пакет мерки што го донесе Владата за заштита на пензионерите во услови на пандемија.

Понатаму, очекувам поголема (не)соработка со општините во рушење на тезата дека здруженијата требало да помагаат на општините, а не општината на здруженијата заборавајќи сосема на членот 22 од Законот за локална самоуправа каде што се наведени обврските на локалната власт спрема своите возрасни граѓани.

На крајот би рекла дека треба да информираме за успесите на Здруженијата и Сојузот на секој план, а критиката и лоцирањето на проблемите треба да ги сфатиме како поттик за да работиме подобро во континуитет во интерес на сите пензионери бидејќи затоа и сме се здружиле.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО МЕНТОР ЌОКУ, ПОТПРЕТСЕДАТЕЛ НА ИО НА СЗПМ стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗДРУЖЕНИЈА стр. 4

ИНФО стр. 5

ИНТЕРВЈУ СО Д-Р БИЛАЛ СУЏУБАШИ, ГЛАВЕН ИЗВРШЕН ДИРЕКТОР НА ХАЛКБАНК стр. 7

ПАНОРАМА стр. 8

ХРОНИКА стр. 9

СТО ГОДИНИ ОД РАЃАЊЕТО НА БЛАЖЕ КОНЕСКИ стр. 11

NJËZET VITE PENSIONIST AKTIVIST стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ВИДИЦИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
20 мај
- Прилог за пензионери во „Коха“
28 мај
„Пензионер плус“

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

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

HALKBANK SKOPJE

ЗП Кисела Вода

Потребна е транспарентност во работата

Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, заедно со потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку и главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ Калина С. Андонова, на 6 април 2021 година реализираше работна средба во ЗП Кисела Вода, едно од најголемите скопски здруженија. Средбите што претседателката Трајкова во изминатиот период ги одржува со раководствата на здруженијата, членки на Сојузот, се со цел да се запознае со нивните активности и нивните проблеми и воедно да ги запознае здруженијата со работата на Сојузот. На средбата од страна на ЗП Кисела Вода присуствуваа претседателот на здружението Момчило Петровиќ, претседателот на Собранието на ЗП Кисела Вода Цветан Ристовски и претседателот на Надзорниот одбор Драган Тошковски.

На почетокот на средбата претседателката Трајкова истакна:

– Иако сме на некој начин заробени од корона вирусот, сепак животот продолжува и не дозволуваме пандемијата целосно да ги запре нашите активности. Од скопските здруженија остана само вашето здружение и ЗП Гази Баба, со другите одржав средба. Се покажа дека средбите беа доста корисни бидејќи на нив беа лоцирани одредени проблеми и се обидовме заеднички на најдеме решенија. На тие работни средби се договоривме за идните заеднички активности.

Претседателот Момчило Петровиќ ги елабориораше активностите на здружението од времето кога тој е избран за претседател на ЗП Кисела Вода и на Извршниот одбор, и рече:

– Го изразувам моето задоволство заради оваа средба. Ваквите средби се корисни и потребни. Што се однесува до работата на ЗП Кисела Вода морам да кажам дека изминатиот период го карактеризираа повеќе турбуленции кои се одразија на работата на здружението. За среќа сопствениците се стабилизираат и ние покрај сè, можеме да кажеме дека реализиравме повеќе активности особено на хуманитарен план. Дадовме помош на околу 150 членови за што беа издвоени околу 500.000 ден. Учествуваме на Регионалната ревија на песни, музика и игри од нашиот регион, имавме соработка со општината и друго. Посветуваме внимание на работата на ограноците, но тука треба да работиме повеќе и треба да отвориме уште клубови. Добивме две простории во Драчево, а клубови ќе се отворат во Пржино и Бирарија за кој е купен простор.

Зеде збор и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку, кој рече дека здружението треба да го усогласат Статутот со Статутот на СЗПМ, а исто така здружението треба да ги применува и Одлуката за утврдување на единствените критериуми во материјално–финансиското работење на здруженијата на пензионерите и на Сојузот.

– Според оваа одлука членовите на Собранието, на Извршниот одбор и на сите тела и органи треба да им се исплатуваат само дневница за присуство на седница, а не месечен надоместок односно тие треба да работат како што работат и најголемиот дел здруженија и Сојузот. Недопустливо е, покрај месечните надоместоци да се исплати и надоместок на сите избрани лица линеарно. Во овој контекст би сакал да напоменам дека според спомената одлука и бројот на членови на здружението треба да се издвојуваат поголеми средства за социјално–хуманитарни потреби на членството.

Во дискусијата учествуваа и претседателот на Собранието на ЗП Кисела Вода Цветан Ристовски и претседателот на Надзорниот одбор Драган Тошковски.

Претседателот на Надзорниот одбор Тошковски потенцираше дека откако е ова раководство, се работи строго законски и домаќински, а претседателот на Собранието Ристовски потенцираше дека и тој и Собранието ќе работат максимално транспарентно и се надева дека резултатите нема да изостанат и дека по оваа средба ќе се направи согледување на висината на средствата што се издвојуваат за надоместоци според одлуката за единствени критериуми за материјално–финансиско работење во здруженијата и Сојузот.

Претседателот Петровиќ ја заврши седницата заблагодарувајќи се за средбата, за советите и препораките, и изрази надеж дека вакви средби ќе има и во иднина.

К. С. Андонова

ЗП Неготино

Работна средба

На 7 април 2021 година, во Неготино се одржа работна средба со претседателот на ЗП Неготино Душан Недев и секретарот на здружението Нада Солакова. Средбата е дел од работните средби што ги одржува претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова со здруженијата членки на Сојузот, со цел заемно да се запознаат здруженијата и Сојузот со активностите во изминатиот период. На средбата присуствуваше и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ Калина Сливовска – Андонова.

На почетокот на средбата претседател Недев се заблагодари на посетата потенцирајќи дека секој совет и пренесено искуство од Сојузот е добредојдено и корисно и вакви средби треба да има што почесто. Претседателот на ЗП Неготино имаше концизен извештај за сè она што е сработено во периодот во кој тој е претседател на здружението, поткрепувајќи го своето излагање со документи за сработеното. Тој меѓу другото рече:

– Во изминатиот период во здружението се направени многу нешта иако, нашето здружение спаѓа во помалите, – и наброја некои од нив. – Легализиран е објектот во кој се работните простории на здружението, истиот е реновиран и во него има 8 станови во кои се вселени пензионери. Во објектот има простории за проби на фолклорната група за која се набавени облеки и инструменти, има просторија за спортски активности, просторија за активности на членките на Активот на пензионерките и Пензионерски клуб со кујна. Сите простории имаат греење на пелети. Ова е втор објект одваков тип што го поседува здружението покрај уште еден купен во мандат на претходното раководство исто така, со 8 станови. Рационализиран е техничкиот кадар и целото книговодство компјутерски за што е набавен и нов компјутер. Соработката со општината е на посакуваното ниво што не значи дека не може и не треба да биде подобра. Се трудиме сето што било добро да го продолжиме, но и да го надоградиме со нови активности и идеи, а пензионерскиот денар да им биде вратен на пензионерите на разни начини. Во таа насока, за присуство на седници, се исплатува само дневници, и се одобрува финансиска помош на пензионери со ниски пензии и друго. Во иднина сакаме да ја зајакнеме работата на 12–те ограноци со обезбедување клубови, бидејќи сега имаме само 2 и други 2 се во фаза на доопремување, што е малку.

На крајот морам да напомнам дека и покрај сè, во здружението имаме одредено незадоволство на кое ќе се фокусирам во наредниот период и дел од конструктивните предлози подготвен сум да ги прифатам.

По неговото излагање претседателката Трајкова ги пофали за сработеното и во своето излагање потенцираше:

– Добро работите и така продолжете. Обидете се да најдете заеднички пристап во решавање на работите како граѓанско здружение на возрасни лица за да дојде до израз мудроста и искуството и да бидете пример за помладите генерации и за самиот град Неготино. Самите рековте дека треба да извршите усогласување на вашиот Статут во решавање на прашањето на деакумулација на функциите и заеднички договорете се. Продолжете да отворате и опремувате клубови во соработка со локалната самоуправа. Интензивирајте ја соработката со Црвениот крст во градот. Таа соработка е особено важна во ова време на пандемијата.

Потоа беа разгледани сите простории во кои се создадени услови за развој на пензионерскиот активизам. **К. С. А.**

ЗП Македонски Брод

Документите беа едногласно усвоени

На 23 март 2021 година, со почитување на мерките за заштита од Ковид 19, во просториите на ЗП Македонски Брод, се одржа отчетна седница на Собранието. Присутни беа 16 делегати. Седницата ја водеше претседателот Илија Лазески кој пред почетокот предложи со едноминутно молчење да им се оддаде почит на починатите пензионери и пензионерки од здружението. Материјалите за седницата беа претходно доставени. По изборот на работно претседателство од три члена, избор на записничар и два оверувачи, усвојување на Деловникот за работа на седницата и усвојување на записникот од минатогодишното Собрание, се премина на разгледување и усвојување на извештајот за работа на органите и телата на здружението за 2020 година и Извештајот од Надзорниот одбор за материјално–финансиското работење и завршната сметка за 2020 година. Се констатира дека заради пандемијата на корона вирусот не се реализирани многу активности: немало екскурзии, учество во регионалната ревија на музика, песни и игри и на регионалните спортски натпревари, не работел Клубот на пензионери и друго.

Осврт кон Предлог–финансискиот план и Програмата за работа на здружението за 2021 година даде секретарот Венче Кузманоски.

– ЗП Македонски Брод е мало здружение. Единствен прилив на средства во услови на пандемија е членарината. Во нови услови нормално оваа година ќе се фокусираме на хуманитарни активности, исто така се планира учество во 19–тите регионални ревии на музика, песни и игри во Струга и на јубилејните 25 спортски натпревари, ако се одржат.

Документите беа усвоени едногласно. **Милчо Тренкоски**

До
СОБРАНИЕТО НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
СКОПЈЕ

Предмет: МИСЛЕЊЕ НА СОЈУЗОТ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА ВО ВРСКА СО ПИСМЕНИОТ ОДГОВОР НА ПРАТЕНИЧКОТО ПРАШАЊЕ НА МИНИСТЕРОТ ЗА ЗДРАВСТВО

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, врз основа на член 71 став 2 од Уставот на РСМ, на 21 јануари 2021 година до Собранието на РСМ поднесе ИНИЦИЈАТИВА за дополнување на член 13 од Законот за здравствено осигурување со која се предлага и бара да се воведе како здравствена услуга: **негување на болен родител - член на семејството најмногу до 30 дена,** преку законскиот основ – право на надомест на плата за време на привремена спреченост за работа. Предлогот произлегува од здравствените потреби на родителите како возрасна група–пензионери, да се негуваат во сопствените домови од страна од член на нивното семејство, согласно со уставно дефинирани двострани односи меѓу родителите и децата, но и меѓу децата и родителите.

Писмениот одговор на пратеничкото прашање, се разбира како подготвеност на Министерството за здравство во соработка со Министерството за труд и социјална политика, да ја анализира и согледа потребата од законско уредување на ова прашање, и да се даде ПОДДРШКА при разгледување на ИНИЦИЈАТИВАТА пред Владата и Собранието на РСМ.

Разгледувајќи го Одговорот на пратеничкото прашање, СЗПМ ЗАКЛУЧИ да го подготви ова МИСЛЕЊЕ, како ПРИЛОГ – дополнително образложение на поднесената ИНИЦИЈАТИВА, а со оглед и на заклучната констатација во него **дека треба добро да се преиспита целисходноста и економската оправданост на конкретниот предлог -** надомест на плата да се исплатува од средствата на задолжителното здравствено осигурување, во случај на нега на старите родители, заради крајно хуманиот аспект на овој предлог.

1. Како што е познато, основа и насока на законодавната дејност на секоја демократска и правна држава, па и на РСМ, е нејзиниот Устав кој според својот концепт е всушност проекција – визија за изградба на општество во кое ќе се обезбедува, меѓу другото и **социјална правда, економска благосостојба и напредок на личниот и заедничкиот живот.** Оттука, засновувајќи го општествено–економското уредување во државата, врз слободата на пазарот, претприемаштвото и правната заштита на сопственоста, (ерго воспоставувајќи капиталистички економски односи), истовремено дефинирајќи ја по својот карактер и како социјална држава, во темелните вредности на уставниот поредок ги утврди и начелата на **хуманост, социјална правда и солидарност** и потоа конкретно дефинирајќи ги во уставните одредби, меѓу другите и економско–социјалните права, гаранции и посебни грижи на државата. Со други зборови државата, преку своите институции вложува напори да води, сеопфатна економско–социјална политика, со многубројни закони, користејќи разни методи, средства и форми, да обезбеди соодветна институционална социјална заштита и грижа на граѓаните на која им е потребна. Од економско–социјален аспект надомест наместо плата при отсуство од работа предвиден е во повеќе од десетина случаи, со Законот за работни односи, Законот за социјална заштита и Законот за социјална сигурност на стари лица, донесени во месец мај 2019 година. Значајни се и преземените економско-социјални мерки во условите на пандемијата, со што општо земено се даде нова содржина и суштина на својството на РСМ како социјална држава.

Воспоставениот систем на социјална заштита особено со новите споменати закони, пред сè ја изразува грижата на државата за обезбедување разни форми и институционални установи за остварување соодветна социјална заштита. Меѓутоа, корисниците на пензија се исклучени од некои социјални пред сè здравствени услуги, со оглед на нивниот статус на осигуреници според Законот за здравственото осигурување. Согласно со член 37 од Законот за здравствено осигурување корисниците на пензија се задолжително здравствено осигурани, по основ на средствата што ги плаќаат од пензиите и другите надоместоци, во услови кога поради старосната возраст токму на овие граѓани е многу честа потребата од наведената здравствена услуга.

2. Основни статутарни цели и задачи на СЗПМ, како невладина, непартиска и мултиетничка асоцијација се: 1) да го следи и проучува остварувањето на Уставните и законските права на корисниците на пензија, заради заштита и промоција на нивните социјални права и интереси, и презмање мерки на нивната социјална положба и животен стандард, 2) да ги претставува корисниците на пензија пред државните органи во врска со заштитата и унапредувањето на нивните права од пензиско–инвалидското осигурување, со цел за поквалитетен животен стандард и посебно соодветна здравствена заштита, која на нив најчесто им е потребна.

Од аспект на состојбата на социјалните права на оваа возрасна група граѓани, структурата и висината на нивните пензии, може да се каже дека тие состојби, реално ја отсликуваат на одреден начин доминантната економско–социјална состојба во државата: од вкупно 327 илјади корисници на пензија (состојба март 2021 г.) а околу 123 илјади пензионери примат пензија до 12 илјади денари односно под минималната плата која сега изнесува околу 15 илјади денари. Како што е познато, пензионерите ги помагаат своите семејства кои немаат вработен член од семејството, и обратно вработените членови во овие пошироки семејства ги помагаат своите родители, особено во пружањето здравствена заштита и нега.

Целта и смислата на оваа ИНИЦИЈАТИВА е дополнување на членот 13 од Законот за здравствено осигурување токму на ова мнозинство на категорија пензионери, со давање можност од членовите на нивното пошироко семејство – како што е дефинирано во Законот за семејството, да се пружа домашна нега одвреме–навреме, но најмногу до 30 дена од страна на член од таквото семејство како еден вид семејно боледување, познато во некои современи здравствени системи.

3. Според мислењето на СЗПМ, во уставно–правниот систем, на економско–социјалната заштита на граѓаните, можеби не е дадено адекватно место на грижата и заштитата на семејството, така како што Уставот утврдува: Државата му обезбедува посебна грижа и заштита на семејството, а родителите имаат право и должност да се грижат за издржување и воспитување на децата и обратно, децата се должни да се грижат за старите и изнемоштени родители (член 40). Според матичниот закон, Законот за семејството, семејството е животна заедница на родители и деца и други роднини кои живеат во заедничко домаќинство. Односите во семејството се засноваат врз рамноправност, заедничко почитување и меѓусебно помагање. Издржувањето на членовите на семејството и другите роднини е нивно право и должност и децата се должни да ги издржуваат своите родители (член 2, 3, 178, 181). Меѓутоа, напред спомenатите групи на пензионери, не можат да ја користат негата и помошта дома од страна на член на семејството, зашто тоа не го дозволува, како што е напред наведено, Законот за здравствено осигурување.

Освен тоа предложеното решение во ИНИЦИЈАТИВАТА, несомнено има и општествена целисходност и економска рационалност, ако се земе предвид дека тоа решение би била своевидна превентива – граѓанинот пензионер да добие здравствена нега во сопствениот дом наместо да биде стациониран во соодветна установа за стари лица. Несомнен е фактот дека негата на родителот од децата преку користење само на паричен надомест за привремена спреченост од работа, најмногу до 30 дена е економски исплатливо и длабоко хумано право.

4. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија очекува сериозен пристап и проучување на оваа ИНИЦИЈАТИВА за дополнување на член 13 од Законот за здравствено осигурување, како што тоа е наведено во заклучната констатација во Одговорот на пратеничкото прашање и се надева дека ќе добие поддршка од надлежните министерства пред Владата и Собранието на РСМ.

Станка Трајкова, претседател на СЗМП

Доставено до: **Министерство за здравство**
Министерство за труд и социјална политика

Интервју со Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ

Секогаш се трудам соработката да се базира на разговор со факти и аргументи, на вистината

● Во моментов, односно во овој мандат 2019-2023 година Вие извршувате една од највисоките функции во раководството на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Што Ве мотивираше да ја прифатите оваа општествено одговорна функција?

– Јас сум по професија дипл. правник и пред пензионирањето сум извршувал повеќе одговорни општествени функции. По пензионирањето се одлучив да бидам активен и како пензионер од повеќе причини. Почувствував дека моето искуство и знаење би можело да биде од корист на пензионерите од моето матично здружение. Отсекогаш сум сакал да бидам корисен на секој план, воспитуван сум во семејство каде што се негувала почитта кон повозрасните, а чувствувам дека во себе имам сила и енергија која може да биде искористена и со тоа да им дадам содржина на моите пензионерски денови или како што велиме активно да стареам. Мислам дека со моето вклучување во пензионерското здружение давам свој придонес за унапредување на пензионерското организирање, во исполнување на целите за што се основани пензионерските здруженија.

Подоцна откако беше препознаена мојата стручност бев избран во Правно–економскиот форум, тело на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кое е составено исклучително од пензионери стручни во економската и правната проблематика, потоа бев член на Собранието и Извршниот одбор, и ете денес сум потпретседател на ИО на СЗПМ, што за мене претставува и чест но и голема одговорност, бидејќи како што е познато во оваа граѓанска асоцијација членуваат над 280 000 пензионери, организирани во 53 општински здруженија кои имаат голем број проблеми за кои се бара разрешување.

● Со што главно сте ангажиран како потпретседател на ИО на СЗПМ?

– Самиот назив на функцијата ги кажува и моите обврски и задачи. Тие се дефинирани и во нашиот Статут:

го заменувам претседателот во случај на негово отсуство; се грижам за извршување на финансискиот план на приходите и расходите на Сојузот и за навремено изготвување на завршната сметка на приходите и расходите на Сојузот; заедно со претседателот подготвувам материјали за седници на Собранието и на Извршниот одбор; вршам и други работи што ми ги даваат претседателот и Извршниот одбор, а кои се дефинирани во деловникот и во другите акти и одлуки.

● Каква е Вашата соработка со останатите членови на раководството на СЗПМ, но и со раководствата на 53-те здруженија на пензионери, членки на Сојузот?

– И сега како потпретседател на ИО на СЗПМ, а и порано, мојата соработка со останатите членови на раководството на СЗПМ, но и со раководствата на 53–те здруженија на пензионери, членки на Сојузот, била конструктивна и искрена. Секогаш се трудам соработката да се базира на факти и аргументи, на вистината, користејќи го моето знаење и искуство. Во таа насока моето однесување ќе биде и во иднина.

● Под Ваша ингеренција е и работата на Одборот на Регистрираната организација за членарина и солидарен фонд. Кажете ни дали сте задоволен од состојбите и функционирањето на истиот?

– Да, јас сум претседател на овој одбор. Од почеток на мандатот, заедно со претседателката на СЗПМ, си поставивме задача да се ажурираат податоците на членовите на сите здруженија на пензионери, членки на нашиот сојуз, како и во трите сојузи на инвалидските пензионери, што значи на над 310 000 членови во сите сојузи. Оваа работа е доста комплицирана, посебно ако се има предвид дека подолг временски период уточнувањето на членовите по сојузи и здруженија не било извршено. За завршување на оваа работа требаше да одржиме неколку состаноци со претставниците од Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Република Северна Македонија. Многу се работеше и вложивме многу труд. За постигнатите резултати сме горди затоа што создадовме услови членарината во здруженијата да се доставува според фактичкиот број на самото здружение. Времето на пандемијата, покрај другите проекти во СЗПМ, овозможи и оваа работа успешно да се заврши.

● Во врска со солидарниот фонд многу важна е времената исплата на посмртната помош. Како Одборот го решава ова прашање во услови на пандемија?

Во моментов заради пандемијата се јавува проблем со исплаќање на посмртнина на семејството на починатиот, заради зголемената смртност кај возрасната популација од корона вирусот. Во врска со ова прашање Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина во законски рамки бара начини за решавање на овој проблем, а во меѓувреме се молат пензионерите за сите прашања во врска со исплатата на посмртна помош да се обраќаат до Сојузот и да бидат стрпливи бидејќи сретствата ќе ги добијат иако со извесно задоцнување.

Мислам дека е корисно да се знае оти исплатата на посмртната помош зависи од акумулираните средства и смртноста на пензионерите, кој број за жал е двојно зголемен во последните месеци (член 116 став 2 од ЗПИО).

Заради оваа ситуација согласно со споменатата законска одредба Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина донесе времена одлука за зголемување на дел од пензијата што пензионерот ја издвојува за посмртна помош за членовите на неговото семејство, зголемен за 10 денари. Меѓутоа заради неочекуваниот пораст на бројот починати на пензионери не се акумулирани доволно средства за навремена исплата на посмртната помош. Се наметнува потребата од повторно одржување на седници на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, надлежен за донесување на привремени одлуки за решавање на овој проблем.

● Вие сте од ретките пензионерски раководители кој никогаш не ги делел пензионерите по етничка основа, заради што сте многу почитуван. На што се должи тоа: на Вашиот карактер, воспитување или на наобразбата?

– Може да се рече дека воспитувањето, наобразбата и карактерот, но сигурно има и други елементи кои влијаеле на мене да бидам почитуван. Убеден сум дека ако почитуваш некого, очекуваш и дека и тој ќе те почитува. Од моето семејство сум воспитуван да ги почитувам луѓето без оглед на националната, верска или која било друга разлика. Во тој дух сум воспитуван и сигурно во тоа има придонес и мојата наобразба. Сето ова ме прави среќен и задоволен.

● Во моментов Сојузот работи во специфични услови заради пандемијата од коронавирусот. Продолжува ли Сојузот континуирано да ги реализира активностите поместени во Програмата за 2021 година, особено кога се во прашање традиционалните активности?

– Секако. Животот мора да тече. Секогаш имало и ќе има и предизвици и проблеми. Ние возрасните треба да знаеме да се справиме заради самите нас, но и како пример на помладите генерации. Се надевам дека ќе ги одржиме фолклорните ревии на песни, музика и игри и 25. јубилејни спортски натпревари, се разбира во видно изменети содржини приспособени на условите заради пандемијата од корона вирусот. Нормално, доколку надлежните институции не донесат некаква забрана, што значи дека се зависи од развојот на оваа тешка пандемија. При тоа нема да изостанат да бидат во фокусот на нашето дејствување и хуманитарните активности, бидејќи 2021 година е прогласена за година на хуманитарни активности од страна на Сојузот. Скромно и достоинствено ќе биде одбележана и 75–годишнината од пензионерското организирање во Македонија.

● Какви се Вашите планови на општествен, но и на личен план?

– Ќе дадам се од себе, се разбира во граници на моите можности, сите поставени задачи да ги извршувам одговорно, транспарентно и законито, како што впрочем работи целото раководство на Сојузот, тимски, со меѓусебно почитување и конструктивна соработка. Без тоа нема резултати, ниту во СЗПМ, ниту во здруженијата и целокупната енергија да се насочи во интерес на членството.

На личен план ќе се трудам да го чувам моето и здравјето на моите најмили како и на другите околу мене.

● Што ќе им препорачате на пензионерите како Ваши колеги и пријатели?

– Да бидеме позитивни и да не си ги трошиме деновите на небитни работи. Да бидеме сплотени, да се поддржуваме еден со друг, да се почитуваме и да си помагаме.

Разговорот го водеше
Калина С. Андонова
Гл. и одговорен уредник на „Пензионер плус“

Добри вести: како работи мозокот на постарите луѓе

Деканот на Медицински факултет на Универзитетот Џорџ Вашингтон тврди дека мозокот на постар човек е многу попластичен отколку што обично се верува. Во постара возраст интеракцијата меѓу десната и левата хемисфера на мозокот станува хармонична, што придонесува да се прошират нашите креативни можности. Како резултат на тоа, меѓу луѓето постари од 60 години може да се пронајдат многу личности кои штотуку ги започнале своите креативни активности.

● Во староста, мозокот, се разбира, веќе не е брз како во младоста. Меѓутоа, добива во флексибилност. Заради тоа, како старееме носиме сè подобри одлуки и помалку сме изложени на негативни емоции.

● Врвот на човековата интелектуална активност се јавува околу 70–тата година, кога мозокот почнува да работи со полна снага.

● Со време се зголемува количината на миелин во мозокот – супстанца која го олеснува брзото поминување на сигналите меѓу невроните. Поради тоа интелектуалните способности се зголемуваат за 300% во споредба со просекот.

● Врвот на активното производство на оваа супстанца се случува од 60 до 80 годишна возраст. Исто така интересен е фактот дека после 60–тата година, човек може да ги користи двете хемисфери од мозокот. Ова ви овозможува решавање на многу посложени проблеми.

● Професор Monthi Oury од Универзитетот во Монтреал верува дека мозокот на постар човек избира најмал енергетски интензивен пат, пресекувајќи ги непотребните и оставајќи ги само вистинските можности за решавање на проблемите.

● Спроведено е истражување во кое учествувале различни старосни групи. Младите биле прилично збунети при решавањето на тестовите, додека постарите од 60 години донесувале исправни одлуки.

● Да ги погледаме сега карактеристиките на мозокот на возраст од 60 до 80 години. Навистина се одлични.

● Карактеристики на мозокот кај постари лица

● Невроните на мозокот не одумираат. Врските меѓу нив едноставно исчезнуваат ако лицето не се бави со ментална работа.

● Отсутноста и заборавноста се јавуваат поради прекумерна количина на информации. Поради тоа не треба целиот свој живот да го усредсредите на непотребни ситници.

● Почнувајќи од 60–тата година, човекот при носењето одлуки не ја користи само едната хемисфера како младите луѓе, туку двете хемисфери истовремено.

Значи може да се заклучи дека ако човекот води здрав начин на живот, се движи, има соодветна физичка и потполна ментална активност, интелектуалните способности не се намалуваат со годините, туку напротив, растат, Затоа, не се плашете од староста. Настојувајте да се развивате интелектуално. Научете нови занаети, создавајте музика, научете да свирите на нови музички инструменти, сликајте, фотографирајте! Танцувајте! Интересирајте се за животот, запознавајте се, комуницирајте со пријателите, правете планови за иднината, патувајте колку што можете повеќе. Не заборавајте да одите во продавници, кафулиња, концерти. Не осамувајте се. Тоа е деструктивно. Живејте со мислата: сите добри работи, допрва ќе дојдат!

Оваа студија ја објавил тим од лекари и психолози во THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE. Тие откриле дека со 60–тата година се достигнува врвот на емоционалниот и ментален потенцијал и дека тоа трае сè до 80–тите години. Според тоа, ако имате 60, 70 или 80 години, се наоѓате на најдоброто ниво од својот живот.

Интересно. Конечно нешто добро да прочитаме во овие тажни пандемиски денови. Добри вести!

М. К. П.

ЗП Демир Хисар

Отчетност и одговорност

Собранието на ЗП Демир Хисар, на 19.3.2021 година, ја одржа 2–та редовна седница на која присуствуваа сите делегати и претседателите на некои поголеми ограноци на Здружението. На истата беа разгледани и усвоени повеќе материјали, меѓу кои и Извештајот за работа во 2020 год., Програмата за работа за 2021 год., Финансовиот план за 2021 год. и Завршната сметка за 2020 год.

Претседателот Кирило Блажевски во воведниот збор ја истакна успешноста во работењето на Здружението и во услови на пандемија, притоа наведувајќи повеќе значајни реализирани проекти, ставајќи акцент на социјално–хуманитарната активност, на културно–уметничките и спортско–рекреативните активности и на здравствената заштита.

– И покрај пандемијата и тоа што се работеше во поинакви услови, активностите беа намалени, но сепак се организираа најнеопходните за пензионерите активности. На прво место беше прашањето како да се заштитиме како возрасни граѓани од вирусот ковид 19, а воедно и да работиме на задачи кои по своето значење се во интерес на сите нас, – истакна Блажевски.

Во фокусот на расправата и беше извештајот од Надзорниот одбор за финансовото работење во 2021 г. кој детално го образложи претседателот на НО – Пере Петревски.

Во Програмата за работа за 2021 година, претседателот Блажевски рече дека тежиштето на работењето на Здружението првенствено е ставено на преземање мерки за заштита на пензионерите од коронавирусот.

Секретарот Борис Најдовски, во своето излагање појасни дека Здружението функционира согласно со Статутот, актите и правилниците, а подетално се задржа и на успесите постигнати во сите области на работењето.

Седницата помина во конструктивна расправа по точките на дневниот ред и едногласно беше заклучено дека Здружението во сите области покажува подем во квалитетот на работата и постигнува забележителни успеси. Посебно беше истакнато дека со домаќинско работење и рационално и наменско трошење на средствата сите програмски задачи навреме и во целост се реализираат.

Зоран Стевановски

ЗП Крушево

Задоволни од сработеното во 2020 година

Согласно со Програмата за работа на Здружението на пензионерите – Крушево за 2020 година, Собранието на здружението на 10.3.2021 година одржа редовно отчетно Собрание. На седницата покрај членовите на Собранието поканети беа и присуствуваа претседателите на комисиите за спорт и рекреација, за културни дејности, за станбени прашања, за здравство и социјални прашања, како и претседателот на Надзорниот одбор.

Претставниците на Собранието расправаа по Предлог–извештајот за работа на органите и телата на Собранието и Извршниот одбор, по Предлог–извештајот за финансиското работење на здружението во 2020 година, како и по предлогот и извештајот на Надзорниот одбот. Предлог–извештаите и за работата на здружението и за финансиското работење и на Надзорниот одбор како предлози на Извршниот одбор во писмена форма и во благовремен рок беа доставени до сите поканети за ова отчетно Собрание.

Седницата ја отвори претседателот на Собранието Милорад Трпчески, ги поздрави присутните и им посака успешна работа, со констатација дека за работа на оваа седница се запазени сите протоколи за заштита од пандемијата ковид 19. Дневниот ред беше едногласно усвоен, а во расправата најпрвин по Предлог–извештајот за работата на ЗП Крушево учество зеде претседателот на здружението Никола Атанасоски, кој истакна дека на седницата на Извршниот одбор разгледан е овој предлог и констатирано е дека истиот е квалитетно изготвен. Во него се опфатени сите активности на органите и телата, а посебно работата на Извршниот одбор, каде е констатирано дека истиот и во услови на пандемија успешно ја реализирал својата програмска работа. Истото се однесува и за работата на помошните тела на ИО кои иако во пандемија работеле, со намален обем на работа, но настојувале да ги реализираат барањата на членството. И покрај сите настојувања не се реализираа ниту спортските натпревари, а реализирано е учеството на Регионалната ревија на песна, музика и игри во Демир Хисар. Не се реализирани екскурзиите, но Комисијата за здравство во целост ја оствари својата програма, со доделување на еднократна неповратна парична помош на повеќе пензионери/рки и друг вид помош.

Во расправата учествуваа и повеќемина. Се констатира дека органите и телата на здружението и во услови на пандемија успешно ја реализирале Програмата за работа за 2020 година, и Извештајот беше едногласно усвоен.

Предлог–финансискиот извештај за остварените приходи и направените расходи во 2020 година исто така е разгледан и усвоен на седница на ИО, а по него воведни напомени даде секретарот Димче Трајкоски изнесувајќи ги остварените приходи и направените расходи во 2020 година. Во извештајот синтетички и аналитички се прикажани сите остварени приходи на направени расходи со забелешка дека истите се соодветни на Финансискиот план за 2020 година, но расходите како последица на нереализираните спортски игри, екскурзии и сл. се намалени за околу 40%. Сретствата се наменски трошени и се гледа дека здружението домаќински и економично работело и ги трошело средствата што се потврдува од изнесените факти, а потврда е и остварениот вишок на приходи скоро од 290 илјади денари.

Предлог–извештајот на НО го образложи претседателот на ИО – Ставре Хасаноски кој меѓу другото кажа дека од извршениот надзор над финансиското работење во здружението се констатира дека истото работело според усвоениот Финансиски план за 2020 година, во целост се почитувани законите од финансиското работење, трошоците се покриени со фактури, одлуки и фискални сметки, навреме се исплаќани направение трошоци, исто така редовно е пресметуван и исплаќан персоналниот данок и е констатирано дека здружението работело законски, економично и домаќински. Како завршно на седницата сите извештаи беа едногласно усвоени, а вишокот на приходите е распореден како вишок на приходи за наредната 2021 година.

Д. Трајкоски

ЗП Злетово

И во услови на пандемија со успех се реализираат програмските определби

Во време кога сè уште се справуваме со пандемијата од ковид 19, иако пензионерите од Злетово поголемиот дел од денот го поминуваат во своите домови, активностите на здружението и понатаму се одвиваат. Со почитување на протоколите, носење маски и физичка дистанца, стручните служби редовно ги извршуваат неопходните потреби на пензионерите меѓу кои запишување за огревно дрво кое пензионерите го плаќаат на рати.

ЗП Злетово на 19.3.2021 година ја одржа првата седница во оваа година со дневен ред: Разгледување и усвојување на записникот од претходната седница; Разгледување и усвојување на Завршната сметка за 2020 и донесување одлуки.

Седницата ја отвори и ја водеше претседателот на здружението Димитар Милосов. Откако беше усвоен записникот од последната седница и дневниот ред, вниманието на членовите беше насочено кон финансиското работење во изминатата 2020 година.

Се дискутираше за приходната и расходната страна како и за начинот на трошењето на средствата, како и за остварената добивка.

По обемната плодна дискусија за финансиското работење, беше оценето дека ЗП Злетово во изминатата 2020 година, работело одговорно и домаќински, па затоа присутните дадоа зелено светло на завршната сметка и едногласно ја усвоија.

Во завршниот дел од седницата, членовите беа информирани дека планираните активности од културата и спортот, со мал исклучок поради коронавирусот, се реализирани. Извршено е реновирање т.е. поставени се ПВЦ прозорци и врати на вториот кат на пензионерскиот дом и друго.

За оваа грејна сезона ќе се обезбедат 1 200 метри огревно дрво. Огревното дрво од бука е по цена од 2.900 денари, 3.000 денари е дабовото дрво.

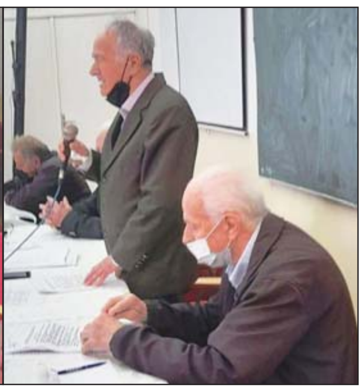
На седницата беше заклучено дека и понатаму останува грижата за членството, згрижувањето на стари и осамени лица, парична помош за операција или друга болест во износ од 3.000 до 5.000 денари и друго. И повторно апел, да се почитуваат препораките од Владата и СЗПМ за заштита од коронавирусот ковид19.

Д. Милосов

ЗП Кичево

Отчетна седница на Собранието

На 2 април 2021 година, Собранието при ЗП Кичево ја одржа својата редовна отчетна седница во просториите на Спомен–домот на културата „Кочо Рацин“ во Кичево каде што делегатите работеа според протоколите за заштита од ковид 19, со маски и соодветно растојание. На седницата покрај делегатите беа присутни и претседателите на 11 месни ограноци, претседателката на Надзорниот одбор Донка Трајаноска и претседателот на Статутарната комисија Коста Софрониоски. Седницата на Собранието ја отвори и неа ја раководеше претседателот Мехмед Мехмеди. На дневен ред беа поставени извештаите за работа на телата и комисиите во изминатата 2020 година, Извештајот на Надзорниот одбор, како и Извештајот за материјално–финансиското работење за 2020 година и усвојување на Завршната сметка.



Извештаите, иако им беа доставени на делегатите, воведно излагање имаше претседателот на Извршниот одбор Душан Ристоски, кој меѓу другото истакна дека минатата година беше доста тешка за работа во услови на пандемија, но сепак здружението постигна добри резултати во работењето. Беше доделена помош во прехранбени продукти на повеќе од 15 пензионери со ниски примања, беше реновирана салата за состаноци во домот на пензионерите и друго.

Делегатот Ќиро Блажески дискутираше за соработката со месните ограноци како основни клетки на пензионерското работење и бараше поголемо присуство на претседателите на ограноците во телата на здружението и Извршниот одбор. По дискусиите, извештаите за 2020 госина беа едногласно усвоени, како и завршната сметка со заклучок дека финансиското работење во 2020 било добро и позитивно. Остварена е добивка, а сретствата со одлука беа распределени за користење во Финансискиот план за 2021 година.

Делегатите расправаа и за Програмата за работа на здружението за 2021 година, која е слична на минатогодишната, со мали измени беше усвоена.

Претседателот на месниот огранок од населбата „Чифлик“ Велимир Ангелески, побара раководството на здружението да се заложи пред Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за зголемување на пензиите бидејќи рапидно се пораснати животните трошоци. Претседателката на комисијата за здравство Менче Жунгулова, говореше за тешките услови на пензионерите во услови на пандемијата и побара поголема конструктивност на делегатите во своите дискусии, истакнувајќи дека проблемите од статутарен карактер можат да се решаваат кога ќе се создадат услови, а тогаш ќе има и поголемо дружење и поголеми активности.

Едногласно беше усвоена и Програмата за работа и Финансискиот план за 2021 година.

Во завршниот дел секретарот на здружението Добривој Лазарески им се заблагодари на делегатите кои дојдоа на седницата, пожелувајќи им добро здравје.

А. Ристоска

ЗП Струга

Телефонска и онлајн седница на Собранието

Во последната седмица од месец март, ЗП Струга, ја одржа првата редовна седница во оваа година на Собранието, со дванаесет точки на дневен ред.

– Бидејќи мерките за спречување на ширењето на пандемијата од коранавирусот сè уште се на снага, отчетното годишно Собрание не се одржа со физичко присуство на кое беа усвоени материјалите согласно со дневниот ред. На седницата бевме присутни јас и секретарот Изеир Мустафаи. Седницата се одржа преку онлајн платформата, а делегатите кои не беа во можност да се вклучат беа контактирани телефонски, на два јазика: македонски и албански, – истакна претседателот Трпоски.

Преку електронските контакти сите 31 делегат и гостите кои добија материјали за Собранието, поголем број членови се изјаснија телефонски, а имаше и такви кои писмено доставија предлози, мислења и препораки за работата во оваа календарска година, кои мислења ќе бидат вградени во Програмата за 2021 година.

На Собранието беа разгледани и усвоени важни документи за реално функционирање на здружението, кои материјалните приходи ги разгледа и усвои и Извршниот и Надзорниот одбор.

Програмата за 2021 година беше прифатена и усвоена од страна на членовите на Собранието, исто така со намалени активности, но сепак има простор, доколку се стабилизира новонастанатата состојба со пандемијата, истата да биде променета и дополнета. Прифатен беше и усвоен Финансискиот план за 2021 година. Здружението на пензионерите работело според финансиските закони, а средствата ги трошело строго наменски, домаќински и рационално. Собранието ги усвои сите документи.

Според завршната сметка за 2020 година, вишокот средства, главно заради нереализирани активности поради пандемијата се префрлени за наредната година. Завршната сметка беше прифатена и едногласно усвоена од страна на Собранието на ЗП Струга.

– Програмата за работа на ЗП Струга во 2021 година ќе биде насочено исклучително кон здравствената заштита на пензионерите и грижата за квалитетно живеење на истите и со посебно внимание ќе се следи преку Комисијата за здравство. Во таа насока ќе се настојува и понатака укинување на одредени партиципации, кои го оптоваруваат семејниот буџет на оваа категорија грѓани. Соработката со општинската организација на Црвен крст – Струга, како и републичкиот Црвен крст и понатаму ќе се одвива интензивно, како и соработката со СЗПМ, која ќе продолжи како и досега.

Приоритетна задача во оваа година, ќе биде и згрижувањето на старите изнемоштени лица која обврска е започната со програмите во минатите години со надеж дека пензионерите од поширокиот 4–ти регион, во кој спаѓаат здруженијата на пензионерите од Дебар, Лабуништа, Вевчани, Охрид и Дебрца, Кичево, Македонски Брод, ќе добијат еден од двата изградени наменски објекти за пензионерите со средствата на пензионерите. Активот на пензионеркитe во соработка со Комисијата за културно–забавен живот на здружението, како и на спортскиот живот на пензионерите се фактор за квалитетно живеење. Доколку дозволат условите, оваа година ќе се организираат и сите активности на културен и на спортски план, еднодневни и повеќедневни екскурзии, – истакна Трпоски во своето телефонско образложение на овогодишната програма.

С. Кукунешоски

ЗП Прилеп

Започна вакцинацијата

На 31 март и во Прилеп, во Здравствениот дом се вакцинираа 90 прилепски пензионери, со старост од над 77 години. Имунизацијата на граѓаните започна според динамиката во согласност со планот на Министерството за здравство. За Прилеп, во првата тура беа обезбедени 900 вакцини. Вакцинацијата се одвиваше непречено, без проблеми. Ова беше единствениот вакцинален пункт, а во наредните денови почнаа да функционираат два пункта. Вакцинирањето како што ни рекоа од прилепскиот медицински центар ќе трае се додека не се исцрпат добиените резерви од вакцините. Граѓаните, оние што ги контактиравме гледаат надеж во вакцината и спас, дека нема да бидат заразени од ковид 19. Сите вакцинирани се чувствуваат добро, како што ни изјави главната медицинска сестра Зорица Шојлеска.

– Се чувствувам добро. Немам никакви проблеми. Верувам, дека со вакцината ќе исчезне короната. Затоа дојдов. Секој организам е различен, кој како чувствува. Пожелно е секој да се вакцинира да ја отстраниме оваа опака болест, – ни рече 80–годишниот Цветко Рулески.

– Јас имам 76 години и се вакцинирав во првиот одреден термин. Мене ме запиша матичната лекарка за да се вакцинирам, – ни рече Ленка Маркоска.

Исто така, ЗП Прилеп докажа дека и во ек на пандемија од ковид 19 мисли на своето членство. Така по распишаниот конкурс од страна на ЗП Прилеп, деновиве Комисијата за здравство при ова здружение одржа седница и ги разгледа сите пристигнати шеесетината барања. Комисијата одлучи на 57 од нив позитивно да им одговори и да партиципира по 50, 30 и 20 отсто, зависно од месечните примања. За бањско и климатско лекување беа одобрени над 300 илјади денари. На 50 подносители на барања за еднократна парична помош зависно од висината на пензијата според правилникот, им беа доделени по 10 илјади денари или помалку, според тежината на болеста. И, на оваа категорија пензионери им беа доделени 300 илјади денари.

Претседателите на ограноците направија списоци на пензионери со ниски пензиски примања на кои пред големиот христијански празник Велигден ќе им бидат доделени по 1.000 денари за набавка на прехрамбени и други производи. Ова е веќе третпат како ова здружение на своето членство им доделува помош во време на пандемијата од коронавирусот, а првпат годинава. Овој пат ЗП Прилеп на своето членство им додели нешто над 1.000.000 денари севкупна помош.

К. Р.

ЗП Делчево

Донација и хуманитарна акција

ЗП Делчево на 24.3.2021 година, на Здравствениот дом „Гоце Делчев“ донираше заштитна опрема во скафандери, маски и други заштитни средства за подобро справување со вирусот. Опремата во име на ЗП Делчево ја предаде претседателката на здружението д–р Виолета Арсова, а во името на здравствениот дом и здравствените работници ја прими директорката Мара Глигоровска.

Во Делчево на 12.04.2021 година беше реализирана хуманитарна акција за помош на повозрасната категорија граѓани со ниски приходи. За таа цел доделени се пакети со прехранбени и хигиенски производи наменети за пензионери кои живеат во социјален ризик. Иницијатор на хуманитарната акција е ЗП Делчево и истата се реализира со поддршка на Општина и ОО на Црвениот крст од Делчево.

Во врска со оваа активност, претседателката на ЗП Делчево, Виолета Арсова, истакна дека акцијата е во насока да се помогне на семејствата на пензионерите.

– Со акцијата беа опфатени 10 пензионери. Донираме на најсиромашни пензионери од Делчево, кои сме ги евидентирале, а со наредната акција ќе се опфатат и другите пензионери.

– Соработката меѓу Општина Делчево и Црвениот крст во Делчево се добар пример за институционална соработка која значи помош за најранливите категории, – истакна Ивана Ангеловски од ОО организација на Црвениот крст и додаде дека како резултат на оваа соработка, изминатава година во Делчево се поделени над 40 пакети на социјално загрозени семејства.

– Со пандемијата живееме една годинаТаа најмногу удира на ранливите категории граѓани, затоа во пресрет на верските празници Велигден и Рамазан–Бајрам, одлучивме да се вклучиме во хуманата мисија на иницијатива на Здружението на пензионерите и да помогнеме на оваа категорија пензионери и да им покажеме дека не се сами, дека Општината е перманентно активно вклучена во хуманитарни акции за помош на посиромашното население, истакна градоначалникот Горан Трајковски.

Никола Арсов

ЗП Неготино

Соработката со градоначалникот и општината

Пензионерите од ЗП Неготино имаат континуирана и конструктивна соработка со градоначалникот на општината Тони Делков. На средбите кои се одржуваат пензионерите секогаш наидуваат на разбирање и поддршка од градоначалникот кој заедно со Советот на општината, кој иако е релативно млад човек се труди да им помага на пензионерите во секој поглед. Како резултат на таа соработка тие заедно учествуваат на заеднички активности кои се од интерес на градот.

– Секогаш сме подготвени да им помогнеме на нашите највозрасни сограѓани во граници на нашите можности. Им помагаме во оформување на документација, како и во решавање на сите проблеми со кои се среќаваат. Се разбира дека соработката иако е добра, секогаш може да биде подобра и во таа насока ќе работиме заеднички и во иднина, особено во отворање на клубови во ограноците бидејќи тоа се неопходни простории во кои пензионерите се подготвуваат за своите активности како што се фолклорните ревии, спортските натпревари и дружењата од секаков вид. Во ова време на пандемија заеднички ќе имаме и хуманитарни активности со цел да им помогнеме на најзагрозените пензионери со ниски пензии, вели градоначалникот Делков.

Значи соработката е добра, но може да биде уште подобра. Тоа ќе зависи и од пензионерите и од општината, само треба да се осмислат проекти од интерес и на градот и на пензионерите.

Н.С.

Пробиштип

Грижа за старите изнемоштени лица

Проектот „Грижа социјализација и едукација за жителите од општина Пробиштип“ општината го реализира неколку години наназад и се покажа како мошне корисен, од причини што им се помага на старите и изнемоштени лица, на децата од Центарот со посебни потреби, а со едукативниот дел се опфатени учениците од основните училишта. Анкица Кијајова е координатор на проектот и се грижеше за негово целосно и квалитетно одвивање. Еве што ни изјави за проектот:

– Општина Проектот „Грижа, социјализација и едукација на жителите од општина Пробиштип“ го реализира согласно Договорот помеѓу Агенцијата за вработување на РСМ и Програмата за развој на ОН во соработка со ЈУ „Центар за социјална работа“ и Центарот за вработување Пробиштип. Програмата започна од почетокот на септември 2020 година, а дел од активностите завршија на крајот на март годинава. За реализација на целокупните активности беа ангажирани невработени лица, самохрани родители и сл. Со оваа програма ангажирани се две лица за грижа на старите изнемоштени лица, едно лице за грижа на корисниците во Дневен центар за лица со попреченост и две лица беа ангажирани за работа со ученици со посебни потреби. Ангажираните лица кои се грижеа за старите изнемоштени лица имаа обврска да вршат сервисна услуга надвор од домот, преку набавка на храна, плаќање на сметки, препишување на лекови кај матичен лекар и земање од аптека. За реализација на оваа програма општина Пробиштип имаше соработка и со ОО „Црвен Крст“ Пробиштип.

Како што рекоа на сите им е жал што проектот завршил, бидејќи се соживеале со оние што ги посетувале и што им пружале помош. Убави се ваквите акции и активности на обострано задоволство и на оние што ги организираат и на оние што ги користат.

М. Здравковска

ЗП Берово

Активности за почит

Со почитување на сите мерки на заштина од Ковид 19 со задолжително носење на маски, растојание и дезинфекција, беше одржано годишното собрание на ЗП Берово. Седницата ја отвори и со неа раководеше предсетателот на здружението Васил Механџиски и на истата покрај делегатите присуствуваа и градоначалникот на општина Берово Звонко Пекевски и претседавачот на Советот на општина Берово Јован Матеничарски. По усвојувањето на дневниот ред на делегатите им се обрати градоначалникот Звонко Пекевски кој поздравувајќи ги присутните им посака пред сѐ добро здравје, што поскоро враќање во нормала и многу заеднички дружби.

Градоначалникот Пекевски се осврана и на проблемите во фунционирањето на општина Берово и остварувањето на буџетот на општината, при што потенцираше дека ќе се прават напори барањата на Здружението за финансиски средства да бидат реализирани.

– Спремни сме да се организираат состаноци по месните заедници за решавање на просторните проблеми на пензионерите, како што се барањата на пензионерите од с. Ратево и с. Русиново.

Претседавачот на советот на општина Берово Јован Матеничарски истакна дека секогаш се отворени за разговор со Здружението и давање помош во решавање на проблемите и барањата на пензионерите.

Присутните функционери од општина Берово во продолжение на седицата одговараа на прашања на пензионерите за решавање на комуналните проблеми во месните заедници. Според програмата за работа на општина Берово, ќе се градат и реконструираат улици и објекти во с. Смојмирово, с. Ратево, во с. Мачево ќе се реконструира осветлувањето, во с. Будинарци ќе се изгради канализација и друго. Од општина Берово објаснија дека во тек е реализација на Проект во кој ќе бидат опфатени инвалиди и осамени пензионери кои имаат потреба од туѓа нега. Ќе има на располагање асистент, возач и возило кое веќе е набавено. Даватели на услугите на оваа група пензионери ќе бидат од местото на живеење од каде што и се лицата. Во продолжение на седницата разгледана беше завршната сметка на Здружението за 2020 година и по кратка дискусија беше прифатена. Исто така, на седицата делегатите дискутираа за тековните работи кои се извршени или треба да се реализираат, како: што е промена на столаријата и котелот во домот, промена на осигурачи, изградба на настрешница на влезот во домот, можност за изградба на лифт и поставување на струјомери во сите соби, набавка на мини фотоцентрала и друго. На крајот, беа избрани членови на комисиите: за набавки и тендери, за здравство и за надзор и градба.

А. Кацарски

ЗП Гази Баба

Парична поддршка за 23 пензионери

Според Програмата на Комисијата за здравство, како и според сознанијата за потребите за помош по повеќе основи при ЗП Гази Баба за 2021 година, планирано е да се доделат околу триста илјади денари на име еднократна помош. Она што заслужува посебно внимание, е доделувањето на еднократна парична помош на болни пензионери. За таа цел, Комисијата ги разгледа барањата што беа поднесени од 23–те членови, од градската и од руралните места кои припаѓаат на ова здружение и на сите им е доделена парична помош, независно од висината на пензијата, дијагнозите на болеста и потребите на подносителите на барањата, во износ од 3,4,5 илјади денари по лице. Како што истакнуваат во ЗП Гази Баба, тоа е материјална поддршка на членови со најниски приходи или пензионери кои имаат потешки здравствени проблеми и се изложени на снабдување со поскапи лекови. Најголема ставка според Правилникот се доделува за малигни болести, на второ место се кардиоваскуларните заболувања, како трета група следуваат вградување на импланти, а четврта група се останатите болести. Распределбата се врши секогаш исклучиво по предлог или сознанија на состојбите, а поткрепени од претседателите на разграноците во кои членуваат барателите. На овој начин се смета дека нема да има евентуална злоупотреба. Издвоените средства за оваа намена од година во година беа сѐ поголеми, како и бројот на барањата, но овој пат малиот број на поднесени барања е заради стравот од Ковид вирусот, кој го ограничува движењето на оваа популација.

Васил Пачемски

ЗГИТ КИП Бутел

Во услови на пандемија, активностите се намалени

Во добро познатата ситуација со пандемијата од коронавирусот, раководството на Здружението на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија од Бутел ги извршуваат секојдневните активности во зависност од условите со намален интензитет, со исклучително почитување на мерките за заштита согласно прописите. Ова е поради фактот што оваа категорија членови е најчувствителна на последиците од вирусот ковид 19. Инаку, во здружението не се чувствува некаква раздвиженост, сепак, понекогаш ќе дојде по некој пензионер за некоја потреба, на кратко и си заминува.

Претседателот Велибор Ристиќ вели дека минатата година, а и годинава, биле откажани повеќе активности, токму поради опасностите од пандемијата на вирусот. За Нова година им биле поделени пакети, главно на пензионери со пониски пензии, а кои се справуваат со потешки болести и тоа со посета во нивните живеалишта. На членовите со телесно оштетување над 60%, пред Нова година им беа поделени и возни карти за 2021 година, за превоз во автобусите на ЈСП, по одобрување од Службата за социјала при Собранието на град Скопје.

На годишната седница на Собрание, на која покрај членовите присуствувал и претседателот на Надзорниот одбор, кој реферирал за финансиската состојба во Здружението. На седницата е прифатен Годишниот извештај за работата во 2020 година, Финансискиот извештај за минатата година и Финансискиот план за 2021 година, кои се оценети дека се изработени внимателно кон приходите и расходите, кон можностите и околностите. На седницата прифатена е и Програмата за 2021 година во која се наброени повеќе активности во наредниот период, се разбира доколку тоа го овозможат условите.

Васил Пачемски

Пензии
Пензиите на прво место!
Редовна исплата на пензиите
• Дебитна картичка за подигнување готовина од сите банкомати во земјата без провизија.
• Дозволено пречекорување на трансакциска сметка до 2 пензии.
HALKBANK
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО
halkbank.mk
HALKBANK
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

Интервју со д–р Билал Суџубаши, главен извршен директор на Халкбанк

Секогаш водиме сметка за потребите на своите клиенти, а меѓу нив многу важно место имаат пензионерите

Халкбанк во соработка со АД Пошта во најскоро време ќе ја обезбеди услугата исплата на пензија на домашна адреса.

● Халкбанк е помалку позната меѓу сегашната пензионерска популација која брои над 300 000 пензионери. Весникот „Пензионер плус“ го читаат и сегашните и идните пензионери, но го читаат и нивните семејства. Се чита во над 450 клубови во целата наша земја, но и во нивните семејства. Се објавува и на нашата веб-страница. Затоа Ве молам на почетокот запознајте ги нашите читатели со личната карта на банката.

– Халкбанк АД Скопје годинава слави јубилеј – 10 години присуство на брендот на македонскиот пазар. Купувањето во 2011 година на тогашната ИК банка и влезот на македонскиот финансиски пазар беше вистински потег, направен во согласност со стратегијата на Халкбанк АШ Турција, која е наш единствен акционер, да биде значаен чинител во банкарскиот и економскиот сектор во регионот. За оваа деценија, благодарение на начинот на работа, успеавме да станеме една од четирите најголеми банки во земјава и да влеземе во категоријата системски значајни банки. Со тоа станавме најбрзорастечката банка во Северна Македонија и еден од најголемите и најсилни брендови на македонскиот финансиски пазар.

Благодарејќи на посветеноста, напорната работа и практикувањето на одлична корпоративна култура, нашиот тим успеа да стане еден од најдобрите на пазарот во однос на понуда на услуги и исполнување на барањата на клиентите, што, заедно со иновативните понуди кои постојано ги креираме според потребите на клиентите, се ефектуира преку одличните финансиски резултати и перманентен раст од година на година. Дури и во текот на минатата година, која беше кризна, ние успеавме да оствариме раст во кредитирањето од 14,10% и пораст на депозитната база за 18,63%, а нашата актива за една година порасна за 152 милиони евра и достигна над една милијарда евра, со што и во 2020 година ја потврдивме позицијата на најбрзорастечка банка во земјава. Резултатите кои ги постигнуваме се резултат и на постојаните вложувања во подобрување на квалитетот и нивото на услугите. Ако пред 10 години имавме 21 филијала, денес тој број се зголеми на 43, бројот на банкомати од 48 порасна на 133, на ПОС терминали – од 975 на 7 634, а согласно со растот на Банката, се зголеми и бројот на вработени од 275 на 632.

Халкбанк опслужува илјадници граѓани, како и мали, средни и корпоративни претпријатија и јавни институции и нуди широк спектар финансиски услуги, вклучувајќи персонално банкарство, кредитни картички, станбени кредити, потрошувачки кредити, штедење, бизнис кредити, како и платен промет во земјата и во странство.

Многу сме среќни што зад нас стои силна банка, Халкбанк АШ Турција која е една од најголемите банки во Турција, од која постојано имаме безрезервна поддршка. Тоа се огледа и во фактот што во изминативе години перманентно се врши докапитализација на нашата банка со цел да можеме да ги спроведуваме планираните стратегии и соодветно да одговориме на потребите на пазарот.

Халкбанк, чие основно мото е „Важни се луѓето“ е препознатлива во земјава и како општествено одговорна компанија која е посветена кон зголемувањето на општото добро за луѓето, природата, средината, културата и спортот.

● Интересот за Халкбанк особено се зголеми по веста дека банката го презеде водењето на платниот промет на Македонска пошта, со што се овозможи во експозитурите на Поштата да можат да се плаќаат сметки и да се вршат уплати во готовина. Пензионерите кои заради разни причини ја добиваа пензијата во својот дом сигурно ќе ги интересира информацијата дали овој начин на достава ќе биде обезбеден и во иднина?

– Македонска пошта за многу граѓани претставува најбрз и најлесен начин за плаќање сметки за струја и други комунални услуги, за исплата на пензии, исплата на социјална помош, за плаќање обврски кон буџетските корисници и друго. Со стартот на работата на платниот промет, Халкбанк АД Скопје не само што ја исполни преземената обврска во рок од два месеца да го имплементира системот за готовински плаќања, туку и покажа дека е сериозен партнер кој во иднина, заедно со Македонска пошта ќе настојува на граѓаните да им пружи одлична услуга. Свесни сме дека платниот промет во Пошта е многу важен за граѓаните, не само затоа што е наједноставен и најевтин начин за готовински плаќања, туку и од причина што за жителите на многу населените места е и единствен начин за плаќање сметки, обврски кон државата, уплата на средства и слично. Токму затоа и во најкус можен рок го имплементираме системот за да може да профункционира платниот промет.

Кога станува збор за услугата достава на пензија на домашна адреса, таа сè уште не е овозможена бидејќи во овој период, кој беше релативно кус, настојувавме платниот промет да го имплементираме во сите над 300 единици на Пошта, за да може услугата да биде достапна и за оние граѓани, вклучително и пензионери, кои живеат во населени места во кои Поштата е единствено место каде што можат да си ги платат сметките, да извршат некаква уплата или, да си ја подигнат пензијата. Меѓутоа, знаејќи дека постои категорија граѓани на кои наједноставен, или можеби единствен начин да ја добијат пензијата е тоа да биде на нивна домашна адреса, можам да најавам дека Халкбанк во соработка со АД Пошта во најскоро време ќе ја обезбеди оваа услуга за своите пензионери.

● Голем број пензионери по пропаѓањето на Еуростандард банка, вклучувајќи ги и оние кои ја примаа пензијата дома, мораа да се префрлат да ја примаат пензијата во други банки. На кој начин треба да постапат за да се вратат и да ја примаат пензијата преку пошта или преку Вашата банка?

Процедурата за префрлање на пензијата е прилично едноставна. Најпрво, потребно е да се направи одјава во постоечката банка и документот за одјава да се однесе во која било филијала на Халкбанк за да се направи пријава. Пријавувањето во ПИОМ го прави банката. Прометот и услугите се вршат без поголеми чекања пред филијалите. Доколку пензионерот не е во состојба да ја заврши самостојно оваа процедура, може со полномошно да овласти друго лице да ја изврши оваа процедура.

Отворањето трансакциска сметка во Халкбанк инаку е брзо и едноставно и истото е без провизија, а клиентите на банката без провизија можат да вршат уплата на средства на својата трансакциска сметка во Банката, а за исплатата се наплаќа 20 денари по налог. Подигање на средства, покрај на шалтерите во Банката, може да се врши и со користење на Mastercard Constactless дебитната картичка која им овозможува на сите примачи на пензија во Халкбанк АД Скопје да подигаат средства од сите банкомати низ земјата без провизија. Во врска со плаќањето на режиските трошоци, доколку истото се врши од сметка на физичкото лице во Банката кон сметка на правното

лице се наплаќа провизија од 30 денари по налог (струја, вода, парно, телеком...). Со цел избегнување на гужва и посета на филијалите, Халкбанк им овозможува на пензионерите плаќањето на сметки да го вршат преку електронското банкарство на банката кое е лесно и едноставно за користење, каде што со само неколку клика може да го извршат плаќањето од удобноста на својот дом. Плаќањето на сметки преку електронско банкарство не подлежи на провизија, односно истото е бесплатно.

● Од контактите со пензионерите очигледно е задоволството дека проработеа експозитурите на Македонска пошта во кои пензионерите ги плаќаат своите режиски трошоци. Задоволни се и од услугите на Халкбанк, иако секогаш може да биде подобро. Што им нуди Халкбанк во таа насока на сегашните, но и на идните пензионери?

– Халкбанк како банка чие мото е „Важни се луѓето“ секогаш води сметка за потребите на своите клиенти. А тука секако многу важно место имаат пензионерите. Токму затоа ние бевме меѓу првите банки кои воведоа исплата на пензија на први во месецот, а последната година, исплатата директно од ПИОМ се врши на крај на тековниот месец.

Како поволност, Халкбанка на сите пензионери кои примаат пензија преку нашата банка им овозможува со Мастерцард Цонстацтлесс дебитната картичка, која е врзана за нивната трансакциска сметка, да подигаат средства од сите банкомати низ земјата без провизија.

За пензионерите Халкбанка нуди и потрошувачки кредит, со рок на отплата до 7 години, односно услов е тој да се исплати до 75 години старот на клиентот. Овој кредит е со максимален износ од 600.000 денари и е со ниска каматна стапка од 5,5%, а висината на ратата треба да биде до 1/3 од месечните примања на клиентот.

● Можни ли се некои додадени бенифиции и кои, бидејќи пензионерската популација сè уште сака да си ги плаќа сметките на шалтер, а не преку новите начини на плаќање?

– Халкбанка секогаш ги следи потребите на клиентите и во таа насока креира производи. Оттаму, постојат и различни начини за плаќање на режиските трошоци и секој клиент, согласно со своите потреби, може да го избере оној кој најмногу му одговара. Во овие услови на пандемија секако препораки се што е можно повеќе да се избегнува вршење банкарски услуги директно на шалтер. Ние како банка секако ги имаме преземено сите чекори за заштита и на клиентите и на нашите вработени. Наједноставен начин за плаќање на сметките е со користење на нашето електронско банкарство, со кое на брз, едноставен и сигурен начин можат да се извршат плаќањата од својот дом.

Сепак, со оглед дека голем дел од пензионерската популација можеби не се снаоѓа најдобро со новите технологии, постои и можност режиските трошоци да се плаќаат со траен налог со кој Банката ги извршува плаќањата секој месец без потребата клиентот да посетува некоја филијала и да ги приложува сметките.

● Соработката меѓу Халкбанк и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија започна неодамна на заедничко задоволство. Се надеваме дека во иднина таа соработка ќе биде уште подобра и побогата. На крајот што би им препорачале на пензионерите во име на банката, но и во Ваше лично име?

– Ние во своето работење имаме прифатено еден многу значаен принцип, а тоа е создавање производи и услуги според мерката на клиентот. Овој пристап претставува значаен дел од нашата организациска култура и ние секојдневно вложуваме напори во наоѓање начини за унапредување на производите и услугите во насока на пресретнување на потребите на клиентите. Токму затоа и креираме производи за сите категории клиенти. Со нашите производи, се надеваме дека ќе привлечеме поголем број пензионери кои ќе ги користат услугите и бенифициите кои им се достапни.

Сакам да потенцирам дека задоволството на луѓето, нивната сигурност, економската стабилност и секако посветеност кон клиентите е нешто што перманентно се негува во Халкбанк. Токму затоа нашиот слоган „Важни се луѓето“ како сублимирана порака на Халкбанк за сите активности од деловното работење или од корпоративната стратегија, останува актуелна и во периодот што следи.

Во ова време на пандемија кога сите ние поминуваме низ тежок период, Халкбанк е тука да помогне клиентите да можат полесно да го поминат овој период. На нашите клиенти–пензионери сакаме да им порачаме да се грижат за своето здравје, а Банката ќе биде тука да им помогне што е можно подобро и поедноставно да ги минуваат пензионерските денови.

Почитуван господине Суџубаши Ви благодарам за отстапеното време, со што им направивте чест и почит на над 300 000 пензионери и Ви посакувам успех на секое поле.

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

Потребна е солидарност и одговорност меѓу генерациите

Во јануари 2021 Европската комисија објави документ со насоки за дискусија и дејствувања кон поголема солидарност и правичност во односите меѓу генерациите. Стареењето го погодува секој дел од нашето живеење во текот на животот. Во последниве педесетина години долговечноста во Европа се зголеми за 10 години и за жените и за мажите. Секако има разлики во различни земји и региони. Ова се одразува врз економскиот развој, фискалната одржливост, здравјето и потребата од подолга нега, благосостојбата и социјалната кохезија. Во ситуација на пандемијата се јави поголемата загрозеност на повозрасните и потреба за грижа за нивното здравје и згрижување. Се наметна потреба за промени во политиката околу повозрасните лица, преземање акции на локално, државно, регионално и светско ниво водејќи сметка за Агендата за одржлив развој и декадата за здраво стареење на ОН 2030. Постојат демографски предизвици за кои треба да се дебатира на сите нивоа.

Во основата се препорачува здраво и активно стареење како стил на живеење кој вклучува здрава исхрана, физички и социјални активности. Тоа е личен избор, но и јавната политика игра голема улога во тоа. Како неопходно се очекува во иднина да се идентификуваат медицински раните ризици за развој на посебни заболувања подоцна во животот. Грижата за доброто здравје тесно е поврзана со постојано повисоко образование.

Образование и обуки во перспектива на учење низ целиот живот е вложување во знаења, умеења и способности. Долгорочното учење почнува со висок квалитет од најраната возраст, продолжува во основното и понатамошно образование и обуки во текот на целиот живот. Лицата на сите возрасти, независно од местото на живеење, треба да имаат можност да се образуваат и да ги стекнат основните дигитални вештини. Особено овие способности им требаат на возрасните заради потребите да ги употребуваат новите технологии.

Бројот на работоспособно население се намалува. Потребно е вработување на повеќе жени со исто ниво на заработувачка како и мажите. За лицата со одредени пречки треба да се најдат можни работни места. Повозрасните потенцијални работници ќе бидат сè повеќе вклучени на работни места. На мнозина од нив им требаат дополнителни обуки за променети работни места или заради премин кон возрасно–приспособени задачи. Добри услови на работното место ќе овозможат да се зголеми возраста за пензионирање.

Вложувањето во истражувања и унапредување на застапеноста на нови технологии, ефикасна администрација и правен систем, средина која го поддржува бизнисот, придонесуваат за поголема продуктивност, иновации и можности за поголем развој на бизнисот, асо тоа обезбедување на подобар живот на возрасните.

Траба да се стимулира пораст на производи и услуги за специфичните потреби на повозрасните лица, организирање на т.н. паметни домови, кои ќе овозможат самостојно живеење, со достапни иновативни помошни технолошки средства во нив, достапни производи и услуги, медицински иновации и теле–медицински услуги. Развиен пазар на производи и услуги за здраво и активно стареење ќе ја подобри ефикасноста на здравствениот и социјалниот систем и тие ќе бидат поодржливи. Во ова треба да се вклучат општествено одговорните компании и институции.

Сиромаштијата на постарите загрижува кога е резултат на ниски пензии и без други додатни средства за живот. Луѓето ќе работат подолго за да обезбедат пензии. За да биде одржлив пензискиот систем во Европската Унија се предвидува дека ќе мора да се реформира.

Основниот заклучок е дека благосостојбата за лицата од сите возрасти е можна само преку меѓугенерациска соработка и солидарност!

Проф. Д-р Олга Мурџева-Шкариќ

ЗП Валандово

И свечена и работна седница

По повод 8–ми март Меѓународниот ден на жената, Активот на жени при ЗП Валандово, одлучи да одржи полуработна седница со членките на Активот на жени од Валандово и од ограноците. На средбата во целост беа почитувани мерките за заштита, седење на растојание од 2 метри, користење на маски, и без поголеми групирања. На масите беа распоредени по 3–4 жени така да не постоеше ризик од близок контакт.

Активистките најпрво ги поздрави Претседателката Мита Бошначка, која им се заблагодари на присуството, им го честита празникот на жената и им посака топло добредојде и успешна работа. Таа ја образложи и Програмата за работа на Активот на жени за 2021 година, со повик сите да се вклучат во активностите, кои во оваа состојба на пандемија пред сè, се состои од посета и помагање на старите, болни и изнемоштени лица, делење на социјални пакети со прехрамбени производи и средства за хигиена и слично, а доколку состојбата се подобри да се земе поголемо учество во активностите кои ќе бидат превземени според Годишиот план, и жените да имаат поголемо учество во спортските игри.

Потоа присутните ги поздрави и Претседателката на Здружението Горица Михајлова која исто така им го честиташе празникот и им посака добро здравје и многу среќа.

Таа им презентираше дел од историјата на Здружението, од формирањето до денес, зборуваше за зголемениот број пензионери, во кој во 2021 год. скоро 60% се жени, за активностите околу реновирањето на Клубот, намерите во секое населено место да се отворат клубови за пензионерите, зборуваше како се трошат пензионерските пари и слично.

Со скромен коктел и по едно саксиско цвеќе пензионерките задоволни си заминаа со ветување дека ќе се вклучат во предвидените активности, и надеж дека состојбата со пандемијата во оваа година ќе биде сузбиена и ќе се врати нормалното живеење.

Горица Михајлова

ЗП Охрид и Дебрца

Доделени хуманитарни пакети

На 20.03.2021 година Извршниот одбор на здружението на својата 15–та седница донесе одлука да додели 85 социјални хуманитарни пакети кои содржат разни прехранбени и хигиенски производи, како што се средства за миење на раце, заштитни маски и друго. Пакетите ќе бидат доделени на изнемоштени, болни и осамени пензионери и на пензионери со помали пензии, членови на здружението, како директна материјална помош во услови на пандемијата од Ковид 19, а по повод Велигденските и Рамазанските празници во 2021 година.

Димитрија Стојкоски - Лепи

Тетово – Средба со пензионерот Мојсе Наумчевски

Исполнети пензионерски денови

Мојсе Наумчевски годинава одбележува скромен јубилеј: 15 години пензионерски живот. Во 2006 година тој станал член на највозрасната и најмасовната асоцијација – пензионерската организација, што го чини горд и задоволен. На средбата со овој тетовски пензионер за многуте турбуленции што пред тоа ги имал како плод на трансформацијата на оптшеството, бидејќи речиси шест години пред тоа го изгубил работното место поради затворање на фирмата, издржувајќи се со некаков минимален финансиски надомест што го остварувал преку Агенцијата за вработување, еве што вели:

„Човекот е поцврст и од камен, но треба да може да издржи и во такви кризни тешки состојби. Се приспособив на состојбата што ми се наметна, а сега вистински уживам во пензионерските години, кои ме вратија во живот и сум крајно благодарен", вели Наумчевски.

Мојсе Наумчевски во разговорот вели, дека во ниеден момент не го запоставил ангажирањето во огранокот на пензионерите во ЗП Тетово, во местото на постојано живеење. Истакнува дека на повиците од огранокот се одѕива, дава придонес колку што му се можностите и е задоволен што енергијата „ја исцрпува" во микросредината, сметајќи дека секој човек треба постојано да придонесува таму кајшто живее, а тоа го овозможува и огранокот на пензионерите.

Наумчевски со посебно задоволство зборува за неговите претстои на Јадранското Море во албанскиот град Драч.

„Цели пет години патував и се одморав на брегот на Јадранското Море во хотелот „Балкан" во Драч. Ова задоволство го прекина пандемијата на коронавирусот и веќе втора година како не се практикува таа традиција за пензионерите, востановена пред околу 10 години. Верувам дека короната „ќе се искорне„ и повторно ќе бидам со пензионерите во хотелите на познатиот хотелиер во Драч Сибуш Азири. Сметам дека Здружението на пензионерите Тетово успешно остварило соработка преку туристичките организации со надлежните и во Албанија, а и овде во Тетово. Вистинска штета е што принудно е прекината една мошне убава традиција, која многу поволно влијае на одржувањето на здравјето на најстарата популација", – истакнува нашиот соговорник.

Мојсе Наумчевски е инженер – агроном, а земјоделскиот факултет – градинарска насока, го завршил во Скопје. Со посебно задоволство зборува за еден период кога работел во ПКБ во Тетово.

„Се случи да дојдам до идеја за подигање плантажа за производство на јагоди според јапонска технологија. Полог дава одлични услови за одгледување на ова овошје. Од обработка на земјата, преку засадување, подигнавме плантажа од осум хектари. Тоа беше поттик за повеќе плантажи кои беа подигнати на површини покрај автопатот Тетово – Скопје, а потоа и во Гостивар, на површините на земјоделското училиште во Тетово", – ни вели тој.

Овој пензионер е и иницијатор и организатор на пензионерски средби на неговата генерација завршени земјоделски техничари во училиштето во Тетово.

„Оваа традиција ја негуваме повеќе години, но главно откако станавме пензионери. Секоја година се собираме во месец мај кога се прават матурските вечери на средношколците. Ова собирање не враќа во сеќавањата и ни ги освежува печатоците што сме ги имале во средношколските години", ни рече на разделбата нашиот соговорник Мојсе Наумчевски.

Гојко Ефтоски

Моите искуства со возрасните се чудесни

Која е мисијата на постарите луѓе

Секој човек, а особено старите луѓе се носители на преданијата кои ги наследиле од претходните поколенија. Понекогаш тие луѓе се ризници и носители на едно изминато време кое траело со векови и кое изградило еден особен етос, начин на живеење и дејствување. Денес можеме да научиме многу од новите техники и медиуми, но она што ќе го научиме од непосреден контакт и со живеење покрај некого е незаменливо. Порано старите ги заменувале овие медиуми и техники и на помладите генерации им го предавале она што со генерации се предавало од колено на колено. Прикаски, бајки, песни... Тоа минато но, не и премногу далечно или изминато време било време на благослови, време кога можеби и немало толку многу книги и многу се паметело и усно се прераскажувало. Ако ќерката сакала да научи да везе, станувала рано со мајката и пред да се почне со секојдневните обврски седнувале на „час по везење". Умот кој не е врзан со слики и информации изнедрува нови сознанија од соопштеното, раскажаното или испеаното. Се учело како да се стане вистински човек и сите сили да бидат во една хармонија со себеси и со природата. Чесноста и моралот се негувале како подлога за здрав живот. Можеби животот бил потежок но, природата била онаа која била опкружување. Природата, животните, смената на годишните времиња му помагале на човекот да биде блиску до себе и своите вистински потреби. Човекот можел да ја задржи својата целовитост без да се дели на повеќе делови. Мајките знаеле приспивни песнички, леснички за развивање на говорот, гатанки и пословици. Ги доеле своите деца подолго време, и тоа не само поради сиромаштијата како што се слушаат разни изјави. Девојчињата работеле заедно со мајките и помагале во сè и така мошне рано биле оспособени да се соочат со предизвиците на животот. Точно се знаело кои атрибути треба да ги поседува една домаќинка и чуварка на семејството и домашното огниште. Тогаш луѓето немале услови да остварат незнам какви желби, но многу добро знаеле што е најважно во животот. Ги знаеле вистинските вредности. Биле жедни и целомудрени. Поточно, скоро и да не постоела девојка која би го погазила предбрачното моминство. Нашите мајки, баби и прабаби биле невини и чесни и така родиле и воспитале здрави и чесни поколенија. Слушаме и читаме за многу заверенички системи кои имаат цел да уништат многу млади поколенија со новата продукција филмови, реклами, спотови со музика, списанија и интернет содржини. Се оди кон обескоренување. Затоа старите луѓе се многу важни и потребни како модели на идентификација за помладите (внуците) и како (благо) весници на здравите вредности и живот. Тие не мора да го учат одново сето тоа наследство, тие се еден дел од тоа и тоа е нивна внатрешна неотуѓива содржина. Каде и да отидат и во каква било ситуација да се најдат тоа наследство и тоа нивно воспитание ги штитело. За машките поколенија тие претставуваат углед за тоа како изгледа и како се однесува еден домаќин, татко на семејство, кое треба да го храни и чува. За да се запознаеме самите себеси тогаш нашите постари или стари луѓе ни помагаат да го извршиме овој повик. Ваквите светли личности скоро секој ги има во својот живот. Тие не зборувале многу. Тие чинеле и се жртвувале за блиските. Тие имале љубов и добрина. Некој ги научил да љубат, но и да ја даруваат својата љубов и добрина. Некој ги научил што е љубов и што е радост. Тие не се возгордеани, самозаљубени и затворени. Тие може да се кој било: баба, дедо, вујко, тетка, мајка, татко, сосед, пријател... Тие не бараат ништо за себе. Тие ни кажуваат за животот и љубовта без поуки и раскажување, туку само со своето жртвеноољубовено однесување.

Моите искуства со возрасните се чудесни. Тие ми помогнаа да се запознаам себеси односно каква треба и јас да бидам. На што треба да ги учам и децата. Постапките на тие луѓе ми помагаа и ми помагаат да имам доверба во луѓето, бидејќи луѓето во суштина се добри. Затоа се поставува прашање дали напредокот на човештвото, особено техничко–технолошкиот се искористи и се користи за доброто на луѓето? Каква е и која мисијата на постарите луѓе во 21 век? Да ги научат ли младите поколенија на љубов, добрина и жртва и тоа најпрво со сопствен пример. Како? Така што ќе даруваат љубов и ќе се жртвуваат хранејќи ги душите на потомците. Така и самите ќе се чувствуваат сити и исполнети.

Легенди, преданија, приспивни песни... оставајќи аманет и историја на потомците и во пишана форма, да остане како материјално наследство. Носејќи го сето свое животно искуство постарите луѓе треба да ги пренесат на својот род, сите позитивни теченија на новите генерации директно и индиректно и така да ја исполнат својата човечка мисија. Сепак најважниот влог е љубовта која ако израсне дава најубави и најтрајни плодови.

Маја Белева

ЗП Лозово

Разговор со активниот маратонец Санде Стојанов

За спортот, за желбата за спортување, годините немаат граници. Санде Стојанов 74–годишен пензионер од Лозово е активен спортист, истакнат маратонец. Своите сили ги испробува и во натпревар со младите каде што постигнува видни резултати. Со неговиот ентузијазам тој опстанува и денес во време на пандемијата ковид 19.

Направивме интервју со акивниот маратонец, сопруг, татко на две деца, дедо на три внуци, човек кој е гордост за Општинското здружение на пензионери Лозово, гордост на Општината, па и на Републиката. Еве го разговорот со него:

● **Дали состојбата предизвикана од пандемијата ковид 19, влијае на вашите спортски активности?**

– Малку се намалени активностите, но не смее да има мирување. Знаете, за спортување, особено за трчање е потребен голем простор, па така секој ден го користам тој простор, односно терен, па според тоа имам малку контакти со луѓе. Обично истрчувам 30 км дневно.

● **Дали секогаш трчате сами или некој ве придружува?**

– Поради пандемијата, трчам сам, порано со мене трчаа неколку млади спортисти, ама секогаш заостануваа зад мене.

● **На кој маратон последен пат настапивте и кои се најдобрите резултати, што досега сте ги постигнале?**

– Последен пат трчав во Битола и на Водно. Поради лошото време на Водно го прекинавме трчањето. На маратонот во Скопје на 42 км постигнав резултат 4 часа и 7 минути. Во Штип и Струмица – планинска трка, освоив прво место. На охридскиот маратон на 30 км постигнав резултат 3 часа. Сум учествувал и надвор од нашата земја. Во Подгорица, трчав на 21 км и постигнав резултат од 1час и 48 минути. Во Белград трчав на 10 км и постигнав солидни резултати.

● **Се подготвувате ли за нови настапи? Дали имате спонзор за финансиските трошоци?**

– Да. Секогаш сум во форма. Се подготвувам за маратонот во Струга, во Скопје, секако и за маратонот во Охрид. Што се однесува до финансиските трошоци поголемиот дел сам си ги покривам, а понекогаш ме спонзорира Халкбанк на што сум им благодарен.

● **Вие имате 74 години. Која е тајната на вашата виталност и вашата спортска кондиција?**

– Па и не е некоја посебна тајна. Основен извор на мојата енергија е исхраната и физичката активност. Секогаш консумирам природна органска храна: многу чаеви и зеленчук што лично јас го произведувам.

Марија Моневска

ЗП Куманово

Пандемијата не ги спречи кумановските пензионери да се шегуваат и смеат

Кумановци се познати по шегата, мајтапот, смеата и со својот специфичен дијалект на зборување секогаш се прифатени и омилени каде и да се појават.

Во тој дух, а по повод 1 април – Денот на шегата и смеата, на плоштадот во Куманово во организација на ЗП Куманово преку Комисијата за култура и уметнички самодејности, Активот на пензионерките и Литературниот клуб при Здружението се одржа традиционалната манифестација „Шегобијна разгледница 2021".

Оваа година пред присутните посетители на манифестацијата со народни песни со шегобијна содржина, се претставија повеќе членови во придружба на оркестарот при здружението под раководство на професорот по музика Коста Ќосе. Исто така беа прочитани повеќе лични творби, а беше изведен и скеч со шегобијна содржина.

Манифестацијата „Шегобијна разгледница" ја отвори и присутните ги поздрави претседателот на здружението Благе Јакимовски кој во оваа пригода изрази посебна благодарност до учесниците кои и покрај специфичните услови поради пандемијата со ковид 19 зедоа учество на оваа традиционална манифестација, а на присутните им порача строго да внимаваат и да ги почитуваат мерките и препораките на надлежните здравствени институции.

На манифестацијата пред присутните се обрати и градоначалникот на Куманово Максим Димитриевски кој ги поздрави присутните и изрази големо задоволство од досегашната соработка со Здружението на пензионерите од градот и вети дека успешната соработка ќе продолжи и понатаму со реализирање на заедничките интереси и цели. Манифестацијата помина во најдобар ред. Присутните беа мошне задоволни од виденото и прикажаното од повозрасната популација при што не изостана и наградата од публиката со долгите аплаузи.

Т. Димитриевски

ЗП Кратово

Усвоени Програмата и Финансискиот план за 2021

Собранието на ЗП на Општина Кратово на 18.3.2021 година, одржа седница, во проширен состав, со Надзорниот одбор на ЗПО Кратово.

Откако беше усвоен предложениот дневен ред, се помина на првата точка од истиот, по која беше усвоен записникот од претходната (трета) седница на Собранието на ЗПО Кратово.

По втората точка од дневниот ред беше избран член на испразнетото место на Надзорниот одбор. По ова беа разгледани Завршната сметка и Финансискиот извештај на Здружението на пензионерите на Општина Кратово за 2020 година и истите беа едногласно усвоени. Во продолжение беше разгледан и усвоен и Извештајот за работа на ЗПО Кратово и неговите органи и тела, за 2020 година.

По ова се разгледаа и се усвоија Програмата за работа на ЗПО Кратово и неговите органи и тела за 2021 година, како и Финансискиот план за 2021 година. Исто така беше усвоен и Календарот за спорт, рекреација и ревии за 2021 година.

Во продолжение беа донесени повеќе одлуки, меѓу кои одлука за спорт, ревии, културно–забавен живот, екскурзии и други активности за 2021 година, одлука за определување на надоместокот на избраните лица во ЗПО Кратово, одлука за исплата на патни и дневни трошоци и други.

Под точката прашања и предлози, на предлог на вториот огранок на пензионери од Кратово, беше одлучено да се известат органите на локалната самоуправа на Општина Кратово, Советот на локалната самоуправа и градоначалникот д–р Љупчо Бојаџиев, да се донесе забрана за паркирање автобуси, камиони, комбиња, трактори, приклучна механизација и приколки на улиците во градот Кратово, како и да се отстранат старите и хаварисани возила кои подолго време не се користат и се оставени на улиците во градот.

Седницата се одржа во услови и мерки пропишани за време на пандемијата ковид 19.

Методи Мишевски

ЗП Куманово

Живот покрај пчелите е рецепт за среќа, но и спортување

Пензионерот Чедомир Петковски, родум од Клечовце (Кумановско), веќе 35 години се занимава со пчеларство и е голем вљубеник на пчелите и природата. Себеси се смета за голем среќник, затоа што како што вели, дружејќи се со пчелите си го продолжува животот. Да имаш успех во оваа дејност е комбинација од напорна работа, несебична љубов кон пчелите и уживање во природните убавини, ја започнува својата приказна овој пчелар и додава.

– Пчелите ги засакав додека работев во Идризово, и уште од првата средба со тие мали суштества знаев дека ќе се роди една нераскинлива врска со нив. Тие се чувствителни на температурни промени и за да се создаде здраво пчелно семејство освен љубов треба и грижа и знаење за активности за нивен опстанок. Со нив другарувам од рана пролет, до крајот на зимата, си имам мој начин на пчеларење, на третирање на пашите, мерки на заштита на пчеларникот што треба да се преземат и уште многу работи кои се главно моја преокупација. Пчелните кошници се наоѓаат во моето родно Клечовце, таму имам се што е потребно за собирање на медот, постојано се едуцирам и барам алтернативни методи за осовременување на пчеларството. Размислувам да инвестирам во создавање сандаци за инхалација, да развијам нов метод на вдишување на пчелини производи директно преку цревo, да направам пчеларник за дишење на отворено. Колку љубов, трпение и грижа ќе се вложи толку и за возврат ќе се добие од пчелите, – потенцира Петковски. Освен собирање на медот, тој прави и прополис капки, кои во овој период на пандемијата се превентива и создавање на имунитет кај повозрасните луѓе. Како активен член и во пчеларското здружение „Трмка“ во Старо Нагоричане, оди на семинари и предавања што се организираат, и истакнува дека пчеларските здруженија имаат големо значење за да се биде успешен пчелар.

Инаку, Петковски освен со пчеларство се бави и со спорт, тој веќе седум години е дел од екипата што се натпреварува во тегнење јаже при ЗП Куманово. Оди редовно на тренинзи, учествува на сите натпревари и секогаш е расположен за дружење.

Исто така, Петковски, веќе две години е и делегат од огранокот „Зелен Рид“ во Собранието на ЗП Куманово, и се залага за подобрување на стандардот на пензионерите, со давање свој придонес во донесување значајни одлуки и решенија за подобро утре на кумановските пензионери.

За крај на средбата, завршуваме со неговата констатација, но и верувањето на научниците дека пчеларите поретко се подложни на болести и живеат подолго од луѓето кои не се занимаваат со пчеларство. Затоа, негова препорака до сите пензионери во државата, во ова време на пандемија од ковид 19, кога имунитетот на сите е намален, кога здравјето ни е нарушено, јадете првенствено природен мед, со тоа се заштитувате себеси од болестите. Бидете долговечни со консумирање само на пчелни природни производи, но и со спортување.

Ј. Тодоровска

ЗП Кочани

Функционирање во пандемија

Во изминативе 3–4 месеци, Здружението на ЗП Кочани функционира редовно и успешно во обем што го дозволуваше актуелната ковид 19 состојба. Администрацијата со претседателот на Здружението работеа и ги извршуваа работните обврски секојдневно со целосно работно време. Извршниот одбор и одредени тела работеа во текот на февруари, изостана нереализирана планираната седница на Собранието на Здружението.

Администрацијата, во споменатиот период, навремено ги изготви и ги предаде, во утврдениот законски рок, на Управата за приходи Извештајот за финансиското работење за 2020 год., Извештајот од Надзорниот одбор и Извештајот од пописот на имотот и инвентарот.

Извршниот одбор на седницата на која ги разгледа и прифати предлог–извештаите, ја одржа во средината на февруари. Имаше потреба и за одржување на нова но поради построгите здравствени мерки не можеше да се одржи. Материјалите за нова седница се изготвени и се чекаат поповолни услови таа да се одржи. Предвидено е на неа да се донесе Предлог–програма за работа, Предлог–финансиски план и други планирани одлуки.

Седницата на Собранието на Здружението беше планирана но немаше услови да се одржи.

Според најава на претседателот на Здружението Ѓорги Серафимов, се направени детални подготовки, обезбедени просторни услови за одржување на седниците на Извршниот одбор и на Собранието во текот на мај.

7–те клуб–бифињата во сопственост на Здружението, веќе подолго време не функционираат иако се подготвени во секој момент да почнат со работа. Сепак „ракувачите“ со клубовите се ангажирани редовно дневно по 1 час да ги проветруваат и по потреба да го прочистуваат инвентарот.

Активностите од областите на спортската секција, на музичко–фолклорната, рекреативната, на Активот на жените целосно се во мирување.

Деновиве претседателот на Здружението, како што ме информира, контактира со негови колеги од Куманово и Штип за организирање на двомеч–натпревари во одредени спортски дисциплини. Се очекува тие да се реализираат во текот на мај.

Ампо Арсовски

ЗП Прилеп

Чествување на народните херои Борка Талески и Лазо Филиповски - Лавски

На втори март годинава се навршија 79 години од смртта на народните херои Борка Талески и Лазо Филиповски – Лавски, а по тој повод многубројни општински делегации положија свежо цвеќе пред спомен–обележјата на двајцата борци.

Претставници од Советот на општината, од двете институции кои го носат името на херојот Борка Талески, Градската библиотека и Општата болница, општинската организација на Сојузот на борци и Здружението на пензионерите, се поклонија пред спомен–обележјето кај месноста Чашка, во близина на селото Плетвар, каде што на 2 март 1942 година, во заседа на бугарската полиција се убиени двајцата народни херои.

Свежо цвеќе беше положено и пред бистите на двајцата херои во Алејата на народните херои во Паркот на Револуцијата, како и пред спомен–бистата на Лазо Филиповски–Лавски, која се наоѓа во подрачното училиште на ООУ „Добре Јованоски“.

Покрај одбележувањето на 79–годишнината од смртта на нејзиниот патрон, ЈОУ Градска библиотека „Борка Талески“ чествуваше и 100 години од раѓањето на македонскиот драматург, публицист, писател, првоборец, дипломат и политичар, прилепчанецот Коле Чашуле.

Во рамки на чествувањата, покрај полагањето цвеќе пред бистата на народниот херој, во просториите на Градската библиотека им беа доделени награди и благодарници на најредовните читатели за 2020 година.

К. Р.

Пробиштип

Брачната хармонија е услов за долговечност

Пробиштип не е голем град, но не е ниту мал, брои некаде околу 13 000 жители. Но кого и да запрашаш за брачниот пар Ѕвезда и Крум, меѓу сограѓаните познат како Куце, секој ќе ти рече: кој во Пробиштип не ги знае. Тоа се луѓе кои зад зебе оставиле многу убави работи по кои ќе ги паметат идните генерации, особено Куце.

Во еден убав февруарски ден се најдов во нивниот скромен дом во пригратската населба Пробиштип, нивното 66–годишно брачно гнездо. Ме пречекаа со насмевка, и ме поканија да влезам. Трите часа колку што разговаравме за нив, за нивните активности, за нивната љубов, за она што го работеле, ми поминаа како три минути. Иако се на прагот од десетата деценија на животот, разговараат и се сеќаваат на сè, како да се на педесетгодишна возраст. Слушнав една прекрасна приказна за нивниот живот и брак какви секој би посакал да ги има.

Во 1947 година, на 15–годишна возраст, Куце заминал во Скопје каде што се запишал во Индустриското училиште во одделот за машинобравари. По завршување на школувањето се вработил во Штип, каде останал две години, се вратил во Пробиштип и се вработил во рудниците Злетово. Зборливиот Куце го започна прв раскажувањето:

– Уште како ученик се вљубив во фудбалскиот клуб Рудар од Пробиштип и секој слободен момент го поминував со фудбалерите. Никогаш не сум заиграл на терен, но од 1949 до 1990 година не се одделив од фудбалот. Бев секретар и домаќин на клубот. Се грижев за сè. Мојот магацин секогаш беше подреден како аптека. И секој играч си знаеше каде му стојат неговите работи. Покрај тоа секогаш патував каде што играше ФК Рудар кој во тоа време котираше високо. Бидејќи најголемиот дел од слободното време го поминував со фудбалерите на клубот, низ градот велеа „Каде е Рудар таму е Куце, каде е Куце таму е Рудар“.

Ѕвезда е родена во селото Пиперево, Штипско, а Крум–Куце во некогашното село Пробиштип, но по една случајност патиштата им се вкрстиле во селото Пиперево на православниот празник Голема Богородица, каде Куце бил ангажиран околу селската слава. Посетата на селото и средбата со Ѕвезда, како и неколкуте средби во Штип биле пресудни да се родат заемни симпатии, потоа и љубов. На 22 мај 1955 година, тригодишната љубов била крунисана со брак. Ѕвезда ја напуштила работата во Штип и по неколку месеци се вработила како референт во ОК на СКМ во Пробиштип. За неговата љубов, и честото отсуство од дома, Ѕвезда никогаш не му приговарала.

– Во шеесеттите години требаше да се гради игралиште на Рудар. Бидејќи рудниците беа во некои инвестициони вложувања не можеа да доделат средства за клубот. Тогаш јас се сетив дека на децата имаме отворено штедни книшки и без да ја прашам Ѕвезда ги зедов книшките, ги извадив парите и ги дадов да се направи игралиштето. Кога и кажав, таа само се насмеа и ми рече: нема проблем, ние пак ќе собереме пари за децата, а ти си придонел фудбалерите, па и љубителите на фудбалот да бидат среќни.

Ѕвезда била претседател на Конференцијата на жените, а помагала и во КУД „Весели пензионери“. Со пензионирањето станала раководител на друштвото со кое прошетала низ сите фестивали во Македонија, Србија, Словенија и Бугарија. И таа често била отсутна од дома, но никогаш нејзиниот Куце не и префрлил и не се налутил.

– Комитетот имаше седница, а јас требаше да ја следам седницата. Стана веќе 1 часот по полноќ кога завршив и си појдов за дома. Кога излегов од зградата гледам Куце седи на скалите и веќе задремал додека ме чека. Го прашав зошто, а тој ми рече „Нема да дозволам во ова време сама да се враќаш дома бидејќи е далеку, а патот до нас не е осветлен“.

Ние секогаш сме имале разбирање за нашата работа и за активностите кои ни беа преокупација. Во нашето семејство никогаш не постоеле зборовите караница, љубомора, недоверба. Секогаш владееше хармонија. Така ги воспитувавме и нашите две ќерки од кои имаме четири внуци и четири правнуци. Јас мислам дека условот што наскоро ќе започнеме да чекориме во 91–та година од нашите животи и 66 години среќен и хармоничен брак со разбирање, е причината за нашиот долг и би рекла среќен живот. Се разделивме со едно пријатно и топло довидување со најубави желби за добро здравје.

М. Здравковска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIV – број 153
април 2021 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илија Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

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

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

NLB Banka

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

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

osteotend®

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

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

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

30 ќесички | 5.6 g

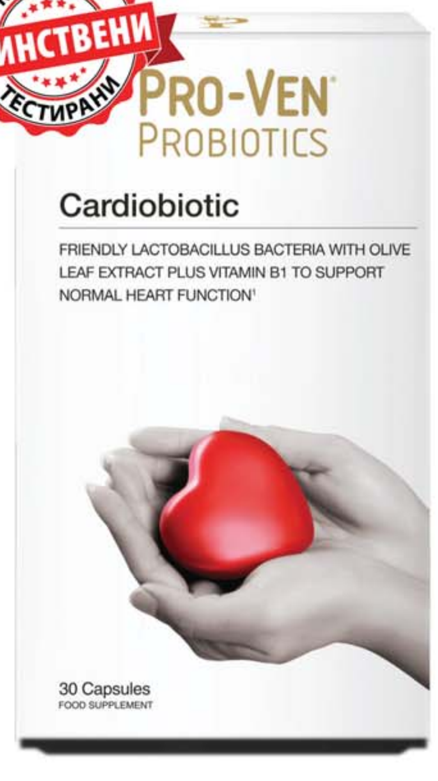
ЗЕГИН ДОО Скопје

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

НОВО

PROVEN® PROBIOTICS Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



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

една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Свети Николе – Разговор со Мартина Богданова, в.д. директор на Домот на култура

Бидете до нас оти сте ни потребни, годините се само бројка

Мартина Богданова, в.д. директорката на Домот на културата „Крсте Мисирков“ во Свети Николе е млада, комуникативна личност – која знае што сака. Животот кон неа не бил милозлив, ја научил успешно да се носи со сите предизвици и брзо да се оформи во одлучна и искрена личност. По завршување на Филошки факултет група Македонски јазик и книжевност, на 24 години прв пат се вработува како професор по македонски јазик во СОУ „Кочо Рацин“ во Свети Николе, а набргу потоа преминува да работи во Домот на културата во градот. Повод за разговорот со неа е соработката на Домот со Здружението на пензионерите во градот односно со светиниколските пензионери.

● Почитувана директорке, најнапред кажете ни нешто за установата каде ја вршите функцијата в.д. директор.

Вие сте релативно млада, а веќе сте директор на една важна културна установа. Дали за сега Вашите амбиции се остварени?

– Во моментот кога Домот на културата одбележуваше 50 години од постоење и работа, бев назначена за в.д. директор. Тоа за мене значеше чест, но и голема одговорност и предизвик. Оваа одговорна работа е пред сè тимска. Давам се од себе и со поддршка на вработените, се обидувам да бидам што поуспешна и да ја оправдам довербата која ми е дадена. Работата ме исполнува. Во иднина можеби ќе одам чекор напред и сум со намера уште повеќе да се едуцирам.

● Почитувана директорке, кажете ни нешто за соработката помеѓу Домот на културата и Здружението на пензионерите, односно со припадниците на највозрасната популација во Свети Николе?

– Кога дојдов на оваа функција веднаш се вклучив во одбележувањето на јубилејот. По тој повод од печат излезе Монографија „50 години постоење и работа на Домот на култура“. Во Монографијата меѓу другите културни настани се застапени и активностите и соработката на Домот со Здружението на пензионерите од нашиот град.

Од искуството на моите претходници учам. Домот е институција која е секогаш отворена за соработка со Здружението. Таа до сега беше континуирана, долгогодишна и плодна. Заедничките активности се значајни за припадничките од третата доба, за Домот и за културниот живот во градот. Пензионерите се секогаш добредојдени. На изложбите во Домот можат да ги презентираат своите креативно–уметнички способности, да се докажат и активно да стареат. Тие знаат да ја поддржуваат и негуваат нашата традиција и да го чуваат културното наследство. По повод 8 Март, Меѓународниот ден на жената, оваа година, заеднички со Активот на жени, при Здружението на пензионерите организиравме програма насловена „Творештво и жените“ на која покрај пензионерките учество зедоа и други жени од градот.

● Во Вашата програма за 2021 година, дали ќе биде продлабочена соработката со Здружението на пензионерите, односно со Активот на жените при Здружението?

– Секогаш се трудиме културните настани да бидат на повисоко ниво, и во нив да бидат вклучени сите граѓани, се разбира и пензионерите со нивното знаење и искуство. Членките на Активот на жените, секогаш се активни учесници во програмата, и редовни посетители на сите културни настани – промоции на книги, ликовни изложби, театарски претстави и друго. И оваа година имаме неколку планирани активности меѓу кои и промоција на книга и ликовна изложба на една од активните пензионерки. Но сега во ова наметнато време, време на пандемија, не знаеме што се ќе се реализира. Се трудиме зацртаните програмски содржини и да ги оствариме. Нашата соработка била и ќе продолжи, бидејќи креативноста не познава ниту граници ниту години.

● За крај, што ќе им порачате на своите сограѓани и сограѓанки, припадници на третата доба?

– Бидете уште поактивни и покреативни, да се дружиме што почесто, бидете до нас оти сте ни потребни. Годините се само бројка. Луѓето се чувствуваат убаво и творат се дури се ментално и физички активни, а кога ќе се спојат искуството и младоста резултатите се неизбежни.

Вукица Петрушева

ЗП Прилеп

Сто години од раѓањето на македонскиот великан Блаже Конески

Да се пишува за великанот, поетот, основоположникот на македонската азбука, македонскиот јазик, лингвистот, писателот, професорот, академикот, добитникот на Златниот венец на Струшките вечери на поезијата – меѓународната културна, би рекле светска манифестација – треба многу време и простор. Многу, затоа што делото на овој бележит македонски автор и авторитет е големо и непроценливо. Но, ќе се обидеме нашите читатели да ги запознаеме со дел од големото творештво на овој наш пребогат професор Блаже Конески. Во годината кога се одбележува еден век од неговото раѓање, секако треба да се каже, дека Конески даде извонредни резултати во македонската поезија, есеистика, во областа на граматиката и историјата на македонскиот јазик, како и во македонската книжевна и културна историја на македонскиот народ. Со модерен научен пристап и со префинет усет за суштественото, од перото на Конески се оживеани ликови и периоди, дела и настани од минатото на нашата литература и култура. Убавината на македонскиот јазик и стилот ги прават трудовите лесно читливи и примамливи за секого без разлика на образованието и возраста.

Ретко кој наизуст не знае барем неколку стихови од неговата балада што ја учевме напамет „Сончева колона“, „За животот“, поемите „Тешкото“ или „Везилка“ или прекрасната стихозбирка „Црква“ до поетскиот избор „Стари и нови песни“. Поетската личност на Конески ја карактеризираат: поезијата на интимата и љубовта, пеењето за минатото, блиско и далечно, откривањето на многузначното модерно зрачење на народната песна и приказна, егзистенцијалните и филозофски возбуди на човекот и светот; длабоката болка, потисната длабоко во него, со нагласена свест за возвишеноста и одговорноста на поетскиот чин во кој е вграден неговиот аманет:

„Јазикот е единствената наша татковина. Сè додека го чуваме, го негуваме, го вардиме, го гледаме јазикот наш македонски – ќе може да сметаме дека ја имаме и татковината. Тако куќа, како дом, како огниште“.

Блаже Коневски е роден во 1921 година во Небрегово, оддалечено од Прилеп само дваесетина километри, кое заради Конески и неговото дело, стана препознатлива дестинација за многумина. Неодамна во рамките на годишната национална програма по повод стогодишнината од раѓањето на Конески во Париз, под покровителство на претседателот Стево Пендаровски се одржа поетско–музичка културна манифестација „2021 – година во чест на Блаже Конески“. Повеќе манифестации по повод годишнината од раѓањето на македонскиот великан ќе бидат организирани и на Филолошкиот факултет во Скопје, што го носи неговото име, а посебно во градот под Марковите кули, Прилеп.

Шеесет и седумгодишниот пензионер Миле Спиркоски, знае подоста за Конески и за Небрегово, за делата на овој наш голем македонски основоположник на современиот македонски јазик. Како што кажува, посебно задоволство и благодарност изразува на сите што помогнаа родната куќа на великанот Конески да се претвори во Спомен–дом на културата. Во годината кога се одбележува 100–годишнината од неговото раѓање, Спиркоски се сеќава на времињата и настаните додека неговата родна куќа станала Спомен–дом.

– По смртта на Конески на 7 декември 1993 година, на Филолошкиот факултет го сретнав универзитетскиот професор д–р Људмил Спасов и тоа како да беше уште поголем поттик за мене. Трпението, времето и упорноста ни се исполнија подоцна на задоволство, не само наше, ами и на многумина кои го почитуваа големото дело на Конески. Единаесет години (11), заедно со професорот Спасов, се обидовме да отвориме многу врати во Македонија, а и во Прилеп, за да ја реализираме идејата. И, успеавме. Ни помогна и претседателот на Македонија Киро Глигоров, тогашниот директор на „Витаминка“ од Прилеп Симон Наумоски, тогаш формираната фондација „Македонски јазик – Небрегово“ која на одреден начин ја презеде задачата да се реализира мојата и воопшто идејата на многуте почитувачи на делото на Конески. И така, неговата куќа, по многу проблеми стана музеј. Познатиот бизнисмен и сопственик на неделникот „Старт“ Љупчо Палевски, даде 16 илјади германски марки и ја откупи куќата и ја предаде на фондацијата „Македонски јазик – Небрегово“. На 1 август 2005 година во присуство на најголеми државни личности, дипломатски претставници од многу држави, военот и црковниот врв од Македонија, свечено беше отворена за посетителите Спомен-куќата или Музејот на Блаже Конески во Небрегово, во која се собрани предмети поврзани со животот и делото Конески, кажува пензионерот Миле Спиркоски.

– Посебен интерес кај посетителите, буди и банкнотата од 1.000 денари, со ликот на Конески како најзначајна личност на македонскиот 20 век. Таа требаше да стане официјална банкарска важечка банкнота, но не знам од кои причини тоа не се случи, иако беше подготвена и отпечатена во прилепската печатница, – раскажува водичот– кустос на многуте посетители кои доаѓаат во неговиот дом, Дом на литературата и македонската култура.

До Небрегово води добар и асфалтиран пат и многуте посетители лесно можат да дојдат во родниот Дом на големиот Конески.

К. Ристески

ЗП Битола

Љубовта кон книгите и песната животна инспирација

Битолското село Буково, познато како печалбарско и реномиран производител на пиперот наречен „Буковец“, во изминатиов повеќегодишен период било афирмирано и по низата музичари меѓу кои се издвојуваат Панде Коминовски – Пашата, неговиот син Боби, Ристо Ѓорески, Владе Кипровски, а секако и Драги Кабровски кој цел живот е вљубен во книгата и песните.

Во Матичната и универзитетска библиотека „Св. Кл. Охридски“ како библиотекар работеше 41 година, се до 2012 г. кога се пензионира. Со издавање книги, нивно читање и користење малку „подзастана“ но, со пеењето никако. Веќе неколку години како член на пејачката група „Сирма Војвода“ која дејствува при ЗП Битола, настапува на сите фолклорни манифестации што ги организира Сојузот на пензионери. Настапувајќи и како солист сè уште добива аплаузи како и во своите најмлади години. Како интерпретатор на народни песни, настапувал во десетина земји од Европа, одржал безброј концерти, а освоил и повеќе награди со својот мелодичен и препознатлив глас.

– Уште пред да одам на училиште земав тенџере во рацете, тропав на него и пеев сè додека мајка ми еднаш не ми рече: Драги, го искрши тенџерето, но не престана со пеењето. Така и беше. Продолжив да настапувам по ревии, по бригадирски населби, концерти... До денес гласот ме служи, а желбата за пеење и натаму ме одржува и инспирира, – вели Кабровски.

Драги – како што некои го нарекоа „Трубадурот од Буково“ роден е во 1947 год. Осум години работел во селската реонска библиотека, а потоа во Битола, не одвојувајќи се од убавите македонски песни што ги имал над стотина во својот репертоар. Настапувал со легендите на македонската народна песна Александар Сариевски, Никола Бадев, Јонче Христовски, Пепи Бафтировски, дуетите Куцулова – Андреевски, Павловски и др. Бил член и на драмска секција, но песната му е всадена во душата така што иако сега живее во „Буковската населба“ не пропушта ниту проба на „Сирма Војвода“, а камоли нејзин концерт каде и да било. Настапувал и со сите битолски фолклорни друштва пеејќи песни со патриотска или љубо-

вна содржина. Успешно ги презентирал вредностите на македонската народна песна и пред голем аудиториум.

– На музичките ревии што ги организира СЗПМ имав прилика да се запознаам и со други мои колеги, кои иако во одминати пензионерски години не престануваат да другаруваат меѓусебно, да ја презентираат љубовта кон пеењето и фолклорот. Се надевам дека проблемите со пандемијата ќе се надминат и повторно ќе се собираме, другаруваме и ќе ја презентираме љубовта кон музиката која слободно можам да речам дека животот ни го прави посодржаен и поубав. Затоа можеби народниот мудрец некогаш рекол дека „кој пее, зло не мисли“. Тоа со години се одржува од многу мои колеги, кои секогаш настапуваат со задоволство и љубов – истакнува Кабровски.

П. Ставрев

ЗП Крива Паланка

Отворена пензионерска библиотека

Во просториите на клубот на пензионерите за дневен престој беше отворена таканаречена пензионерска библиотека. Таа ќе биде во корист на пензионерите од двете општини Крива Паланка и Ранковце, истакна претседателот на здружението Трајче Давидовски, кој ја отвори библиотеката пред присутните пензионери и гости на настанот. Тој во своето обраќање истакна дека овој проект е дел од Програмата за

работа на здружението за 2021 година.

– Пред една година, оваа иницијатива ја поттикна нашата членка на Извршниот одбор и на Собранието Љуба Ангеловска, но, поради ковид 19 побавно се реализираше и на крај успеавме денес да ја отвориме библиотеката. Денес сите сме срећни што ја имаме, а за тоа се заблагодаруваме на тимот кој работеше со мене. Библиотеката му дава нов имиџ на клубот на пензионери и воедно го надополнува и разубавува просторот кој треба уште да се доуреди за да стане вистинска читална каде што ќе се чита и весникот „Пензионер плус“ и ќе се ужива пиењето кафе или чај. Книгата е верниот пријател на човекот и е извор на знаење и мудрост, а посебно е верен пријател на читателите и на љубителите на пишаниот збор, – изјави Давидовски. На крајот тој на две пензионерки им го честита роденденот и им посака добро здравје. Едната од нив беше иницијаторката за библиотеката Љуба Ангеловска, а другата Благородна Цветковска кои добија по еден прекрасен букет цвеќе и по еден подарок од здружението, кој им го врачи секретарот Душко Стамболиски и претседателот на Собранието Веселин Стојановски.

Настанот беше удостоен и со присуство на градоначалникот Борјанчо Мицевски, кој донесе три монографии за да ја красат библиотеката, а воедно пензионерите да ги надоградат познавањата за историјата и културното наследство на Крива Паланка и Кривопаланечко. Градоначалникот го поздрави настанот како и иницијативата за отворање библиотека во Клубот на пензионери која е во интерес на самите пензионери. Воедно ги повика локалните автори да остапат дел од своите изданија за потребите на пензионерската библиотека.

Б. Стојчевска

ShP Kërçovë

Janë miratuar dokumente të rëndësishme

Më 12 prill 2021, Kuvendi pranë ShP Kërçovë, ka mbajtur seancën e vet të rregullt raportues sipas protokolleve për mbrojtje nga Kovid - 19, me maska dhe distancë përkatëse.

Në seancë, përveç delegatëve ishin të pranishëm edhe kryetarët e 11 degëve, kryetarja e Këshillit mbikëqyrës Donka Trajanoska dhe kryetari i Komisionit për statut Kosta Sofronioski.

Seancën e Kuvendit e ka hapur dhe me atë ka drejtuar kryetari Mehmed Mehmedi. Në rend të ditës ishin disa dokumente të rëndësishme për punën e shoqatës. Edhe pse raportet për punë u ishin dërguar delegatëve, fjalën hyrëse e kishte kryetari i Këshillit ekzekutiv Dushan Ristoski, i cili ndër të tjera ka theksuar se viti i kaluar ishte mjaftë i rëndë për punë në kushte të pandemisë, por megjithatë shoqata ka arritur rezultate të mira në punën e saj.

Është ndarë ndihmë në prodhime ushqimore me tepër se 15 pensionistëve me të ardhura të ulëta, është rinovuar salla për mbledhje në shtëpinë e pensionistëve etj. Delegati Qiro Bllazheski, ka diskutuar për bashkëpunimin me degët si qeliza elementare të punës së pensionistëve dhe ka kërkuar prani më të madhe të tyre në trupat e shoqatës dhe në KE.

Pas diskutimit, raportet për vitin 2020 janë miratuar njëzëri, si dhe llogaria përfundimtare me konkluzion se puna financiare në vitin 2020 ishte e mirë dhe pozitive. Është realizuar fitim, ndërkaq mjetet financiare me vendim janë planifikuar për shfrytëzim në Planin financiar për vitin 2021.

Delegatët kanë shqyrtuar edhe Programin për punën e shoqatës në vitin 2020, i cili është i ngjashëm me atë të vitit të kaluar, i cili me ndryshime të vogla është miratuar.

Kryetari i degës të vendbanimit "Çiflig", Velimir Angeleski, ka kërkuar që drejtuesit e shoqatës të përpiqen para LShPM për rritjen e pensioneve nga se në mënyrë rapide janë rritur harxhimet e jetës. Kryetarja e Komisionit për shëndetësi Mençe Zhungulova, ka folur për kushtet e vështira të pensionistëve në kushte të pandemisë.

Programi për punë dhe Plani financiar për vitin 2021 janë miratuare njëzëri. Në pjesën e fundit, sekretari i shoqatës Dobrivoj Llazareski, ka falënderuar delegatët të cilët kanë ardhur në seancë të Kuvendit duke ju dëshiruar shëndet të mirë.

A. Ristoski

Pjesë nga Intervista me d-r Billall Suxhubashi, drejtor kryesor ekzekutiv i Halkbank

● Interesimi për Halkbank është rritur sidomos pas lajmit se banka ka marrë udhëheqjen e racioneve të pagesave të Postës së Maqedonisë, me çka është mundësuar në ekspozitura e Postës të mund të paguhen llogari dhe të bëhen pagesa të gatshme. Pensionistët të cilët për arsye të ndryshme e kanë marrë pensionin në shtëpitë e tyre do ju interesojë informimi se kjo mënyrë e dërgimit do të sigurohet edhe në të ardhshmen?

Posta e Maqedonisë për shumë qytetarë përfaqëson mënyrën më të lehtë dhe më të shpejtë për pagesën e llogarive për rrymën dhe për shërbime tjera komunale, për pagesën e pensioneve, pagesën e ndihmës sociale, për pagesë të obligimeve ndaj shfrytëzuesve buxhetorë e tjerë. Me fillimin e punës të racioneve të pagesave, Halkbank AD Shkup, jo vetëm që plotësoj obligimin e marrë në afat prej dy muajsh që të implementoj sistemin për pagesa të gatshme, por tregoj se është partner serioz i cili në të ardhshmen, bashkërisht me Postën e Maqedonisë, do të përpiqet që qytetarëve t'ju shërbej në mënyrë të shkëlqyeshme. Jemi të vetëdijshëm se racionet e pagesave në Postë është shumë me rëndësi për qytetarët, jo vetëm për atë se është më thjeshtë dhe mënyra më e lirë për racione të pagesave, por edhe për arsye se për banorët e shumë vendbanimeve është edhe mënyra e vetme për pagesën e llogarive, obligimeve ndaj shtetit, pagesë të mjeteve dhe ngjashëm. Mu për këtë dhe në afat sa më të shkurtër implementojmë sistemin që të mund të funksionojë me racionet e pagesave. Kur bëhet fjalë për shërbimin dërgim i pensionit në adresën shtëpiake, ajo akoma nuk është mundësuar nga se në këtë periudhë, që ishte relativisht e shkurt, u përpoqëm që racionet e pagesave ta implementojmë në të gjithë mbi 300 njësi të Postës, që të mundet që shërbimi të jetë i pranishëm edhe për ata qytetarë, përfshirë edhe pensionistët, të cilët jetojnë në vendbanime në të cilat Posta është vendi i vetëm ku mund t'i paguajnë llogaritë, të bëjnë ndonjë lloj pagese ose, ta ngritin pensionin. Por, duke e ditur se ekzistojnë kategori qytetarësh për të cilët mënyra më e lehtë e ndoshta edhe mënyra e vetme që ta marrin pensionin edhe ajo të jetë në adresën shtëpiake, mund të informoj se Halkbank, në bashkëpunim me AD Posta, në të ardhme të afërt do ta sigurojë këtë shërbim për pensionistët e sajë.

● Numër i madh pensionistësh, pas falimentimit të Eurostandard bank, duke përfshirë edhe ata të cilët e merrnin pensionin në shtëpi, patjetër të transferoheshin që të marrin pensionin në tjetër bankë. Në çfarë mënyre duhet t'i qasen që ta kthejnë dhe ta marrin pensionin përmes postës ose përmes bankës Tuaj në shtëpi?

Procedura e transferimit të pensionit është mjaftë e thjeshtë. Së pari, është e nevojshme të bëhet çregjistrim nga banka ekzistuese dhe dokumenti i çregjistrimit të dorëzohet në cilëndo filiale të Halkbank me qëllim që të bëhet paraqitje. Paraqitja në SPIM e bën banka. Xhiroja dhe shërbimet bëhen pa pritje të mëdha para filialeve. Nëse pensionisti nuk është në gjendje që ta kryejë vetë këtë procedurë, mundet që të autorizojë tjetër person që ta kryej këtë procedurë. Hapja e llogarisë transaksionit në Halkbank është e shpejtë dhe e thjeshtë dhe ajo është pa provizion, ndërkaq, klientët e bankës pa provizion mund të bëjnë pagesat e mjeteve në llogarinë e tyre në Bankë, ndërkaq për secilën pagesë paguhet 20 denarë. Ngritja e mjeteve, pos sporteleve të Bankës, mund të bëhet edhe me shfrytëzim të Mastercard Constactless kart debitante e cila ju mundëson të gjithë pranuesve të pensionit në Halkbank AD Shkup, të ngritin mjete në të gjitha bankomatet të shtetit pa provizion. Në lidhje me pagesën e harxhimeve komerciale, nëse ajo bëhet përmes llogarisë së personit fizik në Bankë në drejtim të personit juridik, paguhet provizion 30 denarë për çdo llogari (rryma, uji, ngrohja, telekom...). Me qëllim të largimit nga turmat dhe vizita e filialeve, Halkbank ju mundëson pensionistëve pagesë të llogarive që ta bëjnë në mënyrë elektronike e cila është e lehtë dhe e thjeshtë për shfrytëzim, ku vetëm me disa klikime mund ta bëj pagesën nga banesa e vet. Pagesa e llogarive në mënyrë elektronike nuk kryhet me provizion, respektivisht ajo bëhet pa pagesë.

● Nga kontaktet me pensionistët shihet kënaqësi se kanë nisur punën ekspozitura në Postat e Maqedonisë, në të cilat pensionistët bëjnë pagesat harxhimet e veta komerciale. Janë të kënaqur edhe me shërbime të Halkbank, edhe pse gjithnjë mund të jetë më mirë. Çka ju ofron Halkbank në atë drejtim pensionistëve të tanishëm dhe atyre të ardhshëm?

Halkbanka emri i së cilës është "Të rëndësishëm janë njerëzit", gjithnjë mban llogari për nevojat e klientëve të saj. Këtu vend shumë të rëndësishëm kanë pensionistët. Mu për këtë, na ishim ndër bankat e para që bëmë pagesën e pensioneve në të parin e muajit, ndërkaq, vitin e fundit, pagesa direkt nga SPIM bëhej në fund të muajit të ardhshëm. Për pensionistët, Halkbank, ofron edhe kredi konsumuese, me afat të pagesës deri më 7 vjet, respektivisht, është kusht që ai të paguaj deri më 75 vite moshë të klientit. Kjo kredi është në sasi maksimale deri më 600.000 denarë, dhe me kamatë të ulët prej 5,5%, ndërkaq lartësia e këstit duhet të jetë deri në 1/3 nga të ardhurat mujore të klëientit.

Kalina S. Andonova

ShP Strugë

Njëzet vite pensionist aktivist

Zija Arsllani, i lindur më 1936 në Livadhi të Strugës, është një ndër pensionistët më të vjetër strugan, i cili këto ditë ka festuar ditëlindjen e 85-të. Arsyeja që të shkruhet ky tekst për Zija Arsllanin, është fakti se ai është njëzet vite aktivist pensionist. Saktësisht para 20 viteve nga pensionimi është angazhuar dhe ka formuar degë të pensionistëve në fshatin Livadhi, i cili përfshinë edhe fshatrat Dellogozhdë, Koroshishtë, Poum dhe Mislodezhdë. Zija Arsllani, i cili është kryetar i degës, dy mandate është zgjedhur për person të dytë në ShP Strugë, dhe në mënyrë vullnetare kryen funsionin nënkryetar i Këshillit ekzekutiv në Shoqatën pensionistë të Strugës.

Kush është Zija Arsllani? Dëshira për jetë më të mirë e ka detyruar shumë të ri të punojë në Kombinatin e duhanit në Ohër, njësia rajonale Strugë. Punësimi në qytet i mundësoj jetë më të mirë. Për angazhimin në punë, është shpërblyer me shumë mirënjohje dhe falënderime, ndërkaq, në atë kohë ishte kryetar i vetëm i Shoqatës në Kombinatin e duhanit në Ohër-njësia rajonale Strugë. Si person i sinqertë dhe i ndershëm, ai jetën e tij e ka drejtuar kah humaniteti, kah ndihma njerëzve, ndërkaq, pas pensionimit ndihmë pensionistëve. Modest, i qetë, i sigurt në vete. Ashtu e njohin tani, i cili tanimë 20 vjet i ndjenë të mirat e jetës së pensionistë. Zijahu është një ndër pensionistët e rrallë, i cili edhe pse jeton në fshat, çdo ditë vjen në Klubin në Strugë, vendosur në lokalet e shoqatës së pensionistëve dhe kyçet në të gjitha aktivitetet. Në këto ditët pensioniste është vital dhe me shëndet të shkëlqyeshëm, kur është në fshat, shikon televizor ose i prit dhe përcjellë të afërmit e familjes të cilët i vijnë në vizitë. Mëngjesin e fillon me kafe dhe me gotë raki.

- Çdo ditë ju ndihmojë njerëzve, posaçërisht personave të moshuar. Janë persona të moshuar dhe më ftojnë për gjithçka që t' ju ndihmojë ose tu kryej ndonjë punë. Ndihmoj aq sa kam mundësi dhe aq sa di. Angazhimi më bën me fat, të plotësuar dhe shpirtërisht të pasur. Në jetë kam arritur shumë, por megjithatë për mua pasuri më e madhe ishte dhe mbetet familja ime, - thotë bashkëbisedues i jonë i urtë, Zija Arsllani.

S. Kukuneshoski

ShP Kumanovë

Pandemia nuk i pengoi pensionistët kumanovarë që të bëjnë shaka dhe të qeshen

Kumanovarët janë të njohur për shaka, të qeshurit dhe me dialektin e tyre specifik i të folurit gjithnjë janë të pranueshëm dhe të dashur kudo që të paraqiten. Në atë frymë, e me rastin 1 prillit - Ditës së shakave, në sheshin e Kumanovës, në organizim të ShP Kumanovë, përmes Komisionit për kulturë dhe veprimtari artistike, Aktivi i pensionisteve dhe Klubi letrar pranë shoqatës, është mbajtur manifestim tradicional "Shegobijna razglednica 2021"

Këtë vit, para vizitorëve të pranishëm të manifestimit me këngë popullore me përmbajtje të shakave, janë paraqitur më tepër anëtarë në shoqërim të orkestrës pranë shoqatës nën drejtimin e profesorit të muzikës Kosta Qose. Gjithashtu, janë lexuar edhe më tepër punime personale, ndërkaq, janë realizuar edhe skica me përmbajtje shakaje.

Manifestimin "Shegobojna razglednica" e ka hapur dhe të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i shoqatës Bllage Jakimovski, i cili me këtë rast ka shprehur falënderim të veçantë pjesëmarrësve të cilët me gjithë kushtet specifike për arsye të pandemisë me Kovid - 19, kanë marrë pjesë në këtë

manifestim tradicional duke ju drejtuar të pranishmëve që rreptësishtë t'i respektojnë masat dhe rekomandimet e institucioneve shëndetësore.

Në manifestim para të pranishmëve ka folur edhe kreu i komunës së Kumanovës Maksim Dimitrievski, i cili ka përshëndetur të pranishmit duke shprehur kënaqësi të madhe me bashkëpunimin e deri tanishëm me Shoqatën e pensionistëve të qytetit duke premtuar se bashkëpunimi i suksesshëm do të vazhdoj edhe më tej në realizimin e interesave dhe qëllimeve të përbashkëta.

Manifestimi ka kaluar në mënyrën më të mirë. Të pranishmit mbetën mjaftë të kënaqur nga ajo që panë nga kjo popullatë më e rritur me ç' rast nuk mungoi edhe dhurata nga publiku: duartrokitje të gjata.

Trajan Dimitrievski

SHP Strugë

Shqetësim për shëndetin mental në kohë të korona virusit

Deri kohë më parë, i njohur si kovid-19, për shumicën ishte i panjohur. Sot njerëzit frikësohen nga ky virus, nga se shkakton ndjenjë pasigurie, vetmie dhe pandihmësie. Deshëm apo jo shumë, shpesh flasim në telefon me miqtë tanë. Psikologët klinik dhe psikoterapeut thonë se kjo mund të ndihmojë nga se bën lidhje dhe u jep ndjenjë qetësie njerëzve të cilët ndajnë probleme të ngjashme. Gjithashtu, ata sqarojnë se njerëzit kanë nevojë për shoqërim, ndërkaq, izolimi shoqërorë është diçka e panjohur dhe e re, prandaj, shumë vetave do u jetë vështirë që të përshtaten në këtë situatë të re për arsye të humbjes të kontrollit në jetën e tyre.

Ai shton se do të bëhet e shënueshme ndjenja e pandihmësisë. Kjo pandihmësi si rezultat mund të ketë ndikim serioz në shëndetin mental të njerëzve dhe mund të jetë shumë e madhe. Ata thonë se periudhat e gjata të izolimit mund të shkaktojnë situatë të stresit kronik, i cili ndoshta është edhe më i frikshëm se virusi.

"Izolimi do të thotë se nuk ka qasje të lehtë tek nevojat e përditshme, siç është vizita te mjeku ose qasje të lehtë deri te ilaçet, gjë që sjell deri te keqësimi të përgjithshëm të shëndetit të popullatës. Kjo mund të kontribuojë për manifestim të çrregullimit siç është paniku, çrregullime dhe fobie. Përveç kësaj, njerëzit të cilët vuajnë në çrregullime bipolare, psikoze dhe çrregullim të ushqyerit mund të kenë shkallë më të lartë të keqësimit. Të jesh i izoluar në shtëpi, mund të sjellë ndjenja të pakëndshme me të cilat individi ndoshta nuk është i përgatitur që t'i përballoj ose t'i trajtojë.

Sipas Qendrës nacionale për imunizim dhe sëmundjeve respiratorë, kovid-19 mund të sjellë deri në frikë për shëndetin tonë dhe për shëndetin e të afërme tanë, çrregullim të gjumit, vështirësi në koncentrim, rritja e keqpërdorimit të ilaçeve për qetësim, si dhe keqësim të problemeve shëndetësore kronike ekzistuese.

"Gjithnjë kur do të çel televizorin, frikohem se çka do të dëgjojë", thotë një pensionist më i moshuar, ndërkaq të njëjtën e deklarojnë edhe të tjerët të moshave të ndryshme. Të gjithë pajtohen në një se ju mungon dalja dhe shoqërimi, shkuarja në kafe ose takim me njerëz. Ajo që në të vërtet ju mungon është kontakti me njerëz".

Por, ekziston edhe një anë e këtij izolimi, më e ndritshme dhe më pozitive. Për disa, izolimi mund të thuhet edhe periudhë e restartimit ose "situatë e vetëpastrimit". Kjo mund të jetë shansi që të rishikohet gjërat në jetë, larg nga çmenduria e botës së jashtme ose mundësia njerëzit t'i kushtohen vetes dhe gjërave të cilat duan t'i bëjnë, a që nuk kanë pasur kohë.

M.D.

Што се D-димери?

Кога ќе се пресечеме, телото презема низа чекори кои ќе и овозможат на крвта да се згрутчи на точно определеното место. Тоа претставува нормален дел од процесот на самолекување, без коешто би дошло до непотребно губење крв. Губењето крв е голем ризик по здравјето и може да води до различни сериозни здравствени проблеми. Кога споменатото згрутчување ќе заврши, телото веќе нема објективна потреба од понатамошно одвивање на процесите за згрутчување. И самото прекинување на згрутчувањето исто така претставува сложен процес, односно потребни се повеќе чекори за тоа да запре. Како резултат на овие процеси, во крвотокот неминовно остануваат поцврсти честички кои циркулираат заедно со крвта.

Една од честиците кои се остаток од тие процеси се многу спомениваните во ова време на пандемија од коронавирусот, така наречените **D-димери**. Всушност тоа се делови или крајните продукти на деградацијата на протеинот **фибрин - кој ја гради фибринската мрежа, односно самото згрутчување**. Разградувањето се случува под дејство на специјализиран ензим, наречен **плазмин.** D–димерите всушност се крајните продукти на распаѓање на фибринот, што би значело дека постојат и други деградациони продукти за кои исто така постојат соодветни тестирања. Во вообичаени, нормални услови, за кратко време нивоата на D-димерите драстично паѓаат, па е доста тешко да бидат утврдени. Високите вредности на овие остатоци од фибринот укажуваат на некакви проблеми заради кои можеби телото постојано ги продуцира овие распадни продукти во крвта?

Постојат повеќе состојби кои се поврзани со зголемени D–димери. Еве некои од нив:

Длабока венска тромбоза (ДВТ) – ова е една од најчестите состојби кои се поврзуваат со несоодветно згрутчување на крвта. При оваа состојба, доаѓа до формирање на згрутчувања во вените длабоко во телото, најчесто во долниот дел на нозете. Овие згрутчувања имаат потенцијал да „пораснат“ и да направат сериозни здравствени проблеми, блокирајќи го крвниот проток до нозете, што може да води до отоци, болки и оштетувања на ткивата. Истиот процес може да се случи и во други делови од телото, како на пример во белите дробови, предизвикувајќи т.н. **пулмонарна емболија**.

Срцев и мозочен удар – згрутчувањата можат да се формираат и во артериите, предизвикувајќи зголемен ризик од блокирање на овие крвни садови, заради што може да дојде до срцев или мозочен удар.

Дисеминирана интраваскуларна коагулација – состојба при која факторите за згрутчување се активирани и функционираат низ целото тело. Се работи за комплексна, понекогаш и животозагрозувачка состојба, која може да се случи заради различни причини – сепса, каснување од отровна змија, заболувања на црниот дроб, непосредно по породувањето итн.

Откажување на бубрезите – згрутчувањата на крвта во бубрезите може да води кон нивно откажување во крајна линија.

Тестирањето на D–димерите најчесто е потребно кога пациентот има сериозни симптоми, како на пример болки во градите, тешко дишење итн. За ова тестирање упат се добива од матичен лекар доколку пациентот ги има следните симптоми:

Слабост во нозете, болки и тоа најчесто на едната нога
Отоци
Губење на природната боја на ногата
Нагло губење на здивот и тешко дишење
Хронична кашлица и искашлување крв
Болки во градите
Забрзан срцев ритам
Крвави непца
Гадење, повраќање и болки во стомакот
Остри болки во мускулите
Зголемено мокрење

Тестот за D–димерите е брз и не е инвазивен. Добиените резултати можат да укажат и на потреба и од некои понатамошни испитувања, во насока на откривање на тоа која е причината за неправилното згрутчување на крвта, кои помагаат да се утврди дали постои потреба за соодветен третман кој ќе помогне да се спречи формирањето тромбови. **Сепак, резултатите не можат да откријат во кој дел од телото се случува тоа.**

Високото ниво на овие продукти се смета за вообичаено и после оперативни зафати или при бременост. За позитивен тест, односно зголемени D–димери се сметаат резултатите над 0,5 mg/ml.

Што досега се знае за ковид 19 и развивањето на тромбови?

Покрај веќе добро познатите вообичаени симптоми на инфекцијата со новиот коронавирус, кај болните пациенти се појавува и формирањето на згрутчувања во крвта. Во истражување на над 180 пациенти, утврдено е дека **дури кај 31% од нив** имало компликации поврзани со згрутчувања во крвта. На оваа тема, постојат и повеќе други студии со слични резултати, но сè уште нема доволно податоци околу тоа колку зачестено е згрутчувањето во крвта кај лицата со умерени симптоми на ковид 19.

Сè уште останува нејасно зошто кај некои пациенти се развиваат а кај некои не, овие згрутчувања на крвта кои се потенцијален ризик за различни компликации. Во една доста релевантна студија, објавена во *The Lancet Haematology*, се даваат резултати кои потенцијално можат да ни одговорат на ова прашање. Истражувањето опфаќало 68 пациенти инфицирани со ковид 19. Од нив 48 имале зголемено ниво, а 20 не. Причините за ова не се познати, но истражувачите велат дека тоа најверојатно се должи на еден (или комбинација) на одреден додатни механизми. Уште една, неодамна објавена студија покажува интересни податоци. Имено, тромбоцитите на болните од ковид 19 се „хиперактивни“ и го зголемуваат ризикот од непотребни згрутчувања.

Се поставува прашањето дали некои луѓе со ковид 19 се во посебен ризик од развивање на згрутчувања? Ризикот од згрутчување на крвта се зголемува ако:

Пациентот е хоспитализиран – како што веќе претходно споменавме, најголемиот дел од случаите на згрутчувања се утврдени кај хоспитализираните пациенти. Хоспитализацијата е ризик–фактор број еден.

Пациентот има повишени D-димери или зголемени инфламаторни маркери, како што е CRP.

Пациентот има други хронични состојби или заболувања - кардиоваскуларни заболувања, дијабет или зголемена телесна тежина и друго.

Можни компликации

Можни компликации и ризици од **згрутчувањето на крвта се: срцев удар, мозочен удар, пулмонарна емболија и друго.** Попречувањето на протокот на крвта, може да се одрази негативно и на многу други органи и органски системи, па така тромбовите често можат да бидат **потенцијална опасност и за бубрезите, гастроинтестиналниот тракт, екстремитетите итн.** Дополнително, **згрутчувањата можат да имаат влијание и на најмалите крвни садови - капиларите.** Малите згрутчувања во капиларите водат кон состојбата често нарекувана "ковид прсти" која веќе е позната помеѓу некои ковид пациенти – црвенила на прстите на нозете. Капиларните згрутчувања можат да бидат особено опасни за ковид пациентите со пневмонија, кои заради силното воспаление и насобирањето на течноста во белите дробови, веќе имаат сериозни тешкотии со дишењето.

Третман и превенција

Лекарите ја третираат ваквата состојба со антикоагулантни лекови. Ваквата терапија ги намалува веќе формираните згрутчувања, а превенира и од создавање на нови. Но, дали постои нешто што можат луѓето да направат за да си помогнат во превенцијата, освен да избегнат инфекција со ковид 19, почитувајќи ги мерките?

Лекарите велат: да. Еве некои совети за намалување на ризикот од згрутчувања:

Бидете физички активни
Одржувајте нормална телесна тежина
Оставете ги цигарите
Знајте ги несаканите ефекти на лековите кои ги земате - При секаква терапија, консултирајте се со вашиот лекар.

Текстов е составен од информации и текстови објавени на интернет и во разни списанија. Се надеваме дека ќе ви разјасни одредени нешта во ова време на пандемија кога толку многу се зборува меѓу другото и за тестови за ***D-димери.*** М. Д.

Куркумата е зачин и лек

Коренот од куркума е неизбежен дел во јужноазискиот и индискиот кулинарен свет, со својата живописна златна боја и богат вкус како клучна компонента во многу јадења, но, тоа е повеќе од необичниот вкус. Куркумата или куркуминот исто така, се користи и за медицински цели на пример во Индија од околу 500 г. пр. н.е. Векови подоцна и остатокот од светот конечно ги искористува придобивките од овој моќен корен. Еве некои од неверојатните здравствени придобивки од куркумата:

Против воспаленија - Хроничното воспаление е главен фактор во основните болести како што се дијабетес, рак, кардиоваскуларни болести и Алцхајмерова болест. Истражувањата покажале дека куркуминот, хемикалија која се наоѓа во куркумата, има силна антиинфламаторна активност и може да помогне да се намали отокот и воспалението.

Куркумата содржи моќни антиоксиданси кои помагаат да се спречи рак - Антиоксидансите се важни затоа што се борат против слободните радикали во нашето тело и го спречуваат оштетувањето на клетките. Куркуминот содржи силни антиоксидантни својства, со што коренот е корисен во спречувањето и лекувањето на одредени видови рак.

Го олеснува варењето на храната - Куркуминот може да ги ублажи дигестивните проблеми и да ја намали надуеноста на стомакот. Тоа е исто толку ефикасно како вежба за намалување на ризикот од срцеви заболувања. А срцевата болест е најголемиот убиец, и тоа еден на секои четири смртни случаи. Куркумата ја зголемува васкуларната ендотелна функција, која е постава на крвните садови. Една студија покажала дека додавањето куркума во исхраната е исто толку ефикасно како вежбање кога станува збор за подобрување на ендотелната функција.

Помага при депресивни чувства - Постојат докази кои укажуваат на тоа дека соединението на куркуминот во куркумата може да помогне да се олесни депресијата. Иако експлицитно не е третман за депресија, тој поседува својства што може да го поврати напредокот на големите депресивни нарушувања и да ги зајакнат другите антидепресивни третмани.

Против настинки и вируси - Куркумата има силни антивирусни својства кои можат да се борат против низа болести од најобични почетни симптоми до посериозни инфекции со висока температура. Куркуминот го намалува вирусното влијание на инфицираните клетки, истовремено заштитувајќи ги другите, незаразени клетки од инфекција. Со додавање во исхраната тој може да помогне да се спречат вирусни инфекции на природен начин.

Убав тен на кожата - Куркумата е најдобриот пријател на кожата. Поради своите антиоксидантни и антиинфламаторни својства, овој зачин може да се бори против создавање на темни дамки, брчки и стареење на кожата предизвикана од оштетување од сонце, но исто така, може да се користи за лекување на нарушувања поврзани со кожата, како што е егзема и псоријаза и заздравување лузни и мрсна кожа.

Б. А.

Стресот виновник за појава на алергии и за негативно размислување

Постојаната напнатост го слабее имунитетот и негативно влијае врз срцето, а по подолго време предизвикува и развој на сериозни ментални болести. Исто така е виновник за дебелеење. Една од најспоменуваните појави на современоста е стресот и изгледа како невидлив непријател кој никогаш не спие и нè напаѓа од заседа штом малку се опуштиме. Но не е така, стресот нè напаѓа затоа што сме премногу напнати, а не опуштени.

Стресот е природна реакција на некоја опасна или животозагрозувачка ситуација. Тогаш во телото се случуваат физиолошки промени кои организмот го поттикнуваат да се бори или да бега. Се лачат хормоните кортизол и адреналин, се забрзува дишењето и работата на срцето, се стегнуваат мускулите, се зголемува крвниот притисок и се заоструваат сетилата. Ваквите реакции го поттикнуваат организмот на акција за да преживее, велат психолозите. Денес, животозагрозувачките ситуации се повеќе исклучок отколку правило, но и покрај тоа, стресот и понатаму е сè повеќе присутен, посебно во високоразвиените општества. Нашето тело не распознава во која мера различни причинители на стрес се реално опасни за нас, дали станувало збор за опасна ситуација во возењето или само кавга со блиска личност, нашиот нервен систем ќе реагира исто како и во дамнешни времиња. Една од тегобите која не ја врзуваме веднаш со стресот, а силно е врзана за него, се различни мозолчи, често проследени со чешање. Експертите велат дека при засилен стрес имунолошкиот систем слабее и телото излачува хистамин за да се бори против болести. Ако стресот не престане, може да развие алергија на некое средство од опкружувањето, како на пример полен или прашина. Истиот тој пад на имунитетот, кој го анимира производството на хистамин, е виновник и за чести настинки. Истражувањето направено на Универзитетот Карнеги Мелон во Питсбург покажало дека испитаниците, намерно заразени со вирус на настинка, кои не се изложени на стрес не се разболеле, за разлика од групата под стрес во која повеќето се разболеле.

Една од причините за разорноста на стресот е во хормонот кортизол кој го излачува надбубрежната жлезда и тој го менува начинот на кој нашиот организам ги метаболизира маснотите, протеините и јаглеродните хидрати, што предизвикува или нагло дебелеење или нагло слабеење.

Истиот хормон е одговорен за појава на мозолки во време кога не сте ги очекувале. Битно е навреме да се препознаат симптомите на долготрајна изложеност на стрес за да можеме навреме да го забавиме темпото. Стресот предизвикува негативни мисли, така што типични емотивни реакции вклучуваат постојана присутност на страв, тага, безнадежност и беспомошност. Ова е проследено со негативни мисли и најчесто насочени кон самообвинување. Поради стрес имаме надуеност на телото, гасови и грчеви.

Истражувањето на американската клиника Мајо покажало дека стресот може да го детерминира телото да произведува киселини во желудникот што ќе предизвика ждригавица, но може да го наруши ритамот на празнење на цревата, па се јавува надуеност, гасови и грчеви.

Оптовареноста нè тера да мислиме само на лошо - Кога сме во тешка емоционална состојба имаме тенденција да се сеќаваме само на лошите спомени од минатото. Кога сме под стрес и не знаеме како да го решиме проблемот, полесно се потсетуваме на минатите неуспеси, заборавајќи на моментите кога сме биле храбри и на сите успеси во соочување со многубројни тешкотии.

Вежбајте вештини за ослободување од стресот - Можеме да се обидеме да се смениме себеси, да ја промениме или да се отргнеме од таа ситуација. Решение секогаш има. За успешно соочување со стресни ситуации помагаат вештини како што се асертивност и отворени комуникации кои треба да се научат и да се вежбаат.

Насмејте се, хуморот го намалува проблемот - Битно е рационално согледување на ситуацијата. Да се посветиме на нештата кои се важни за нас. Смислата за хумор има непроценлива вредност бидејќи ни помага да не се сфаќаме себеси и проблемите толку сериозно. Т. Г.

ЗП Крива Паланка

Спортување

Идејата да спортуваат пензионерите потекнува од програмата на Активот на пензионерките, која беше прифатена на Собранието. За таа цел Здружението се обрати до локалната самоуправа со барање дозвола, бидејќи со спортските терени стопанисува ЈП „Комуналец“ – Крива Паланка. Барањето беше препратено до одговорниот Драги Пејчиновски, кој се состана со претседателот на здружението Трајче Давидовски и се договорија да се користи помошното игралиште секоја среда од 10 до 12 часот, почнувајќи од 3–ти март. Покрај спортувањето на теренот пензионерите ќе се дружат на отворено. Во време пандемијата спортот е корисен за пензионерите за психофизичката и ментална состојба бидејќи придонесува за здраво тело и за здрав дух.

Б. Стојчевска

Како се вари кафе

Ако ставате топла вода од бојлер во ѓезвето за кафе, експертите имаат лоша вест, тоа е грешка и штетно за организмот.

Еден од најпопуларните пијалаци во целиот свет, па и овде кај нас на Балканот е секако кафето и голем број луѓе не можат да си го замислат почетокот на денот без неколку голтки од овој пијалак.

Многумина тврдат дека не можат да го започнат денот ниту да функционираат како што треба ако веднаш наутро не се напијат шолја кафе. Голем број луѓе на некој начин се зависници од ова слатко задоволство, па го пијат неколкупати во текот на денот, а некои консумираат и по десет шолји дневно.

Се поставува прашањето, дали кога го варите кафето или можеби чајот, имате обичај во ѓезвето или бокалот да ставите топла вода директно од бојлерот за да го забрзате процесот на загревање?

Доколку и вие го правите тоа како што се покажало кај многумина од истражувањето, експертите од Американскиот истражувачки центар за исхрана и биотехнологија, веруваат дека правите голема грешка.

Тие сметаат и напоменуваат дека за приготвување на кафето и кој било друг пијалак или храна, секогаш е најдобро на почетокот да се користи ладна вода. Еден од експертите кој работел на ова истражување за медиумите открил неколку работи:

„Квалитетот на топлата вода од бојлерот е полош, оваа вода не е за пиење. Првенствено е наменета за перење алишта, садови и сè останато, односно тоа е „техничка“ вода. Храната или што и да е друго што го внесуваме во нашиот организам треба да се мие со ладна вода. Сепак, топлата вода од бојлерот не можеме да ја наречеме дека е „отровна“, во неа нема калиум цијанид, но секако е попрепорачливо да се готви храната во ладна вода и исто така, ладната вода да се користи за приготвување на чај, кафе, супи, варива и други топли пијалаци и јадења.

Б.А.

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

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

ЗАНИМЛИВОСТИ

Безвременски цитати на нобеловецот Габриел Гарсија Маркез

Големите умови на овој свет отсекогаш знаеле како да го „објаснат“ животот во една реченица – нобеловецот Габриел Гарсија Маркез не е исклучок, затоа што неговите зборови откриваат некои големи вистини и ве тераат да размислувате.

➢ Не е точно дека луѓето не ги исполнуваат своите соништа затоа што пораснале, пораснале затоа што престанале да ги остваруваат соништата.

➢ Она што е важно во животот не е она што се случува со вас, туку она што го паметите и начинот на кој се сеќавате на тоа.

➢ Лагата е поудобна од сомнежот, покорисна од љубовта, потрајна од вистината.

➢ Не дозволувајте да умрете сè додека не го доживеете чудото да спиете со оној што го сакате.

➢ Ако жената е вклучена во нешто, знам дека сè ќе биде добро. За мене е сосема јасно дека жените владеат со светот.

➢ Бидете насмеани, не дозволувајте им задоволство на проблемите.

➢ Во семејниот живот, многу е полесно да се избегнат несреќите отколку глупавите ситни кавги.

➢ Човекот не се раѓа, еднаш засекогаш, на денот кога мајка му ќе го донесе на свет, животот го присилува повторно и повторно – многу пати – да се роди.

➢ Сè е живо. Потребно е само да се разбуди неговата душа.

➢ Не постои лек што може да го излечи она што среќата може да го излечи.

➢ Секогаш ќе има луѓе што ќе ве повредат. Продолжете да верувате, само бидете повнимателни.

➢ Најдобрите работи се случуваат кога не ги очекувате.

➢ Зошто да потрошите толку многу зборови за да објасните како се чувствува човекот во војна, ако е доволен само еден збор – страв.

➢ Прекрасно е да се мисли на минатите задоволства, без горчина и каење.

➢ Инспирацијата доаѓа само за време на работата.

➢ Честопати знаењето и мудроста доаѓаат кај нас кога веќе не се користи за нас.

➢ Не, не сум богат човек. Јас сум сиромашен со пари, а тоа не е исто.

➢ Возраста нема никаква врска со тоа колку години имате, но има со тоа колку години се чувствувате.

➢ Не се плашете од смртта. Потешко е да се живее отколку да се умре!

➢ Животот е како приказна. Не е важно колку е долг, важно е колку е добар.

➢ Она што поминало веќе не постои, што ќе биде сè уште не е дојдено. Има само една точка каде што се среќаваат минатото и иднината. Овде и сега. Користи го тоа и живеј! **М. Б.**

КРСТОЗБОР

Clues across the top row: пензионер плус; пензионер плус; град во пакистан; вид папагал од тропските предели (фото); град во македонија; пејачката лир; вид примитивна светилка; личност од грчката митологија (советник на кралот пријам од троја); вид авион; радиус; летувалиште на црно море во романија; заразна болест на цревата; шаренило; тагување; вид скапоцен камен

Clues inside the grid: прилог за место (наваму); џбун; константа; држава во сад; наша револуционерка елпида; стипса; познат светски психијатар макс; мерило; средна стручна спрема (скр.); големо стаклено шише; сулфур; уличен фенер; вид хемиски минерал; астатин; историско културна целина во с. европа; согласка и самогласка; фосфор; сандалово дрво; куче; пензионер плус; град во финска; изработ. на свила; нимбус; вид ензим; славење; ампер; рибонуклеински ацид; шавар; васил иљоски; артистот шариф; муслим. женско име; деспот; константа; света (тур.); артистката чурикова; сврзник; место во словен. кај кочевје; ж. име нагалено; оваа година (скр.); прва самогласка; наука за карпите; англиска благородничка титула; пензионер плус; трицифрен број; вид птица; штавена овча кожа; цариградски патријарх; сулфур; стојан аралица; зимски спорт; крал во шахот; рентген; стил во музиката; сврзник; дел од установа; буква од азбуката; имагинарен број; град во италија; вид голем нож; вид инсект

Решение: навака, грмушка, караманди, алаун, галантер, мерка, с, канделабар, ат, скандинавија, ња, сандаловина, пес, ого, ореол, слава, рна, ви, омарк, ина, и, ота, литологија, атинагора, с, ски, р, џез, за сектор, и, ека, анџар, оса.

Хумор

Двајца пијани си разговараат во кафеана.
– Како реагира твојата жена кога пијан си доаѓаш дома?
– Не сум оженет.
– Па зашто пиеш?!

* * *

Митре знаеш ли која болест е најдобра?
– Не.
– Склерозата. Ништо не те боли, а се што ќе слушнеш ти е интересно и ново!

* * *

Го прашува дедото Ивица како се чувствувал во школо кога им ги давале оценките.
– Како тебе дедо кога си бил генерал. Стоев во став мирно и гледав во моите единици.

* * *

Доаѓа кај доктор млада згодна девојка со нејзината стара баба.
– Соблечете се, – ѝ вели докторот на девојката.
– Ама докторе јас сум болна, вели бабата.
– Па добро. Зини и исплази го јазикот.

* * *

На некој лекар дома му заѕвонува телефонот. Го викаат пријателите да играат карти.
– Доаѓам веднаш, вели, а жена му го прашува:
– Драги, зар е толку итно?
– Многу. Ме чекаат веќе три пациенти!

* * *

– Дозволата ќе ви биде одземена и ќе платите казна, – му вели милиционерот на мртов пијан возач.
–_Зошто?! Колку имам крв во алкохолот?!

* * *

Некој човек се враќа дома потполно пијан. Жена му му отвора врата:
– Јас навистина немам среќа! Цела вечер пијам да ја зборавам, а гледај ми отвораат врата две!

* * *

Доаѓа некоја бабичка на лекар и се жали дека се ја боли.
Лекарот почнува да ја прегледува.
– Докторе нели треба слушалките да ги ставите во ушите?
– Не мора, ти ја знам дијагнозата: амортизација од старост.

* * *

Пријателите го тешат очаен Црногорец на кој жената му родила ќерка, а не син:
„Немој да си на крај срце. Можеби детето и не е твое! Можеби е на комшијата“.

* * *

„Нова диета: морков, цвекло и компир,“ – ѝ препорачува селскиот доктор на една позамашна особа.
„Да се вари или да се пржи?“
„Не. Да се копа!“

* * *

Дошол синот дома и го прашува татко си:
„Тато, вистина ли е дека комунистите биле црвени?“
„Златни беа сине, златни. Убаво се живееше.“ – одговара дедо му.

* * *

Што е најголем природен феномен?
– Женско око!
– Зошто?
– Од десет метри ќе види русо влакно на светло палто, а од пола метар не го гледа столбчето на тротоар и вратата од гаража!

* * *

Во Србија труби и пиштоли се продаваат исто.
Кога некој ќе дојде да купи труба за синот да учи да свири, утредента доаѓа неговиот комшија да купи пиштол.

* * *

Хасо полагал возачки испит.
– Не сте положиле. Имате 28 грешки – му вели член од комисијата на Хасо.
– Како?! На се сум одговорил – се буни Хасо.
– Да, ама погрешно. Сите одговори си ги заокружил под Б!
– Па јас за Б категорија полагам!

Деца и жаби

Немирни деца оделе покрај една баричка и секоја жаба што ќе ја виделе, со камен ја мавале, па дури и ја убивале веселејќи се. Одеднаш од барата излегла една стара жаба и ги искарала: Деца, зарем не помисливте што правите? Вие ги мачите и убивате кутрите животни кои ништо не ви сториле. Децата засрамени ја разбрале пораката и си заминале.

Поука: Немој никому, ниту на животните, да задаваш болка, и затоа не создавај мака со твојата рака.

Објавена благодарност за добиената помош на пензионерите во Петриње - Р Хрватска од СЗПМ

Poštarina plaćena u HP-u d.d. u sortirnici 10200 Zagreb
Šalje: MATICA UMIROVLJENIKA HRVATSKE Zagreb, Preradovićeva 33/3

ISSN 1331-2812

HRVATSKI UMIROVLJENIČKI list

ODLIKOVAN ODLUKOM PREDSJEDNIKA REPUBLIKE 30. SVIBNJA 2007. POVELJOM REPUBLIKE HRVATSKE

ZAGREB, CIJENA 7,00 KN GODIŠTE: LXXV BROJ: 02/2021.

MUH MATICA UMIROVLJENIKA HRVATSKE

VELJAČA, 2021.

UTEMELJEN 1946.

Matica i Sindikat umirovljenika
UPOZORENJE O CJEPIVU ASTRA/ZENECA ZA STARIJE OSOBE
***
Nacionalna strategija i umirovljenici
CILJEVI POSTAVLJENI VISOKO - REZULTATI UPITNI
***
Otvoreno pismo otvorilo dijalog
UDRUGE I STRANKE UMIROVLJENIKA SA ZAJEDNIČKIM ZAHTJEVIMA

Hrvatski umirovljenički list - veljača 2021. 7

Međunarodna suradnja Matice

SOLIDARNOST MAKEDONSKIH UMIROVLJENIKA

Savez udruga umirovljenika Makedonije donirao je pomoć petrinjskim umirovljenicima. Ova odluka izraz je solidarnosti i gesta suosjećanja s umirovljenicima iz Hrvatske pogođenih posljedicama potresa. Makedonski umirovljenici dobro se sjećaju pomoći i humanosti iz Hrvatske kada je glavni grad Makedonije pogodio katastrofalni potres.

Savez udruga umirovljenika Makedonije je asocijacija koja ima 53 udruge kao samostalne pravne subjekte u koje je učlanjeno oko 270.000 umirovljenika. Jedan od najvažnijih ciljeva i aktivnosti su i humanitarne aktivnosti u redovnim i izvanrednim životnim uvjetima. Imajući na umu da se u životu svaka osoba, pa i umirovljenik, može suočiti s problemima kada im je ruka pomoći dobrodošla. Polazeći od načela "Pomozimo jedni drugima" Izvršni odbor Saveza na sjednici održanoj 30. 12. 2020. „odlučio je donirati 100.000 denara" (12.300 kuna) petrinjskim umirovljenicima pogođenim potresom u Hrvatskoj. Ova odluka izraz je solidarnosti i gesta suosjećanja s umirovljenicima iz Hrvatske pogođenih posljedicama potresa. Makedonski umirovljenici dobro se sjećaju pomoći i humanosti iz Hrvatske kada je glavni grad Makedonije pogodio katastrofalni potres.

Važno je podsjetiti da je 2011. godine između Matice umirovljenika Hrvatske i Saveza udruga umirovljenika Makedonije potpisan Sporazum o suradnji, koji je u svoje odredbe uključio međusobnu suradnju i razmjenu iskustava u zalaganju za prava i bolji položaj umirovljenika i starijih osoba. Dvije strane su se također dogovorile da će biti informirane o položaju umirovljenika u njihovom mirovinskom sustavu, zdravstvenom osiguranju i o tome kako funkcioniraju domovi umirovljenika ili skrb o starijim osobama. Posebno je važno da ovaj sporazum ima za cilj razvijanje prijateljskih odnosa kroz suradnju umirovljeničkih udruga uključivanjem interesa i brige za makedonske ili hrvatske umirovljenike koji žive u jednoj ili drugoj zemlji.

S obzirom da je prošlo dosta vremena od potpisivanja Sporazuma o suradnji, vrijeme je da se u okviru međunarodne suradnje obnovi sadržaj sporazuma u jačanju suradnje u sadašnjem vremenu našeg postojanja. ■

Stanka Trajkova, predsjednica Saveza penzionera Makedonije

PREDSJEDNICA SAVEZA PENZIONERA MAKEDONIJE
Stanka TRAJKOVA

Охрид, Средба со пензионерката Горка Донеска

Активната волонтерка и во Црвениот крст

Пензионираната наставничка по англиски јазик Горка Донеска во охридскиот Црвен крст ја посочуваат како една од долгогодишните, вредни и исполнителни активистки–волонтерки. Желбата и грижата да им се помогне најпрво на младите незгрижени и материјално слабо ситуирани деца, а по пензионирањето Донеска волонтерството активно го продолжи и меѓу охридските пензионери, членови на Црвениот крст.

Уште како наставничка во ОУ „Свети Климент Охридски", како активист се зачленила во Сојузот за грижи и воспитување на деца во Охрид. Во овој сојуз минала 30 години. Под нејзино раководство заедно со колешката Јованка Баракоска, учествувале на повеќе натпревари во поранешна Југославија, во Кумровец, Кавадарци, Панчево, Скопје, во Пјатра Њамц, Романија и други градови каде што секогаш се истакнувале со своите резултати, за што добивале многубројни награди и признанија.

Во 1980 година во охридскиот Црвен крст била член и одговорна на групата со подмладкарите по прва медицинска помош. Полни шест години работела со волонтери.

Денеска како вредна и активна пензионерка во охридскиот Црвен крст е корелатор на групата од 50 активисти за грижа за стари лица, која го води проектот „Најди време".

– Секој понеделник, контактираме телефонски со корисници на услуги, ги бележиме нивните потреби од прехранбени производи, хигиенско–технички и заштитни средства обезбедени од Црвениот крст, им ги доставуваме во нивните домови преку нашите помлади мобилни екипи, средношколски волонтери и мобилната екипа на локалната самоуправа на Охрид, но почитувајќи ги сите мерки и протоколи на заштита од пандемијата од ковид 19. Претходно, на оние поздравите и поподвижни пензионери преку Црвениот крст им организиравме блиски излети, прослави за Осми март, дочек на Нова година и слично. Сега во услови на пандемија, овие активности се пролонгирани за подобри времиња, вели Донеска.

Инаку наставничката во пензија Горка Донеска која потекнува од селото Лактиње, Охридско, израснала во скромно имотно семејство, каде што ја почувствувала горчината на сиромаштијата и немањето доволно материјални средства за опстанок. Од тие побуди кај неа се вродила потребата да се биде хуман, дарежлив и солидарен со луѓето што немаат или пак што живеат во многу тешки и сиромашни и супстандардни услови, во годините по војната, која и самата го вкусила ваквиот начин на живеење.

Таа основно училиште завршила во Манастирец и Охрид, а средното образование во Охридската гимназија „Свети Климент Охридски". По завршувањето на гимназијата, како одлична ученичка, се соочила со дилемата, дали да продолжи да студира англиски јазик или математика, но сепак одлучила да се запише на Педагошката академија – група Англиски јазик, кој со успех го завршила. Како наставник работела се до пензионирањето. Своевремено Донеска четири години била и член на Матицата на иселеници во Охрид, при што остварува блиска соработка со тамошната матица во Сиднеј, Австралија.

Таа, во Охридското здружение на пензионерите е потпретседател на Активот на пензионерките, каде што со претседателката Ружа Балеска, е успешна во организирање на редовните програмски активности. За својата долгогодишна педагошка дејност и волонтерството во охридскиот Црвен крст, Донеска има добиено многубројни награди и признанија.

К. Спасески

Творештвото како духовна храна

Во својата осумдесет и трета година, Ѓорѓи Лазаревски важи за вистински репер за пензионерите со неговото неуморно истражување, пишување и издавање книжевни дела.

Имено, неодамна од печат излезе неговата најнова книга раскази под наслов „Плачот на кларинетот". Тоа е негово петнаесетто книжевно дело: содржајна целина од дваесет и три раскази, кои на еден начин се сведоштво на животот на авторот, распоредени во три циклуси, летопис на неговиот животен од од најрана возраст па до денешни дни. Во расказите се вткаени и народниот хумор и сатира, толку карактеристични на поднебјето од пелагонискиот регион.

– Останат материјал, раскази собирани со време, а ќе ми беше криво ако не го издадев во книга. Затоа ги поделив во три циклуси. Тоа се лични доживувања или настани кои се вброиле во локалните легенди, а јас само ги пренесов во оригинална форма, или онака како што јас сум ги доживеал. За мене во овие години и во време кога ни е ограничено движењето, творештвото ми доаѓа нешто како духовна храна. Би сакал да споменам дека книгата ми е посветена на мојата правнука Ема, нашето изгрејсонце, – истакнува Ѓорѓи Лазаревски.

За него и неговото најново дело, рецензентот д–р Весна Калпаковска, ќе запише: „Реалистички стил на пишување и мисла блиска до народните кажувања им даваат на расказите искрен, пријатен и смирувачки тон, полн со топлина кон раскажувањето и читателите и ведри пораки дека животот е вреден да се живее, а јунаците на книжевните дела не мора да се имагинарни, туку обични луѓе кои живеат обичен живот..."

Ѓорѓи Лазаревски, покрај тоа што е активен во ЗП Битола, тој до неодамна беше и претседател на „Пелагониските културно–научни средби", кои се одржуваат еднаш годишно, а со негова заложба се издава и „Зборник на научни трудови", од сите учесници на оваа манифестација која се одржува во Општина Новаци.

Да спомениме и тоа дека Ѓорѓи Лазаревски е автор на повеќе објавени трудови со кои учествувал на научни симпозиуми, конференции и манифестации кои ја третираат научно–културната дејност во Македонија. За својата неуморна научноистражувачка и педагошка дејност носител е на повеќе награди и признанија. Еден сосем убав пример како се користат пензионерските денови во ова време – невреме.

Добре Тодоровски

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Меѓународна соработка на СЗПМ 1946-1989

Според документите, првата официјална, билатерална соработка и размена на искуства започнала со посета кај македонските пензионери од раководството на Сојузот на пензионерите на СР Србија, во 1967 година.

Подоцна биле воспоставени поцврсти врски и соработка помеѓу Сојузот на пензионерите на Македонија со пензионерските сојузи во Хрватска, Словенија, Босна и Херцеговина и Црна Гора.

ЗП Карпош

Пензионерки - хуманитарки

Да се потсетиме на убавите дружења, екскурзии, генерациски дружби и хуманитарни акции во период пред пандемија, со што животот на нашите пензионери беше, а и во иднина ќе биде, поквалитетен, а стареењето подостоинствено и исполнето со најразлични активности.

Една алка од тие активности во овој период која и понатаму е присутна и засилена, е секако соработката на ЗП Карпош, со општинската организација на Црвениот крст – Скопје, во која на заемна иницијатива се реализирани значајни активности од нашите хуманитарки–пензионерки.

Од Здружението на пензионери Карпош со задоволство ја издвојуваме хуманитарката Лилјана Андоновска, претседател на Огранокот „Владо Тасевски", како една од најхуманите и истакната по своите активности во соработката со Црвениот Крст. Една од тие активности е собирање и носење на собраните алишта, класифицирани по намена и големина во Социјалното занаетчиско училиште за рехабилитација на ученици и деца без родители, „11–ти Октомври" во Скопје.

Исто така, таа заедно со други пензионерки, секоја година, учествува во Дневниот центар во зградата на Даре Џамбаз, во рачни изработки на таканаречените „маргаритки", плетени шалови, кошници за јајца и друго, кои за Нова година, 8 Март и Велигден се донираат во Црвениот крст и преку нивни активности се распределуваат на лица на коишто тие работи им се неопходни. Пензионерките – хуманитарки од ЗП Карпош активно и несебично ќе работат и помагаат и во иднина, за да им го олеснат животот на оние лица чија помош им е потребна, особено во овие пандемиски денови, во соработка со другите пензионерски здруженија од Скопје, за хумани и хуманитарни активности.

Душан Јовановиќ

ЗП Струга

20 години активист

Зија Арслани, роден 1936 година во Струшко Ливада, е еден меѓу најстарите струшки пензионери, кој деновиве го прослави својот 85–ти роденден.

Поттик да се обележи и да се напише за Зија Арслани, е фактот што тој цели дваесет години е пензионерски активист. Пред 20 години, од самото пензионирање се зафати и формира огранок на пензионери во селото Ливада, кој ги опфаќа и селата Делогожди, Корошишта, Поум и Мислодежда. Зија Арслани, кој е претседател на огранокот, два мандата е избран за втор човек на ЗП Струга и ја извршува волонтерски функцијата потпретседател на Извршниот одбор во струшкото здружение.

Кој е Зија Арслани? Желбата за подобар живот го натерала многу млад да работи во Тутунскиот комбинат во Охрид, подрачна единица Струга. Вработувањето во градот, му овозможило подобар живот. За несебично залагање во работата бил наградуван со многу признанија и благодарници, а во тоа време бил единствениот претседател на Здружението на тутунскиот комбинат во Охрид – подрачна единица Струга.

Како искрен и чесен човек, тој својот живот го насочил кон хуманоста, помош на луѓето, а по пензионирањето помага на пензионерите. Скромен, тивок, ненаметлив, но сигурен во сè. Таков го познаваат и сега. Зија веќе 20 години ги чувствува благодатите на пензионерското живеење и е еден од ретките кој иако живее во село, секојдневно доаѓа во Клубот на пензионери на ЗП Струга, сместен во просториите на здружението.

Пензионерските денови овој кроток, витален и со одлично здравје пензионер, ги поминува во кругот на фамилијата, а утрото го започнува со кафе и чашка ракија.

– Секојдневно им помагам на постарите лица. Тие ме викаат кога треба нешто да им помогнам или да им завршам некоја работа. Ангажираноста ме прави среќен, исполнет и духовно побогат. Во животот постигнав многу, но сепак, за мене најголемо богатство беше и останува моето семејство, – вели нашиот мудар соговорник Зија Арслани.

С. Кукунешоски

IN MEMORIAM

Ненадејното замина од нашите редови претседателот на ЗП Битола, Томе Димитровски.

Со неговото заминување ЗП Битола и Сојузот губат еден од најактивните членови кој даваше голем придонес со својата активност, во вршење на претседателската функција на своето матично здружение, но и како член на Извршниот одбор и на Комисијата за меѓународна соработка во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

СЗПМ