СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

# ПЕНЗИОНЕР плус

28 мај 2021 година
број 154

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

Информација за содржината на работната средба со Претседателот на Владата Зоран Заев и Министерката на МТСП Јагода Шахпаска со претставниците на СЗПМ предводени од Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова

## Грижата за пензионерите е важен сегмент во нашето општество

На 6 мај 2021 година, Претседателот на Владата Зоран Заев, министерката за труд и социјална политика Јагода Шахпаска и Милан Живковиќ, советник на премиерот за труд и социјална политика, имаа работна средба со претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, придружувана од потпретседателот и секретарот на Извршниот одбор на Сојузот Ментор Ќоку и Менка Темелковска.

Овој текст има цел заради транспарентност во работата на Сојузот, да се информираат корисниците на пензија што се разговараше на средбата, односно дека главна тема беше усогласување на пензиите, состојбите со пензионерските односно старските домови и други прашања поврзани со пензионерската популација.

На почетокот на оваа значајна средба премиерот истакна дека му се познати проблемите на пензионерите и во услови на пандемија, за Владата е особено важно да се обезбеди редовна исплата на пензиските примања, и да им се помогне на оние пензионери на кои им е отежнат животот во услови на пандемија. На средбата премиерот побара сите поднесени писмени барања и предлози од Сојузот да му ги елабориравме и покрај тоа што му се поднесени во писмена форма.

– Пред сè сакам да се заблагодарам во името на пензионерите што издвоивте од Вашето време за да биде реализирана оваа средба. По прашањето за усогласувањето на пензиите мора да истакнам дека тоа е значаен институт во пензискиот систем кој има цел да ја одржува реалната вредност на пензиите, но гледано наназад законската рамка за усогласување на пензиите често се менувала.

Но, пред поблиску да ги објаснам предлозите на Сојузот за усогласување на пензиите, заслужува да се истакне фактот дека пензионерите позитивно ја прифатија мерката на Владата за предвремена исплата на пензиите во групи за да се избегнат редови пред банките со цел да се заштитат пензионерите од коронавирусот, за дадената предност на највозрасните при вакцинација, како и за вклучување на пензионерите во 4–от пакет мерки за заштита на корисници на пензија со најниски примања во време на услови на пандемија од ковид 19.

Со цел да ја објаснам поблиску состојбата со усогласување на пензиите сакам да изнесам одредени актуелни податоци со месец март 2021 година. Имено, во нашата држава има околу 327 000 пензионери по сите основи. Просечната пензија изнесува 15.664 денари, а учеството на просечната пензија во однос на просечната плата изнесува 55,3% што е помалку од 60% и претставува показател дека треба да се преземат одредени мерки за подобрување на материјалниот статус на корисниците на пензија. Исто така, значајна околност е и тоа дека околу 123 000 пензионери или на 37,6% од вкупниот број пензионери им се исплатува пензија до 12.000 денари, при што најниската актуелна пензија што ја користат пензионерите кои оствариле право на пензија после 2002 година изнесува 10.363 денари.

Што се однесува до постојната законска регулатива (членот 37 од Законот за пензиското и инвалидското осигурување) како системско решение е дека пензиите се усогласуваат двапати во годината од 1 јануари и од 1 јули секоја година според порастот на индексот на трошоците на живот во претходното полугодие во однос на полугодието кое му претходи, објавени од Државниот завод за статистика.

Понатаму, доколку бруто–домашниот производ во претходната година има реален пораст повеќе од 4% покрај усогласувањето со трошоците на животот, пензиите се усогласуваат од 1 април тековната година со процент кој претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на бруто–домашниот производ во претходната година и стапката од 4%.

**Како трета можност за усогласување на пензиите е кога порастот на минималната плата изнесува повеќе од 15% и пораст на просечната плата во претходната година за повеќе од 5% (услови кои кумулативно треба да се исполнети) може дополнително да се усогласат пензиите во процент не повисок од порастот на просечната плата во претходната година.**

Како оваа законска регулатива се реперкуира односно одразува на висината на пензиите ќе појаснам почнувајќи од 1 јануари 2020 година, кога пензиите линеарно се зголемија за 722 денари со порастот на платите бидејќи минималната плата имаше пораст повеќе од 15% и просечната плата над 5%. **Меѓутоа, пензиите не се усогласија со трошоците на животот бидејќи кај истите немаше пораст и дури од 1 јули 2020 година се усогласија со 0.6%, што по наше мислење тоа не претставува одржување на реалната вредност на пензијата ниту е доволна заштита на стандардот на корисниците на пензија.**

Кога сме на „теренот“ на 2021 година, пензиите од 1 јануари се зголемија со порастот на трошоците на животот за 1,2%, а во првите три месеци во 2021 година порастот на трошоците на живот изнесува 0.35%. Што се однесува до усогласување на пензиите со порастот на платите не постои можност за усогласување на пензиите бидејќи законодавецот утврдил дека пензиите ќе се усогласат со порастот на платите доколку минималната плата има пораст повеќе од 15%, просечната плата со над 5% од претходната година **што е престрого и неостварливо решение. Токму заради тоа Сојузот предлага од формулата за усогласување на пензиите да се изостави минималната плата и да се земе дел од порастот на просечната плата и од трошоците на животот, без какво било условување. Кога ја пренесовме оваа информација на медиумите беше објавено дека растат трошоците на животот што е уште еден аргумент дека усогласувањето на пензиите треба да се врши со мешовит механизам (дел од плати и трошоци на живот) како би се обезбедил баланс во однос на движењето на растот на едниот или другиот параметар.**

**Сојузот предлага и еднократно усогласување на пониските пензии без засметување на тој износ во нивото на пензијата, како не би се нарушиле соодносите на пензиите или примена на дегресивна скала.**

На средбата беа разгледани трите предлози за усогласување кои ги предлага Сојузот.

Од страна на Сојузот беа презентирани и компаративни податоци во врска со начинот на усогласување на пензиите во поранешните југословенски републики со кои нашата земја има слични пензиски системи. Анализата која беше презентирана од Сојузот го покажува следното:

Имено, во Р Словенија пензиите се усогласуваат 60% со порастот на платите и 40% со порастот на трошоците на животот;

Во Р Хрватска пензиите се усогласуваат 70% со порастот на трошоците на животот, 30% со порастот на платите:

Во Р Србија се усогласуваат 50% со тошоци на животот и 50% со порастот на платите;

Во Р Црна Гора усогласувањето е со 75% од порастот на трошоците на животот и 25% од порастот на платите и обратно, во зависност од поповолниот процент.

Покрај со предлозите на Сојузот за усогласувањето на пензиите, премиерот беше запознаен и со состојбите во социјалното и институционалното домување на пензионерите, со барањето на Сојузот за стекнување статус од јавен интерес и со работата на пензионерскиот солидарен фонд.

Во врска со расположивите сместувачки капацитети беше истакнато дека во државните старски домови има дефицит на легла бидејќи со години не се градат државни старски домови. Заради тоа, оправдани се барањата на пензионерите да се градат и државни старски домови каде што сегашните цени се движат од 7.200 до 18.000 денари. Овие цени одговараат на примањата на пензионерите, додека во приватните домови цените изнесуваат од 24.000 до 50.000 и тие се достапни само за мал број пензионери. За ублажување на проблемот со сместување на пензионери со помали пензии и во приватните домови, се бара да се врши субвенција на разликата од државната до цената во приватните домови.

Претседателот на Владата беше запознаен и со поднесената Иницијатива за измени и дополнување на членот 105 од Законот за здруженија и фондации со цел да им се отстапат пензионерските домови на здруженијата на пензионерите, бидејќи истите се главно изградени со средства на пензионерите. Од направената анализа од страна на Сојузот, утврдено е дека здруженијата на пензионери подобро ќе се грижат за пензионерските домови, за нивно одржување и стопанисување, а се смета дека така ќе биде и во иднина. Токму и заради тоа СЗПМ има поднесено и барање за стекнување со статус од јавен интерес, а се разбира дека тоа право може да го бараат и самите здруженија на пензионери со што ќе јакне нивниот кредибилитет и ќе се зголеми можноста за добивање средства за оваа намена и од други извори.

По темата социјално домување министерката Јагода Шахпаска информираше дека се зголемил капацитетот за сместување на старите лица во Берово и Пробиштип, и дека интензивно се работи на социјалните сервиси за грижа на пензионерите во домашни услови, за што се потпишани договори со 19 општини.

На работната средба премиерот беше запознаен и со Законот за пензионерско организирање во нашата земја, како посебен закон наспроти Законот за здруженија и фондации кој има цел на поинаков начин да регулира одредени прашања со кои ќе се унапреди пензионерското организирање. Едно од тие бенефити што би се обезбедиле со тој закон во услови на недостиг на средства за исплата на посмртна помош во вонредни услови како што е сега со пандемијата тие средства би се обезбедувале и од Буџетот на државата бидејќи пензионерите сами солидарно издвојуваат дел од пензијата за таа намена. Инаку, треба да се истакне дека по прашањето на солидарниот фонд Сојузот има одлична соработка со Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Северна Македонија, раководен од директорката Билјана Јовановска. Тоа докажува дека грижата за пензионерите од страна на Фондот продолжува и по остварување на правото на пензија.

На средбата премиерот имаше позитивен однос кон сите предлози на Сојузот истакнувајќи дека се конструктивни и оправдани, особено за можноста за враќање на пензионерските домови на здруженијата, потоа за усогласување на пензиите и вети дека по нивна обработка ќе го посети Сојузот и ќе ни соопшти што од овие предлози ќе бидат реализирани. Со сериозен однос кон пензионерските барања од страна на премиерот, министерката за труд и социјална политика и советникот за прашања од областа на социјала и труд се оствари една значајна активност на Сојузот, која ќе продолжи и во иднина.

**Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ**

### ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТИВНОСТИ стр. 2

СРЕДБА ВО СЗПМ СО МИНИСТЕРКАТА НА МТСП ЈАГОДА ШАХПАСКА стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗДРУЖЕНИЈА стр. 4

ИНФО стр. 5

РАБОТИМЕ ОДГОВОРНО ЗА ДОБРОТО НА НАШИТЕ ШТИТЕНИЦИ стр. 7

ПОМОШ ПО ПОВОД МЕСЕЦ РАМАЗАН И ПРАЗНИКОТ БАЈРАМ стр. 8

ПАНОРАМА стр. 9

КУЛТУРА стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ОГЛАС ЗА ФИНАНСИСКА ПОДДРШКА ЗА ПОТТИКНУВАЊЕ ИЗДАВАЧКА ДЕЈНОСТ И ТВОРЕШТВО стр. 16

**ЌЕ ИЗЛЕЗАТ**
**17 јуни**
**- Прилог за пензионери во „Коха“**
**25 јуни**
**„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 10 YEARS

# Вакцинација во старските домови

Пандемијата во светот како последица на вирусот ковид 19 не ја одмина и нашата земја. Појавата на овој вирус коренито го смени животот на луѓето, особено на повозрасната популација. Се ограничи движењето на луѓето, се намалија контактите. Со еден збор, луѓето се затворија и мораа да се приспособат на т.н. нова нормалност.

Во ваква ситуација се наметна прашањето за барање излез од состојбата и барање решение на проблемот. Покрај препораките за рестриктивните мерки решението го даде науката во изнаоѓање вакцина против вирусот. Како во сите земји, така и кај нас, од пред некое време започна да се одвива процес на вакцинација. Во организација на Владата и на Министерството за здравство, предност за вакцинирање беше дадено според староснaта возраст на пензионерите и старите луѓе во што се приклучи и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Така, на ред дојдоа и старските домови во нашата земја. Вакцинацијата се вршеше со дозвола од самите станари или од нивните старатели во овие старски домови: ПУС „ВИТАВЕ", ПУС „МИЛИЦА", ПУС „ПАНАДА", ПУС „РУСКИ", ПУС „ФЕНИКС", ПУС „ГЕРОНТОС БМ", ПУС „СВЕТЛА НАДЕЖ", ПУС „ТЕРЗИЕВА", ПУС „ХАНТЕРС ЛИВЕ", ПУС „ЖАНА", ПУС „ЛАБОС", ПУС „ЕЛИСАВЕТА", ПУС „НАНА", ПУС „ЗАФИР САЈТО" – КУМАНОВО и други. Одреден број од старите добиле само прва доза, а некои ги добиле двете дози од вакцината. Исто така, се вакцинира и персоналот вработен во домовите. Вакцинацијата е извршена на лице место во самите домови од тимови на мобилни екипи за вакцинирање.

Оние домови во кои не е извршена имунизација имаат аплицирано за вакцинирање и очекуваат тоа да се реализира во догледно време.

Од досега согледаното може да се заклучи дека процесот на вакцинација е започнат, делумно реализиран, а делумно е во тек и во домовите за стари лица, и е на задоволително ниво.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија преку Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард е во постојан контакт со домовите и здруженијата на пензионерите членки на Сојузот, со цел да има увид во состојбата со вакцинацијата на пензионерите и другите стари лица во нашата земја. Исто така, Сојузот му препорачува на своето членство да прими вакцина и со тоа да го заштити своето здравје, а и здравјето на своите најблиски и пошироко.

**Прим. д-р Снежана Макревска**
член на Комисијата за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард при СЗПМ

# Кој одговара на телефонската линија 02 3 213 227 во СЗПМ на „Ало пензионерски прашања", секој вторник и четврток од 10-12 часот?

**Д-р Димитар Димитриевски,**
**Специјалист интернист кардиолог**

Работел на интерно одделение во Воена болница Скопје, бил началник на одделение за кардиологија и координатор на интерните одделенија во Воената болница.

Член е на Комисијата за здравство и социјална политика при ИО на СЗПМ. Исто така е и член на Управниот одбор на Фондот на ЗО на РСМ. Пензиониран е во 2010 година како полковник на АРМ.

**Прим. д-р Снежана Макревска,**
**Специјалист по општа медицина**

Целиот работен век го поминала главно како лекар во Центарот за дијабетес при Општа болница Куманово, а дел од работниот век има поминато и на инфективното одделение во истата болница, каде има стекнато големо искуство во превенција и лекување на поголем број болести. Автор е на стручни написи од повеќе области. Член е на комисијата при ИО на СЗПМ за старски и пензионерски домови и пензионерски стандард. Пензионер е од 2014 година.

**Прим. др Стојанче Стефаноски,**
**Специјалист за општа медицина**

Бил управник на примарна здравствена заштита Карпош, единица при Здравствен дом Скопје. Бил управник во два мандата во Завод на здравствена заштита на мајки и деца, при Здравствен дом Скопје. Пензиониран е во 2009 година. Активист е во ЗП Горче Петров каде е член на Собрание и претседател на Комисија за здравство. Од 2011 година е претседател на Комисија за здравство и социјална политика при ИО на СЗПМ.

ЗП Битола

# И во радоста и во тагата ангажирања за почит

Во изминатиот едномесечен период во ЗП Битола се случија повеќе настани кои оставија траги во „пензионерското семејство", кое на еден или друг начин е поврзано меѓу себе, како низ избраните органи, така и низ целокупното членство.

Најпрвин со радост беше прифатена одлуката на Извршниот одбор на ЗП по повод Велигденските и Првомајските празници заштo на стотина пензионери со ниски примања им беа доставени пакети со прехранбени продукти. Акцијата беше реализирана со поддршка на претседателите на пензионерските ограноци и волонтерите на Црвениот крст со која ЗП Битола има тесна соработка.

Веста дека од вирусот ковид 19 почина претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски болно одекна, не само меѓу членовите на здружението, туку и меѓу граѓаните на Битола, зашто тој беше почитуван спортист, активист и претседател на ЗП Битола и иницијатор за успешно организирање на повеќе активности во органите на пензионерите од општините Битола, Новаци и Могила. Димитровски заедно со Даница Петличкова – како потпретседател на здружението, Крсте Белевски, претседател на Собранието, заедно со членовите на другите раководни тела придонесуваа повеќе активности на пензионерите успешно да се спроведуваат и членовите меѓусебно да се здружуваат и спроведуваат хумани акции. Исто така, беа востановени соработки со неколку здруженија во државата и соседните земји. Битолските пензионери беа учесници и во музичките и спортските активности што ги спроведуваше СЗПМ и друго.

По повод изненадната смрт на претседателот Томе Димитровски се одржа комеморативен собир на кој со применување на здравствените мерки за заштита од ковид–19, покрај членовите на неговото потесно семејство присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието Илија Адамовски, потпретседателот на ИО на СЗМП Ментор Ќоку, градоначалничката на Битола Наташа Петровска, претставници на ЗП Прилеп, ЗП Тетово и други градови, со кои ЗП Битола успешно соработува.

Во средината на мај под претседателство на Даница Петличкова и Извршниот одбор на ЗП Битола беа донесени и неколку одлуки меѓу кои реконструкција на деловните и административни простории на здружението, воедно заедничко со Здружението на инвалиди учество на битолските пензионери на регионалните фолклорни ревии на песни, музика и игри што ќе се одржат идниот месец. Беше донесена и одлука за спроведување на Проект за теоретски и практични предавања за подобрување на здравствената состојба на пензионерите од општините Битола, Новаци и Могила.

**П. Ставрев**

Телефонска седница на ИО на СЗПМ

# Донесени одлуки за тековно работење

На 18.5.2021 година се одржа телефонска седница на членовите на ИО на СЗПМ. На седницата учествуваа 18 членови, а ја водеше потпретседателот на ИО на СЗПМ, Ментор Ќоку.

Според предложениот ред, со кој се сложија сите членови беа донесени следните одлуки:

На сите 8 здруженија на пензионери, домаќини на 19 Регионални ревии на песна, музика и игри им се одобрија по 40 000 ден. како материјална поддршка за организирање на ревиите. Одлуката беше донесена едногласно.

На здружението на пензионери од Пехчево му се доделија финансиски средства за опремување на Клуб на пензионери во Умлени, според Правилникот за поддршка на мали здруженија. Одлуката е донесена со еден глас против.

Да се распише Конкурс за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво за 2021 год. Конкурсот да биде објавен во „Пензионер плус" и на веб страницата на СЗПМ. Одлуката беше донесена едногласно.

**Ментор Ќоку**
**Потпретседател на ИО на СЗПМ**

ЗП Берово

# Амбициозна програма за инвестирање во Домот на пензионери

Здружението во своја сопственост го има Пензионерскиот дом во Берово и истиот е приватизиран на име на здружението за што се платени 980.000 денари. Здружението поседува имотен лист на негово име. Домот е изграден во седумдесеттите години од минатиот век и се наоѓа на атрактивна локација во Берово покрај течението на реката Брегалница, со површина од 674 м2, има триката со кујна и ресторан кој е даден под наем на угостител кој стопанисува со истиот. Здружението согледувајќи ја моменталната состојба со пандемијата на закупецот му ја намали месечната закупнина. Пред неколку години поставени се соларни колектори за обезбедување санитарна вода, инвестиција на здружението и странски донатор. Домот поседува пензионерски клуб со 70 легла и 17 соби кои се издадени за домување на инвалидски и пензионери со ниски примања, членови на здружението.

Во наредниот период се планира да се изврши замена на надворешната столарија со ПВЦ, покривање на влезниот дел од клубот, разгледување на можноста за поставување на струјомери во сите соби заради намалување на потрошувачката на електрична енергија, а ќе се испитаат и техничките можности за поставување лифт со што ќе се олесни комуникацијата во домот на станарите – инвалидски пензионери, корисниците на пензионерскиот клуб и секојдневните посети на пензионери.

За инвестициите во Пензионерскиот дом во Берово во текот на годината разговаравме со претседателот на здружението Васил Механџиски и еве што ни изјави:

– Во наредниот период планираме да се постават панелки за фотоволтаична напонска мини централа со капацитет од 15–20 KW која ќе служи за напојување со електрична енергија на домот. Направена е пресметка и е доставено барање за финансиска помош од Општина Берово, од каде добивме известување дека ни се одобрени 80.000 денари за таа намена. Водени се разговори со ЕВН да се достави проект и да се обезбеди конструкција за плаќање со можност за одложено плаќање, за поскоро да се постави централата.

Во своите активности здружението се води со девизата „Културно-забавен живот, спорт и движење", согласно со програмата за работа. За истакнување се активностите по повод празниците Божиќ и Велигден кога се посетувани пензионери со ниски примања и им се донирање хуманитарни пакети.

**А. Кацарски**

ЗП Демир Хисар

# Пакети за пензионерите со мали пензии

Во пресрет на Велигденските празници и Рамазан–бајрам, 15 пензионери од Демир Хисар што имаат ниски пензии и живеат во социјален ризик, добија пакети со прехранбени производи. Пакетите се дистрибуираа во согласност со евиденцијата на демирхисарското здружение на пензионери и предлозите на претседателите на ограноците. Претседателот на ЗП Демир Хисар, Кирило Блажевски истакна дека Здружението е перманентно активно вклучено во хуманитарните акции.

– Соочени со актуелната пандемија со која живееме повеќе од една година и која најмногу удира на ранливите категории граѓани и на пензионерите, но и во пресрет на верските празници Велигден и Рамазан–бајрам, како и многу пати претходно, одлучивме да донираме пакети со најнеопходни прехранбени артикли на пензионерите со ниски приходи, но и да им покажеме дека не се сами, дека бараме начин да им помогнеме во секој аспект на живеењето – рече Блажевски.

Во акцијата беше вклучен и членот на комисијата за Меѓугенерациска соработка и соживот во СЗПМ Пере Петревски, кој потенцира дека ова е еден убав начи и повод да се посетат членовите на Здружението и со малку внимание и грижа да им се направи животот поубав и повесел во пресрет на двата празника. Воедно, со донираната помош се демонстрира и висока хумана свест на пензионерите за проблемите поврзани со грижата за луѓето кои тешко ги задоволуваат своите основни животни потреби. Се надеваме, дека со ова ќе ги поттикнеме и останатите здруженија и други невладини организации да и тие помагаат, секако во границите на нивните можности, – истакна претседателот на едно од најмалите, но воедно и најхумани здруженија на пензионери во државава.

**Зоран Стевановски**

ЗП Гевгелија

# Ќе вложиме максимални напори Ревијата да биде успешна

На 12.5.2021 год. ЗП Гевгелија ги одржа отчетните седници во ИО и на Собранието. Дневниот ред беше скоро идентичен.

На седницата на ИО покрај членовите беа присутни и делегатот на СЗПМ, претседателката на НО, книговодителката и претседателите на комисите за културно–забавниот живот, за спортот и на Активот на жените.

Вообичаено, најпрво претседателот на здружението Велин Стоименов ги поздрави присутните и се усвои дневниот ред и записникот од претходната седница.

На дневниот ред беше: разгледување и усвојување на Извештајот од НО за 2020 година; разгледување и усвојување на Финансискиот извештај за работа на здружението за 2020 година и разгледување и прифаќање на Завршната сметка за 2020 год. По дискусијата се констатира дека заради намалените активности, расходите се помали, Финансискиот извештај е во границите на планираното, а од Завршната сметка е констатирано дека домаќински се работело и покрај пандемијата.

Потоа беше донесена одлука за доделување стан по распишан оглас. Претседателот образложи дека станот е целосно реновиран и е доделен според критериумите на огласот. Исто така се донесе одлука за финансиско покривање на трошоците за Ревијата на песни, музика и игри за 2021 година, чиј домаќин за овој регион е ЗП Гевгелија. Иако е краток рокот за подготовки, се нагласи дека ќе се направат максимални напори организацијата на ревијата да биде добра и со почитување на мерките. На крај сите одлуки беа едногласно донесени. Седницата на Собранието со идентичен дневен ред се одржа истиот ден. Претседателката на Собранието Марија Николова образложи дека и покрај тоа што 2020 е тешка година поради пандемијата, има успешни резултати. Претседателот на здружението Стоименов објасни дека клубот во с. Моин е целосно реновиран и наскоро ќе се отвори. Седниците се одржаа според сите правила и протоколи и завршија во најдобар ред.

**Јанка Узунова**

Средба во СЗПМ со Министерката на МТСП Јагода Шахпаска

# Договорена плодна и успешна соработка

На 18 мај 2021 година министерката за труд и социјална политика Јагода Шахпаска со своите соработнички, беше во посета на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На средбата покрај претседателката на СЗПМ Станка Трајкова беше присутно раководството на Сојузот и уште неколку претседатели на здруженија на пензионери. Оваа средба е особено значајна за Сојузот и за 280 000 негови членови бидејќи министерката на средбата директно ги слушна приоритетните барања и проблеми кои ги мачат пензионерите, за кои министерката и министерството како дел од Владата на РС Македонија можат да помогнат.

На почетокот на средбата претседателката Трајкова и посака добредојде на министерката, заблагодарувајќи и се за средбата и отстапеното време.

Министерката Шахпаска искажувајќи го своето задоволство заради средбата, посака најнапред да ги слушне домаќините. Претседателката Трајкова концизно и конкретно се обрати и меѓу другото рече:

– Постојат повеќе прашања на кои е фокусиран Сојузот. Едно од нив и како најважно е усогласување на пензиите кое директно се рефлектира на стандардот на најмасовната популација во нашата земја. По направените анализи во опкружувањето, како и анализа на стандардот на пензионерите, Сојузот во писмена форма даде три предлози до Владата и до МТСП, а за нив елаборирав и на нашата средба со Премиерот Зоран Заев и истите беа презентирани и во нашиот весник „Пензионер плус“.

Втор проблем за кој бараме помош е донесување на посебен Закон за пензионерско организирање во нашата земја. Не помалку важен е и проблемот со капацитетите во државните старски домови и високата цена во приватните домови, како и прашањето на сопственост на пензионерските домови во чија изградба партиципирале повеќе генерации, а сега не ги владеат здруженијата. Тука морам да го спомен нам и нашето барање за добивање Статус од јавен интерес на Сојузот како целина и во некои здруженија кои ги исполнуваат условите за тоа, заради користење средства од разни фондови за оваа намена.

Откако ги ислуша внимателно презентираните барања министерката Шахпаска рече:

– Пред сѐ сакам да ви кажам дека министерството се грижи за проблемите на сите граѓани, а меѓу нив важно место имаат пензионерите и луѓето од третата доба, особено сега за време на пандемијата. Пензионерите не се заборавени ниту во пакетите, ниту како ранлива категорија за приоритет при вакцинација против коронавирусот. Со 19 општини имаме потпишано меморандуми за нега и помош на пензионерите во нивните домови. Работиме и на проширување на сместувачките капацитети, на пример во Берово, Пробиштип и други места. Ќе се сретнуваме, ќе се слушаме и резултатите нема да изостанат. Заеднички ќе ги решаваме проблемите и ќе градиме успешна и плодна соработка во интерес на пензионерите и на државата.

На крајот претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја покани министерката на МТСП Јагода Шахпаска да присуствува на Републичката ревија на песни, музика и игри на 23 јуни 2021 година и да се запознае директно како се дружат пензионерите, верните чувари на нашето културно богатство, без разлика на јазик, вера и националност, што беше прифатено со задоволство од министерката.

**Калина С. Андонова**

ЗП Дојран

# Мало здружение со резултати за пример - отворени 2 клуба

На 20 мај 2021 година во едно од најмалите здруженија на пензионери, членки на СЗПМ, беа отворени два пензионерски клуба: еден во огранокот „Фурка“ и еден во огранокот „Стар Дојран“. Со нив сите пет ограноци во ЗП Дојран добија свои катчиња за престој на своите членови. На отворањето на клубовите присуствуваа градоначалникот на Дојран Анго Ангов, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и гл. и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ Калина С. Андонова.

При отворањето на Клубот на пензионери во Фурка присутните ги поздрави претседателот на ЗП Дојран Динчо Бошнаков кој истакна дека здружението иако е мало и брои околу 600 пензионери, се труди да биде активно во границите на своите можности.

– Со гордост можеме да се пофалима дека сме активни во спортот каде сме освојувале први места, во културно–забавниот живот и на хуманитарен план. За отворање на овој клуб во огранокот Фурка кој брои околу 89 членови заслужни се сите заедно со нивниот претседател Илија Ризов, но најмногу ни помогна општината и градоначалникот Анго Ангов. Исто така ни помогнаа и: Фук–так ресторанот, Џокер–транспорт, ЛМ–транспорт, АБА–Пеливанови, Дојран–стил од село Николич и други, на кои сме им многу благодарни.

На присутните им се обрати и ги поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која меѓу другото рече:

– ЗП Дојран е мало здружение кое може да им служи за пример на многу поголеми здруженија со своите активности на секој план. Активностите се благодарение на сите членови и на раководството, а особено на Општина Дојран и градоначалникот Ангов со кој имате одлична соработка. Клубот е многу убаво уреден и во него ќе ги поминувате вашите пензионерски денови. Продолжете и понатаму по патот по кој чекорите.

– Соработката со најстарите жители секогаш ќе биде на посакуваното ниво. Подготвени сме да ги помагаме нивните активности. Ќе се трудиме сите заедно нивниот живот да биде што подобар и подостоинствен, онаков каков и го заслужуваат, – истакна градоначалникот на Дојран Анго Ангов, и на Клубот му подари телевизор.

Беше отворен и клуб во Стар Дојран каде што претседател на огранокот кој брои околу 107 пензионери е Глигор Чучуманов. Сите присутни дојдоа и на ова отворање. Клубот е убаво уреден со сѐ што е потребно за да биде пријатно катче на пензионерите. Завршен збор имаше претседателот Бошнаков кој рече дека нареден приоритет им е да направат заштитна стреа пред клубот во Дојран каде што се и работните простории на здружението. Ова особено им е неопходно и заради мерките за заштита од коронавирусот.

**Горанче Петровски**

Седница на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ

# Подготовките за одржување на ревиите на песни, музика и игри во полн ек

Една од традиционалните долгогодишни масовни пензионерски активности се фолклорните ревии кои се одржуваат секоја година, 19 години по ред. На овие ревии пензионерите како верни чувари на нашето културно богатство играат и пеат и изведуваат обичаи од градовите односно од краевите во кои живеат. Овие ревии претставуваат радост и доживување за пензионерите, но и за нивните семејства и граѓаните од нивните градови. Така ќе биде и оваа година. Ваквите настани се особено важни и потребни во овие тешки и тмурни денови заради пандемијата. И оваа година како и минатата, ревиите ќе се одржат во видно изменета форма и содржина приспособени на здравствените услови и според протоколите на отворен простор. Бидејќи според Програмата за работа на СЗПМ овие ревии се планирани да се одржат во јуни подготовките се во полн ек.

На 18 мај 2021 година, Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ одржа седница на која беа дефинирани датумите и насоките за одржување на 8. регионални ревии и завршната Републичка ревија на песни, музика и игри оваа година.

Насоки за одржување на регионалните ревии и завршната Републичка ревија на песни, музика и игри:

Заради вонредните услови предизвикани од коронавирусот, која состојба ќе се следи во континуитет, а со цел да не се прекине традицијата на овие настани и да се обезбеди квалитетен и содржаен живот на членството со активно стареење, се предлага следното:

1. Ревиите ќе се одржат на отворен простор или во соодветни спортски отворени објекти;

2. На ревиите наместо дружење во затворен простор, ќе има дружење на отворено со обезбедување соодветни ланч–пакети, во согласност со постојните услови;

**3. Со цел да се заштити здравјето на членството, треба неизоставно да се почитуваат мерките од надлежните институции и од организаторот на регионалните ревии (СЗПМ) кој е и носител на одговорност од непочитување на овие насоки;**

4. На ревиите да изостанат хоровите, игроорните групи и обичаите кои бараат поголем број на учесници;

5. Приоритет да се даде на различни видови соло–изведби, дуети, трио и квартет, а најмногу до 4 изведувачи, во траење до 4 минути;

6. Инструменталните изведби да бидат најмногу до 4 изведувачи, во траење до 4 минути;

7. Мешаните изведби од пејачи и инструменталисти можат да бидат и со поголем број изведувачи, но најмногу

до 8 од двата вида, ако се обезбеди потребното растојание, во траење до 5 минути;

8. Се предлага да се воведат нови содржини како: настапи со литературни творби, кратки скечови, читање поговорки, гатанки, куси приказни и друго кои даваат убави пораки, најмногу до 10 минути;

9. Здруженијата на пензионерите може да извршат избор за настап по точките од 2 до 5 во траење најмногу до 10 минути;

10. Со оглед на фактот дека и во 2021 година, сѐ уште трае пандемијата од ковид 19, регионалните ревии ќе се одвиваат со редуцирана содржина со цел да се заштити здравјето на корисниците на пензија;

11. Во врска со одржување на овие културни манифестации треба да бидат известени и надлежните органи заради целосна безбедност на учесниците на овие настани и почитување на сите потребни протоколи за вакви манифестации.

За покровители на Републичката ревија ќе бидат поканети претседателот на Владата Зоран Заев и министерката за култура Ирена Стефоска, со што ќе им направат чест и почит на над 280 000 пензионери.

На седницата покрај за ревиите, се разговараше и за одбележување на 75 години од пензионерското организирање во нашата земја. Беше предложено по тој повод меѓу другото да бидат одржани две литературни читања, едно во Небрегово, родното место на великанот Блаже Конески, и едно во Радовиш, родното место на прерано починатиот млад борец, поетот Ацо Караманов, како и изложба на носии од сите региони во Скопје.

**К.С.А.**

**П Р Е Г Л Е Д**
**на одржување на ревиите на песни, музика и игри за 2021**

| Регион | ЗП учесници во Ревијата по региони | Домаќин и датум |
|---|---|---|
| 1. | ЗП: Виница, Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево | **ЗП Делчево** 4 јуни 2021 |
| 2. | ЗП: Карпош, Ѓорче Петров, Тетово, Шуто Оризари, Бутел и Тафталиџе ДДД | **ЗП Тетово** 9 јуни 2021 |
| 3. | ЗП: Воени пензионери, Кисела Вода, Гази Баба, Сарај, ОВР на РМ и Илинден | **ЗП Кисела Вода** 2 јуни 2021 |
| 4. | ЗП: Куманово, Солидарност – Аеродром, Чаир, Крива Паланка, Центар – Скопје и Кратово | **ЗП Куманово** 8 јуни 2021 |
| 5. | ЗП: Струмица, Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Радовиш и Конче, Ново Село и Лозово | **ЗП Штип** 3 јуни 2021 |
| 6. | ЗП: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Валандово, Демир Капија и Дојран | **ЗП Гевгелија** 11 јуни 2021 |
| 7. | ЗП: Демир Хисар, Битола, Прилеп, Ресен и Крушево | **ЗП Прилеп** 1 јуни 2021 |
| 8. | ЗП: Охрид и Дебрца, Гостивар, Кичево, Македонски Брод, Вевчани, Струга, Дебар и Центар Жупа и Лабуништа | **ЗП Струга** 7 јуни 2021 |
| | Републичката ревија на песни музика и игри ќе се одржи во Скопје | **Скопје** 23 јуни 2021 |

ЗП Куманово

# Средби во интерес на пензионерите

На ден 29.03.2021 година на наша иницијатива беше остварена средба со Градоначалникот на Општината Куманово Максим Димитриевски. На средбата Градоначалникот беше информиран за активностите и проблемите со кои се соочуваат пензионерите во општината. Посебно внимани се посвети на прашањето во врска со бесплатниот превоз на пензионерите со ниски пензии до 15.000 денари. Градоначалникот ја поздрави оваа наша идеја и ваквата потреба и вети дека во најкраток можен рок, врз основа на расположивите финасиски средства на општината ќе се потруди заеднички со нас и преземени одредени подготвителни активности од наша страна да помогнеме во реализирање на овој социјален проект кој најверојатно според неговите видувања ќе отпочне да се реализира во втората половина на годината, а сè со цел да се помогне на оваа најзагрозена категорија на граѓани. Сепак отпочнувањето на реализација на овој проект во голема мера ќе зависи и од вкупната епидемиолошка состоба со градот односно во земјата со пандемијата.

Од името на здружението до градоначалникот беше искажана голема благодарност за досегашната соработка, а посебно за неговиот интерес во врска со реализирање на овој за нас многу значаен социјален проект.

Покрај ова, на 12.04.2021 година во ЗП Куманово по барање на пратеничката Лидија Тасевска, се одржа заедничка средба со раководството на здружението при што беа разменети мислења и информации за повеќето прашања од областа на пензионерскиот живот. Во тие рамки, беше потенцирана потребата од постојана активност во правец на редовна исплата на пензиите, нивното усогласување со порастот на трошоците за живот, за подобрувања на условите за користење на здравствените услуги на пензионерите од дијагностицирањето па сè до потребите за болничко лекување, како и обезбедување на соодветни лекови неопходни за лекување на пензионери. Исто така, на сердбата беше потенцирана и потребата од изградба на уште еден пензионерски дом во Куманово. Беше констатирано дека за реализација на една ваква активност неопходна е помош и соработка со надлежните државни институции а посебно со Локалната самоуправа. Средбата беше мошне пријатана при

што пратеничката Лидија Тасевска изрази големо задоволство и вети дека секогаш ќе биде на располагање на пензионерите и побара да има почесто средби за меѓусебно информираме. На крајот пензионерската делегација се заблагодари за нејзиното ангажирање и заложба која ја искажа на средбата, и желбата во рамките на своите можности да помогне во реализирање на подобри услови за живот на пензионерите.

**Трајан Димитриевски**

ЗП Тетово

# И оваа година хуманитарна помош за пензионерите

Здружението на пензионерите Тетово, имајќи ја предвид новонастанатата економска состојба предизвикана од коронавирусот, им излезе во пресрет на семејствата на пензионерите кои се најпогодени од економската криза.

Станува збор за 173 семејства на пензионери од категоријата на корисници на пензија до 12.500 денари, без други приходи во семејството, тешко болни членови во семејството поради што е зголемен обемот на трошоци и други критериуми кои се опфатени со Одлука на Извршниот одбор за доделување на еднократна парична помош.

Со оваа активност беа опфатени сите 22 огранока.

Покрај оваа категорија на пензионери, еднократна парична помош се додели и на членови на органите и телата на Здружението, кои се лекувани и имаат прележано ковид 19.

На 166 семејства им беше доделена парична помош по 3.000 денари по семејство и на седум семејства им беа доделени по 5.000 денари кои покрај ниската пензија имаа и дополнителни услови кои ја влошија нивната положба.

Оваа активност Здружението на пензионерите Тетово ја реализираше со непосредна помош на претседателите на ограноците, кои во целост ја познаваат и ја следат состојбата на членството на ограноците од сите аспекти кои се предизвикани како последица од коронавирусот.

Ваквата активност на Здружението е во согласност со годишната програма на Здружението и финансискиот план за 2021 година и прогласувањето на 2021 година, како година на хуманитарни активности.

Постои можност и согласност од Извршниот одбор, ако продолжи ваквата состојба, дел од средствата кои со финансискиот план беа предвидени за реализирање на активности во други области, како што се активности од областа на културно забавниот живот, спортот, екскурзиите во земјата и странство, да се пренаменат за понатамошно помагање на пензионерите преку доделување на ваучери за набавка на прехранбени артикли или директно преку доделување на солидарни пакети.

Постои можност преку наши деловни партнери, други хуманитарни организации и Општинскиот црвен крст од Тетово, да се обезбеди друг вид на хуманитарна помош за пензионерите.

Ангажирањето на Извршниот одбор и раководството на Здружението, со цел да им се помогне на пензионерите со ниски пензиски примања, наиде на широка поддршка од останатото членство, како и од пошироката јавност во градот и руралните општински центри во полошкиот регион.

**Светозар Димовски**

ЗП Карпош

# Интересни нови начини на работа

ЗП Капош – Скопје, со своите 7 ограноци, како едно од најстарите здруженија членка на Сојузот, и покрај сите активности во 2020 година кои беа со предзнак на актуелната пандемија ковид–19, сепак финансиски успешно ја заврши минатата година. Во

предходната 2020 година, здружението работеше во услови на пандемија, активности беа намалени и видоизменети, но сепак со успех се реализирани програмските определби. Бидејќи мерките за спречување на ширењето на корона вирусот сеуште се на сила, претседателот на Собранието при ЗП Капош – Скопје, Јован Гиновски, беше принуден од своите членови, делегирани од поодделните ограноци, да одржи ОН–ЛАЈН седницата на Собранието. За таа цел на 05.03. 2021 година преку претседателите на ограноците, делегатите на Собранието, добија материјали со прашалници за сите точки од Дневниот ред за состанокот и со заокружување ЗА, ПРОТИВ и ВОЗДРЖАН со своерачен потпис требаше да ги потполнат до 12.03.2021 година. Потоа делегатите потпишаните материјали ги предадоа на претседателите на ограноците, а тие истиот ден ги однесоа во Здружението (вкупно 21 прашалник од 21 делегат). Истиот ден на 12.03. 2021 година со почеток во 11 часот, се одржа ОН–ЛАЈН седницата

на Собранието со сите пристигнати прашалници кои беа разгледани во присуство на претседателот на Здружението, а воедно и претседателот на Собранието Јован Гиновски, претседателот на Извршниот одбор Трифун Донев и секретарката на Здружението Мирјана Гушевска, како записничар. По разгледување на сите 21–прашалници, констатирано е дека по сите точки од дневниот ред, делегатите се изјасниле со ЗА.

Според финансискиот извештај може да се заклучи дека Здружението е во добивка, што се должи на нереализираните активности и патувања во земјава, кои би биле на трошок на Здружението во 2020 год. Сега е актуелно зачувување на здравјето на пензионерите, па затоа е даден приоритет на хуманитарните активности: во сите ограноци доделени се заштитни маски на околу 200 пензионери, а се планира и оваа година да се додели еднократна парична помош на пензионерите со ниски примања.

Потсетувајќи се на убавите друженја и екскурзии во периодот пред пандемијата, се надеваме дека ќе се нормализира животот и ќе продолжиме со вообичаените активности, – ни изјави претседателот на ЗП Карпош Гиновски.

**Душан Јовановиќ**

ЗП Дојран

# По 4-ти пат доделени пакети

Здружението на пензионерите од Дојран активно се вклучи кон прогласување од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија 2021 година да биде прогласена за Година на хуманитарни ативности и од својот буџет во текот на месец април спроведе хуманитарна акција.

По одлуката на Собранието според изработената социјална карта по 4–ти пат во сите населени места беа доделени 60 хуманитарни пакети со прехранбени производи на членовите со најмали примања. Овие пакети особено се добредојдени во ова тешко време заради пандемијата од коронавирусот ковид 19. Ова е уште еден доказ дека здружението води сметка за своето членство и дека дел од средствата од членарината им се враќа повторно на пензионерите за подобрување на нивниот стандард и поквалитетен живот. **Г. Петровски**

ЗП Ѓорче Петров

# Активности

Здружението на пензионери Ѓорче Петров во услови на пандемија активно работи во помагање на пензионерите од Здружението со доделување на хуманитарна помош на лица кои се со ниски пензии, како и на болни пензионери. Така, пред Велигденските празници на 42 пензионери им беа доделени пакети со прехрамбени продукти.житарки. Оваа помош беше донирана од НВО „Ајде Македонија – сите сити“ со која Здружението има успешна и плодна соработка.

На 21.05.2021 година ЗП Ѓорче Петров заедно со НВО „Ајде Македонија – сите сити“ планира собирана акција пред маркетите на „Кам – маркет“ во Ѓорче Петров. Собраните артикли ќе бидат спакувани во адекватни пеките и ќе се доделуваат на пензионери на кои им е неопходна помош.

За пофалба е што Исто така да нагласиме дека сите избрани и именувани пензионери кои примаат надоместоци за својата работа од здружението на доброволна основа донираа по 1000 денари, а собраните средства со Одлука на Извршниот одбор доделени се на пензионери кои во своето семејство имале починати двајца членови од Корона вирусот.

**Љубинко Ристов**

ЗП Валандово

# Активности за време на пандемија

Здружението на пензионерите од Валандово на одржаната седница на Извршниот одбор донесе одлука, за преземање активности околу средување на тротоарот пред Пензионерскиот дом. Најнапред беше направена пресметка од страна на архитект при локалната самоуправа за вредноста на инвестицијата, и по преземањето на одредени активности се пристапи кон изведување на работите: направена беше мрежа за собирање на дождовната вода, санирање на дефектот на водоводната мрежа, нанесување тампон и поплочување и друго.

Од страна на фирмата „Чонев – компани“ од Пирава беа донирани 30 м2 плочки со кои се поплочи целиот тротоар во должина од 18 метри.

Од страна на неколку активисти на Здружението беа посадени зелени борчиња и ситно цвеќе во просторот предвиден за хортикултурно уредување.

Од страна на градоначалникот е ветено локалната самоуправа да донира клупи за седење со што овој простор ќе стане мирно катче за одмор на пензионерите–станари во пензионерскиот дом.

**Горица Михајлова**

ЗП Радовиш и Конче

# Доделени хуманитарни пакети и помош

Традиционално, и оваа година за Велигденските празници беа доделени 80 хуманитарни пакети за членови на Здружението кои користат нега од трето лице.

По распишаната објава од Комисијата за здравство и хуманитарни дејности при Здружението на пензионери и пристигнатите понуди, како најповолна беше избрана понудата од трговската фирма „Слога“ – Радовиш. Пакетите со прехранбени производи беа пакувани од фирмата и со декларација доставени.

Дистрибуцијата беше организирана со помош на Општинската организација на Црвен крст Радовиш и раководствата на двата огранока на пензионерите при ЗПРОК.

По распишаната објава од Комисијата за здравство и хуманитарни дејности за партиципација на бањско-климатско лекување на членови на Здружението, се пријавија 15 пензионери на кои им беа доделени решенија за користење на партиципација од 400 ден. по ден, за максимум 10 дена. Средствата се рефундираат на сметката на пензионерите по искористување на правото.

**П. Кошевац**

ЗП Куманово

# Досега вакцинирани над 1800 пензионери

Откако во Ковид центарот во Здравствениот дом во Куманово пристигнаа првите количини на вакцините здравствените работници од Домот веднаш отпочнаа со вакцинација на пензионерите како една од најранливите и најзагрозени категории граѓани од пандемијата. Вакцинацијата се одвиваше со закажување преку матичните лекари по принципот „Мојот термин“ при што секој пензионер имаше закажано во определено време поради што беа избегнати и вообичаениот метеж, нервози и евентуални расправии меѓу апликантите и друго.

На стартот, во првата група, со вакцината „астра зенека“ беа вакцинирани 910 пензионери од кои меѓу првите беа опфатени околу стотина пензионери – станари на домот на стари лица „Зафир Сајто“ како и повеќе стари и болни лица во домашни услови. По една недела, во втората група, беа вакцинирани 900 пензионери со вакцината „фајзер“ и тоа само оние постари од 72 години. Пред примање на вакцината на секој пензионер од страна на медицинските лица од здравствениот тим кој го спроведуваше вакцинирањето, задолжително им беше проверена телесната температура како и земена анамнеза за досегашната здравствена состојба. По вакцинирањето секој пензионер како потврда за примена вакцина доби Ковид картонче со точно назначен датум за ревакцинација која според протоколот секој треба да ја прими после 21 ден од примањето на првата доза од вакцината.

Инаку во наредниот период или поточно во наредните денови во државата треба да пристигнат поголеми количини вакцини при што се очекува да стартува и таканареченото масовно вакцинирање на граѓаните при што како приоритетна група ќе се вакцинираат што повеќе пензионери. **Т. Димитриевски**

Штип

# Пензионерите на Ѓурѓовден ги посетуваат светите води

На 6 мај и оваа 2021 година заради пандемијата изостанаа масовните собири на штипјани на манастирите и црквите, а пензионерите традиционално ги посетија светите води и ги закитија домовите со зелени врбови гранчиња.

Шардаван баши, се наоѓа кај медицинското училиште, каде света вода прска од карпата врз верниците, кои веруваат оти водата исцелува рани по телото и душата.

Параклисот со две свети води кај Камениот мост на Брегалница е во надлежност на црквата. Едната вода се верува дека лекува очобол, а другата останати болести, вели настојникот. Овде помазание на верниците вршеше отец Добрица, кој го проповедаше житието на Свети Ѓорѓија победоносец. На иконата е претставен како со копје ја убива Ламјата, што значи го уништува духовното зло, а природата развива со појот на птиците. Верниците поминуваат, се замиваат од водичката, а верата им помага да го надминат овој тежок период на осаменост и отуѓување во овие пандемиски тешки денови.

Третата света водичка е погоре од старата воденица, и овде пензионерите се шетаат со маски, држат растојание, се мијат со света вода, фрлаат паричка во водата, палат свеќи... Овде го сретнав пензионерот Симо Костадинов, тој со години го подготвува гравчето за верниците на овој параклис со света вода. Тој со жалење се присетува на минатите години.

– Потекнувам од село и се сеќавам на големите собори во црквата, се даруваа јагниња, се вареше по 5 казани јанија, се делеа по 150 леба на присутните. Со музика и оро се славеше до доцните саати. На Ѓурѓовден природата развива, се главеа овчари, говедари... И овде со години правевме казан јанија, но ете минатата 2020 и оваа 2021 година ковид–19 си го направи своето, ниту гравче не можеме да им послужиме на верниците, сепак со вакцинацијата се враќа надежта дека ќе се врати животот во нормала, а верниците слободно ќе се дружат.

**Цвета Спасикова**

ЗП Кичево

# Ќе се повторат ли минатогодишните проблеми?!

Во Здружението на пензионери Кичево секојдневно доаѓаат пензионери да се запишат за снабдување со огревно дрво. Извршниот одбор на својата редовна седница расправаше по оваа проблематика за тековната 2021 година и донесе одлука да се продолжи соработката со претпријатието што стопанисува со шумите во Кичевско „Лопушник“ кое работи во состав со Национални шуми на Македонија.

Деновиве беше потпишан цврст договор за снабдување на пензионерите за над 800 метри кубни дабово и буково дрво, а според директорот на „Лопушник“ Зоран Крстески оваа година дрвата ќе бидат испорачани до крајот на септември годинава.

Овај договор беше потпишан во соработка со раководството на Национални шуми на Македонија, како и соработката со СЗПМ, а посебно со ангажирањето на претседателката на Сојузот Станка Трајкова и беше добиена цврста гаранција дека оваа година нема да се повтори минатогодишната „голгота“, пензионерите да добијат дрва и по почнувањето на грејната сезона.

Кичевските пензионери се задоволни бидејќи огревното дрво го добиваат според минатогодишните цени, на осум рати, а во кои е вклучен и растоварот на дрвата пред нивните домови. **А. Ристоска**

ЗП Прилеп

# 118 години од загинувањето на нашата гордост Гоце Делчев

Делегација од огранокот на пензионери, членови на ЗП Прилеп, што го носи Гоцевото име на 4–ти мај, по повод 118–годишнината од неговото убиство положи свежо цвеќе на бистата од истоименото основно училиште. На бистата на Гоце Делчев во ова училиште свежо цвеќе положија и делегации од училиштето и локалната самоуправа предводена од градоначалникот Илија Јованоски.

Во делегацијата на пензионери, покрај претседателот на огранокот Јован Стефаноски, претседателката на секцијата на жените Снежана Димеска присуствуваше и Трајче Муцунски и директорот на ОУ „Гоце Делчев“ Веле Ѓорѓиоски.

– На 4 мај 1903 година Гоце Делчев бил убиен од турската војска во селото Баница на пат кон Сер. Визионерот кој пред повеќе од еден век го разбра светот како поле за културен натпревар на народите е роден на 4 февруари 1872 година во Кукуш во Егејска Македонија во семејството на Султана и Никола. Неговите посмртни останки се до 1917 година биле чувани во селото каде и загинал, Баница, по што биле пренесени во Ксанти, а на 11 октомври 1946 година биле пренесени во црквата Свети Спас во Скопје, рече во краткиот говор по повод овој ден директорот Веле Ѓорѓиоски.

На овој ден делегација од локалната самоуправа со градоначалникот Јованоски ја посетија и бистата на револуционерот Пере Тошев во центарот на градот по повод 109 години од неговото загинување. А, во Меморијалниот музеј „11 Октомври“ пред бистата на Јосип Броз Тито по повод 41 година од неговата смрт положија свежо цвеќе. **К. Р.**

# Одбележан 9 мај - Денот на победата над фашизмот

Пензионерите во повеќе здруженија на пензионери членки на СЗПМ учествуваа во одбележување на Денот на победата над фашизмот 9 мај.

Така во организација на ОО на СБ од Струга, заедно со струшките пензионери, делегација предводена од претседателот на СБМ – Струга, Ајредин Мемети и секретарот Никола Попоски, положија цвеќе на споменикот на паднатите борци од НОБ во центарот на градот. Во делегацијата беа приклучени и претставници од општинските организации на СДСМ, ВМРО ДПМНЕ и почитуваи на делото на Тито и голем број граѓани на Струга и Струшко.

Свеченото одбележување кое беше по повод 76–годишнината од Денот на победата над фашизмот 9 Мај, како и Денот на Европа се одбележа и во Струга.

Целата церемонија беше одржана под строго контролирани мерки, предложени од Владата на СР Македонија и Комисијата за здравство, во врска со пандемијата на корона вирусот.

Исто така, делегација од Здружението на пензионерите на Општина Делчево положи цвеќе на споменикот на паднатите борци од Втората светска војна.

Во рамките на одбележувањето, пред споменикот на паднатите борци се поклонија и свежо цвеќе положија: делегација од Општина Делчево, делегација од Советот на Општина Делчево, претставници од институции, политички партии и здруженија на граѓани. По тој повод, се одржа пригодна програма и беше прочитан реферат за значењето на НОБ и победата над фашизмот.

Пијанец во Втората светска војна во борбата против фашизмот дало стотина жртви. Во нивна чест во центарот на Делчево е подигнат монументален споменик на кој се испишани имиња на паднатите борци за слобода, како и пораката „Сонцељубиви, зар без вас ќе бевме она што сме, не смрт без слобода, не без Македонија“. **С.К. и Н.А.**

ЗП Тетово

# Доделена хуманитарната помош добиена од Црвениот крст - Тетово

Здружението на пензионерите Тетово, во соработка со општинската организација на Црвениот крст доделни 100 хуманитарни пакети на пензионерите.

Врз основа на однапред изготвени списоци на пензионери од сите огранoци во Здружението на пензионерите Тетово, а според препораките на Црвениот крст, пакетите беа доделени на пензионери од ранливите категории со ниски пензиски примања, пензионери кои прележале коронавирус и кои не се во состојба сами да се снабдат со неопходни витамински препарати, како превентива за заштита од вирусот.

Содржината на пакетите се состоеше од неопходните витамински препарати како што се комбинациите на магнезиум со витамини Б6, како и цинк и селен.

Распределбата на пакетите се вршеше во просториите на Домот на пензионерите во Тетово во присуство на преставници од Црвениот крст.

Претседателот на Извршниот одбор Селвер Мемети, на сите претседатели на ограноци, вкупно 22, им подели по еден пакет од 50 парчиња заштитни маски за секој огранок, како донација од нашиот деловен партнер „Ферт Атомик“ од Тетово.

**Светозар Димовски**

ЗП Крива Паланка

# Велигденска манифестација

Во дворот на клубот на пензионери на ден Велигден се одржа за првпат Велигденска манифестација. Настанот е поддржан од Здружението на пензионери на Крива Паланка, а го реализираа вредните и креативни пензионерки на Активот на пензионерки. На манифестацијата беше презентиран Велигденски козинјак (милиброд) со вкус на ванила и суво грозје, како и декорирана кошница со декорирани велигденски јајца.

Покрај презентирање на велигденскиот козинјак од посебна тричлена жири–комисија беше оценет и квалитетот. Манифестацијата беше од награден карактер и тоа прва награда 1.000 денари, втора награда 800 денари и третата награда 600 денари како и благодарница за секој учесник. Жири–комисијата имаше навистина тешка задача при дегустацијата, затоа што сите козинјаци беа вкусни и убави на изглед. Затоа претседателката Анка Стојановска ѝ предложи на комисијата да доделат една прва, две втори и три трети награди, така што сите учесници беа наградени. Настанот го водеше и наградите ги додели претседателката Анка Стојановска. Прва награда доби Валентина Лековска, втората ја делеа Снежана и Данка, а третата награда ја делеа: Анка, Ката и Милевка.

– Со презентирање на велигденски козинјак целта е да се зачува традицијата бидејќи тој за Крива Паланка и околината е традиционален за Велигден, затоа и се надеваме дека оваа манифестација ќе прерасне во традиционална.

**Б. Стојчевска**

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
VISA
1234 5678 9012 3456
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 кесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"
НОВО
PROVEN® PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
PRO-VEN® PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето
една 30 КАПСУЛИ на ден

# Со подобрување на состојбата со пандемијата, ќе се стабилизира и посмртната помош

Согласно член 115 од Законот за ПИО на корисник на пензија со негова согласност, му се запира дел од пензијата за обезбедување средства потребни за исплата на посмртна помош за членовите на неговото семејство.

Средствата за солидарен фонд – посмртна помош Фондот ги уплатува на посебна подсметка во рамките на Трезорската сметка.

Со член 116 став 2 од од Законот е регулирано дека висината на задршката за посмртна помош и членарина, висината на исплата на посмртна помош, во зависност од акумулираните средства и смртноста на корсниците на пензија, начинот и постапката за исплата на посмртната помош на корисниците на пензија од средствата на солидарниот фонд во единствен износ за сите корисници на пензија, како и начинот на располагање на слободните а неискористени средства, со акт ги утврдува Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина составена од сојузите на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ и 3–те Инвалидски сојузи).

Врз основа донесената Одлука бр 02–02/847 од Одборот на регистрираната организација за солидарен фонд и членарина, е одредена висината на задршката за солидарен фонд која изнесува 120 денари, како и висината за исплата на посмртна помош во износ од 30.000 денари.

Средствата од солидарниот фонд за исплатата на посмртна помош ја сервисира и исплаќа Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија врз основа на потребна пропратна документација за починатиот корисник на пензија.

Во изминатиот период посмртната помош редовно се исплаќаше, за што редовно се подготвуваа информации за издвоените и исплатените средства.

Меѓутоа кон крајот на 2020 година во услови на вториот бран од Ковид 19 што најмногу имаше влијание на повозрасната група на население, односно на пензионерите, значително се зголеми бројот на починати корисници на пензија за што целосно се исцрпија акумулираните средства за исплата на посмртната помош, односно се појави недостиг на средства за исплата на посмртна помош.

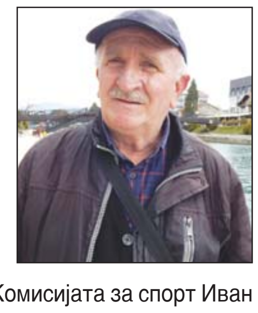
Во такви услови а со цел да се надмине недостигот на средства Одборот на Регистрираната организација за солидарни средства и чланарина ја зголеми времено задршката за солидарен фонд од 120 на 130 денари со важност од 1 февруари 2021 година. Меѓутоа пикот на пандемијата продолжи и во наредните месеци кога смртноста на пензионерите беше многу зголемена, поради што недостигот на средства за исплата на посмртна помош уште повеќе се зголеми. Одборот по доставена Информација од Фондот за акумулирани и исплатени средства за посмртна помош оцени дека има потреба од зголемување на издвојувањето за посмртна помош од 140 денари со важност од мај до декември 2021 година.

И покрај тоа Одборот ќе ја следи состојбата со приливот на нови пензионери и бројот на починати корисници на пензија и аналогно на тоа ќе преземе соодветни мерки во однос на висината на делот што пензионерите го издвојуваат за посмртна помош.

**Менка Темелковска**

ЗП Струга

# Бесплатни правни совети посебно на пензионерите



По 40 години работен стаж, како правник во градежната фирма „ГП Илинден“ од Струга, а еден период и како директор во истава, последните 20 години пред пензионирањето работи како адвокат во Струга. Веднаш по пензионирањето 2016 година, Илиески активно се вклучува во редовите на Здружението на пензионери и станува активен на спортски и културен план. Тој како член на екипата за фрлање топка на кош, беше најдобар со најмногу погодени кошови на последните одржани регионални и републички спортски натпревари, а се надеваме дека ќе покаже одлични резултати во овие спортски дисциплини и во иднина, – вели претседателот на Комисијата за спорт Иван Хаџиев.

Илиески е исто така многу активен и на полето од културата, во составот на пејачката група „Распеани пензионери“. Тој редовно ги посетува пробите кои се одржуваат секој четврток во неделата во Клубот на пензионерите и со нетрпение го очекува одржувањето на ревиите на песна, музика и игри.

Покрај на овие две полиња, тој успешно е вклучен и во Комисијата за правни работи при здружението, каде што без двоумење се зафати како адвокат за решавање на подигнатото прашање од страна на претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски и Извршниот одбор, за враќање на двата пензионерски објекти наменети за старски дом во Струга и регионот, кои сега не се во владеење на Здружението. Со овие два објекта, „Женска плажа“ кој располага со 30 двокреветни соби и хотелот „Галеб“ со 80 апартмани, изградени пред две децении со средства на ПИОМ, стопанисува Друштвото со ограничена одговорност, а не пензионерите Делче Илиески, активно е вклучен како член и во Економско–правниот форум во СЗПМ.

Но, ќе останеме должни ако не истакнеме дека Делче по пензионирањето како адвокат, продолжи да дава бесплатни правни совети на граѓаните од Струга, а посебно на пензионерите, еднаш седмично во Клубот на пензионерите во Струга и им помага за остварување на нивните права преку пишување молби, барања, преписки, одговори и други правни совети и тоа бесплатно! Хуманиот адвокат Илиески вели: „Еднаш адвокат засекогаш адвокат“. Помагањето ме исполнува.

Инаку, Илиески во секој негов разговор со задоволство кажува дека корените му се од селото Врапчиште Гостиварско. Тој се гордее со своето село и со неговите најблиски. Иако во Струга живее со своето семејство од 1981 година, носталгичен е по своето родно место каде што израснал, а и го завршил основното образование.

**Стојан Кукунешоски**

Разговор со Мики Крстев, директор на Домот за стари во Прилеп „Киро Крстески–Платник“

# Работиме одговорно за доброто на нашите штитеници

Домот за стари лица во Прилеп има капацитет од 151 легло, распределено во три одделенија. Моментно се згрижени 120–ина корисници за кои се грижи персонал од 39 вработени. Овде не се згрижени само корисници од Прилепскиот крај и околните населени места, ами и од други градови и општини.

Првото наше прашање во разговорот со директорот на Домот за стари во Прилеп, „Киро Крстески – Платник“ Мики Крстев, беше како се снаоѓаат како институција во услови на пандемија, кога во Домот се сместени лица со висок ризик за заразување?

– Пандемијата, за среќа не успеа да не спречи во тековните активности, меѓутоа го ограничи социјалниот живот на нашите корисници. Успеавме да ги имплементираме сите препораки и насоки на Центарот за јавно здравје и од Министерството за здравство. Тие не беа залудни, туку ефектни. Успеавме засега да ги заштитиме нашите корисници од изложеност на вирусот кој би можел да предизвика сериозни последици на нивната здравствена состојба со оглед на нивната возраст. Досега имавме само еден потврден позитивен случај кај еден од корисниците, кој благодарение на експедитивноста и стручноста на вработените, навремено беше детектиран и за среќа имаше само поблага форма на симптоми на вирусот.

Го запрашавме директорот колку и дали се подготвени да реагираат брзо, затоа што нивните корисници ќе бидат меѓу првите што ќе треба да добијат вакцини против коронавирусот.

– Ги очекуваме вакцините, а веќе испративме списоци во Министерството за труд и социјална политика. Пријавени се скоро 90 проценти од нашите корисници за конечно да ги релаксираме мерките и поскоро да се организираат посети од блиските роднини, но, и да им се дозволи на нашите штитеници, да излегуваат надвор од просториите на Домот.

Директорот на прилепскиот дом за стари лица, Мики Крстев е релативно млад раководител. Овде е од пред три години, од ноември 2018 година, кој како правник има работно искуство повеќе од 12 години. Со него поразговаравме како е да се менаџира ваква институција?

– Уште на почетокот во координација со стручните служби дефиниравме дека е најпотребно да се подобрат условите за престој на нашите корисници. Да се подобри хигиената во животниот простор и заедничката и личната хигиена. Во 2019 и 2020 година на два наврата се промени дотраената столарија со нова ПВЦ столарија. Комплетно беа сменети сите надворешни врати со нова алуминиумска столарија. Тоа придонесе драстично да се намалат трошоците за греење и да се намалат загубите на топлината во просториите, што беше сериозен проблем посебно за неподвижните корисници. Во контекст на подобрувањето на хигиената, со сопствени финансиски средства успеавме да набавиме индустриска машина за перење и сушење на облека, за миење на садови, машина за чистење и друго. Во краток период успеавме и презедовме потези за подобрување на функционирањето и ефикасноста како

на објектот изграден во седумдесеттите години од минатиот век, така и на персоналот. И, можеби нескромно, но без разлика на многуте инвестиции успеавме да ја одржиме ликвидноста на Домот со надоместокот што ја плаќаат штитениците. Надоместокот од поодамна не е променет и е на најниско ниво во споредба со други домови за стари лица во државата.

На прашањето на што се работи за уште подобри услови во иднина во оваа институција, директорот Крстев ни рече:

– Се работи на проектна документација за комплетна реконструкција на едно од трите одделенија. Проектот во наредниот период би требало да биде реализиран со средства од Министерството за труд и социјална политика. Се надеваме, дека ќе успееме да го реализираме до крајот на 2022 година. Според програмата за развој, годинава планираме обновување на дел од кујнските апарати, поставување на сончеви колектори за затоплување на техничка вода, со што ќе обезбедиме топла вода во секое време за потребите на корисниците и друго.

**К. Ристески**

ЗП Македонска Каменица

# Пензионерите спроведоа пролетна Еко-акција

На 21.4.2021 година – Здружението на пензионерите од Македонска Каменица спроведе еко–акција со која беше опфатен просторот пред канцелариите на здружението и Клубот на пензионери.

– Во акцијата учествуваа десетина пензионери, кои во рамките на акцијата пристапија кон чистење и уредување на просторот. Во соработка со градоначалничката Соња Стаменкова и поддршка од ЈП Камена Река овој простор ќе го доуредиме со нови садници на дрвја и цвеќиња. Каменичките пензионери се едни од најактивните во Македонија. Редовно учествуваат на повеќето манифестации, спортски игри и фестивали во земјата, а домаќини се и на најголемата пензионерска манифестација „Бабина баница“.

Како активно здружение редовно учествува на сите еко–акции кои ги организира Општина Македонска Каменица и ЈП Камена Река. Во Програмата за работа на здружението за 2021 година е предвидено целосно реновирање на канцелариите на здружението и Клубот на пензионери во Македонска Каменица, – изјави претседателката на Здружението Јаворка Соколовска.

**Ј.С.**

ЗП Штип

# Марија Џонова активна пензионерка и волонтерка

И во оваа 2021 година, во корона пандемија, ЗП Штип активно дејствува преку својата разгранета волонтерска мрежа, преку групите на ОЕ на Здружението. Една од тие личности е Марија Џонова, која е член на Собранието, на ИО и на комисијата на култура, вели претседателот Ристо Нетков. Во разговор со Џонова, дознаваме дека 15 години е во пензија, со многу активности и награди.

Еве што вели за нејзините активности како пензионерка во Здружението:

– Од првите денови сум активна во мојата ОЕ Автокоманда, подоцна бев избрана во органите на Здружението. Активна сум во хуманитарните акции, делење маски на нашите пензионери, посета на пензионерки со над 90 години старост по повод Денот на жената, делење хуманитарни пакети... Учествував во проектот со градинките „Игрите на нашите баби“, во кулинарски вештини, во правење штипска пастрмајлија со Канал–5, на Фејсбук постирам специјалитети со рецепти и друго. Учесник сум во спортските игри во пикадо каде освоив диплома и медал. Активно планинарам од 1968 година, сум била на повеќе наши планини на „Куклица“ и Опсерваторијата „Џоцов камен“ кај Кратово. Член сум во СБШ, каде оддаваме почит на паднатите борци и херои.

**Како верник и почитувач на празниците, кажете ни што подготвувате за празниците кои му претходат на големиот христијански празник Велигден?**

– Оваа година Здружението организираше една помала група пензионерки да го одбележат празникот Благовештение–Благовец, на еден посебен начин. Со пензионерките се упативме на ридот Кумлак, каде набравме дадец, специфично цвеќе кое расте само овде и го береле нашите сограѓани кои со него оделе во црква. Ние набраното цвеќе го делевме во Здружението на

пензионерите, меревме температура на членовите, делевме маски. Сега следи празникот Цветници. На овој ден кај нас во црквата се носат врбови гранки. После распетието, доаѓа Воскресението–Велигден кога се вапсаат црвени јајца. На манифестацијата во организација на здружението во Виница, освоив награда за најубаво обоено јајце, сега поради корона пандемијата и оваа манифестација ќе изостане.

**Што мислите за вакцинација на пензионерите?**

– Мое мислење е дека треба секој да се вакцинира, така ќе се заштитиме од овој невидлив непријател. И јас се пријавив и мајка ми ја пријавив преку апликацијата за вакцинација, до тогаш треба да ги почитуваме мерките на претпазливост.

**Ц. Спасикова**

ЗП Струга

# Трансформирање за работа од далечина

ЗП Струга, брзо се трансформира за работа од далечина. Собранието при Здружението на пензионери од Струга, усвои различни пристапи за алтернативно функционирање во услови на пандемија, така што во нивното работење не се почувствува никаква блокада кога некои од делегатите на Собранието и членови на ИО беа заразени со ковид 19 и не можеа да присуствуваат на седниците.

Имено, имаа можност за дискусии и гласање од далечина преку употреба на електронски средства за закажаните седници. Тоа е овозможено преку измени на членови од деловникот за работа на Здружението.

Уште на почетокот на пандемијата во март минатата година Извршниот одбор донесе одлука за изменување на внатрешните правила, за функционирањето на Собранието и Извршниот одбор и работата на комисиите да се спроведува преку електронски средства, во исклучителни околности, како епидемии, природни непогоди...

Истиот период лани, Извршниот одбор усвои заклучок за промена на начинот на постапување за време на ризик од епидемија или вонредна состојба, при што во период од пандемија се овозможи некои делегати во Собранието и членови на Извршниот одбор да учествуваат во работата преку видеоврска што се обезбеди потврда на идентитетот на секој делегат, – рече претседателот на Здружението Милорад Трпоски.

**С. К.**

ЗП Сарај

# Помош по повод месец Рамазан и празникот Бајрам

Оваа година, по повод месец Рамазан и празникот Барам, како и поради создадената ситуација со Ковид–19, Здружението, приватните Бизнис – компании кои делуваат во оваа општина, како и Црвениот крст на град Скопје, не ги заборавија пензионерите со ниски примања.

По овој повод, Здружението на пензионерите Општина Сарај, во рамките на Програмата и Финансискиот план за оваа година, за пензионерите со ниски примања додели 30 пакети со прехранбени артикли и хигиенски средства, секој пакет во вредност од 2000 денари или вкупно 60 000 денари.

Добро познатата компанија „Даути–Комерц“ од Бојане со седиште во Сарај, преку Фондацијата „Алби“ каде е членка, за пензионерите на здружението со ниски примања додели 200 пакети со прехранбени артикли и хигиенски материјал со вкупна вредност од 168 600 денари.

Компанијата „Демокрација“ на членовите на здружението им додели 30 пакети со месни производи.

Компанијата „Ука–Комерц“ додели месни конзервирани производи.

На прагот на празникот Бајрам, Црвениот крст, и овој пат, за старите и изнемоштени лица, како и на тие со низок социјален статус, во рамките на социјалниот сервис „Дневен центар за стари лица и центар за помош во домашни услови – Клубот на пензионерите“, додели 60 пакети со прехранбени артикли и хигиенски средства за социјално загрозените лица на дневниот центар и корисниците во домашни услови, од кои повеќето се пензионери, членови на здружението.

Беше оваа добра хуманитарна активност која на чело со Комисијата за здравство и социјални прашања се реализираше потпомогната од претседателите на ограноците, како и од активистите на здружението, кои каде што тропнаа ги израдуваа домаќините. Спомената помош е доделена спрема критериумите во здружението. Здружението на пензионерите од Општина Сарај, во име на сите пензионери кои ја добиле оваа помош, им се заблагодарува на спомената компании и на Црвениот крст.

**Б.Б.**

# Зошто пропаѓаат во Кратово најубавите градби и куќи

Повеќе од шеесет години во Кратово пропаѓаат куќите со автентична стара македонска архитектура иако истите се заштитени со Закон. Имено за убавините на овие куќи, мостови, кули, амами, цркви и џамии имаат пишувано многу патеписци, туристи и добронамерници. За убавата архитектура на градот Кратово има направено студија и издадено книга за Кратовската стара архитектура.

Од познати куќи со автентична кратовска архитектура, заштитена со Закон беше Гичевата куќа, која беше срушена и на нејзино место се изгради половина од куќата од еден од двајцата сопственици што ја имаат куќата. Исто така една од најубавите куќи со карактеристични орнаменти и резби беше Бидиковата куќа, која на двапати беше покривана од фирми избрани од тогашниот Завод за заштита на културните спомениции на РМ (сега преименуван во Конзерваторски центар Скопје). Вториот и последен пат покривот беше покриен со штици и црна хартија иако за тоа беа вложени значајни финансиски средства, но од забот на времето беше распаднат покривот и за кратко време куќата се урна. Потребно е да се напомне дека многу пред тоа беа демонтирани таваните со орнаменти и резби како и други делови од куќата и истите се однесени во Скопје од тогашниот Завод за заштита на спомениците на РМ.

Пред неколку дена се сруши, за среќа без жртви и последици и прекрасната Граматикова куќа која подолг временски период беше закана за минувачите и возилата, бидејќи истата се наоѓа на една од најпрометните улици во градот. Веќе неколку години беше во распаѓање дел од Грофчанскиот мост кој исто така е заштитен со Закон и долго се чекаше на негово санирање. Пред неколку месеци беше најдена фирма од Конзерваторскиот центар Скопје, поточно од Регионалниот конзерваторски центар Тетово кој е одговорен за Тетово, Куманово, Крива Паланка и Кратово. Но, како по правило работите ги изведуваат 2–3 работници подизведувачи кои досега немаат работено на вакви градби. На крајот станува сосема јасно каде лежи вината за состојбите на автентичните градби со стара македонска архитектура на градот Кратово, на кој му се восхитуваа бројните патеписци, туристи и добронамерници. Кратово често го нарекуваат град–музеј на отворено, но за жал претходниот период Заводот за заштита на културните спомениции заштитата ја насочи само кон Охрид и Крушево.

Иако од многу сопственици на старите градби беше барано самите да ги реновираат во ист стил, но од Заводот не им беше дозволено тоа да го сторат под изговор дека истите се под заштита на Законот(!?). Жално и вистинито.

**Методи Мишевски**

ЗП Прилеп

# Почивај во мир, мој побратиме Томе!

Не зближија пензионерските активности. Твоите, од вашето, Битолското здружение на пензионери, а моите од нашето ЗП Прилеп. Така е тоа. Од порано како два соседни градови бевме противници и се расправавме околу фудбалот: кој подобра екипа има. Така беше, тогаш кога бевме активни во тие тогашни спортски меѓуградски активности. Животот сакаше Ти, како претседател на ЗП Битола, а јас како претседател на ЗП Прилеп да се здружиме на одреден начин околу заедничките интереси и активности за доброто на пензионерите од двата града. Несакајќи и овде на некој начин имавме еден вид натпревар. Се дружевме, велам како пензионери од двата града на средбите што пред да не зафати пандемијата од ковид 19 се организираа од ваша, наша, или од некоја друга страна, се разбира пак пензионерска. Се дружеа екипите на прилепското и битолското пензионерско здружение на културен, спортски и на секаков друг план. Имавме и заеднички седници на извршните одбори во Битола и во Прилеп. Се збратимивме, како здруженија. Се побратимивме и нашите заеднички активности добија уште повеќе во позитива. И двајцата бевме зачленети во Сојузот на борците. Ти по случајот на твојата мајка која била во оваа организација, а јас како син на загинат борец во Втората светска војна. И таму помагавме и бевме активни. Но, проклетата и тешка болест што го зафати целиот свет не нѐ одбегна и нас, како градови, како пензионерски здруженија и како претседатели на овие две соседни здруженија. Не, не одмина оваа проклета болест и нас двајцата. Ти, за жал ја изгуби битката со неа, а, имаме навистина уште многу, многу заеднички замислени активности што самите на нашите средби си ги задававме и ги договаравме. Нашите две здруженија со Твоето упокојување, загубија многу. Вашето здружение изгуби човек кој се залагаше за доброто на секој член од Битолското, но и од Сојузот, каде што и двајцата бевме членови и во Извршниот одбор, како претседатели на двете поголеми и може да се каже со право најактивни пензионерски здруженија во СЗПМ. Болеста, не сакаше и не можеше да го разбере сето ова, како да и беше криво што сме добри пријатели и што добро работиме и соработуваме. Изгубија пензионерите, изгубија членовите на ЗП Битола, изгубив јас добар пријател, соработник и другар. Почивај во мир, побратиме мој!!

**Славко Трајкоски**
**Претседател на ЗП Прилеп**

ЗП Вевчани

# Заврши вакцинацијата за пензионерите

Во март во Вевчани, во Здравствениот дом д–р „Светозар Чочороски“ започна вакцинирањето на вевчанските и пензионерите од поширокиот регион, што ги опслужува Здравствениот дом од Вевчани, кои беа пријавени за вакцинирање во овој пункт. Имунизацијата на пензионерите започна со старост од над 77 години, според планот и пријавувањето преку матичен лекар, во согласност со планот на Министерството за здравство. Во Вевчани, во првата тура беа обезбедени доволен број вакцини и за ревакцинација од АстраЗенека вакцината. Вакцинацијата се одвиваше непречено, без гужви, а со тоа се намалуваше старосната граница. Оние пензионери, кои ги затекнавме тој ден, и ја примаа втората доза, гледаат надеж и спас, дека нема да бидат заразени од ковид 19. Сите досега вакцинирани се чувствуваат добро, ни изјави д–р Ивица Коруноски, кој ја води вакцинацијата во Здравствениот дом.

– Се чувствуваме добро. Дојдовме со мојата сопруга Ѕвезда да се вакцинираме затоа што веруваме во науката. Пожелно е секој да се вакцинира, – да ја отстраниме оваа опака болест – ни рече 77–годишниот поранеш проф. по музичко воспитување Арѓил Мукоски–Рашо.

ЗП Вевчани докажа дека води грижа за своите пензионери, со тоа што претседателот Витомир Костојчиноски, секојдневно беше во контакт со пунктот за вакцинирање, и водеше евиденција дали се вакцинирани сите 400 пензионери. На тој начин вевчанските пензионери целосно беа имунизирани.

**С. Кукунешоски**

ЗП Пехчево

# Поставување на тенда

Согласно со Програмата за работа на ЗП Пехчево за 2021 година во тек е поставување на тенда пред просториите на пензионерскиот клуб во Пехчево, со што ќе се овозможи дружење на пензионерите и во топлите денови, а особено сега заради пандемијата од коронавирусот.

Вкупната пресметковна вредност на тендата е 146.550 денари, а средства се обезбедени од здружението и од Општина Пехчево. За финансиски средства здружението писмено се обрати до неколку фирми од Пехчево и Штип, како општеството одговорни компании и до некои министерства во Владата за да помогнат со финансиски средства за овие активности на пензионерите од Пехчево, но барањето не наиде на разбирање. За одбележување е и тоа што фирмите и Министерството не се ни произнесоа по барањето на Здружението.

Изведувач на работите е „ЈМ Инжиненеринг“ од Пехчево и работите треба да се завршат во наредните неколку денови. Тендата ќе биде изработена од метална конструкција.

**А. Кацарски**

ЗП Пробиштип

# Планираните активности на Активот на пензионерки за 2021 ќе зависи од пандемијата

– Поради добро познатата ситуација со вирусот ковид 19, во годината што е зад нас не можеме да се пофалиме со некакви активности. Единствено што направивме беше едно литературно читање на поезија и проза на наши членови–пензионери. Тука беше вклопен и настапот на нашиот познат артист Страшко Милошевски кој ни го зборати настапот со монодрамата „Убавите жени“. Се друго што планиравме остана неостварен сон, а имавме богата програма, – ни рече на почетокот на разговорот претседателката на Активот на пензионерките при ЗП Пробиштип Јовка Петрова.

На прашањето какви се плановите за годината во која штотуку зачекоривме, еве што ни рече претседателката Петрова:

– Да се надеваме, дека ситуацијата со пандемијата ќе се подобри, а тоа ќе ни овозможи да ја реализираме програмата што ја поднесовме пред членовите на ИО при ЗП Пробиштип која беше едногласно усвоена. Програмата е разнолика и содржи активности од повеќе области. Тука се прво другарските вечери по разни поводи со цел да го повратиме она дружење и пријателство што постоеше меѓу пензионерките.

Нашите пензионерки се познати по рачни ракотворби, изработувајќи разни предмети за облека, па и декорација. Ткаењето е сѐ уште присутно кај некои наши членки, тука се килимите, везените и плетените изработки. Во план ни се две–три изложби на етноизработки и современи везови. Литературното творештво отсекогаш било предизвик да се проследи креативноста на нашите пензионерки од кои некои имаат издадено и свои книги поезија и проза. Овде морам да споменам и од нивно име да им се заблагодарам на СЗПМ и на нашето здружение кои финансиски им го помогнаа издавањето на книгите. Во план се четири литературни читања, бидејќи убавиот пишан збор нѐ оттргнува од секојдневието и ни го разубавува животот. На овие литературни средби со свои стихови планираме да земат учество и пензионерки од соседството. Хуманитарните активности се нераскинлив дел од нашите програмски активности во текот на целата година. Ова особено ќе биде наше ангажирање во „Неделата грижа за стари лица“, каде што покрај хуманитарни пакети планираме и посета на болни и изнемоштени лица со можност и посета од лекар и медицинска сестра. Со Општината и градоначалникот соработката ќе продолжи и оваа година, со наше учество на сите општински манифестации, особено на

„Зелникот на баба“, каде што учествуваме со повеќе екипи. Нема да изостане и соработката со ОО на „Црвениот крст“ од Пробиштип, преку одржување едукативни предавања за подобрување на здравјето во третата животна доба, како што се исхраната, движењето и сл. Тоа го прават со нивните волонтери лекари. Но, се ќе зависи од ситуацијата со пандемијата од ковид 19, – ни рече претседателката Петрова.

**М. Здравковска**


ПЕНЗИОНЕР плус

**Весник за сегашните и за идните пензионери**

**Издавач:**
СЗПМ

Година XIV – број 154
мај 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.

Сто години од раѓањето на великанот Блаже Конески

# Шахист и прв претседател на Шаховскиот сојуз на Македонија

Со посебно задоволство сакам да дадам прилог на еден многу значаен настан за нашата земја. Малку е познато дека македонскиот великан – академик Блаже Конески беше голем љубител на шахот, силен играч и прв претседател на Шаховскиот сојуз на Македонија.

Блаже Конески покрај што е автор на 14 поетски книги, повеќе раскази и есеи и една поема, како и добитник и на голем број награди, тој е добитник и на други многубројни признанија, меѓу кои и плакетата од Шаховскиот сојуз на Македонија за 50–годишниот јубилеј (1948 – 1998), како прв претседател на овој сојуз од 19 август 1948 година. Признанието му е доделено постхумно.

Оваа година, во рамките на одбележувањето на светскиот ден на поезијата – 22 март, во седиштето на Меѓународната организација на Обединетите нации УНЕСКО во Париз, беше одбележана стогодишнината од раѓањето на Блаже Конески и му беше оддадено признание за неговото значење во светската поезија. Настанот во УНЕСКО е дел од националната програма „2021 – Година во чест на 100–годишнината од раѓањето на Блаже Конески", која се реализира под покровителство на претседателот на државата Стево Пендаровски и Министерството за култура во соработка со Министерството за образование и наука.

Настанот во УНЕСКО претставува значајно светско признание за Блаже Конески, како и за македонскиот јазик и за неговата натамошна афирмација. Во оваа прилика, заслужува внимание да се потсетиме на значајните мисли на Блаже Конески за македонскиот јазик и името на државата: „Македонскиот јазик е нашата единствена неподелена татковина, а нејзиното име Македонија е големо и ќе сакаат да ни го земат."

За македонскиот и светски великан Блаже Конески потребно е да се истакне и фактот дека бил голем љубител на шаховската игра. Додека живеел во Прилеп играл шах со негов пријател кој бил бербер. По неговото преселување во Скопје во 1946 година, на екипниот шаховски двомеч меѓу „Работнички" Скопје и „Црвена ѕвезда" – Белград што се играше во гостилницата – „Пелистер", Блаже Конески играше на шеста табла со талентираниот и надежен шахист Александар Матановиќ (кој наскоро потоа стана шампион на Југославија и носител на титулата велемајстор) и ремизираше во далечна завршница. Мечот заврши со резултат 6:2 во корист на гостинската екипа „Црвена ѕвезда". Многу сум горд што и јас со овој прославен велемајстор играв реми на Турнирот на солидарноста 1968 година.

Блаже Конески многу често како хоби играше шах со пријателите, а најчесто со неодамна починатиот Трајко Стаматовски – научник и лингвист, долгогодишен директор на Институтот за македонски јазик „Крсте Мисирков" и претседател на Фондацијата „Небрегово" и еден од научниците што има најмногу напишано за животот и делото на Блаже Конески.

На основачкото собрание на Шаховскиот сојуз на Македонија, што се одржало во Скопје на 19 август 1948 година, Блаже Конески, со акламација бил избран за прв претседател на овој сојуз.

Во рамките на одбележувањето на стогодишнината од раѓањето на академик Блаже Конески, а имајќи го предвид фактот дека тој бил прв претседател на Шаховскиот сојуз на Македонија, мојот пријател Живко Поповски Цветин – реномиран сликар, препознатлив со „Цвеќето на мирот" и хуманист, даде иницијатива за вклучување на Шаховската федерација на Македонија во реализацијата на гореспоменатата програма.

За таа цел, Живко Поповски, подготви цветна шаховска табла со наслов: Мироцветна шаховска штафета со порака: „Со мудрост до/за мир" и натамошен текст: „Со Димитар Илиевски, интернационален шаховски мајстор, т.н. Битолски шаховски бомбардер", Посебно фигурира текстот: по повод 100 години од раѓањето на Блаже Конески, прв претседател на Шаховскиот сојуз на Македонија". Покрај ова, Живко подготви мироворна шаховска штафета и наслика 100 цветни шаховски полиња.

Според замислата на Живко, јас како легенда на македонскиот шах и носител на мироцветната шаховска штафета треба да одиграм 100 шаховски партии и да поделам 100 цветни шаховски полиња на шахистите кои ќе играат со мене и на тој начин да ја одбележиме 100–годишнината од раѓањето на Блаже Конески. Јас ја започнав операционализацијата на оваа идеја на Живко Поповски и веќе одиграв девет партии со следните шахисти и јавни личности: Живко Поповски–Цветин, Емилија Огненовиќ, со шаховските фиде мајстори: Ристо Кизов, Оливер Органџиев, Влатко Кизов и Љубомир Хаџи–Манев, со новинарот и книжевен преведувач Ненад Баткоски, со младиот шахист Дино Табакоски и неговиот татко – новинарот Александар Табаковски. Воедно договорив да одиграм шаховски симултантки со шахисти од Општина Илинден и шахисти од Здружението на пензионерите на Општина Карпош.

Оваа година е многу важна и за мене лично, бидејќи одбележувам повеќе значајни шаховски и животни јубилеи меѓу кои и 80 години живот.

**Димитар Илиевски**
**интернационален шаховски мајстор**

ЗП Кочани

# Седница на отворено

Раководството на ЗП Кочани одржа редовна седница на Извршниот одбор на Здружението, со физичко присуство на членовите, користејќи ги своите просторни капацитети и поволните временски услови, на отворен простор. Седницата се одржа на 14 мај 2021 г. на терасата пред управните канцеларии на Здружението. Главни точки на дневен ред на седницата беа Предлог–програмата за работа на Здружението и Предлог–финансискиот план за тековната 2021 год.

Овогодишната Предлог–програма, за разлика од минатите години чии содржини беа многу обемни, содржи активности главно од областа на здравствено–социјален карактер, додека активностите од областа на рекреативните, фолклорно–музичките, и другите активности на Активот на пензионерките, значително се намалени.

Активности на Здружението од областа на социјален и здравствен карактер, според Предлог–програмата се: снабдување со огревно дрво на 700–800 пензионери; доделување социјални пакети со прехранбени артикли; доделување партиципација за десетдневен престој во износ од 20% на пензионери со упат за лечење и рехабилитација во Негорски Бањи и Катлановска Бања и друго.

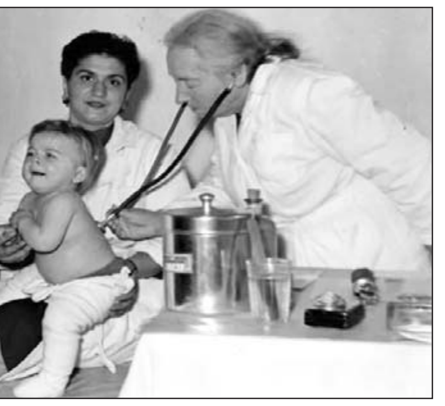
Во областа на спортските активности предвидено е учество на само два настани: со 5 членови на натпревар во спортски риболов на езерото Липково во организација на ЗП Куманово и учество на двомеч со ЗП Штип во дисциплината стрелаштво во категории за мажи и жени. ЗП Кочани, иако располага со музички групи и пејачи поединци и со фолклорна група кои постигнуваа одлични резултати на регионални, републички натпревари и имаа учество во други држави, оваа година поради пандемијата, не се програмирани. Исклучок ќе биде учеството на фолклорната група на традиционалната општинска манифестација „Зажнејување на оризот". Сепак, на оваа седница на Извршниот одбор беше донесен заклучок, доколку пандемичната состојба значително се подобри, да се усвои анекс на Програмата со што би се овозможило учество на екипи на Здружението во регионалните и републичките спортски натпревари.

На седницата едногласно беа прифатени Предлог–програмата и Предлог–финансискиот план за 2021 година, според кој Здружението ќе има приходи во износ од 3.662.000 денари и расходи од 3.244.000 денари. Со цел заштита на здравјето на пензионери и други лица кои доаѓаат во својство на странки, Извршниот одбор донесе одлука да се ангажира лице – редар, пред управните канцеларии на Здружението.

**Ампо Арсовски**

# Во спомен на д-р Хелена Етингер-Каваева и нејзиниот сопруг д-р Владимир Кавај

Д–р Хелена Етингер–Каваева заедно со нејзиниот сопруг д–р Владимир Кавај ги има во енциклопедиите на медицинските науки. Нивниот придонес ги надминал локалните рамки на Охрид и Струга и со тоа заслужено се вградиле во историјата и во светското културно наследство. Тие се основоположници на здравствената заштита од болеста маларија на Охридско–струшкиот крај и Албанија.



Д–р Хелена Етингер – Каваева, симпатична и исклучително интелигентна жена– хуманист, во Охрид дошла пред повеќе години од далечната Русија, придружувајќи го својот сопруг, исто така лекар, д–р Владо Кавај, напуштајќи високи општествени позиции и блескава кариера. Не постои повозрасен жител на Охрид кој не се сеќава или барем не чул за доктор Каваева, првата жена лекар во Охрид и пошироко, која речиси сиот свој работен век го минала тука, помагајќи и дење и ноќе секому кому му била потребна лекарска помош, без разлика на народност и вера.

Д–р Хелена Каваева била родена во Ченстохова, денешна Полска, од родители Јузеф и Регина Етингер. Татко ѝ бил инженер по хемија и шумарство, сопственик на фабрики за хартија, а таа дел од детството и младешките години ги минала на учење во Берн, Швајцарија. Се запишала на студии по медицина, а кон крајот на 1913 ја одбранила и докторската дисертација. Во Санкт Петербург го полагала државниот испит за да може да работи во Русија, а потоа пак се вратила во Берлин. Д–р Хелена по почетокот на јануари 1915 се вработува како лекар во воена болница, каде што се запознава со Владимир Кавај, роден во 1889 година во Охрид, од мајка Фросина и татко стружанецот Јаким Кавај. Д–р Кавај уште како мал бил наклонет кон учењето. На десетгодишна возраст, со каравган тргнал за Цариград. Во Солун се сретнал со Јане Сандански кој го поведува со себе во Неврокоп. Бистрото момче, лесно се снаоѓало во изучувањето јазици, па така станува полиглот и преведувач. За време на школувањето уште во Охрид и Битола, станува првенец на семинаријата и како награда го упатуваат во Света Гора. Монашкиот живот не одговарал на неговиот љубопитен дух, па некако успеал да запише студии по медицина во Бејрут, каде што заминува заедно со Лев Огненов на Американскиот медицински институт. Но, и тука немал среќа, бидејќи по две години Американците го затвораат институтот. Владимир Кавај бил решен да ги заврши медицинските науки затоа со помош на својот пријател Сава Чукалов оди во Петроград и се запишува на Военомедицинската академија, која со успех ја завршува и добива работа во петроградската болница каде што се запознал со д–р Хелена Етингер и со неа се оженил. Тука ги зафатила Женската револуција во февруари седумнаесеттата, доаѓањето на Ленин и Октомвриската револуција. Со Ленин биле пријатели уште од Швајцарија, кој бил и чест гостин на нејзиниот брат Адам. Со Ленин повторно се видела после 8 години. Таа за Ленин имала убави спомени, како ретко скромен човек и голем хуманист. На д–р Хелена и д–р Владимир им нуделе големи пари да останат во Советскиот Сојуз, но д–р Владимир бил емотивно поврзан со родниот крај, а за него тоа било посилно сѐ. По доаѓањето во Македонија се населиле прво во Струга потоа во Охрид, а работеле и во Албанија. Во тоа време во Струга немало вода за пиење, освен од Дрим, па затоа царувале маларија и цревен тифус, болести од кои луѓето умирале.

Тие најпрвин се зафатиле со изградба на Маларична станица, па со пари од државата и од татко ѝ Јузеф, започнале со исушувањето на струшкото блато, кое било легло на комарците. Тогаш се направени првите јавни бањи, перални... За жал д–р Хелена набрзо останала вдовица со малечко девојче. Нејзиниот сопруг д–р Владимир Кавај, големиот хуманист и лекар, воедно автор на `Англо–арапски–персиско–турски` речник и голем вљубеник во археологијата, бил со краток животен век. Заболува од рак на грлото и починал при самата операција во Загреб 1931 година, каде што бил и погребан. Јузеф Етингер, таткото на Хелена, веднаш допатувал од Полска за да ја врати дома ќерката заедно со малечката внука Реља, но д–р Хелена не сакала да го напушти Охрид. Д–р Хелена едно време останала сама како доктор во Охрид. Таа сама ако требало и на полноќ и по три пати одела кај болните. Честопати велела, зедов обврска да лекувам болни, а не да печалам пари. Елена Каваева Етингер како Еврејка за време на бугарската окупација во 1941 година заедно со нејзината ќерка Регина (Реља) била на списокот за интернирање во логорот Треблинка, каде што беа испратени над 11 000 Евреи од Македонија. Тогаш видни охридски семејства презеле акција да ја спасат познатата лекарка и нејзината ќерка. Се собирале потписи и во Охрид и во Струга, иако тогаш струшките потписи не важеле, бидејќи тие биле под италијанска окупација. Од неколкумина охриѓани петицијата била однесена во Софија и лично му била предадена на цар Борис. Така биле спасени. Продолжиле да живеат во Охрид. Во март 1948 година, д–р Каваева го формирала Детскиот диспанзер во Охрид, и оттогаш, па се до пензионирањето во 1966, цели 20 години се посветила исклучително на лекување на децата. Таа педесет години од својот плоден живот како лекар и хуманист му ги подарила на Охрид и на неговите граѓани.

Д–р Каваева починала во Охрид во 1983 година на 90–годишна возраст.

**Крсте Спасески**

# Татко и син

Целиот свет па и ние веќе две години се бориме со Корона–вирусот. Последните месеци вирусот како да го снемува од нашите животи. Полека се ослободуваме од неговите окови и луѓето повторно почнуваат да се чувствуваат слободни и да се дружат. Неодамна излегов да се прошетам. Кога се почувствував уморна бидејќи заради корона вирусот многу малку шетам, седнав пред едно кафуле и нарачав сокче. До мене, на соседната маса седеа двајца во подминати години. Излегле и тие да се прошетаат. Си разговараа и си ги пиеја нарачаните кафиња.

– Јас решив, ќе одам да живеам во старски дом. Велат дека и не е толку лошо во домот. Си живеат како во хотел. Навреме јадење, лекарска нега, им ги перат и алиштата... – вели едниот.

– Така е. Ги водат на екскурзии, играат шах, се дружат, слават роденденни, празници..., само малку е скапо, а во државните не можеш да влезеш. Треба да чекаш некој да умре.

– Има и друга манаа. Не си со внуците!

– Па така е секаде во Европа. Па нели се стремиме да влеземе во Европска унија. Во Домот за стари лица имаш мир кој ни е потребен во овие наши години. Персоналот се грижи за тебе како да им си најроден, и што сакаш повеќе?!

Ги слушам и си велам: имаат право. Во домот не се чувствуваш како одвишен. Добиваш поеќе почит. Животот ти е подостоинствен само што е скапо. Слушајќи им го разговорот со сеќавањето се вратив на една дамнешна средба со еден син и татко.

Тогаш слично како сега, седев со една пријателка во една летна бавча, а до нас седеа двајца и ручаа. И двајцата беа возрасни, едниот можеби имаше околу 90 години. Рацете му се тресеа едвај се служеша со приборот. Помладиот, кој разбрав дека му е син, бидејќи му се обраќаше со „татко" се однесуваше кон постариот со големо внимание. Му ја подместуваше салфетата, му ја подаваше водата, лебот, му го ситнеше јадењето. Ги гледав и им се восхитував. Колку посветен син, колку се грижи за својот татко. Се сеќавам дека некои луѓе од соседните маси, не го делеа моето размислување, туку дури со потсмев ги гледаа таткото и синот како се „ранат" и дофрлуваа: што бараат овие во ресторан, што не си седат дома? Како да не им беше јасно дека и тие еден ден ќе бидат стари и ќе имаат желба да излезат надвор од својот дом. Зарем тие нема да остарат и еден ден можеби да се најдат во сличната ситуација?

Со пријателката решивме да им придеме на таткото и синот, и да седнеме на нивната маса. Тие со задоволство го прифатија нашиот предлог да се дружиме, особено таткото. Синот почна да раскажува:

– Татко ми е болен, често излегуваме да го прошетам, а сега сакав заедно да ручаме. Да ги искористиме деновите додека може да се движи и да излегува. Многу го сакам. Се трудам деновите да му ги разубавам. Тој ме создал, ми овозможил да се школувам, скоган ми посакувал се најдобро, иако баш секој пат не се разбиравме најдобро. Мошне добро ме подготвил како да се справувам со сите тешкотии што ќе ме пресретнат во животот. Сега мене ми е редот. Многу пати во разговорот заборава што сака да каже, ама јас знам дека му е битно да сме заедно и да сум покрај него, да го слуша и не е битно што ќе каже. Кога го гледам беспомошен се трудам да му бидам потпора, да чувствува сигурност. Сега кога неговите уморни нозе не му дозволуваат да оди сигурно и губи рамнотежа, јас го водам и придржувам, како некогаш кога тој ми помагал кога сум проодувал, – татко то го слушаше разговорот и потврдуваше со климање на главата

– Ќе си заминам спокојно и задоволен, затоа што сум создал и воспитал умен и добар човек. Му благодарам на господ за нгова милост!

Средба со таткото и синот многу пати ми се враќа во сеќавањето. Преубаво би било да има повеќе вакви синови.

**Вукица Петрушева**

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

# Прва книга за дописниот шах во Македонија

Во издание на скопската издавачка куќа „Бата прес милениум“ излезе од печат книгата „Дописниот шах во Македонија“ на авторот Љубомир Хаџи–Манев, ФИДЕ шаховски мајстор и мајстор на дописен шах. Книгата е поддржана од Министерството за култура, како проект од национален интерес од областа на литературата и издавачката дејност за 2021 година, како и од Здружението на пензионерите „Солидарност Аеродром“.

Авторот е дипломиран електроинженер и информатичар, а пензионер од крајот на 2008 година, кој веднаш почнува да настапува на пензионерските игри на Македонија. Така веќе во 2010 ја освојува златната медаља на републичкото екипно првенство во Радовиш со најдобар резултат во шах на прва табла, играјќи за Здружението на пензионерите од општина Кисела Вода. Во наредните години настапува за екипата на Здружението на пензионерите на Центар, со која пак е повеќекратен екипен првак на Македонија. Од 2019 година живее во општина Аеродром и сега е член на екипата на ЗП „Солидарност Аеродром“.

Ова дело е многу важно за историјата на македонскиот шах со фактот дека ги оттргнува од заборав големите успеси на македонскиот дописен шах во периодот до 1990 година. За овие успеси на нашите шахисти во склоп на тогашната држава СФРЈ, многу малку се знае во нашата шаховска јавност. Во тоа време, од 1973 до 1989 година, најголемо дописно шаховско натпеварување беа Турнирите на републиките и покраините, кои се играа во циклуси од по две години, значи беа одиграни 8 такви турнири, кои на некој начин беа државни екипни натпреварувања. Тогашната држава Југославија беше меѓу водечките светски шаховски сили во редовен шах, но исто така и меѓу најдобрите во дописен. Затоа многу значајно е дека македонската репрезентација, кога ќе се соберат сите резултати на овие осум турнири, е вкупен победник, што е детално документирано во книгата, со сите поединечни по табли и секако на ниво на екипни репрезентативни резултати.

Во книгата се прикажани 15 турнири, со табели и околу 190 партии коментирани и анализирани со современиот компјутерски шаховски софтвер. Покрај партиите на авторот, што е една своеврсна монографија на неговото шаховско творештво од тој период, дадени се одбрани убави партии на сите посилни дописни шахисти, од кои посебно се одбележани и неколку шахисти кои авторот ги нарекува, со право и документирано, легенди на македонскиот дописен шах.

Книгата не е само шаховска читанка на 266 страници, туку е интересна и за читателите кои не се шахисти, но ги интересира и историјата на оваа интересна и зачудувачка игра. Дадена е кратка историја и објаснување на начинот на кој се играше дописниот шах, нераздвоен и во симбиоза со редовниот (на табла) шах, кој пак сега во време на вирусна пандемија, се повеќе се игра преку интернет. Секојдневно во светот, на интернет се играат десетици милиони партии од повеќе милиони шахисти, така што го прави шахот најзастапена игра на денешницата.

Рецензенти на книгата се Димитар Илиевски – интернационален шаховски мајстор и Димитар Качаковски – ФИДЕ шаховски мајстор. Димитар Илиевски и самиот беше учесник во репрезентацијата на Македонија на Третиот турнир на републиките и покраините 1977–1978 година кога настапи на првата табла и ја освои титулата мајстор на дописен шах. На овој турнир нашата репрезентација го постигна, за тоа време „изненадувањето“ освојувајќи го третото место. Но тоа како да беше посебен стимул за одличните резултати на нашата репрезентација која во наредниот период до 1989 година, два пати беше прва и два пати втора во ова најпрестижно екипно натпреварување на поранешната држава. Авторот на книгава настапи на седум турнири и беше најзаслужен за сензационалниот успех на македонската рапрезентација во дописен шах.

Рецензентите посебно ја истакнуваат важноста на оваа книга, како за историјата на македонскиот шах но и како интересно четиво и своеврсен шаховски учебник за помладата генерација наши шахисти и сите оние кои сакаат да ги надоградуваат своите шаховски знаења.

Книгата „Дописниот шах во Македонија“ веќе е промовирана на повеќе електронски медиуми и фејсбук шаховски групи, а главната промоција ќе биде на наредниот саем на книгата во Скопје. На веб страната на издавачот bata-press.mk можно е да се нарача по пошта, а ја има и во неколку книжарници.

**Димитар Илиевски**

Портрет на познатиот сестран музичар од Охрид Томе Плевнеш

# Пеењето на оперетите негова најголема љубов

Во август минатото лето на познатата отворена музичко–драмска сцена „Сараиште“, познатиот охридски сестран музичар Томе Плевнеш, требаше да одбележи 66–години музичка кариера во соло–пеење, но, за

жал поради пандемијата на ковид–19, манифестацијата на која беа поканети познати имиња од музичката фела од Охрид и пошироко, се откажа. Сепак, идејата останува за оваа година, доколку се создадат услови за тоа, кога се очекува да биде промовирано и неговото ДВД со 20 популарни оперети, народни песни, забавни мелодии, кои ги одбележаа 50 и 60–те години, кај нас и на балканските простори.

Инаку, Томе Плевнеш кај постарите охриѓани е познат и признат како врвен долгогодишен музичар, а кај помладите како татко на музичарот Влатко Плевнеш од познатото семејно македонско поп–дуо „Силви Бенд“. За 66–те години музички живот на Томе Плевнеш, има многу да се пишува. Иако летово полни 90 години од неговиот живот сè уште свежо се сеќава на неговите настапи со познати охридски музички групи и за државите во кои гостувал. Со познатиот охридски Ансамбл „Билјана“, под раководство на Кузман Поп Стефанија, Томе Плевнеш бил вокален солист, а повремено свирел и на гитара, но и на други инструменти. Со Ансамблот „Билјана“ ја поминал цела Австралија и Америка, каде што пеел стари антологиски македонски и охридски песни, а посебно печалбарски, зашто нашите иселеници тоа го сакале. За нив било изненадување кога на концертите ќе отпеел и некоја оперета, бидејќи италијанските канцони и француските шансони му биле најомилени и сметал дека најдобро ги исполнувал.

Вториот период од неговата музичка кариера ја минал со КУД „Гердан“, под раководство на Наум Гаврилоски, исто така познат музичар, кореограф и диригент, од Охрид. Со овој Ансамбл, Плевнеш, 20 години бил гитарист и соло–пејач и ја поминал речиси цела Европа. Пеел познати песни од земјата во кои гостувале пеејќи на нивни јазик. Како потврда на тоа бил наградуван со долготраен аплауз и враќање на „бис“. Томе Плевнеш и сега, иако полни 90 години, при секоја средба со задоволство ќе ви отпее некој рефрен од познати светски класици на оперети кои биле и остануваат безвременски евергрини. Негова најомилена оперета е популарната „О соле мио“. Долги години Плевнеш пеел и во Охридскиот градски хор, кој настапувал по разни поводи и свечености во градот Охрид. Неговото долгогодишно искуство во пеењето на познати оперети не изостана и на филмското платно. На предлог на познатиот автор и композитор на филмска музика во Македонија и пошироко, охриѓанецот Љупчо Константинов, кој сиот работен век го мина во музичката редакција на МРТ Скопје, Томе Плевнеш со гудачкиот оркестар на Македонската филхармонија на МРТ, настапува и во филмот „Среќна нова 49“, по сценарио и режија на Столе Попов. Плевнеш во филмот ја пее познатата италијанска канцона „Катари“.

Малкумина во Охрид, знаат дека Томе Плевнеш потекнува од Струга. Роден е во 1931 година. Основно училиште завршил во тогашното прво училиште во Охрид „Света Сава“, а средно завршува во Битола. Талентот за свирење и пеење Плевнеш го наследил од неговиот татко Никола, кој исто така, бил извонреден музичар на гитара. Првата гитара што му ја купил неговиот татко Никола, во тоа време чинела 10.000 денари, а тогаш просечната плата била 1.500 денари! Паралелно со учењето во гимназијата во Битола, свирел на гитара на средношколските прослави и игранки, за што многу му помогнал професорот од битолската гимназија Боро Чаланчески, кој потекнувал од Лазарополе. Чаланчески речиси при секоја свечена приредба или прослава го вклучувал Плевнеша, а во една прилика го ангажирал да ја исполни и оперетата „Снежана и седумте џуџиња“, со неколку хористи од другите класови од гимназијата. Таа била првата оперета што ја испеал Плевнеш во 1953/54 година.

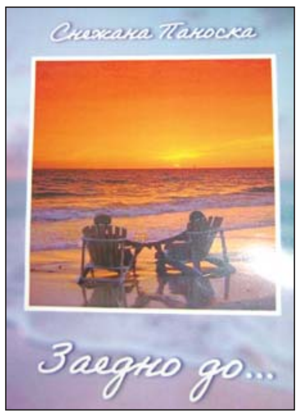
По завршувањето на гимназијата во Битола, Плевнеш се запишал на Економскиот факултет во Скопје, но, поради оскудната материјална поддршка го напушта, но сепак останува во Скопје каде во Македонската опера го усовршувал оперското пеење кај познатиот музичар Ловро Матачиќ, од кого научил 20 опери. Истовремено во Скопје го отслужувал и воениот рок, при што во Интендантската школа формирал и Хор за пеење со различен репертоар, а во преден план хорска и оперска музика. По завршувањето на Армијата се враќа во Охрид, и се вработува во Заводот за платен промет каде работи се до пензионирањето. Тој со задоволство се присетува на победите со своите настапи во Белград на манифестацијата „Ние пред микрофонот“, на ниво на Југославија и на натпревар на ревиски оркестри во Скопје, и на настапите на охридските фестивали. Во својот 90–годишен живот Плевнеш бил и голем хуманист. Секогаш скромно колку што можел им помагал на сиромашните, особено на децата, бидејќи и самиот израснал во голема сиромаштија и во многудетно семејство. Исто така не ја заборава случката за време на престојот во Скопје, кога од водите на Вардар спасил од давење средновечна жена по потекло од Прилеп, по име Марика.

**К. Спасески**

ЗП Прилеп

# „Заедно до...“ нова книга на Снежана Паноска

Деновиве од печат излезе најновата книга – шеста стихозбирка на писателката, поетесата, пензионерката при ЗП Прилеп, Снежана Паноска, насловена како „Заедно до...“ Пред оваа шеста по ред стихозбирка, која да споменеме е финансиски потпомогната од СЗПМ, авторката Паноска има издадено и две стихозбирки за деца и Збирка раскази. Оваа мошне активна пензионерка, која пишува, твори уште од најмлади години е и претседател на Клубот на литературни творци во Прилеп. И, како што вели, во време на пандемијата, авторите од овој клуб, кога не можат да организираат литературни средби со повеќе посетители, тие се определија во ова време–невреме да пишуваат и творат нови дела.




Снежана Паноска досега има добиено повеќе награди, учествувајќи на повеќе конкурси со свои дела во и надвор од Македонија. Таа е добитник и на Третоноемврискаta награда на Прилеп, за посебен придонес во литературата и културата во 2018 година.

Во најновата стихозбирка „Заедно до...“ секоја песна е мало делче од мозаикот на животот кој едноставно има смисла само, ако во него царува љубовта и истата таа љубов не води заедно до... некоја друга светлина, непозната и неоткриена досега. Паноска во секој стих, остава парче од сопствената душа, која не се троши, ами напротив расте со љубовта кон животот, пишува за оваа најнова книга песни, професорката Цеца Видова – Трајческа.

Паноска својот порив кон своето земско постоење го насликала тому во песната – „Мојата љубов“, каде вели:

„Ја запишав мојата љубов / на последниот есенски лист / ветерот ја однесе / се изгуби во висините како и јас по тебе. Ја оставив мојата тага / во првата зимска снегулка...“ Токму меѓу овие стихови се крие симболизмот и метафората на нашето судирање лице в лице со животот, кој може да биде вистински само со неговата сенка, љубовта.

Паноска е родена 1955 година во Струмица. По занимање е дипломиран економист, пензионер е и живее во Прилеп. Досега ги има објавено стихозбирките „Песни од мојата душа“, „Илјада ѕвезди“, „Слики од животот“, „Животен копнеж“, „Брзозборливо“ и „Светулки“ стихозбирки за деца. „Приказни од животот“ збирка раскази. „Заедно до...“ е шеста нејзина стихозбирка.

„И, кога се ќе помине, кога ќе завршат нашите години заедно, само стиховите нека спомenуваат за нас и нашата љубов“, вели во својата најнова стихозбирка Снежана Паноска.

**К. Ристески**

Расказ

# Тивките пензионери

Тие се најтивките пензионери. Понекогаш многу рано се пензионираат. Понатаму туркаат како што знаат и умеат во животот и благодарни се на таа помош што ја добиваат, имено пензијата...

Тони беше наш пријател во младоста, многу симпатичен, весел човек, кој беше исто и многу гостопримлив. Често се дружевме, а често и навраќавме кај него на деветтиот кат во војничките згради. Тропнуваш и слушаш одвнатре, нешто на што веќе те навикнал тој: ајде влевај! Тој е скопско дете, а мајка му беше од Струмица. Беше природен и многу пријатен домаќин. За мене тој беше своевидно чудо. Бев малку помлада од него, ама тој поседуваше некоја ширина и топлина која не ја бев сретнала порано. Тони заврши електротехнички факултет и работеше извесно време. Во слободните денови ние го посетувавме со моето момче. Во една од собите во неговиот стан имаше огромна библиотека, наследена од брат му кој заминал во Франција со жената на дошколување. Теми за муабет имаше многу и разговорите течеа лесно, весело и пријатно. Мајка му ретко ја гледавме. Но, ете, работите многу се сменија и тоа речиси наеднаш. Првпат забележав дека Тони нешто не е добар со здравјето, кога еднаш на Водно, не можеше добро да чекори по планинското патче надолу, му се свиваа колената и тој неколку пати падна. По извесно време, се појави дијагнозата: Мултиплекс склероза. Се смени неговиот живот. За среќа доби инвалидска пензија и се трудеше со специфична исхрана да го подобри своето здравје. Неговата мајка мораше да се пресели кај него и да го негува.

Таа женичка исто беше добра и мила. Тони долго време функционираше добро, одеше, дури и се ожени со жена која ја имаше истата дијагноза но, тоа не успеа. Неговата мајка ќе ја паметам како некој херој, кој и мене еднаш во една критична ситуација ми помогна. Ги паметам нејзините пржени осличи, во еден ден кој беше многу посебен за мене, кога не можев да си го најдам своето место во светот. Секако ме беа понеле и приказните од другарите и другарките на брат му на Тони, кои сите беа заминати некаде надвор од државата. Сите имаа необични животни судбини.

Интересно е како сето тоа се преплете и со мојот живот и стана дел од мојот живот. Кога се роди нашето прво дете, одевме кај Тони, и тој доаѓаше кај нас, дури и со жена му. Кај Тони на деветтиот кат, направив еден многу важен разговор со една важна личност за мене, длабоко во ноќта. Тони ја сослуша мојата приказна и остана со мене буден скоро цела ноќ. Тони е еден од ретките сведоци во мојот животен пресврт. Тој пишуваше поезија и ни ја читаше со многу голем емотивен набој, кој укажуваше дека се работи за претчувствителна и нежна душа.

После подолго време, ние престанавме да се гледаме со него почесто, нè повлекоа животните виулици и бранејќи се да останеме читави, се гледавме прво себе и своето семејство. На Тони му се влошуваше состојбата и сега тој е во количка и зависи од помошта на мајка му.

Едноставно врската ни се прекина. Се видовме после многу години на еден голем празник. Тони во количка со мајка му, која радосна правеше сè, да може нејзиниот син да функционира во животот, без ни најмала сенка на депресија или потиштеност. Таа вдовица, ги издржа своите животни премрежиња и со радост го прифати служењето на својот син, поради неговото нарушено здравје. Си направивме во дворот на црквата еден убав муабет. Тие тивките, и тие можат да бидат среќни луѓе. Среќата не зависи од околностите.

А јас тогаш, кога Тони уште беше здрав, откако обиколив еден долг пат, се вратив назад, не сфаќајќи дека животот ми поставува загатка. Пресвртот се случи на деветитот кат, кај Тони во станот. Естетските вредности и потрагата по смислата го засенија прак–тицизмот. Според зборовите на старецот Зосима од книгата Браќата Карамазови треба да ги засакаме своите солзи, оти само кога земјата под себе ќе ја натопиме од нив, стануваме вистински среќни. Поточно знаеме да ја цениме среќата.

**Маја Белева**

Takim i Premierit Zaev dhe ministres për punë dhe politikë sociale Shahpanska me përfaqësues të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë

# Pensionistët janë segment i rëndësishëm në shoqërinë tonë

Kryetari i Qeverisë Zoran Zaev, ministrja për punë dhe politikë sociale Jagoda Shahpanska dhe Millan Zhivkoviq, këshilltar i premierit për punë dhe politikë sociale, janë takuar me kryetaren e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, e shoqëruar me nënkryetarin dhe sekretarin e Këshillit ekzekutiv Mentor Qoku dhe Menka Temelkovska.

Në takim është biseduar për situatën aktuale dhe perspektivat e pensionistëve dhe personat e moshuar, si grup shumë i rëndësishëm qytetarësh në shoqëri, me ç'rast është theksuar se Qeveria me seriozitet i qaset përvetësimit sa më të mirë të sfidave aktuale të cilat janë paraqitur në krizën shëndetësore-ekonomike të shkaktuar nga pandemia korona virusit Kovid-19.

Nga ana e kryetares së Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova është përshëndetur raporti pozitiv i Qeverisë ndaj kategorisë më të rritur, në kahe të pagesën me rregull dhe para kohe të pensioneve e cila bëhet në ditë të caktuara me qëllim të ruajtjes së shëndetit të tyre si dhe përfshirjen e një pjese të pensionistëve me pakon 4 të masave dhe ndihma e cila u ishte ndarë pensionistëve me pensione deri në 15.000 denarë, si dhe kujdesi për vaksinimin me kohë kundër Kovid-19 sipas grup moshave.

- Pensionistët na janë kategori qytetarësh me prioritet në kujdesin dhe masat dhe reformat të cilat kanë të bëjnë me përmirësimin e standardit jetësorë të tyre, zhvillimin e shërbimeve të veçanta sociale dhje stabilizimin e sistemit pensionist. Pensionistët janë segment i rëndësishëm në shoqërinë tonë, përpiqemi t'i harmonizojmë pensionet dhe përmirësimin e shërbimeve sociale, - ka theksuar premieri Zoran Zaev, duke shtuar se është i hapur për bashkëpunim dhe përparimin dhe dinamizmin e të gjitha masave të cilat do t'i ndihmojnë për jetë më të mirë të pensionistëve, numër i cili në vendin tonë është 327.000. Në takim Ministrja Shahpanska ka informuar për aktivitetet konkrete të mara në drejtim në përmirësimin e shërbimeve sociale për mbrojtjen dhe ndihmën e pensionistëve, për çka, siç ka theksuar ka bashkëpunim solid me vetëqeverisjen lokale në vend.

Në takim është shprehur gatishmëri që bashkëpunim me Qeverinë dhe Lidhjen të vazhdojë në kahe të dinamizmit të aktiviteteve sistemore, mbajtjen e trendit të rritjes së pensionit mesatar, kujdesi kualitativ shëndetësor social të kësaj kategorie qytetarësh me qëllim të sigurimit të jetës me kualitet dhe dinjitet. Është konkluduar se bashkëpunimi vazhdon në kahe të përforcimit të tërësishëm të pavarësisë të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

**Menka Temelkovska**

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

# Ndihmë me rastin e muajit të Ramazanit dhe festës së Bajramit

Edhe këtë vit, me rastin e muajit të Ramazanit dhe festës së Bajramit, si dhe me rastin e situatës së krijuar nga Kovid-19, Shoqata, Kompanitë e biznesit privat të cilat veprojnë në këtë komunë dhe Kryqi kuq i qytetit të Shkupit,nuk i harruan pensionistët me pensione të ulëta.

Me këtë rast, Shoqata e pensionistëve Saraj, në kuadër të Programit dhePlanit financiar për këtë vit, për pensionistët me pensione të ulëta ka ndarë 30 pako me material ushqimor dhe higjenik edhe atë për çdo pako në vlerë prej 2000 denarë ose gjithsej 60 000 denarë.

Kompania e mirënjohur "Dauti-Komerc"nga Bojana me seli në Saraj, përmes Fondacionit "Albiz" ku është anëtare, ishte donator i 200 pakove me material ushqimor dhe higjenik me vlerë gjithsej prej 167 600 denarë.

Kompania "Demokracia", shoqatës i ka dhuruar 30 pako me prodhime të mishit. Kompania "Uka -Komerc" poashtu ka dhënë një sasi të prodhimeve të mishit të konservuar.

Në prag të festës së Bajramit, Kryqi i kuq edhe kësaj here për personat e moshuar dhe shëndetlig me status të ulët social, në kuadër të Servisit social "Qendra ditore për persona pleq dhe qendrës për dhënie të ndihmës në kushte shtëpiake - Klubi i pensionistëve, ka ndarë 60 pako me artikuj ushqimorë dhe mjete higjienike për personat e rrezikuar social të Qendrës ditore dhe shfrytëzuesve në kushte shtëpiake, prej të cilëve shumica janë pensionistë të shoqatës.

Ishte ky një aktivitet i mirë humanitar të cilin në krye me Komisionin për shëndetësi dhe çështje sociale e realizuan kryetar të degëve, aktivistët e strukturave të shoqatës të cilët kudo që trokitën në kompanitë e përmendura nuk u kthyen prapë.

Ndihma e përmendur është ndarë sipas kritereve të caktuara në shoqatë dhe ishte e mirëseardhur për kategoritë e statusit të ulët social.

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj, në emër të gjithë pensionistëve të cilët kanë marrë këtë ndihmë, falënderon kompanitë e përmendura dhe Kryqin e kuq. **B.B.**

# A mjafton vetëm një dozë nga vaksina kundër Kovid -19

Ekzistojnë shembuj njerëzish nga gjithë bota të cilët kanë marrë një dozë të vaksinës dhe nuk vijnë më në rivaksinim. Kjo mbart me vete rrezik të madh, paralajmërojnë ekspertët. Një dozë, ndoshta është e mjaftueshme vetëm për ata të cilët kanë kaluar Kovid-19.

Rreth pesë milion Amerikanë nuk janë paraqitur që ta pranojnë dozën e dytë, pasi ishin vaksinuar me dozën e parë të vaksinës Biontek/Fajzer ose Moderna, tregojnë të dhënat të cilat i ka shpallur "Njujork tajmc".Ato janë rreth 8 për qind nga të vaksinuarit. Arsyet mund të jenë nga më të ndryshmet, duke filluar nga ajo që njerëzit nuk kanë pasur kohë ose nuk kanë marrë pushim nga puna.

Virologu Anxhela Ramusen nga Univbersiteti Saskaevan në Kanada numëron edhe disa nga arsyet për mos marrjen e vaksinës së dytë të Kovid: "Ekzistojnë disa njerëz të cilët ndoshta kanë lexuar spekulime se një dozë është e mjaftueshme, që mund t'ju shkaktoj ndjenjë të rrejshme të sigurisë". Arsye e dytë që mund të mos i trimërojë njerëzit që ta marrin dozën e tyre të dytë të vaksinës janë simptomat pas vaksinimit.

"Disa njerëz ndoshta nuk kanë pasur efekte të pa këndshme lidhur me dozën e parë dhe vetë kanë vendosur se nuk duan ta përjetojnë atë sërish me dozën e dytë", thotë ajo, duke shtuar se numër i vogël njerëzish ndoshta thjeshtë kanë harruar se duhet të marrin dozën e dytë të vaksinës kundër korona virusit. Vetëm në raste të rralla për shkaqe medicine këshillohet që të mos merret doza e dytë.

Por, a është e mjaftueshme vetëm një dozë? Ekspertët akoma thonë - nuk është! Edhe pse studimet e para tregojnë se tanimë pas dozës së parë në përqindje të madhe zhvillohet imuniteti i virusit, megjithatë është e paqartë se sa ai zgjat.

Në dy studime të Entit britanik për statistikë dhe në Universitetin Oksford thuhet se pjesë e simptomave të infektimit me korona virusin zvogëlohet në dozën e dytë nga Biontek/Fajzer për 90 për qind, ndërkaq, për Astra Zeneka të dhënat akoma nuk janë të pranishme, nga se për dozën e dytë pritet 12 javë.

Koen Pauels, autor i studimit dhe kërkues në Pjesën Nafild për shëndet të popullatës të Universitetit Oksford, thotë se pranimi i dozës së dytë të vaksinës çon kah mbrojtja më e gjatë dhe më mbrojtës nga Kovid -19.

"Sikurse edhe në sëmundje të tjera ngjitëse, edhe me këtë rast, pas dozës së parë shkallë e lartë e mbrojtjes, por ai do të bjerë". Doza e dytë dukshëm e rrit nivelin e kundër trupave, sidomos tek më të vjetrit, prandaj është shumë me rëndësi që të merret edhe vaksina e dytë,

ka thënë Pauels.

Kohë më parë për këtë çështje paralajmëroi edhe Majkl Vorner, mjek i ashtu thënë zonë e kuqe në spitalin e Torontos. Ai thotë se në respiratorë shpeshherë mbarojnë pacientë të cilat para më gjatë kohë kanë marrë dozën e parë, ndërkaq, nuk e kanë marrë të dytën.

Më ndryshe mund të jetë me njerëz të cilët kanë kaluar Kovid-19. Komisioni për vaksinim në Gjermani për momentin këtyre njerëzve u porosit, pas kalimit të infektimit me korona virus, të presin së paku 6 muaj, e pastaj të marrin vetëm një dozë.

"Për arsye të imunitetit të pranishëm pas kalimit të infeksionit, paraqitet përgjigje imuniteti më e mirë si rezultat i përforcimit me dozën e parë të vaksinës. Të gjitha Kovid-vaksinat e lejuara mund të shfrytëzohen për vaksinim të shëruarve", ka thënë Stiko.

Në konkludim të njëjtë ka ardhur edhe studimi i qendrës medicinale Sidars-Sinaj, nga Los Angeles. Pas kontrollimit të 260 njerëzve të cilët ishin të infektuar me korona virusin, e mandej kanë pranuar vetëm një dozë nga vaksina Fajzer, është përfunduar se përgjigjja e imunitetit është i ngjashëm si tek njerëzit të cilët kishin pranuar të dy dozat.

Hulumtimet e kryera nga Instituti për Pen imunologjik, gjithashtu, ka zbuluar se njerëzit të cilët janë mëkëmbur nga infeksioni, kanë treguar përgjigje të fuqishme me kundër trupa pas dozës së parë të vaksinës. Në lajmërim për opinionin, imunologu dhe bashkë autori i studimit, E. Xhon Veri, thotë se "këto rezultate janë trimëruese si për efikasitetin e vaksinës afatshkurtër dhe të asaj afatgjate".

**M.D.**

SHP Tetovë

# Është ndarë ndihmë humanitare

Shoqata e pensionistëve Tetove, duke marrë parasysh situatën e re të krijuar nga Korona virusi, ju ka dalë në ndihmë familjeve të pensionistëve të cilat janë më të goditura nga kjo krizë ekonomike. Është fjala për 173 familje të pensionistëve të kategorisë shfrytëzues të pensionit deri më 12 500 denarë, pa të ardhura tjera në familje, anëtarë të sëmurë rëndë të familjes me ç'rast është rritur vëllimi i harxhimeve, si dhe kritere të tjera të cilat janë përfshirë me Vendim të Këshillit ekzekutiv për ndarje të ndihmës së njëhershme në të holla. Me këtë aktivitet janë përfshirë 22 degët e shoqatës. Përveç kategorisë së përmendur të pensionistëve, ndihmë e njëhershme në të holla u është ndarë edhe anëtarëve të organeve dhe trupave të Shoqatës, të cilët janë mjekuar dhe kanë qenë bartës të Kovid-19. Nga ndihma, 166 familjeve u është ndarë të holla në sasi prej 3000 denarë për familje, ndërkaq, shtatë familjeve u është ndarë nga 5 000 denarë të cilët pos pensionit të ulët kanë edhe kushte plotësuese të cilat e kanë vështirësuar situatën e tyre.

Shoqata e pensionistëve Tetovë, këtë aktivitet e ka realizuar me ndihmën e drejtpërdrejt me kryetarët e degëve, të cilët në tërësi e njohin dhe e përcjellin situatën e anëtarëve nëpër degët nga të gjitha aspektet të cilat janë shkaktuar si pasojë e Korona virusit. Ky aktivitet i Shoqatës është në pajtim me Programin vjetor dhe me Planin financiar për vitin 2021 si vit i aktiviteteve humanitare.

Ka mundësi dhe pajtueshmëri nga Këshilli ekzekutiv, nëse vazhdon kjo situatë, pjesë e mjeteve të cilat me planin financiar ishin të parapara për realizim të aktiviteteve në fusha tjera, siç janë aktivitete nga jeta kulturorezbavitëse, sporti, ekskursione në vend dhe jashtë, të riemërohen për ndihmë të mëtejme të pensionistëve përmes ndarjes së bauçerëve për furnizim me artikuj ushqimor ose direkt përmes ndarjes së pakove solidare.

Ekziston mundësia që përmes partnerëve tanë dhe organizatave humanitare si dhe Kryqi i kuq komunal nga Tetova, të sigurohet edhe lloje tjera të ndihmës humanitare për pensionistët.

Angazhimi i Këshillit ekzekutiv dhe drejtuesve të Shoqatës, me qëllim që të ndihmohen pensionistët me pensione të ulëta, ka pasur mbështetje të gjerë nga anëtarësia, si dhe nga publiku më i gjerë në qytet dhe komunat rurale në regjionin e Pollogut. **S. Dimovski**

SHP Kërçovë

# A do të përsëritet "golgota" e vitit të kaluar me drurët për ngrohje

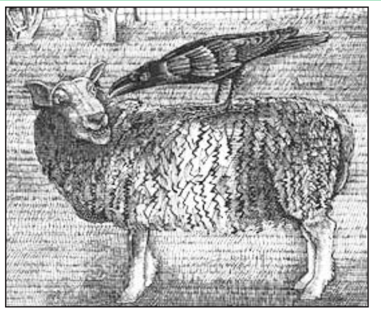
Në Shoqatën e pensionistëve Kërçovë, për çdo ditë vijnë pensionistë për tu regjistruar për furnizim me dru për ngrohje. Këshilli ekzekutiv, në mbledhjen e saj të rregullt ka shqyrtuar këtë problematikë për furnizimin me dru për ngrohje për vitin 2021 dhe ka sjellë vendim që të vazhdohet bashkëpunimi me sipërmarrjen e cila menaxhon me pyjet në Kërçovë "Lopushnik" e cila punon në kuadër të Pyjeve nacionale të Maqedonisë.

Këto ditë, është nënshkruar kontratë për furnizim të pensionistëve për mbi 800 metra kub dru të ahut dhe të dushkut, ndërkaq, sipas drejtorit të "Lapushnik" Zoran Kërstevski, këtë vit drutë do të dërgohen deri në fund të shtatorit të këtij viti.

Kjo kontratë është nënshkruar në bashkëpunim me drejtuesit e Pyjeve nacionale të Maqedonisë, ndërkaq, posaçërisht me angazhimin e kryetares së Lidhjes Stanka Trajkova me ç'rast është dhënë garanci të fortë se këtë vit nuk do të përsëritet "golgota" e vitit të kaluar, pensionistët t'i marrin drutë pas fillimit të sezonit të ngrohjes.

Pensionistët kërçovar janë të kënaqur nga se drutë për ngrohje do ti marrin sipas çmimeve të vitit të kaluar, çmim në të cilin është përfshirë edhe shkarkimi i drurëve para shtëpive të tyre. **A. Ristoska**

## Sorra dhe Delja



Sorra kërceu mbi kurrizin e deles dhe e çukiti, ashtu, për t'u argëtuar!

- Aj! - blegëriti delja. - Nëse ti... Aj... do të haje ca të kafshuara të mira!

Sorra nuk denjoi t'i kthente përgjigje dhe vazhdoi ta çukiste.

- Nuk të vjen pak keq, - u ngashërye viktima e gjorë.

- Kush përbuz të dobëtit dhe qëndron larg të fuqishmit jeton një mijë vjet! - iu përgjigj më në fund sorra.

Si thua: do jetë e vërtetë kjo?

# Алкохол пред и после вакцина - да или не?

Во Обединетото Кралство, неодамна, експертите ги советуваа луѓето да избегнуваат пиење алкохол неколку дена пред и по примање на вакцината против КОВИД–19 Астра Зенека. Наводно, за да се добие адекватен одговор на вакцината, потребно било имунолошкиот систем да функционира беспрекорно, па ако се пие алкохол, тоа можело да ги искомпромитира работите.

Исто така, во Русија официјален здравствен претставник, оние кои ја примиле вакцината СпутникВ треба да се воздржат од алкохол два месеци.

Подоцна, човекот што ја има развиено вакцината, Александар Гинтсбург, напишал на Твитер дека овој совет е премногу екстремен и советува воздржување од алкохол само три дена по примање на секоја доза на било која вакцина.

Науката вели: Не постојат докази дека алкохолот во умерени количини го намалува формирањето на антитела!

Меѓутоа, пиењето алкохол во деновите по вакцинирањето треба да се набљудува од друг агол.

Некои луѓе неизбежно ќе доживеат несакани ефекти слични на грип, покачена температура, замор и главоболка. Ако бидат во алкохолизирана состојба или мамурни, тоа ќе придонесе тие ефекти да бидат понепријатни. Исто така, симптомите на мамурлак може погрешно да се припишат на вакцината.

Ако сепак сакаме да го прославиме примањето на вакцината (по можност дома), најдобро е да останеме во рамките на препораките упатства за безбедно конзумирање алкохол – два пијалаци за мажи и еден за жени, велат оние на кои треба да им се верува!

**М. Дамјаноска**

# Природни лекови за смалување на висок крвен притисок, холестерол и триглицериди

**1. Шитаке печурките** го намалуваат воспалението и го намалуваат нивото на ЛДЛ холестерол и триглицериди. Тие содржат алкалоид еритаденин, кој го намалува нивото на лошиот холестерол во крвта и спречува таложење наслаги на крвните садови. Покрај тоа на нивото на мастнотиите во крвта влијае и бета–глуканот, кој дава чувство на ситост и го забрзува топењето на масните наслаги.

**2. Мелен лен** – Целите семки од лен имаат иста хранлива вредност како и мелените, само мелените семки од лен се полесни за варењето и достапни за организмот. Целите семки нашето тело не е во можност да ги разгради, но смелени, полесно се варат и организмот полесно може да ги собере сите хранливи материи од нив.

**3. Лукот** е обемно проучен заради многубројните лековити придобивки. Истражувачите откриле дека лукот го намалува нивото на ЛДЛ и триглицеридите, а исто така помага во одржување на здравјето на кардиоваскуларниот систем. Лукот го намалува крвниот притисок, па дури и го ублажува грчевите во нозете поради лошата циркулација. Се препорачува да јадете барем по едно чешне секој ден.

**4. Пиперки -** Сите пиперки се користени за кардиоваскуларниот систем затоа што содржат растителни влакна и големи количини на витамин Ц, а имаат силно антивоспалително дејство. Лутата пиперка е опширно проучувана. Таа спречува згрутчување на крвта, кое е одговорно за неколку опасни закани по животот, како што се срцев удар и белодробна емболија. Лутата пиперка спречува стврднување на артериите и ги релаксира крвните садови, помагајќи да се намали крвниот притисок и да се ублажи болката во нозете поради слаба циркулација. Најдобар начин да се искористат лековитите придобивки од оваа растителна храна, едноставно е да внесете лута пиперка во вашата исхрана.

**5. Црниот пипер** го намалува нивото на холестерол. Ја подобрува циркулацијата низ целото тело и се користи за ублажување на хипертензија.

**6. Глог** е неверојатно растение. Бобинки може да се собираат од дивината, само бидете сигурни дека точно ја препознавате грмушката. Ако вашиот крвен притисок е пренизок и ако конзумирате малку глог, тоа ќе го доведе до здраво ниво. Од друга страна, ако е премногу висок, можете да го намалите високиот крвен притисок со конзумирање повеќе бобинки. Глогот го намалува и нивото на нездравиот холестерол и триглицеридите.

**7. Гluварче** – неговите здравствени карактеристики опфаќаат олеснување од нарушувања на црниот дроб, дијабетес, појава на акни, анемија, па дури и рак. Глуварчето исто така помага и во одржување на здравјето на коските и на кожата и се користи во програма за слабеење. За разлика од фармацевтските диуретички лекови кои ослободуваат неопходен калиум во телото, листот од глуварче е одличен извор на калиум и други хранливи материи.

**8. Маслинка и маслиново масло** – Добро познат факт е дека луѓето кои ја следат оваа медитеранската диета имаат ниски стапки на крвен притисок, холестерол и секакво срцеви заболувања. Дневната потрошувачка на маслинки е една од главните причини за оваа појава. Маслинките содржат моќна супстанца наречена олеуропеин, што е во голема мера одговорен за поволните ефекти и намалување на крвниот притисок и нивото на триглицериди во организмот. Кога станува збор за купување маслиново масло, треба да бидете свесни дека многу од поевтините марки не содржат значителни количини на олеуропеин, и затоа треба да се избегнуваат. Олеуропеинот е многу нестабилен, така што процесот на екстракција е клучен за оваа супстанца да остане биоактивна. Треба да се користи ладно цедено масло.

**9. Сода бикарбона** е средство, толку едноставно и ефтино, што скоро изгледа смешно. Но, немојте да бидете изненадени, бидејќи сода бикарбоната е всушност еден од најбрзите и најлесните начини за природно намалување на крвниот притисок. Нема никакви несакани ефекти поврзани со земање сода бикарбона при намалување на крвниот притисок, следејќи го горенаведеното и секогаш комбинирајте ја со јаболков оцет и поголема количина вода.

**10. Калиумот** е неопходен лек за висок крвен притисок. Исто така е познат и како „детергент за артерии" затоа што ги мие и чисти ѕидовите на артериите, истовремено повлекувајќи го вишокот натриум од телото. Најдобар извор на калиум е органското јаболко и јаболковиот оцет. Друга придобивка од јаболковиот оцет е тоа што му помага на телото да биде алкално, особено кога се комбинира со сода бикарбона. Ова, се разбира, го намалува крвниот притисок и за возврат брзо ги ублажува симптомите. Јаболковиот оцет треба да се зема секој ден за да се постигнат најдобри резултати.

**11. Магнезиум -** Кога луѓето помислуваат на срцеви заболувања или срцев удар, веднаш помислуваат на зантнување на артериите како причина. Но, една од најчестите причини е всушност нешто што се нарекува ненадејна срцева смрт, или само „ненадејна смрт". А, која е причината? Едноставен недостаток на магнезиум! Магнезиумот спречува акумулација на наслаги на ѕидовите на артериите и всушност може да ја намали дебелината на ѕидовите на артериите за 42%. Ова е, се разбира, апсолутно клучно за одржување на нормалниот крвен притисок.

**12. Бадемот** е одличен затоа што го подигнува добриот холестерол (ХДЛ), овозможува непречен проток на корисни липиди и со тоа го одржува кардиоваскуларниот систем здрав. Исто така, олеснет е транспортот на лошиот холестерол (ЛДЛ) во црниот дроб, со што се спречува неговото таложење во артериите. Овој јаткаст плод спаѓа во групата на многу масна храна. Меѓутоа, ова се корисни масти, кои им даваат на клетките потребната енергија за нормално функционирање.

**Б.А.**

# Ковид-19: Дали е доволна само една доза од вакцината?

Постојат примери ширум светот на луѓе кои примиле една доза од вакцината и не доаѓаат на ревакцинација. Ова носи голем ризик, предупредуваат експертите. Една доза е можеби доволна само за оние кои прележале Ковид–19.

Околу пет милиони Американци не се појавија да ја примат втората доза, откако беа вакцинирани со првата доза од вакцините на Бионтек/Фајзер или на Модерна, покажуваат податоците кои ги објави весникот „Њујорк тајмс". Тоа се околу 8 отсто од вакцинираните. Причините може да бидат различни, почнувајќи од тоа што луѓето немале време или не добиле отсуство од работа.

Вирологот Анџела Рамусен од Универзитетот Саскачеван во Канада во разговорот за ДВ набројува уште некои причини за непримање на втората доза од ковид–вакцината: „Постојат некои луѓе кои можеби прочитале шпекулации дека една доза е сосема доволна, што може да им создаде лажно чувство на сигурност", вели Расмусен. Друга причина што може да ги обесхрабри луѓето да не ја примат својата втора доза од вакцината се симптомите по вакцинацијата.

„Некои луѓе можеби имале непријатни несакани ефекти поврзани со првата доза и сами одлучиле дека не сакаат да го доживеат тоа повторно со втората доза", вели таа, додавајќи дека мал број луѓе можеби едноставно заборавиле дека треба да примат втора доза од вакцината против коронавирусот. Само во ретки случаи поради медицински причини се советува да не се прими втората доза.

Меѓутоа, дали е доволна една доза? Стручњаците сè уште велат – не е! Иако првичните студии покажуваат дека веќе по првата доза во голем процент се развива имунитет на вирусот, сепак е нејасно колку тој трае.

**„Многу е важно да се прими и втората доза"**

Во две студии на британскиот Завод за статистика и на Универзитетот Оксфорд се наведува дека делот на симптоматски заразувања со коронавирусот се намалува дури за 72 отсто кај луѓето кои примиле само една доза од вакцините на Бионтек/Фајзер или на Астра Зенека. По втората доза од Бионтек/Фајзер бројот е 90 насто помал, додека за Астра Зенека податоците сè уште не се достапни, бидејќи за втора доза се чека 12 недели.

Коен Пувелс, автор на студијата и истражувач на Оддел Нафилд за здравје на населението на Универзитетот Оксфорд, Нафилд, вели дека примањето на втората доза на вакцина доведува до подолга, како и до подобра заштита од Ковид–19.

„Како и кај секоја друга заразна болест, и тука по првата доза се стекнува висок степен на заштита, но тој ќе попушти", вели Коен Пауелс, научник од Оксфорд кој учествувал во студиите. Втората доза значително го зголемува нивото на антитела, особено кај постарите. „Многу е важно да се прими и втората вакцина", вели Пауелс.

Неодамна на овој проблем предупреди и Мајкл Ворнер, лекар од т.н. црвена зона во болницата во Торонто. Тој на Твитер напиша дека на респиратори често завршуваат пациенти кои пред подолго време ја примиле првата доза, а не ја примиле втората. Ворнер бара властите јасно да дадат до знаење: „Вакцинирани сте дури откако ќе бидете целосно вакцинирани".

**По прележан Ковид-19 само една доза?**

Поинаку може да биде со луѓето кои веќе прележале Ковид–19. Постојаната комисија за вакцинација во Германија (Стико) во моментов на овие луѓе им препорачува, по прележаната зараза со коронавирусот, да почекаат најмалку 6 месеци, а потоа да примат само една доза. „Поради постоечкиот имунитет по прележаната инфекција, се јавува многу добар имунолошки одговор како резултат на засилувањето со првата доза на вакцината. Сите одобрени Ковид–вакцини може да се користат за вакцинирање на оздравените", истакнува Стико.

До истиот заклучок дојде и студијата на медицинскиот центар Сидарс–Синај од Лос Анџелес. По испитувањето на 260 луѓе кои биле заразени со коронавирусот, а потоа примиле само една доза од вакцината на Бионтек/Фајзер, е заклучено дека имунолошкиот одговор е сличен како кај луѓето кои ги примиле двете дози. „Ако луѓето кои го прележале коронавирусот се вакцинираат само еднаш, ќе можеме да вакцинираме многу повеќе луѓе и ќе достигнеме колективен имунитет", вели за ДВ Џонатан Браун, коавтор на оваа студија.

Истражувањето спроведено од страна на Институтот за имунологија Пен, исто така, открило дека луѓето кои се опоравиле од инфекција, покажале силен одговор со антитела по првата доза од иРНК вакцините. Во соопштение за јавноста, имунологот и коавтор на студијата, Е. Џон Вери, вели дека „овие резултати се охрабрувачки како за краткорочната така и за долгорочната ефикасност на вакцините".

**М.Д.**

# Пет совети

Овие пет совети секогаш нека ви бидат водич кога мислите дека животот не е праведен кон вас.

**1. ОТКАЖУВАЊЕТО НИКОГАШ НЕКА НЕ ВИ БИДЕ ОПЦИЈА -** Секој во својот живот има тешки периоди – тоа е неминовно. Во таквите моменти замислете како животот би ви бил празен доколку во него нема предизвици. Без тешкотии и проблеми никогаш не би можеле да учиме и никогаш не би достигнале емоционална зрелост. Тогаш не би живееле туку само би постоеле со константно чувство на досада и стагнација. Препреките не/ прават живи, не/поттикнуваат на промени и на рушење бариери, без нив би паднале во клопката на пријатност и самозадоволство. Можеби моментно ви изгледа дека животот не е фер, но и да е така, тоа не значи дека секогаш ќе биде така. Без разлика на сè, продолжете да гледате кон сонцето и со тек на време сенките ќе останат зад вас.

**2. ОТВОРЕТЕ ГО СРЦЕТО ЗА ПРОМЕНИ -** Често самите си го комплицираме животот бидејќи се плашиме од промени. Но, промените се потребни бидејќи не прават внимателни, ни помагаат да станеме возрасни и благодарение на нив, константно се развиваме и учиме важни лекции. Промените не се лесни и пријатни, но токму во тоа и е нивната битност и вредност, зарем не? Најубави нешта ни се случуваат во животот тогаш кога ќе дојдеме до крстопат, кога сè ни изгледа мрачно и кога не можеме да замислиме дека ќе биде подобро. Кога мислите дека сте дошле до крајот и дека не можете веќе, тој очај всушност ви покажува по кој пат треба да одите понатаму. Сè она што е добро никогаш не доаѓа лесно, но токму поради тоа што не паѓа од небо, ни дава толку среќа и задоволство.

**3. СЕКОГАШ ПОТСЕТЕТЕ СЕ ДЕКА ИМАТЕ ИЗБОР -** Во секој мигимате моќ да го контролирате својот живот. Никаква надворешна сила не одлучува за тоа која работа ќе ја работите, каде ќе живеете или како ќе се однесувате. Сè е во ваши раце, затоа наместо да стравувате од таква одговорност или да се обидувате да се ослободите од неа, прифатете ја. Запомнете: кога се чувствувате скршено, тоа значи дека морате да донесувате подобри решенија за самите себе, па дајте си можност така да биде. Заслужувате да бидете среќни, но понекогаш треба време за да ја пронајдете среќата.

**4. ЗАПАМТЕТЕ ДЕКА БОЛКАТА НИКОГАШ НЕ ТРАЕ ВЕЧНО -** Доколку болката би била вечна, не би знаеле што е тоа среќа. Чувството на тага и болка треба да го запознаеме за да станеме способни да ја чувствуваме среќата. Соочете се со тие негативни, непријатни чувства и едноставно пуштете ги да поминат низ вас. Колку подолго им давате отпор, толку подолго тие ќе живеат во вас. Прифатете ја болката и заблагодарете ѝ се што ве научила на една вредна лекција. Болката може да биде скапоцена учителка, ако ја прифатиме наместо да ја осудуваме и постојано да сакаме да нè остави во мир.

**5. ФОКУСИРАЈТЕ СЕ НА ОНА ШТО Е ДОБРО ВО ВАШИОТ ЖИВОТ И МИСЛЕТЕ ПОЗИТИВНО -** Често, кога се чувствуваме фрустрирано, се фокусираме на она што е лошо во животот наместо на она што е добро. Ако го насочите вниманието само на негативното, вие привлекувате само негативна енергија. Од бројни студии дојдено е до заклучок дека оние луѓе кои се благородни и имаат подобри односи со другите луѓе, имаат подобро здравје, имаат оптимистички светоглед и така натаму. Силата на мислите е моќна и невидлива сила со која ја обликуваме или форматираме својата стварност. Дали е силата на мислите стварна или измислена? Можеме ли да влијаеме на своите мисли и да ги програмираме да работат во наша полза? Секако, да, вреди да се обидеме!

„Ниедна машина, ниеден медикамент нема способност за излекување, како што тоа го има телото", – вели Џорџ Вашингтон Крил (1864–1943, Охајо) кој прв на светов успешно ја извел постапката на трансфузија на крв, со локална и општа анестезија. Низ своето богато искуство сознал дека ниту една машина ни еден медикамент нема способност за излекување како што таа способност ја има човековото тело, кое е составено од честички кои вибрираат на одредена фреквенција. Човекот е како трансмитер, прима и праќа многу повеќе отколку што е свесен за тоа. Без разлика што живееме во физичко тело кое е наш примарен начин на комуникација со светот, тоа никако не е единствен начин на комуникација. Енергијата на мислите се шири и делува најпрвин врз нас кои сме нивни извор, а потоа и на сите до кои допира. И како што долготрајната негативна мисла може да нè разболи, така и позитивната мисла може да нè оздрави! Секој ден сурфаме на некој бран, низ вселената сме носени на огромен космички бран, што значи дека постојано се движиме. Но, делувањето на разни видови бранови со кои секојдневно сме опкружени, прави речиси да не сме свесни за тоа. Сепак, со делувањето на своите, а понекогаш и со туѓите мисли, значително стануваме свесни. Овде делувањето го перципираме како енергија. Со оглед на тоа дека ништо на светов не мирува, и сè е во континуирано движење, така и нашите мисли како енергетски бран се пренесуваат на околината. Влијаат на разни случки, од оние секојдневните, навидум безначајни, до оние кои имаат големо влијание на нашите животи и животите на луѓето околу нас. И иако понекогаш е навистина тешко да се исконтролираат сопствените мисли, сепак вреди да се обидеме секогаш, а особено во овие тешки денови на пандемија.

**Т.Г.**

## IN MEMORIAM

**По кратко боледување ненадејно замина од редовите на Здружението на пензионерите на Општина Делчево, Голубинка Анастасова, која беше до неодамна претседателка на Здружението.**

**Со краткото, но плодно двегодишно дејствување како претседателка на ЗП на Општина Делчево, Анастасова даде голем придонес во активностите на здружението.**

**СЗПМ**

Кредит за
пензионери
до 75 години
До 120 000 ден. на 36 месеци
Аплицирајте за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, преку мобилната апликација MyIute или на телефон 13 333. Ние можеме да Ви помогнеме при аплицирањето. Парите ќе ги добиете за 15 минути.
iutecredit

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

## ЗАНИМЛИВОСТИ

### Цитати на психологот Александар Свијаш:

Размислувањата на психологот Александар Григоревич Свијаш, може да се оценат како индивидуална психоанализа, но и како психотерапија.

● Кој рекол дека човекот мора да има семејство? Тоа е мит и ништо повеќе. Среќната неоженета/немажена личност изгледа многу подобро од несреќна двојка во која сите се измачуваат, и се мачат и тие меѓусебно.

● Секогаш го добивате она што го осудувате, она со што се борите. И така ќе продолжи сè додека не го промените својот однос кон луѓето или околностите со кои не сте задоволни и дозволете им да бидат такви какви што се во стварноста, а не онакви какви вие сакате да бидат.

● Ако во вас се појави љубов кон некого, знајте дека за тоа таа личност ништо не ви е должна!

● Почувствувај се себеси денес таков каков што сакаш да бидеш утре.

● Мажот се лути на жената бидејќи мислел дека таа ќе знае оти за утре ќе му треба бела кошула. Жената се лути на мажот бидејќи мислела дека тој ќе се сети да ѝ купи цвеќиња. Детето се лути на родителите бидејќи тие требале да претпостават дека му е потребен нов мобилен телефон и така натаму. Ние прво смислуваме како треба да се однесуваат другите кон нас, потоа се уверуваме дека тие така не се однесуваат и се лутиме на нив поради тоа.

● Секој човек за себе измислува низа недостатоци, па потоа со децении се измачува со тоа...

● Човек може да се смени само себе, но кој ќе се сложи со тоа? Многу поприфатливо е да се осуди опкружувањето и да се влезе во борба за негово подобрување.

● Ако вашиот „опонент“ нашол начин да допре до вас, би требало да му бидете благодарни, бидејќи ја пронашол токму таа вредност на која вие ѝ придавате големо значење! Затоа, кој било скандал е добар! Фактички, тоа е бесплатна дијагностика на вашите идеализации! И не само дијагностика, туку и лекување.

● Ако се обидете да ја сфатите смислата на сите нешта кои ви се случуваат, тогаш многу брзо ќе морате да одите на психијатар.

● Болеста е облик на протест на организмот против тоа што од него сте направиле буниште.

● Животот не може да биде ни праведен ниту неправеден, бидејќи сè има свои причини и последици.

● Здравјето е во главата, а не во аптеката!

● Секоја ситуација која не ви е по волја не е повод за загриженост, туку само повод за размислување за причините на случувањата.

● На сите да им се допаѓаме е практично невозможно, барем за време на животот.

● „Не суди“ воопшто не значи дека треба да станете такви, како човекот кој не ви се допаѓа. Можете да останете такви какви што сакате, но важно е да не паѓате во долги преживувања ако нешто не се случува според вашите очекувања.

● Обично брзо ги заборавам нашите успеси и се концентрираме на неуспесите. Погрешно. Секогаш треба да се сеќаваме на своите достигнувања бидејќи тие ни даваат сила за поставување нови граници.

М. Б.

## КРСТОЗБОР

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

**Хоризонтално:** Хоризонтално: 16. Старогрчки бог на уметноста, трговијата и литературата; 17. Знак за одбележување на степенот на вискозноста на моторното масло; 18. Симбол, знак со кој се обележува нешто, личност или организација; 19. Бог на војната во Стара Грција; 20. МЕЃУНАРОДЕН ДЕН. НА ТРУДОТ; 21. Поранешен фудбалер и селектор на репрезентацијата на Шпанија, Фернандо (1968); 22. Густо сварено слатко овошје; 23. Висинска кора; 24. Чешки книжевник, Антонин (1864–1928); 25. Град во Германија; 26. Хотелски работник; 27. Автознак за Тетово; 28. Северноамериканско диво животно со скапоцено крзно; 29. Самогласка; 30. Автознак за Шведска; 31. Приход од капитал, имот и земјиште; 32. Музичка нота; 33. Црнина која се носи како знак за жалост и тага; 35. Плочка за хокеј на мраз; 36. Стап или палка прекриена со гранчиња и листови од бршлен; 37. Трем со столбови; 38. Името на на големиот српски реформатор Караџиќ(1787–1864); 39. Добар; 40.

Град во Бугарија; 41. Еден од раководителите на НОБ и народен херој, Мирче (1915–1943); 42. Лесна атлетска дисциплина на должини до 400м; 43. Името на познатиот загрепски карикатурист Рајзингер) 1927–2016); 44. Заобленост, тркалезност.

**Вертикално:** 11. Одеѓе на верници во Мека; 2. Кривоклетство, отстапување од општоприфатените норми на однесување; 3. Брод кој се Користи за маневрирање, влечење или туркање друго пловело; 4. Автознак за Маурициус; 5. Втората самогласка; 6. Лице кое се занимава со спорт; 7. Гост на свадба; 8. Вид мајмун; 9. Електромоторна сила; 10. Место во Солунско во Егејска Македонија; 11. Знак за метар; 12. Хемиски симбол за бизмут; 13. Жители на Леуново; 14. Трет степен на англиско племство; 15. Името на пејачот Николовски (1957–2019); 17. Издаденост на копното во море; 18. Административно оперативно раководство (крат); 20. Германски филозоф, Емануел (1724–1804); 21. Мерка за површина во Англија и САД (4046,8 м2); 23. Хемиски симбол за берилиум; 24. Буква од абецедата; 25. Извик на негодување; 26. Спасување; 27. Река во Франција; 28. Антистрептолизински тест (крат.); 29. Највисок врв на Осоговските планини (2252м); 31. Француски скулптор, сликар и графичар, Жан (1887–1966); 32. Река во Унгарија; 33. Река во Мјанмар; 34. Киловат–ампер (крат.); 36. Грчка буква; 37. Автознск за Штип; 38. Хемиски симбол за алуминиум; 40. Согласка; 41. Втората буква.

**Лик и состав: Георги Хаџи-Васков**

**Решение: Хермес, САЕ, амблем, Арес, ПРВИ МАЈ, Иеро, цем, кота, Сова, Улм, собар, ТЕ, ракун, О, С, рента, ла, гравр, пак, тирс, стоа, Вук, арен, Свиштов, Ацев, спринт, Ото, облина.**

## Хумор

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

* * *

Го прашува Мујо Суљо:
Што ти се допаѓа повеќе „Ајпод“ или „Ајфон“?
Суљо: Не сум пробал инаку ако ме прашаш мене јас би ајвар.

* * *

– Некогаш Сараево се делило на српско и муслиманско.
– Сега се дели кој е за исток и кој е за запад.

* * *

– Само да помине оваа демократија, па пак да живееме како луѓе, му вели Трпе на Митре.

* * *

– Родендените се добра работа.
– Како?
– Што повеќе ги имаш, подолго живееш.

* * *

Дошле туристи ви некое село и прашуваат:
– Имате ли овде во селово некоја туристичка атракција?
– Имавме, но минатата година се омажи!

* * *

Пријатели го прешуваат тазе оженет како му е во бракот:
– Ужас, жената ми забрани се.Не смеам да пушам, да пијам, да пцујам, не смеам да излегувам навечер со другарите...
– Сигурно сега се каеш што се ожени?
– И тоа ми е забрането!

* * *

Во кафеана разлутен гостин удира со тупаница во масата:
– Ова ли го нарекуваш силно кафе?!
– Да се разбира, му вели кенлерот, гледате ли колку сте силен само од една голтка!

* * *

– Подобро да се омажев за црниот ѓавол, отколку за тебе – му вели разлутено жената на својот сопруг.
– Нема да можело, забранети се бракови меѓу блиски роднини!

* * *

Влегува ликовен критичарот во уметничко ателје:
– Каква прекрасна слика, каква визија, каква експресија!
– Да?! Па тоа е платното каде си ги бришем рацете од боите!

* * *

На автобуска станица стојат една бабичка и едно момче. Бабата му вели:
– Бадијала ми зборуваш, ништо не те слушам.
– Не ти зборувам, џвакам мастика!

* * *

Го прашува синчето татка си:
– Тато зошто си се оженил со мама?
Мажот ја погледнал жена си и одговорил:
– Гледаш ли не само мене што не ми е јасно, туку и на детето не му е!
На некој коктел една жена и вели на својата пријателка:
– Зошто го носиш прстенот на погрешен прст?
– Затоа што сум се омажила за погрешен човек!

* * *

Внукот го прашува деда си:
– Дедо дали е точно дека во некои земји во Африка момчето не ја запознава невестата пред да се ожени?
– Тоа е така внучко во сите земји! Јас ја запознав баба ти каква е дури отпосле.

* * *

Влегува инспектор во работилница и прашува:
– Колкумина работите тука?
– Со шефот десетина, а кога не е тука никој!

* * *

– Како се викаш девојче?
– Дома ме викав Цвета, а на работу, „Ајти“.

## Дрозд

Долетал дроздот од една ледина кадешто имало многу убави јагоди и почнал ненаситно да јаде без да гледа околу. Го забележал ловецот на птици, фрлил мрежа и успеал да го фати. Во заробеништво дроздот се прашувал зошто бил толку глупав во својата ненаситност, па дозволил да биде фатен и лесно да ја изгуби слободата.

Поука: Кога јадеш ненаситно, размисли што следува после тоа.

ЗП Битола

# Комеморација во чест на Томе Димитровски

Семејството, пријателите, членови на Здружението на пензионери од Битола и неговите пријатели на 12 мај 2021 година се простија со неодамна починатиот претседател на Здружението Томе Димитровски. Со едноминутно молчење присутните му оддадоа почит, а во името на пензионерите се обратија актуелната претседателка на Битолското здружение Даница Петличкова и Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Го напушти своето семејство, другарите, пријателите и соработниците. Во период од не цели три години остави силен впечаток и резултати, кои ќе останат во сеќавање и ќе бидат поттик за сите нас да го продолжиме неговото дело, – рече Петличкова на комеморацијата во чест на Димитровски.

– Ангажманот на Димитровски за подобрување на пензионерскиот живот на сите нивоа, не смее да биде заборавен. Томе Димитровски ќе биде запаметен како исклучително даде за Здружението и за Сојузот да замине во заборав. Од сè срце посакувам споменот да му биде вечен, – рече Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Пред присутните се обрати и градоначалничката на Битола Наташа Петровска.

– Томе го знаеме како човек којшто ја имаше топлата насмевка, ја имаше мудроста, искуството, трпеливоста кон секого. Така го паметам јас, а убедена сум дека така ќе го паметиме сите. Минливо е сè што се случува во нашиот живот, но она што не е минливо, што останува трајно и она што го вградуваме во семејството, Томе го направи многу успешно и остави нешто да продолжи и по неговото физичко постоење. Го знам доста долго, со целокупниот општествен ангажман и тука, околу, постојано го гледам неговото присуство. Го чувствувам и сега и затоа сум дел од сето ова за да укажам почит на човекот кој сето ова го заслужуваше, – рече Петровска.

– Има една мисла којашто вели дека човекот е жив додека се споменува неговото име и дело, а делото што го направи Томе Димитровски во сите негови сфери на животот и работата, посебно во пензионерското ангажирање, нема никогаш да биде заборавено. И покрај огромната енергија којашто ја поседуваше за успешното работење на Здружението, како и односите во СЗПМ каде што беше член на Извршниот одбор, огромен број пријатели стекнати во неговото професионално работење и како познат спортист, сепак не успеа да се избори со големиот и невидлив непријател вирусот ковид 19. На 31 март 2021 година престана да чука неговото големо и благородно срце. позитивна личност, раководител и општественик кој по пензионирањето активно се вклучи во пензионерскиот живот, давајќи голем придонес истиот да биде поквалитетен, подостоинствен и подобар за секој поединец. Томе Димитровски покрај во вашето Здружение, беше активно вклучен во органите и телата на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што даваше конструктивни предлози за разрешување на одредени проблеми, како и решенија за унапредување на пензионерското организирање на сите нивоа. Загубата што не е со нас е голема, но, најголема е за неговите најблиски. Да се потсетуваме на Томе и да не дозволиме сето она што го

Томе Димитровски, почина на 72–годишна возраст на 31 март годинава, од последици предизвикани од коронавирусот.

**П. Ставрев**

За новиот роман на Јован Дамјановски

# Светот е и за старите

Во најновиот, седумнаесетти роман на писателот Јован Дамјановски пораката за читателите е дека не е возможно да се забави староста. Размислите на пензионерот Марко влечат кон неговата конечна тишина. Но, и во најздравиот дремеж неговата душа лута по најдлабоките слоеви на меморијата. Две работи за него имаат важност. Прво, да се обиде да ја утврди дефиницијата за филозофијата на животот, второ конечно да сфати дека е среќа да ја доживее староста. По смртта на неговата Магде осаменоста е проклетството во неговиот живот. Како страдалник се впушта во канџите на осаменоста. Колку повеќе сонуваше светли соништа, толку повеќе страдалникот се впушта во застрашувачките длабочини на осаменоста.

Немирот во неговата душа спласнува во средбите со пријателот Злате, исто така пензионер со македонска душа во Женева. Пријателството меѓу нив двајца е една силна приказна за човековото пријателство. Меѓу сосудбениците Марко и Злате особено сугестивно се наметнува светоста на животот и моралните чувства на современиот технифициран човек. Сите ликови кои влегуваат во романот „Отпадот од духовните контејнери“ се појавуваат како реални претставници на современиот свет.

Пред главниот лик, пензионерот Марко, има многу разјаснувања. Ама заклучува дека само со сеќавања се влегува во бесмртноста на човековиот дух, а најтешка размисла е очекувањето на смртта. Во неговите соништа и лесни дремки се маскира во некоја сенка која ретко изгледа како виножито кое за момент го осветлува човековото зајдисонце. Во неговите соништа се соочува со многу спротивставени крстосници, со некоја длабочина и содржина на несвесното. Но, и тие, како јавето, бараат психичка рамнотежа и некоја цврста поврзаност меѓу минатото и сегашноста. Ете, така се задржува на отпадот од духовните контејнери кои немаат постојани локации освен во душите. Тој се мачи со помислата како во тие мириси се вклучува мирисот на духовниот отпад кој се складира во невидливи депонии, но ги има во нашата свест. Од духовниот отпад се создаваат мириси кои најлошо мирисаат, ама може во нив да се камуфлира и сопствениот мирис, за отфрлање на сопствената вина пред природата.

Во староста не е можно да се најде некоја загадочна починка за немирот во душата. Можат да се смислат правила, ама нема време и простор за нов почеток. Морбидни мисли се длабок предизвик и се врзуваат длабоко во меморијата. Но, во ова приказна авторот се задржува и на љубовта. Тој се прашува дали е возможна љубовта во осмата деценија од животот. Доколку и се случи дали оди со сите страдања на љубовта во животот. Тој се зближува со модерна жена французинка која исто така пензионер, ама таа, Брижит, е модерна и современа жена. Ќе сфати дека љубов не оди со стар и болен човек.

Со овој роман писателот Јован Дамјановски, се обидува, но не сака со конечен одговор да одговори за смислата на животот, освен читателот сам да заклучи дека застрашувачкиот дел од староста го збрчкува лицето и го засенчува дури и во просторите на сонот.

Ова најново книжевно дело на овој луциден автор кореспондира со современите сфаќања за човечките вредности. Затоа романот „Отпадот од духовните контејнери“ има длабока уверливост и издржаност на овој македонски автор кој обезбеди своја читателска публика.

Во романот „Отпадот од духовните контејнери“ авторот Јован Дамјановски се обидува субјективното да го подигне на универзално рамниште, а насловот е вешто смислена метафора за психолошките разјаснувања на животот кои се задлабочуваат и во најтемните простори на човековата душа.

Универзитетскиот професор д–р Јован Дамјановски, културната јавност на Македонија го познава како исклучително плоден писател – романописец, автор на драми, новели и друг вид литературно творештво. „Отпадот од духовните контејнери“ е негов седумнаесетти роман, овој пат содржински посветен на старите луѓе – пензионерите, а од вкупниот број романи половината се творени по пензионирањето. Пензионерските денови ги минува во својот роден град Тетово, а најчесто е во маалото „Поток“, каде го поминал детството и младоста.

**Гојко Ефтоски**

## НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

На 2 септември 2000 година Петтите Републички спортски натпревари се одржани во Крани со учество на околу 800 пензионери од 29 здруженија. Домаќин бил ЗП Ресен, а на свеченото отворање зборувале Дорчо Крстевски, претседател на ЗП Ресен, д–р Арсо Гошаревски, градоначалник на општината Ресен, Вите Исјановски, претседател на СЗПМ и Бедредин Ибраими, заменик–претседател на Владата на Република Македонија и министер за труд и социјална политика. Севкупен победник и освојувач на преодниот пехар на СЗПМ беше ЗП Куманово.

# Оглас за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво

На седницата одржана на 18.5.2021 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2021 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Според Правилникот на Сојузот за оваа активност:

- На огласот можат да се јават поединци, групи и здруженија.
- Може да се конкурира за: издавање на книги, концерти, театарски претстави, изложби, литературни митинзи и друго.
- Пријавите се земаат во СЗПМ или можат да се симнат од веб страницата на СЗПМ.
- Пријавите треба да се потпишани од претседателот на здружението.
- Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори и здруженија кои не добиле досега средства од Сојузот и дела и проекти со содржина поврзана со третата доба.
- Материјалите треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

**Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија**
**Булевар „Кочо Рацин“ бр 14, 1000 Скопје, П. Фах 440**
**„За огласот за поддршка на проекти од културата и издавачка дејност за 2021 година на СЗПМ“.**

- Нема да бидат разгледувани пријави: доставени по истекот на рокот на Огласот, нецелосно пополнети и некомплетни пријави без приложена документација која задолжително се бара во пријавата. Материјалите доставени на Огласот не се враќаат.

**Огласот трае од 1 до 25 јуни 2021 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб страницата на СЗПМ.**

**ИО на СЗПМ**

СЗПМ

**Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија**

## ПРИЈАВА

**НАЗИВ/ИМЕ на барателот на средства:**

Адреса на барателот: телефон, е–маил адреса:

Адреса на Здружение на пензионери

**ЗА ШТО СЕ БАРААТ СРЕДСТВА** (Да се заокружи):

**ЗА КНИГИ:**

1. Наслов на делото________________________

2. Вид на делото (да се заокружи)
- роман,
- стихозбирка,
- монографија
- публицистичка книга
- друго________________________

3. Број на страници________________

**ЗА ПРОЕКТИ**

1. Наслов на проектот________________________

2. Област (да се заокружи)
- Музичка уметност
- Ликовна уметност
- Литературно читање
- Изложба
- Јубилеј
- Меѓународна соработка
- Останато (да се наведе) ________________

3. Број на учесници________________________

4. Краток опис на проектот________________________
________________________________________________
________________________________________________

**ФИНАНСИСКА КОНСТРУКЦИЈА**

- Колку средства се бараат________________________
- Дали веќе се добиени средства и кога________________
________________________________________________
- Добиени средства од други извори________________
________________________________________________

***Задолжително да се приложи рецензија (за книга) или мислење (за проект), а за книги и 30% од книгата во печатена форма или книгата**

**Пријавата може да се подигне во СЗПМ или да се симне од веб страната на СЗПМ: www.szpm.org.mk**

**Пријавите да се достават во два (2) примерока, на адреса:**
**Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија**
**Бул. Кочо Рацин бр 14 1000 Скопје**

**Датум**
**масто**

**Потпис на барателот**

________________________

**Потпис на претседателот и печат на ЗП**

________________________