СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

26 ноември 2021 година број 160

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

Сојузот чекори по зацртаниот пат

Во последните месеци од годината се одржуваат седници на кои се сумира реализираното во изминатиот период. Во тој контекст се одржа и 26–тата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Седницата се одржа на 19 ноември 2021 година, а на истата присуствуваа претседателот на Собранието на Сојузот, м–р Илија Адамоски, претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски и Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација при

СЗПМ, а седницата ја раководеше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. По разгледување на записникот од претходната седница се премина на разгледување на Предлог–финансискиот извештај за остварените приходи и извршените расходи за периодот јануари – септември 2021 година на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Воведно излагање по извештајот имаше Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ која меѓу другото рече:

– Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во 2021 година, своите активности ги насочи за остварување на програмските цели утврдени со Програмата за работа во 2021 година, приспособени во услови на присуство на пандемијата предизвикана од вирусот ковид 19. За остварување на целите и задачите во овој период остварени се следните приходи и расходи и тоа:

1.Вкупни приходи	6.896.482 денари
2.Вкупни расходи	5.452.774 денари

Вкупните приходи во периодот јануари – септември 2021 година се остварени во износ од 6.896.482 денари и истите се извршени со 71,99% во однос на планираните приходи за 2021 година. Во споредба со остварените приходи во периодот јануари – септември 2020 година во износ од 6.624.682 денари извршувањето изнесува 104,10%.

Во периодот јануари – септември 2021 година, Сојузот со остварените тековни приходи во износ од 6.896.482 денари ги изврши вкупните расходи во износ од 5.452.774 денари.

Позитивниот финансиски резултат во работењето на Сојузот, укажува на фактот дека во 2021 година се одвиваа сите активности, согласно со Статутот и другите акти на Сојузот, иако некои со редуцирана содржина поради пандемијата од вирусот ковид 19, како и поради рационално користење на средствата. Вкупните приходи се остварени од членарина и други приходи:

Приходи од членарина - Во рамките на вкупните приходи најобемни средства се остварени од приходи од членарина во износ од 6.386.663 денари и истите во структурата на вкупните приходи учествуваат со 92,61%, додека на останатите приходи учеството изнесува 7,39%.

Другите приходи - Од други приходи остварени се средства во износ од 509.819 денари и тоа од:

Приходи од донации 100.000 денари;

Приходи од спонзорства 61.000 денари;

Кобрендирана картичка 59.462 денари;

Инвалидски здруженија за весникот „Пензионер плус" 21.160 денари;

Реклами 263.835 денари и

Други приходи 4.362 денари (други вонредни приходи и камати).

Вкупни расходи се остварени во износ од 5.452.774 денари и истите во споредба со планираните расходи за 2021 година се извршени со 56,92%, а во споредба со реализираните расходи во периодот јануари – септември 2020 година се повисоки за 32,46%.

Намалувањето на расходите во однос на планираните расходи, е поради заштедите во одделни ставки (ревии, спортски натпревари, седници на Извршен одбор и Собрание, комисии, дневници, репрезентација) и други планирани активности поради пандемијата предизвикана од вирусот ковид 19.

Вкупните расходи се однесуваат на следните трошоци и тоа:

Функционални расходи 2.850.198 денари или 52,27%;

Интелектуални услуги се извршени во износ од 963.531 денари или 17,67% ;

Други расходи се извршени во износ од 1.639.045 денари или 30,06%.

Извештајот од Надзорниот одбор го образложи претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојаноски, кој меѓу другото рече:

– Во изминатиот период Сојузот работел домаќински и економично. Средствата се трошеле наменски и во насока на реализирање на повеќе програмски активности што е за секоја пофалба.

На седницата на ИО беше донесена и Одлука за одобрување на средства за адаптација и реновирање на добиените деловни простори на трајно користење поднесе Ментор Коку, потпретседател на ИО на СЗПМ и рече:

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со Одлука на Владата на Република Северна Македонија доби деловен простор со Одлука за престанок и давање на користење на недвижни ствари под број 40–7090/1 од 27 јули 2021 година. Наведената Одлука е објавена во „Службен

весник на Република Северна Македонија" бр 173/ 2021 година.

Со ова одлука Сојузот доби цел кат – мезанин од објектот на трајно користење. На овој кат Сојузот досега користеше 7 простории, а со Одлуката се добиени дополнително уште 5 простории. Новододелените простории не се користени од Фондот на ПИОСМ по преселбата на врабoтените во нов објект.

За да се стават во функција работните простории, истите треба да се реновираат со поставување нови прозори, поставување ламинат на подот, замена на вратите на вградените плакари, замена на светлосните уреди и поплочување на скалите и ентериерот пред работните простории.

Бидејќи оваа адаптација не може да се заврши до крајот на годината поради краткиот временски период, со измената на Финансискиот план се предлага да се обезбедат средства во износ од 1.000.000 денари за завршување на дел од работите, а остатокот на потребните средства за завршување на реновирањето на работните простории да се обезбедат со Финансискиот план за 2022 година. За оваа потреба едногласно беше донесена Одлука за дополнување и пренамена на средства во Финансискиот план за 2021 година на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Со цел да се согледа мислењето на корисниците на пензија во врска со работата на здруженијата на пензионерите, клубовите на пензионери, здравствените услуги, висината и начинот на исплата на пензијата, донесување решенија за исплата на пензија, исплатата на посмртната помош, работа на пензионери со компјутери и соработка на здружението со локалната самоуправа, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија спроведе анкета на корисниците на пензија. Анкетата се спроведе преку здруженијата на пензионерите на кои им беа доставени одреден број анкетни листови во зависност од бројот на членовите на здружението со прашања групирани во шест групи.

Информацијата е оценета како корисна активност и импут за натамошно работење на Здруженијата на пензионери – членки на Сојузот, поради што се поместува во интегрален текст во овој број на весникот „Пензионер плус".

Извештај за регионалните и републичките спортски игри во 2021 година поднесе Здравко Петковски претседател на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ.

На годинешнава 25–та Јубилејна Олимпијада учествуваа 32 здруженија од 53 членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Натпреварите се одржаа на стадионот „Зоран Паунов" и во спортската сала во Велес. Домаќин беше здружението на пензионери од Велес, а организатор на овие најмасовни активности како и во сите изминати 25 години, беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Интересен е и податокот што ЗП Велес е едно од 13–те здруженија кои со свои спортисти пензионери учествувале на првите спортски пензионерски натпревари кои се одржале пред 25 години во Охрид.

Покрај овој голем спортски јубилеј над 280–те илјади пензионери одбележаа и 75 години од пензионерското организирање во нашата земја. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е асоцијација во која членуваат 53 здруженија на пензионери, доброволно здружени заради заштита и унапредување на заедничките цели и интереси на корисниците на пензија, за поцелосно и единствено залагање за остварување на правата од пензиско и инвалидско осигурување, за поквалитетна здравствена заштита, за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите.

На 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година и претходеа 8 регионални спортски натпревари кои се одржаа во 8 региони каде домаќини беа здруженијата на пензионери Прилеп, Кичево, Солидарност–Аеродром, Свети Николе, Центар од Скопје, Виница, Куманово и Велес. На овие натпревари учествуваа 49 здруженија и на нив се натпреваруваа пензионери спортисти во 5 дисциплини и мажи пензионери спортисти и пензионерки спортиски. Покрај натпреварувачите имаше и голем број пензионери кои беа дојдени да ги бодрат и да им даваат поддршка на своите колеги од здруженијата домаќини. Оваа година натпреварите и на регионалните и на републичките спортски пензионерски натпревари беа со поинаква содржина и помала бројност заради пандемијата од вирусот ковид 19. И покрај тоа секој се трудеше да постигне што подобри резултати за себе, за своето здружение, за својот град!

Прв на 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година на присутните им се обрати претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски.

Присутните ги поздрави и им посака успех и тогашниот градоначалник на Велес Аце Коцевски. Со одбрани зборови на присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која меѓу другото рече:

– Денес се одржуваат 25–тите републички спортски игри во организација на СЗПМ, а домаќин е ЗП Велес кое се согласи и ја прифати оваа одговорна задача да биде домаќин на овие важни и значајни активности за здравјето на пензионерите, но и за нивната социјализација и дружење. Најпрво сакам да ги поздравам сите спортисти кои покажаа храброст и учествуваа на регионалните спортски игри, а се квалификуваа и за учество на денешниве републички спорски натпревари кои претставуваат спортување и дружење за здраво тело и здрав дух. На оваа Републичка спортска олимпијада претходеа 25–тите јубилејни регионални спортски натпревари кои се одржаа во 8 региони, а домаќини беа здруженијата на пензионери: Прилеп, Кичево, Солидарност–Аеродром, Свети Николе, Центар од Скопје, Виница, Куманово и Велес.

Заради превентивна заштита од ковид 19 спортистите се натпреваруваат само во пет дисциплини кои се најбезбедни за нив. На сите натпреварувачи ви пожелувам успех во натпреварите и нека победат најдобрите и најподготвените, иако денеска вие сите сте победници со самото ваше присуство на овој настан. Овие Републички спортски игри ќе бидат запаметени како историски бидејќи се одвиваат во услови на пандемија. Се надеваме дека идната година ќе бидеме во што поголем број. Ги прогласувам натпреварите за отворени, рече меѓу другото претседателката Трајкова.

Оваа година севкупни победници се спортистите од ЗП Куманово, втори се спортистите од ЗП Охрид и Дебрца, а трети се пласира спортистите од ЗП Штип.

И на оваа седница се потврди дека Сојузот ги реализира поставените задачи и цели во интерес на своето многубројно членство.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СОСТАНОК СО ПРЕТСЕДАТЕЛИТЕ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА ОД ЗАПАДНА МАКЕДОНИЈА стр. 2

РЕЗУЛТАТИ ОД СПРОВЕДЕНАТА АНКЕТА НА КОРИСНИЦИТЕ НА ПЕНЗИЈА стр. 3

АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 4 и 5

ЕВРОПСКА ДЕКЛАРАЦИЈА: „НИКОЈ ДА НЕ БИДЕ ЗАПОСТАВЕН" стр. 7

ИНФО стр. 9

ЗА КОНЕСКИ ТРЕБА ДА СЕ ИЗГРАДИ ОГРОМЕН СПОМЕНИК НА ВОДНО стр. 10

М-Р ИЛИЈА АДАМОСКИ - ДОБИТНИК НА ТРЕТО-НОЕМВРИСКА НАГРАДА ЗА ЖИВОТНО ДЕЛО стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ПРИГОДНА СВЕЧЕНА СЕДНИЦА стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

16 декември

- Прилог за пензионери во „Коха"

24 декември

„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

Состанок со претседателите на здруженијата од западна Македонија

На 29.10.2021 година во Охрид, се одржа состанок со претседателите на здруженијата од западна Македонија. Состанокот го организираше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, под раководство на претседателката на Сојузот Станка Трајкова, а присуствуваа претседателот на Собранието на Сојузот м-р Илија Адамоски, потпретседателот на Сојузот Ментор

Ќоку и секретарот Менка Темелковска. Воедно присуствуваа и претседателите на ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Дебар и Центар Жупа, Вевчани, Битола, Кичево, Гостивар, Лабуниште, Струга и Македонски Брод. На почетокот претседателот на ЗП Охрид и Дебрца, Ѓорги Трпчески, ги поздрави присутните, им посака добредојде и даде краток осврт за работата на здружението.

Во своето обраќање претседателката Станка Трајкова потенцираше дека овој состанок е планиран со Програмата за работа на Сојузот за 2021 година, со цел непосредно да се разговара за активностите и потребите на здруженијата. При тоа, Трајкова истакна дека и за време на пандемија Сојузот и здруженијата активно работеа согласно со условите за работа, вратите не беа затворени, а не изостанаа и традиционалните активности и тоа во 2020 година се одржаа ревиите на песна, музика и игра, а во 2021 покрај ревиите се одржаа и Јубилејните 25-ти спортски натпревари. Активностите беа со ревидирана содржина и со почитување на протоколите заради заштита на пензионерите.

– Посебно дојдоа до израз хуманитарните активности на здруженијата. Сите беа активно вклучени во помага-

ње на пензионерите на кои им беше потребна помош: храна, облека, парична помош и друго. Весникот „Пензионер плус“ редовно излегуваше и членството преку него се информираше за сите настани. – Претседателката Трајкова потенцираше дека треба да се развива и волонтерството, а посебно се осврна на Одлуката за финансиско материјално работење, односно средствата да се трошат за утврдените намени.

– Заслужуваат посебно внимание, активностите за вклучување на здруженијата во акциите за собирање храна заедно со Граѓанската асоцијација „Ајде Македонија“ со која СЗПМ потпиша Меморандум за соработка. На почетокот во мрежата се вклучија скопските здруженија: Чаир, Гази Баба, и други а подоцна Битола, Виница, Кочани и други кои собира храна и истата беше поделена на пензионери со ниски пензиски примања во здруженијата.

Претседателката Трајкова им обрна посебно внимание на претседателите на здруженијата дека можат да побараат средства за своите активности од локалната самоуправа, согласно со член 22 од Законот за локална самоуправа. Со свои проекти треба да конкурираат за да влезат во буџетите на општините. Трајкова исто така рече дека согласно со движењето на платите на вработените во 2021 година, кое се оценува дека ќе изнесува над 5% и минималната плата во 2022 година доколку се покачи на 18.000 денари, има услови пензиите да се усогласат покрај со трошоците на животот и со порастот на платите.

На состанокот беа истакнати следните барања:

– Зголемување на лимитот за ослободување од партиципација за лекување на пензионерите кои примаат пензија до 18.000 денари (наместо 14.500 денари);

– Ревидирање на позитивната листа со вклучување на поквалитетни лекови, како и ставање на позитивна листа лекови т.н. „поли – пол“ кои во себе содржат два или три лекови. Тие се корисни за многу пациенти кои се на хронична терапија;

– Обезбедување теренски лекар и подвижна аптека;

– Субвенционирање на трошоците за лекување за разликата од цената на државната до цената на приватната болница, во случаи кога лекувањето не може да се изврши во државна болница и друго.

Министерот за здравство д-р Венко Филипче кој беше во посета на Охрид, присуствуваше и на состанокот, каде ги поздрави присутните и рече дека своите барања треба да ги испратат во писмена форма до соодветни институции.

Во понатамошната дискусија претседателката Трајкова информираше дека во 2022 година за пензионерите ќе се планира да се овозможи користење на бањско-климатските објекти во земјата, преку Министерството за труд и социјална политика и Фондот на ПИОСМ.

По излагањето на претседателката Трајкова беа донесени следните заклучоци:

1. Вакви средби со претседателите се корисни бидејќи на нив се разговара за значајни прашања од работењето на здруженијата на пензионерите;

2. Во услови на пандемија активностите треба да бидат адекватно приспособени и сѐ уште е потребно да се избегнуваат масовни собирања заради нивна превентивна заштита;

3. Да се работи на воведување нови активности, како и на подобра соработка со Црвениот крст и општините;

4. Работното време во здруженијата да се утврди со акт, затоа што тоа е тесно поврзано со оправданост на паушалот што се остварува во здружението;

5. Во весникот „Пензионер плус“ да има содржини кои се однесуваат на здружението (организација, специфичности, настани);

6. Да постои соработка на дописниците кои известуваат за „Пензионер плус“ со раководството на здружението, рационално да се користи просторот во „Пензионер плус“ (да се намали рекламниот простор) и редовно да се доставува весникот до пензионерите.

Скопје, октомври 2021 година. **Станка Трајкова**

Одговор на изнесените мислења во јавноста

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија како граѓанска организација, легитимен и автентичен претставник на пензионерите, редовно го следи усогласувањето на пензиите преку кој механизам се одржува реалната вредност на пензиите. Заради подобрување на материјалниот статус на пензионерите Сојузот редовно бара да се промени формулата за усогласување на пензиите, односно пензиите да се усогласуваат со дел од порастот на трошоците на животот и дел со порастот на платите на вработените, земајќи го во предвид поповолниот процент. Во прилог на предлогот до надлежните органи, доставени се и потребните пресметки односно финансиски ефекти.

Меѓутоа, според постојниот закон за пензиско и инвалидско осигурување порастот на трошоците на животот во периодот јули-октомври 2021 година, се зголемени за 2,3% со тенденција до крајот на годината порастот да изнесува околу 3%. Движењето на платите заклучно со август 2021 година се зголемени за 4 % со очекување дека до крајот на годината ќе биде околу 5%. Исто така, според најавите минималната плата се предвидува од 1 јануари 2022 година да се зголеми на 18.000 денари, што е повеќе од 15%.

Доколку овие предвидувања се остварат ќе се исполнат условите за усогласување на пензиите од 1 јануари 2022 година и со порастот на платите за околу 5% што би изнесувало во просек околу 800 денари, без да се измени Законот за пензиско и инвалидско осигурување. Меѓутоа, заложба на Сојузот е да се измени Законот за пензиско и инвалидско осигурување како системско решение, со кое ќе се регулира во иднина усогласувањето на пензиите да се врши со дел од порастот на трошоците на животот и дел од порастот на платите, земајќи го предвид поповолниот процент.

Станка Трајкова, претседател на СЗПМ

ЗП Ѓорче Петров

Свечена седница по повод 20-годишниот јубилеј

На 3 ноември 2021 година, ЗП Ѓорче Петров со свечена седница на Собранието и со промоција на Јубилејното монографско издание „Активности и сеќавања 2001-2021 година“ го одбележа својот голем јубилеј, 20 години постоење. Седницата започна со интонирање на химната на нашата земја.

Претседателот на Собранието Крсто Златковски ги поздрави присутните со зборовите:

– Имам чест и задоволство да ги поздравам Станка Трајкова, првата жена претседател во 75-годишното постоење на СЗПМ чија членка е ЗП Ѓорче Петров, новиот градоначалник на Општина Ѓорче Петров Александар Стојкоски, гостите од ЗП Битола, ЗП Гази Баба, ЗП Тетово, ЗП Штип и ЗП Сарај и сите почитувани соработници и пријатели. Ви благодарам што со вашето присуство го зголемивте значењето на овој наш голем јубилеј.

На присутните им се обрати и претседателот на здружението и Извршниот одбор Митко Стојаноски кој ги поздрави присутните и рече:

– Ми претставува особено задоволство во името на членовите на здружението на пензионери Ѓорче Петров и во мое лично име да ве поздравам и да ви се заблагодарам за вашето присуство на овој свечен настан, 20 години опстанување и активно работење на Здружението кое немаше да се реализира без сите вас кои сте присутни, но и без оние кои заради разни причини денес не се присутни. Благодарност и топло добредојде до сите вас кои сте вградени во опстанокот и дејностите на сите наши активности низ годините.

Ви изразувам благодарност на сите што денес присуствувате на одбележување на овој наш јубилеј, а со тоа давате значење и верифицирање на нашите активности и резултати.

Во своето обраќање таа истакна само дел од дејностите во 20-годишното континуирано активно работење на Здружението на пензионери Ѓорче Петров, активности со кои се гордеат, со потсетување на најбитните датуми и настани во изминатиот период.

Присутните ги поздрави и им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која потенцираше дека ЗП Ѓорче Петров е едно од најактивните здруженија, членки на Сојузот, кое одлично соработува со Сојузот и кое има издадено две монографии, а оваа последната по повод 20-годишниот јубилеј го потврдува континуитетот на активно работење.

На овој свечен чин говореше и ги поздрави и градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојкоски, кој им го честиташе јубилејот и даде ветување дека општината секогаш ќе ги поддржува пензионерските активности во граница на своите можности.

Јубилејното монографско издание го промовираше Верица Мишкова. Претседателот на Собранието Крсто Златевски им врачи плакети на: Методија Новковски, Љубинко Ристов, Верица Мишкова и постхумно на Методија Тошевски. Претседателот на здружението Митко Стојаноски врачи признанија на повеќе активисти, а Евто Вељановски благодарници на пензионери кои дале придонес во развојот на здружението. **Љ. Ристов**

ЗП Прилеп

Разгледани извештаите за работа на дел од комисиите и донесени значајни одлуки

Во време на пандемија од ковид 19, со препорачаните заштитни мерки од здравствените институции, Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Прилеп одржа редовна седница. На неа покрај сите членови на ИО, присуствуваше и претседателот на Собранието на СЗПМ м-р Илија Адамоски, а седницата ја раководеше претседателот на Здружението Славко Трајкоски.

Разгледани и прифатени беа извештаите за работата на комисиите за спорт, за култура и за рекреација и туризам. Беа прифати и реализираните активности на трите комисии, кои за жал во изминатите месеци од годинава заради ковид 19 беа малобројни. Сепак Комисијата за спорт имаше активности бидејќи во Прилеп се одржаа регионалните спортски пензионерски игри, а пензионерите спортисти учествуваа и на Републичката пензионерска спортска Олимпијада во Велес. Комисијата за култура организираше и учествуваше на неколку културни средби во и надвор од градот. Треба да се истакне ангажираноста на Комисијата околу организирањето на поетско-музичката манифестација што по повод 75-годишнината од пензионерското организирање во Македонија и 100-годишнината од раѓањето на академикот, писател и поет Блаже Конески се одржа под покровителство на СЗПМ, во Прилеп.

Комисијата за туризам и рекреација и Активот на жени организираа пет екскурзии со учество на неколку стотина пензионери, се разбира со сертификати за вакцинираност, како што се бара со прописите.

На седницата беше донесена одлука за ребаланс, односно зголемување на финансискиот план за 2021 година. Финансикиот план со одлуката на Извршниот одбор се зголеми за околу еден милион денари заради помош на членството по разни основи, кој износ се зголеми заради пандемијата. На пензионерите што имаат ниски пензиски примања со напомена на оние што годинава немаат примено никаква помош ќе им бидат дадени ваучери со вредност од 1.000 ден. пред Новогодишните празници. Со ова и по други основи Здружението на своето членство ќе им додели преку три милиони денари со што докажува дека е пензионерска организација што се грижи за подобрување на животот на своите членови. **К. Р.**

Резултати од спроведената Анкета на корисниците на пензија

Со цел да се согледа мислењето на корисниците на пензија во врска со работата на здруженијата на пензионерите, клубовите на пензионерите, здравствените услуги, висината и начинот на исплатата на пензијата, донесување решенија за исплатата на пензијата, исплатата на посмртната помош, работа на пензионери со компјутери и соработка на здружението со локалната самоуправа, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија спроведе анкета на корисниците на пензија. Анкетата се спроведе преку здруженијата на пензионерите на кои им беа доставени одреден број анкетни листови во зависност од бројот на членови на здружението со прашања групирани во шест групи и тоа:

1. Работа на Здружение на пензионери
2. Работа на клубови на пензионери
3. Здравствени услуги
4. Висина и начин на исплата на пензија, исплата на посмртна помош и донесување решение на пензија
5. Користење интернет и интерес за обука
6. Соработка со локална самоуправа.

Од страна на здруженијата на пензионери беше спроведена анкетата, и пополнетите анкетни листови беа вратени во Сојузот од 45 здруженија, што значи дека најголем број од здруженијата одговорно постапија и ја исполнија оваа задача. Резултатите од анкетните листови беа обработени според групите на прашањата и тоа:

1. Работа на Здружение на пензионери - За работа на здруженијата на пензионерите беа поставени 4 прашања и тоа:

– Дали сте задоволни од работата на здружението на пензионерите;
– Дали сте задоволни од видот на активностите на здружението;
– Дали сакате да се вклучите во активностите на здружението;
– Дали Вашето здружение помага на пензионерите.

На овие прашања се дадени следните одговори:

	Задоволни	%	Незадоволни	%	Вкупно
Работа на ЗП	1.367	94,9%	74	5,1%	1.441
Активности на ЗП	1.334	92,6%	104	7,4%	1.441
Вклучување во активности	1.194	82,9%	247	17,1%	1.441
Помагање на пензинерите	1.331	92,4%	107	7,6%	1.441

По однос на прашањето дали сте задоволни од работата на здружението на пензионери, од анкетирани 1 441 пензионер позитивно одговорија 1 367 или 94,9% од корисниците, а 74 корисници на пензија или 5,1% се изјаснија дека не се задоволни од работата на здружението. Меѓутоа анкетираните пензионери не наведоа некоја причина поради која би биле задоволни или незадоволни. Во врска со активностите на здруженијата 1 334 пензионери или 92,6% се изјаснија дека се задоволни, а 104 корисници на пензија или 7,4% не се задоволни.

За вклучување во работата на здружението 1 194 корисници на пензија или 82,9% се изјаснија дека сакаат да се вклучат, додека 247 пензионери или 17,1% од анкетираните рекоа дека не се заинтересирани да се вклучат во активностите на здружението.

А дали здружението на пензионери помага на пензионерите позитивно одговорија 1 334 корисници или 92,5%, а 107 корисници или 7,4% мислат дека здруженијата не помагаат на пензионерите. По ова прашање најголем број одговори се однесуваа дека здруженијата помагаат со парична помош на корисниците со ниски пензиски примања, како и на болни пензионери за болничко лекување, потоа за бањско лекување, за набавка на огревно дрво, како и помош за одредени вонредни околности. Според наведените резултати над 90% од анкетираните пензионери се задоволни од работата и активностите на здружението како и од помагање на здружението на пензионерите, додека за вклучување во активности на пензионерите се заинтересирани 82,9% од анкетираните пензионери.

Според изнесените податоци од анкетата може да се заклучи дека пензионерите се задоволни од работата, активностите на здруженијата, како и од помагање на здруженијата на пензионерите. Исто така, голем интерес има и за вклучување на пензионерите во активностите на здружението.

2. Работа на клубовите на пензионери - Во анкетниот лист беа поставени следните прашања:

Дали сте задоволни од работата на клубовите;
Дали се добро опремени клубовите;
Дали се доволно посетени;
Сметате ли дека треба да има уште клубови.

На овие прашања беа дадени следните одговори:

	да	%	не	%	Вкупно
Задоволни од работата	1.137	82,1%	248	17,9%	1.385
Опремени	961	69,4%	424	30,6%	1.385
Посетени	886	63,9%	499	36,1%	1.385
Потреба од нови	901	65,0%	484	35,0%	1.385

Во врска со работата на клубовите на пензионери од анкетираните 1 385 корисници на пензија задоволни се 82,1%, а незадоволни се произнесоа 17,9%. За опременоста на клубовите на пензионери 69,4% од анкетираните пензионери се изјаснија дека се добро опремени клубовите, додека 30,6% одговорија дека клубовите не се добро опремени. Како недостаток беше истакнато дека нема доволно столови, телевизор и друго, како и тоа дека не се загреани и дека се затворени поради пандемијата. Исто така и за посетеноста на клубовите 63,9% од анкетираните пензионери се изјаснија дека се посетени, а 36,1% мислат дека не се доволно посетени. За потребата од уште клубови се изјаснија 901 корисник на пензија, а 484 рекоа дека нема потреба од нови клубови. За разлика од работата на здруженијата на пензионерите каде што над 90% од анкетирање изјавија дека се задоволни од работата и активностите на здруженијата, за работата на клубовите, нивната опременост и посетеност е помал бројот на задоволни пензионери, односно се задоволни околу 65% од анкетираните пензионери додека незадоволни се околу 35%.

3.Здравствени услуги - Во анкетниот лист беа поставени следните прашања:

– Дали сте задоволни од здравствените услуги во вашето место;
– Дали во секое веме можете да се снабдите со потребните лекови;
– Дали пензионерите треба да бидат ослободени од партиципација;
– Дали сте се заразиле со ковид 19.

Во врска со прашањето дали сте задоволни од здравствените услуги од анкетираните 1 444 пензионери, 1 099 или 76% се изјаснија дека се задоволни, додека 345 пензионери или 24% не се задоволни од здравствените услуги. Како причина од незадоволството се истакнува дека нема доволно термини за специјалистички прегледи, нема дежурен лекар. За снабдување со лекови во секое време од анкетираните 1 444 пензионери, 1 140 или 78,9% се изјаснија дека во секое време можат да се снабдат со бараните лекови, а 304 или 21,1% од пензионерите сметаат дека не можат. На прашањето дали пензионерите треба да бидат ослободени од партиципација скоро сите пензионери или 98,3% од анкетираните се изјаснија дека пензионерите треба да бидат ослободени од партиципација, а само 25 пензионери или 1,7% мислат дека не треба да бидат ослободени. За заразени со ковид 19 се изјаснија 452 пензионери или 31,6%, додека 68,4% не се заразиле со ковид 19.

4. Висина на пензија - Во оваа група беа поставени следните прашања:

Дали сте задоволни од висината на вашата пензија;
Дали сте задоволни од начинот на исплатата;
Дали навремено се исплаќа посмртната помош;
Дали навремено се донесуваат решенија за пензија.

На прашањето дали сте задоволни од висината на пензијата 453 пензионери или 31,4% одговорија дека се задоволни, а 991 или 68,6% изјавија дека не се задоволни од висината на пензијата. Во врска со начинот на исплатата на пензијата 1 379 или 95,4% од анкетираните пензионери позитивно се изјаснија за начинот на исплатата на пензиите, а само 65 пензионери или 4,6% рекоа дека не се задоволни. За исплата на посмртна помош 943 или 65,3% од пензионерите сметаат дека таа навремено се исплаќа, а 501 од пензионерите, мислат дека не се исплаќа навремено или не знаат дали навремено се исплаќа. За донесување навремено решение на пензија 1 010 или 69,9% позитивно се изјаснија, додека 501 од пензионерите сметаат дека не се донесува навремено или не знаат дали навремено се донесува решение за пензија.

5. Едукација - Во оваа група беа поставени следните прашања:

Дали користите интернет;
Дали сакате да има обука за компјутери на пензионери.

Во врска со прашањето дали користите интернет 719 или 49,8% од анкетираните пензионери позитивно се изјаснија, а 726 корисници на пензија или 50,2% одговорија дека не користат интернет. По однос на второто прашање дали сакате да има обука за компјутери на пензионери, позитивно одговорија 987 од анкетираните или 68,4%, додека 457 од пензионерите се изјаснија дека не сакаат да се обучуваат за користење компјутери.

6. Дали Вашето ЗП соработува со локалната самоуправа – На ова прашање 1 172 од анкетираните пензионери изјавија дека нивното здружение соработува со локалната самоуправа, а 272 негативно одговорија за соработката со локалната самоуправа.

ЗАКЛУЧОК

Од напред изнесените податоци може да се заклучи дека пензионерите се задоволни од работата на здружението, бидејќи позитивно се изјаснија над 90% од анкетираните пензионери, од работата на клубовите на пензионерите се задоволни околу 65%, а од здравствените услуги околу 75%. Од висината на пензијата се задоволни 31%, додека за користење интернет позитивно се изјаснија 50% од пензионерите, а 68% дека сакаат да се обучат за користење компјутери.

Скопје, ноември 2021 година

Менка Темелковска

Седница на Одборот на регистрираната организација за солидарни средства и членарина

Презентирана апликација за посмртна помош

На 11.11.2021 година Одборот на Регистрираната организација за солидарни средства и членарина одржа седница на која присуствуваа Гидо Бојчевски, Томе Мазгалоски, Џеват Палоши,

Ѓорѓе Андонов, Даница Петличкова и Петар Андреевски од Стручната служба на СЗПМ, а отсутен беше Димитрија Богатиноски од оправдани причини, а присутен беше и претставник на ФПИОСМ Теодора Марјановска. Седницата ја отвори и ја водеше претседателот на Одборот Ментор Коку.

Најнапред на седницата беше презентирана Апликација од страна на ФПИОСМ за исплата на средствата за солидарен фонд – посмртна помош за почината пензионери на членови од нивните семејства. Целта за воведување на ваквата апликација е

да се врши исплатата на посмртната помош според времето на поднесеното барање и утврдување дали починатиот пензионер издвојувал средства од пензијата, за исплата на посмртна помош.

Исто така, барателот може да го види и редоследот на исплатата на посмртната помош, како и дали починатиот пензионер должи или не средства на Фондот. Апликацијата е поместена на веб–страницата на Фондот – објасни Теодора Марјановска.

Бидејќи се изминати две години од избор на претседателот на ОРО, на седницата повторно едногласно беше избран досегашниот претседател Ментор Ќоку во втор мандат.

На седницата беа разгледани и усогласени списоците за бројот на членови на ЗИТ Трудбеник – Тетово и на ЗИТ КИП Тетово. Исто така беше донесена одлука и за расчистување на членството на повеќе здруженија. Сите одлуки кои беа предложени беа едногласно прифатени.

Петар Андреевски

Состанок со „ЈП Национални шуми“ во СЗПМ

Огревното дрво е битно за пензионерите

На 9.11.2021 година се одржа состанок со претставници на здруженијата на пензионерите од Македонска Каменица, Виница, Демир Хисар, Битола, Кичево, Пробиштип, Илинден, Велес и Злетово кои помагаат во обезбедување огревно дрво на корисниците на пензија и претставник од „ЈП Национални шуми“, Жарко Анастасиевски.

Најпрво на состанокот претседателката на Извршниот одбор на СЗПМ, Станка Трајкова, ги поздрави претставникот од „ЈП Национални шуми“ Жарко Анастасиевски и присутните претседатели на здруженијата на пензионерите и рече дека на оваа средба ќе се согледаат проблемите во врска со снабдувањето огревно дрво за пензионерите, која тема е постојано во фокусот на здруженијата и Сојузот.

– Во текот на овие години Сојузот редовно организира средби со претседателите на здруженијата и претставник на „ЈП Национални шуми“ со цел да се надминат проблемите со снабдување огревно дрво. На овој состанок заеднички ќе ги нотираме проблемите, за пензионерите навремено да ги добијат дрвата.

На присутните им се обрати и Жарко Анастасиевски кој рече дека иако има доста проблеми околу тоа да се обезбедат доволни количини дрва, „ЈП Национални шуми“ ќе стори сѐ што е во нивна надлежност да се испорачаат сите договорени количини.

Дискусијата се продолжи со поединечно истакнување на проблемите од страна на претседателите на здруженијата, при што Анастасиевски им го даде бројот од својот мобилен телефон, дека можат секогаш во текот на работното време да му се обратат и да ги нотираат проблемите околу набавката на дрва.

На крајот претседателката Трајкова ги предложи следните заклучоци:

1. Да се достави допис до Владата на РСМ да се донесат програмите порано, а со тоа и тендерите да се објавуваат порано, со цел економските оператори да можат навремено да ја обезбедат порачаната количина на огревно дрво.

2. Состаноците одржани во Сојузот со претставници на здруженијата на пензионерите и претставник од „Национални шуми“ се корисни зарадиревање на принципиелни прашања значани за сите Здруженија.

3. Да се изготват унифицирани договори за набавка на

дрва, а „Национални шуми“ да ги достават до подружниците и истите да се применуваат и од страна на здруженијата.

4. Плаќање на дрвата да биде по доставена фактура со цел да се избегне ризикот да се уплатат дрвата, а тие да не можат да се испорачат.

5. Да се гарантира договорената цена и истата да не се зголемува од страна на економските оператори.

6. За склучување на договори со економските оператори кои имаат лиценца за обезбедување на дрва, здруженијата на пензионери да се обратат до ЈП „Национални шуми“ за добивање препорака.

7. Да се води грижа еден оператор да не снабдува повеќе ЗП бидејќи тоа е тешко изводливо, што се покажа во праксата при изборот на еден оператор да ги снабдува ЗП: Пробиштип, М. Каменица, Злетово и Виница.

М. Темелковска

ЗП Чаир

Усвоени повеќе важни одлуки

Во втората половина на месец октомври, Извршниот одбор на ЗП Чаир, ја одржа својата редовна 6 седница во Клубот на пензионери во Домот за стари лица во Топанско Поле. На седницата беа присутни членовите на Извршниот одбор, која ја раководеше координаторот Тодор Илиев, а на истата присуствуваше и претседателот на Собранието Рауф Хамиди. Севкупниот материјал, во печатена форма, навреме беше доставен до членовите, што придонесе за целосен увид во работењето на Здружението.

Координаторот на Извршниот одбор Тодор Илиев, откако ги поздрави присутните, истакна дека седницата повторно се одржува сообразно со условите поради пандемијата на коронавирусот ковид 19, рече дека седница е организирана почитувајќи ги сите потребни мерки, препораки и протоколи донесени од Министерството за здравство и СЗПМ, со цел заштита на здравјето на присутните. На неа како најзначајни точки беа поголем број анализи и одлуки. Се направи анализа за учеството на културните и спортските манифестации за 2021 година кои завршија со голем успех и беа позитивно оценети. Членовите на Извршниот одбор исто така, донесоа одлука за изготвување на годишниот извештај за работата на органите и телата на Здружението за 2021 година, а беа донесени и едногласно усвоени одлуките за парични награди на учесниците на културните и спортските манифестации, како и да бидат наградени лицата ангажирани во хуманитарната акција „Нахрани 10 000 луѓе“. ЗП Чаир се вклучи во оваа акција на 23 октомври 2021 година. Во рамки на акцијата граѓаните донираа храна која е со подолг рок на траење и не е расиплива. Така, на штандот кој беше поставен пред КАМ маркетот во Топанско Поле, беа собрани 200 килограми храна и средства за хигиена, а спакувани и поделени беа 26 пакети на болни, лица со ниски примања и социјално загрозени лица.

На седницата беше донесена и одлука за купување принтер за потребите на Здружението.

Васил Пачемски

ЗП Бутел

Активности

Здружението на пензионери на Општина Бутел на сите пензионери со ниски примања до 11.000 денари кои уредно поднесоа барање, им додели еднократна парична помош од по 2.000 денари. Здружението додели и 380 пакети за лична хигиена на пензионери со ниски примања кои беа донација од Црвениот крст.

На 21.10.2021 год. одржана е седница на Извршниот одбор на ЗП Бутел на која се донесе одлука за патување во Лозово по повод верскиот празник Петковден каде што во тамошната црква Света Петка бевме кумови. По завршените обврски во црквата бевме на гости во Здружението на пензионери во Лозово и оствививме заедничко дружење на кое подобро се запознавме и разменивме искуства за работа во пандемија. Дружењето беше според протоколите и препораките од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Комисијата за здравство при Владата на СР Македонија.

Љ. Димовски

ЗП Гази Баба

Хуманитарна акција за донирање храна

Националната хуманитарна акција „Нахрани 10 000 луѓе“ согласно потпишаниот Меморандум за соработка меѓу СЗПМ и асоцијацијата „Ајде Македонија“, Здружението на пензионери Гази Баба ја поддржа и на 23 октомври 2021 година успешно ја реализираа. Здружението со ова, уште еднаш ја потврди својата практика за одговорно однесување, поддршка и грижа за ранливата заедница. Неколку пензионерки волонтери учествуваа на собирната акција, која се одржа во населбата Автокоманда пред маркетот КАМ, каде што беше поставен штанд на кој се собираше храна која не е лесно расиплива, од граѓаните кои сакаат да донираат, а потоа истата ќе се донира на социјално загрозени граѓани. За пофалба е што многу граѓани покажаа хуманост и донираа храна за нивните сограѓани на кои поддршката и помошта им е неопходна. Голема количина донираа и пензионери и пензионерки при Активот на пензионерки при ЗП Гази Баба кои исто така ја покажаа својата хуманост.

Храната, како и хигиенските производи беа спакувани во посебни кутии, по претходно изготвени списоци, беше доделена на семејства со висок социјален ризик, болни изнемоштени лица, лица со ниски примања и осамени лица, сместени во пензионерскиот дом во Автокоманда. Беше поделена храна од околу 250 килограми, спакувана во 27 пакети.

– Во рамките на оваа хуманитарна акција беше нашата програмска определба за хуманитарни активности и волонтерство. Благодарение на добронамерните граѓани собравме поголема количина храна и ја поделивме на оние на кои им е најпотребна, – истакна претседателот на здружението Ѓорге Андонов.

Васил Пачемски

ЗП Солидарност–Аеродром – Скопје

Доделена парична помош на 154 пензионери

Со одлука на Извршниот одбор на Здружението на пензионерите „Солидарност – Аеродром“ Скопје, донесена на 23–та седница која се одржа на 28.9.2021 година, а на предлог на Комисијата за здравство и социјална помош, на 154 пензионери им е доделена еднократна парична помош. Помошта е доделена според Одлуката за доделување на еднократна парична помош донесена во месец мај оваа година, и на поднесени поединечни и лични барања на членовите на Здружението во периодот од 1.7 до 31.9. 2021 година, во која основен критериум е материјалната состојба на пензионерите, односно висината на пензијата, како и влошената здравствена состојба. Покрај ова, за тешки здравствени нарушувања доделена е парична помош во зависност од здравствената состојба на уште 4 пензионери – членки на Здружението. На предлог на комисијата за Културно–забавен живот е донесена одлука за финансиска поддршка за издавачка дејност на двајца наши членови.

На оваа седница Комисијата за спорт и рекреација поднесе извештај за одржаните 25–ти регионални спортски натпревари од првиот регион, во кои зедоа учество 9 здруженија на пензионерите од Скопје, со вкупно 115 натпреварувачи во 5 спортски дисциплини. На седницата по оваа точка од дневниот ред со свои дискусии учествуваа повеќе членови на Извршниот одбор. Во вкупната оценка и донесениот Заклучок во кој се истакнува дека подготвеноста на теренот и се друго било на потребното ниво, се изрази благодарност на претседателот и членовите на Комисијата за спорт и рекреација за нивната активност, искажана во подготовките за спроведување на натпреварите. Особена благодарност се оддаде на Општината Аеродром за помошта која ја даде во обезбедувањето на теренот и негово опремување (со монтажни шатори, тоалети, говорница и друго), како и на Основното училиште „Александар Македонски“ за отстапениот училишен двор каде што се одвиваа натпреварите во две спортски дисциплини. На седницата се искажа и незадоволството од постигнатите резултати на спортистите од нашето здружение и освоените места во спортските дисциплини, што е резултат од недоволната подготвеност, од малиот број тренинзи, како и некои објективни околности (високите температури, пандемијата, во време на годишни одмори и друго). На седницата во една од точките од дневниот ред беше разговарано и се донесе одлука за почнување со организирање и спроведување на еднодневните екскурзии на релација според донесената Одлука за оваа цел во месец мај, придржувајќи се на протоколите од пандемијата со ковид–19. Се донесе заклучок да се интензивираат контактите во врска со реализација на програмските активности со збратимените ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Кисела Вода.

Седницата ја водеше претседателот на Извршниот одбор Димитрија Богатиноски, кој сите членови на Извршниот одбор ги запозна со содржината на потпишаниот меморандум за соработка помеѓу СЗПМ и организацијата „Ајде Македонија“.

Н. М.

ЗП Пробиштип

„Неделата на грижа за стари лица“ посветена на болните и изнемоштени

Деновиве кога ја одбележуваме „Неделата на грижа за стари лица“ со носталгија се потсетуваме како изгледаше оваа недела пред две години пред пандемијата од ковид 19 и какви се активности се спроведуваа во ЗП Пробиштип во соработка со повеќе организации и со многубројни и разновидни активности. Беа тоа денови кога активностите започнуваа со едукативни предавања од страна на доктори од Здравствениот дом и приватните ординации, меѓуопштинските дружења во салонски спортови, посета на пензионерите сместени во пензионерскиот дом од страна на дечињата од детските градинки, што беше незаборавен ден за овие станари, до посета на стари и изнемоштени лица во руралните средини од страна на ОО на Црвениот крст и Општина Пробиштип.

Годинава поради ковидпандемијата и мерките преземени од Министерството за здравство и препораките на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, сите активности се редуцирани и сведени на што помал број, со цел да се заштити здравјето на пензионерите и другите граѓани. Раководството на ЗП Пробиштип, се определи годинава активностите да се сведат на хуманитарна помош на своите членови кои се нашле во незавидна финансиска состојба или се болни и изнемоштени. Во тој контекс беше донесена одлука да се издвојат од сопствените средства и да се помогне со прехранбени пакети. Така беа поделени 50 пакети чија вредност изнесуваше по 600 денари, што значи за оваа цел беа издвоени вкупно 30.000 денари. Дел од пакетите се поделени во градот, а дел во руралните средини исто така на болни и изнемоштени

пензионери. Во одбележувањето на „Неделата на грижа за стари лица“ се вклучија и од ОО на Црвениот крст со свои активности. Во овие седум денови беа посетени и неколку села во Општина Кратово, од причина што во истата не постои ОО на Црвен крст. Претседателот на ЗП Пробиштип и Активот на пензионерки планираа и други активности, но истите се одложени за некои подобри времиња.

М. Здравковска

ЗП Кисела Вода

Реализирана хуманитарна акција

На 23.10.2021 година членовите од Здружението на пензионери Кисела Вода изведоа хуманитарна акција помогната од меѓународната организација „Ајде Македонија“, со која Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија неодамна потпиша договор за соработка. Целта на акцијата е да се соберат прехранбени производи и истите да се поделат на социјално загрозени семејства. Во договор со организацијата „Ајде Македонија“, Здружението на пензионери Кисела Вода доби штанд со натпис „Нахрани 10 000“ и дозвола од маркетот Tinex, за поставување на истиот пред влезот на маркетот.

Акцијата беше изведена во пазарен ден. Натписот „Нахрани 10 000“ привлекуваше големо внимание на купувачите кои поставуваа многубројни прашања. Пензионерите ангажирани пред симпатичниот штанд објаснуваа дека во тек е хуманитарна акција за собирање прехранбени производи кои ќе се донираат на семејства со мали примања. Препорачуваа покрај за себе и за своите семејства, можат да купат и да даруваат нешто и за социјалните случаи и луѓето со ниски примања. Натписот „Нахрани 10 000“ е симболичен и асоцира дека има семејства и луѓе кои живеат со минимални средства и не секогаш имаат доволно храна, а во хумано општество не треба да има гладни и заборавени луѓе. Многу од купувачите при излегувањето од маркетот, даруваа прехранбени производи како нивен прилог кон акцијата. Така се собра значајна количина на брашно, шеќер, ориз, тестенини, хигиенски средства и др. Овие производи пензионерите ги спакуваа во пакети и ги даруваа на социјално загрозените семејства.

Беше тоа убава и благородна акција, која на многу пензионерски семејства им приреди пријатно изненадување и задоволство.

Василка Топаловска

ЗП Крива Паланка

Отворен медицински пункт за мерење шеќер во крвта и притисок на пензионери

На последната седница на Извршниот одбор на ЗП Крива Паланка, беше прифатен предлогот на Комисијата за здравство да се отвори медицински пункт за бесплатно мерење шеќер во крвта и притисок на пензионерите. За таа цел се опреми и уреди простор, се набави апарат за мерење притисок, ленти и апарат за мерење шеќер во крвта и друго, со средства од здружението. Во пунктот ќе работи медицинско лице, Јадранка Павловска, пензионерка со долгогодишно искуство, која има работено во Одделот за интерна медицина и како главна сестра на нервното одделение во Здравствениот дом „Димитар Арсов“ во Крива Паланка. Таа со гордост ја прифати идејата да им помага на своите колеги пензионери. Инаку, сестра Јадранка е првиот промотор и автор на проектот: Посета на стари лица, болни, изнемоштени лица, пензионери и бебиња–новороденчиња во домашни услови во Крива Паланка. Понесена од тој проект во тоа време, таа денес предизвикот да работи во пунктот го прифати со голем ентузијазам. Сестра Јадранка ќе работи секој четврток во неделата почнувајќи од месец октомври од 9:30 до 11 часот, но ако има потреба и подолго. Во почетокот во пунктот дојдоа околу дваесетина пензионери, но се очекува интересот да биде поголем, затоа што се задоволни од приемот на сестра Павловска која покрај прегледите им дава и совети за земање терапија. Пензионерите се благодарни и на раководството на ЗП Крива Паланка за отворањето на пунктот што им ја овозможи услугата да биде бесплатна, со што тие се помагаат финансиски, а и во време на пандемија да не чекаат по амбулантите.

Б. Стојчевска

ЗП Прилеп

Средба со претседателите на ограноците

Претседателот на прилепското здружение на пензионери Славко Трајкоски одржа договорена работна средба со претседателите на деветнаесетте ограноци на здружението. На дневен ред беа извештаите на петте комисии, а и на Активот на жените, при ЗП Прилеп. Најпрво материјалите беа разгледани на состаноци на одборите на ограноците. За годинава, со пандемските здравствени мерки, активностите на комисиите а и на Активот на жените, беа редуцирани. На средбата претседателите го пренесоа задоволството на членовите на одборите од она што беше остварено во текот на минатите месеци од годинава со констатација дека било реализирано тоа што можело да се организира во услови на коронавирусот. Во овие извештаи при крајот на годинава ќе се произнесат и делегатите на Собранието на здружението.

Посебно внимание на средбата им беше посветено на претстојните активности што треба да се реализираат во рамките на напорите на здружението за финансиска помош на членството пред Новогодишните и Божикните празници. Според правилникот што е изготвен на ниво на Извршен одбор, при крајот на 2021 година преку списоци што треба да се изготват во ограноците од страна на претседателите, годинава ќе се доделуваат ваучери на членовите што во текот на минатите вакви акции не добија еднократна и друга помош за прележаност од ковид–19. По 1.000 денари, повеќе од петстотини членови, ќе добијат ваучери за набавка на прехранбени и други производи преку однапред одредена фирма – компанија. На овој начин годинава уште еднаш ова здружение ќе го потврди заклучокот дека ЗП Прилеп е здружение кое вложува средства за подобар и поквалитетен живот на членството во време на ковид–19 и економска криза, но и воопшто.

К. Р.

ЗП Берово

И во услови на пандемија програмата се реализира

Заради зголемување на бројот на пензионерите кои ги користат собите во Пензионерскиот дом во Берово и по договорот со фирмата која досега стопанисуваше со собите, нови осум пензионери од Берово добија сместување во домот, а цените за користење на собите се достапни за пензионерите со ниски пензии. Во сите соби е инсталирано парно греење и секоја соба има посебно броило за да се следи потрошувачката на електрична струја. Топлата вода во собите е обезбедена по поставените соларни панели и на старите лица се обезбедени удобни услови за живеење и престој. Моментално во домот во седуманесетте соби се сместени пензионери од Берово кои имаат ниски примања.

Влезниот дел во Пензионерскиот дом не беше покриен и беше изложен на надворешни временски влијанија. Согласно со Програмата за 2021 година направена е идејна скица за покривање на влезот во површина од 60 м2. Од Здружението изразуваат благодарност до Општина Берово која учествуваше во покривање на дел од финансиските средства. Со новата инвестиција се прави естетски потег влезот да изгледа поубаво за око, а во добиениот простор да се складираат и дрва за греењето во Пензионерскиот дом. Целокупната инвестиција е околу 100.000 денари.

А. Кацарски

ЗП Гевгелија

Одржана седница со богат дневен ред

По подолга пауза, на 10.11.2021 година, Извршниот одбор на ЗП Гевгелија одржа седница. На седницата покрај членовите на одборот беа присутни и делегатот од ЗП Гевгелија во СЗПМ, претседателката на Собранието, претседателката на Надзорниот одбор, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација и претседателката на Активот на жени.

По усвојување на записникот од претходната седница, претседателот на ИО Велин Стоименов, даде детална информација за реализирање на дел од програмата на Здружението за 2021 година. Меѓудругото тој истакна дека поради пандемијата од вирусот Ковид–19, оваа година помалку се шета, но повеќе се реновираше! Така, најпрво беше целосно реновиран стан во пензионерскиот дом и доделен на пензионерка, според условите од огласот. Потоа се отвори нов клуб во село Моин кој е еден од најубавите клубови од таков тип во земјата, во толку мало населено место. Останува да се засадат уште дрвца и да се уреди дворното место околу клубот. Во објектот во Смрдлива вода, се реновираше покривот и се постави заштитна стреа над големата тераса. Треба да се набави огревно дрво и викендичката да може да се користи и во зимските месеци.

Во своето излагање, исто така, претседателот информираше и за извршената контрола во Клубовите по населените места. Секаде се констатирало дека е потребно по нешто како заштитна стреа, врата и слично, додека во клубот во градот, кај што е здружението, се планира да се затвори просторот во летната бавча, за да се добие подобар амбиент во зимски и летни услови.

На седницата, на дневен ред беше и одбележувањето на Денот на пензионерите и посета на најстариот пензионер на Денот на стари лица. Беа разгледани и одобрени две барања од пензионери на кои им е потребна парична помош.

Во точката тековна проблематика имаше предлог од претседателот и Активот на жените да се направат околу 300 торбички за пазарење поради укинување на пластичните кеси. Со дел од торбичките да се направт хуманитарни пакети, а другите да се поделат по клубовите. Состанокот заврши во пријатна атмосфера со почитување на ковид мерките.

На 12.11.2021 година во просториите на здружението Општинскиот Црвен крст одржа предавање пред пензионери од Дојран, Богданци и Гевгелија. Предавањето беше обука на лица за Прва психолошка и психосоцијална помош за повозрасни лица и лица со попреченост. Соработката со Црвениот крст и ЗП Гевгелија постои и се предложи во иднина да се прошири и на спортско и и креативно поле.

Јанка Узунова

Лична карта на

ЗП Охрид и Дебрца

Според податоците со кои располагаме, неколку пензионери од Охрид, меѓу кои: Кипро Илиески, Илија Царцароски, Сандре Голабоски и Ставре Шибакоски, на 20 мај 1949 година се договориле да формираат Здружение на пензионери, по примерот на Републичко здружение во Скопје од 1946 година. Во почетокот оваа иницијатива ја прифатиле педесетина пензионери од Охрид. Раководството на Здружението се состанувало почесто и ги помагало пензионерите во остварувањето на нивните права за добивање на пензија, навремена исплата на пензијата и добиените разлики, правото на детски додаток, заверување на книшки и слично. За решавање на сите прашања раководството на пензионерското здружение имало чести контакти со надлежните органи во општината и на ниво на Републиката. Првите состаноци се одржувале во приватни куќи, а потоа е обезбедена работна просторија во Основното училиште „Братство-Единство“.

Од зачуваните архивски документи Здружението на пензионерите за Охрид и околија Охридска, официјално е формирано на Првото годишно собрание, одржано на 20 јуни 1950 година, а одобрение за формирање дал Сојузот на синдикатите на НБМ. Седиштето на Здружението било на улица „Климентска“ бр. 3. Здружението имало задача да го помага членството во врска со остварување на своите права кои произлегуваат од Законот за пензионерско и инвалидско осигурување, колективно учество во општествените дејности на заедницата (културни, социјални, здравствени и др.), на членството во случај на смрт, помагање на членовите со ниски пензии и др. Највисок орган на Здружението било Собрание, а за спроведување на одлуките се грижел Управен одбор и Надзорен одбор. Раководната структура на Здружението ја сочинувале претседател, секретарот и благајникот.

Денес здружението брои околу 10.800 пензионери кои се организирани во 21 Месни ограноци. Секој Месен огранок има свој Месен одбор на чело со претседател. Работи со помош на своите органи и тела.

Др. Димитар Спасески,
претседател на Собрание
Ѓорѓи Трпчески,
претседател на Извршен одбор
Стефан Владимиров,
секретар на Извршен одбор
Здружение на пензионерите на „Охрид и Дебрца“
Ул. Димитар Влахов бр 46 Охрид
Телефон 046 262 149
E-mail: zpohrid@hotmail.com

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Охридските спортисти на досегашните 25 спортски олимпијади

На досега одржаните 25 Републички пензионерски спортски натпревари од 1996 до 2021 година во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија спортистите членови на спортската екипа на ЗП Охрид и Дебрца имаат постигнато врвни спортски резултати со освојување на:

Седум први места во екипна конкуренција во 2006 година и 6 пати едноподруго од 2011 до 2016 година, има освоено еден преоден и два во трајна сопственост со вкупно 44 први места и златни медали од кои 27 во поединечна и 17 во екипна конкуренција и досега е најуспешна екипа во рамките на СЗПМ.

Во поединечна конкуренција освоија 27 први места и златни медали:

1. Ѓорѓи Трпчески – мажи во скок од место во 1999 и 2000 година
2. Симон Илиевски – мажи во брзо одење во 2004 година
3. Благица Маркулеска – жени во трчање во 2005, 2011, 2012, 2013, 2015 и 2016 година
4. Љупка Трифуноска – жени во двобој во 2012 и 2013 и трчање во 2014 и 2021 година.
5. Верица Пулеска – жени во двобој во 2014 и 2015 година
6. Наумка Пенезиќ – жени во брзо одење во 2005 година
7. Миланка Панделеска – жени во табла во 2012 година

8. Блаже Србиноски – мажи во трчање во 2012, 2014, 2015 и 2016 година
9. Марјан Николоски – мажи во скок од место во 2013, 2014 и 2015 година
10. Насте Ивановски – мажи во фрлање ѓуле во 2018 и 2021 година
11. Ѓорѓи Јанески – мажи во тробој во 2014 година

Во екипна конкуренција освоија 17 први места и златни медали во:

1. Пикадо – жени во 1996 и 1997 година во состав од Ќира Гуческа, Тодорка Пржинова и Вера Попоска
2. Пикадо – мажи во 2006 година во состав од Сотир Шикалоски, Спасе Тасески и Душан Лошкоски
3. Гаѓање со воздушна пушка – мажи во 2004 година во состав Тоше Јанкулоски, Владо Милошовски и Крсте Велески во 2007 година во состав од Цветко Попоски, Тоше Јанкулоски, Владо Милошовски и Константин Маркулески во 2009, 2010, 2011 и 2012 година во состав од Цветко Попоски, Тоше Јанкулоски, Томе Ристески и Владо Милошовски во 2019 година во состав од Тони Филипов, Томе Ристески, Благоја Георгиоски и Ацо Попоски
4. Гаѓање со воздушна пушка – жени во 2006 година во состав од Невена Костоска, Благуна Милошоска и Бојкица Димоска во 2011, 2013 и 2016 година во состав од Снежана Милошевска, Гордана Манчиќ, Бојкица Димоска и Благуна Милошоска
5. Шах за мажи во 2008 година во состав од Стојан Панделески, Ѓорѓе Ќука, Живко Угриноски и Ристо Таков
6. Шах за жени 2012 година во состав од Менка Јованоска, Ангелина Џајкоска и Вера Димитриеска.

Во поединечна женска конкуренција најуспешен спортист е Благица Маркулеска со освоено 6 први места во трчање, а за мажи е Блаже Србиноски со освоени 4 први места во трчање, екипно мажи е во гаѓање со воздушна пушка со освоени 7 први места, а екипата за жени во гаѓање со воздушна пушка со освоени 4 први места.

Димитрија Стојкоски Лепи

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
osteotend®
ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.
НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.
не содржи глутен
не содржи глукоза
не содржи лактоза
30 ќесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"
НОВО
PROVEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
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

Европска Декларација: „Од претставничка демократија кон партиципативна демократија“, под мото

„Никој да не биде запоставен“

Лицата што стареат не се товар на општеството. Тие се творци на квалитетот на условите за живеење во кои можеме да уживаме, тие имаат бројни животни искуства и сонуваат за радикални решенија на тековните предизвици во современото општество. Тие не треба да се употребуваат како едноставни гласачи за посебни интереси.

Политичките системи и администрациите во општеството не треба само внимателно да ги слушаат повозрасните граѓани, туку треба да бидат сигурни дека постарите луѓе можат целосно да учествуваат во проценувањето на потребите на населението, со размислувања за можни решенија, во одлучувањето, со стратегии кои можат да се применат, и, на крајот, во имплементацијата на договорените мерки и нивно мониторирање. Народната политика насочена кон луѓето треба да е составен дел на демократијата која го почитува човечкото достоинство, го стимулира човечкиот развој и обезбедува соодветни социјални добра за секој граѓанин, не запоставувајќи никого.

Учеството на граѓаните треба да изнајде организирани облици кои ќе станат израз на заедничките идеи, приоди, придонеси и побарувања – и тие да бидат значајни, прифатени и врединувани. Ова бара не само јавно препознавање од страна на организираното граѓанско општество туку повикува на политичка, законска и финансиска поддршка и охрабрување.

Овие согледувања водат кон цврсто убедување дека инвестирањето во учеството на граѓанското општество е една од најзначајните, одлучни и продуктивни инвестиции кои треба да се направат од политичкиот систем и од административните структури во демократското општество.

Освен различните политички и стратешки разгледувања, еден услов за одрживо и ефикасно учество на граѓанското општество во процесот на политичко одлучување е од мероддавно значење: основно право на директно учество, со јасно вградени цели и елементи, со средства кои се употребуваат и се нужни во процесот на остварувањето на легалниот општествен систем. Поинаку, тоа би било засновано само врз ветувања и евентуално неупотребливо.

Посебен аспект на граѓанското учество во процесот на политичкото одлучување е дека треба да биде фокусирано на заедничкото општествено добро – и никој да не биде запоставен. Ова значи дека граѓаните треба да се вклучени во сите животни стадиуми – како што тие стареат. Таквиот пристап бара цврста комуникација и соработка меѓу генерациите да преговараат, да се развиваат и да се согласуваат со заедничките позиции и решенија.

Политичарите треба да се свесни и јавно да се изјаснат дека директното вклучување на граѓаните во процесот на политичко одлучување преку партиципативна демократија е една од основите и целите на модерната демократија.

Подготвила Проф. д-р Олга Шкариќ

ЗП Прилеп

Со австриска помош - подобро и за старите

По преземените активности за подобрување на условите за престој на 150–те штитеници во Домот за стари лица „Киро Крстески – Платник“, деновиве беа промовирани активностите на австриското Федерално министерство за социјални работи, здравство, нега и заштита на потрошувачи. Директорот на Домот за стари лица, Мики Крстев ја искажа својата благодарност за соработката со Австриското министерство, кое во изминативе години резултираше со голем број реализирани проекти.

– Сакам да ја изразам благодарноста за што во изминативе две години и покрај ковид пандемијата, од страна на австриското Федерално министерство за социјални работи, здравство, нега и заштита на потрошувачи и НВО „Агро лидер“ од Кривогаштани, успешно беа реализирани неколку проекти. При ова сакако е значајна и нашата тесна соработка со ЕВН Македонија АД Скопје, која како општествено одговорна компанија ја согледа потребата од вакви сериозни проекти и се вклучи волонтерски во нивната организација. Искрено се надевам и на понатамошна соработка – посочи Крстев.

На настанот присуствуваше и амбасадорот на Република Австрија во нашата земја, Георг Вуцас.

– Се чувствувам многу почестен што сум дел од овој настан денес. Ова е проект којшто беше подготвен и поддржан од нашето Аташе за социјални работи, Харалд Фугер, проект којшто не би бил реализиран без значајната поддршка од страна на стопанствениците. Австрија и Република Северна Македонија ги поврзува долгогодишно пријателство. Минатата година славевме 25 години дипломатски односи, – рече австрискиот амбасадор Вуцас.

– Помеѓу Австрија и Република Северна Македонија има голема билатерална соработка на проекти на подрачјето на социјалната политика, а во Прилеп има три интересни проекти кои се во тек. Токму овој проект е од големо значење, ние ги употребуваме поступите ресурси овде во Прилеп. Не станува збор за нешто ново туку работиме со нешто што го имаме и истото го надоградуваме. Ја следиме заштитата на животната средина и имаме одлична соработка со сите релевантни актери. Целта на овој проект е замената на старите сијалици со нови, енергетски лед ламби. Новите лед ламби беа купени со финансиска поддршка од Сојузното министерство за труд и социјала на Австрија, а монтирани од соработниците на ЕВН, посочи Харалд Фугер, Аташе на Австрија во Република Северна Македонија.

– Проектните активности на ЛАГ „Агро лидер“ се во соработка со граѓанска организација од Австрија, а со поддршка на Министерството за социјални работи, здравство, нега и заштита на потрошувачи на Австрија во Република Северна Македонија. Покажавме дека можеме да дадеме значаен придонес на нашата локална заедница. Преку проектот што денеска го промовираме, успеавме со еден проект да ги опфатиме и младите и старите лица, со тоа што од една страна на младите им овозможивме поддршка при вработување преку практиканство, а на постарите лица им овозможивме подобри услови и подобар квалитет на живот при нивното сместување во домот за стари лица, – истакна Марина Тошеска од НВО ЛАГ „Агро лидер“.

На настанот присуствуваше и градоначалникот на Општина Прилеп Илија Јованоски, според кого соработката е пример како треба да се обединат јавниот, приватниот и граѓанскиот сектор во заеднички иницијативи насочени кон подобрување на квалитетот на живот на постарите лица, како и заштита на животната средина.

К. Ристески

Сојуз на здруженија на пензионери на град Скопје

Рекреативен туристички центар во Катланово

На 19 јули 2021 година, свечено е отворен Рекреативниот туристички центар во Катланово сопственост на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје. Рекреативниот туристички објект како Екохотел – Бања света Недела, е од отворен тип.

На присутните им се обратија градоначалникот на Општина Петровец Борче Митевски, а потоа претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје Димитрија Богатиноски. Тие му честитаа на дам закупувач на овој прекрасен Центар сместен во оваа убава и лековита околина.

На 10.3.2020 година, Собранието на СЗП на град Скопје расправаше по информацијата за Рекреативниот центар Катланово и одлучи центарот да не се продава, а го задолжи Извршниот одбор на Градскиот сојуз да распише оглас, а да формира комисија за да го одбере најповолниот понудувач.

Во член 7 од Договорот, закупецот ќе дава одредени попусти на членовите на 14–те здруженија на пензионери од Скопје, како и на членовите на сите здруженија – членки на СЗПМ, со однапред закажан термин и упатница.

закупецот Ѓорѓи Манасков за успешно реализираниот проект и му посакаа успешна работа.

Закупувачот им се обрати на присутните гости и се заблагодари за нивното присуство, и рече:

– Овој ден за мене е значаен ден. Отворањето на овој прекрасен објект е од отворен тип. Му се заблагодарувам на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје што ми даде доверба и можност, јас да бивите на 14–те здруженија на пензионери од Скопје, како и на членовите на сите здруженија – членки на СЗПМ, со однапред закажан термин и упатница.

И по истекот на Договорот, сопственици на Рекреативниот центар остануваат Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје со сите 14 здруженија на пензионери од Скопје како кососпственици.

СЗП на град Скопје

Моќта на зборот

Уште во 1949 година, истражувачите Енрико Ферми, Улам и Паста ги проучувале нелинеарните осцилаторни системи чии својства зависат од процесите што се одвиваат во нив. Истражувањата покажале дека меморијата на системот се зголемува во услови на дејствување врз нив, и овие информации се чуваат во нив долго време.

Уште тогаш, научниците се прашувале како е можно нерационален молекул, кој не поседува ниту структура на мозок, ниту нервен систем, да може да има меморија што го надминува во точноста секој современ компјутер! Така тие ги открилe мистериозните солитони.

Што се солитони?

Солитон – е структурно стабилен бран, кој се наоѓа во нелинеарните системи. зненадувањето на научниците немало крај, кога открилe дека овие бранови се однесуваат како рационални суштества. Дури по 40 години од првите сознанија, тие биле во можност да напредуваат во ова истражување. Суштината на експериментот е како што следува: со помош на специјални инструменти, научниците биле во можност да го следат патот на овие бранови кон синџирот на ДНК. Приближувајќи се до ланецот, бранот ги читал информациите целосно. Ова може да се спореди со човек што чита отворена книга, само сто пати поточно! Сите експерименти во текот на истражувањето имале исто прашање: зошто солитоните се однесуваат на овој начин и кој им дава таква команда?

Истражувањето било продолжено во Математичкиот институт на Руската академија на науките, каде што брановите биле насочени кон пченичени зрна кои претходно биле озрачени со цел да бидат разбиени низите на ДНК, по што клетките станале неспособни за живот, се однесувале како да умреле.

Потоа научниците се обиделе да дејствуваат на солитоните (брановите) со човечки зборови. Она што го откриле ги надминало сите нивни очекувања: под влијание на зборот солитоните како да „оживеале“, а семето на пченицата почнало да ’рти! Под микроскоп, тие забележале дека има закрепнување на раскинатите низи на ДНК, кои биле речиси уништени од зрачењето. Ова било доказ дека човечкиот збор може да оживее „мртва“ ќелија, односно под влијание на зборот солитоните ја враќаат животната сила. Овие резултати биле потврдени во неколку наврати од истражувачи од други земји: Велика Британија, Франција и Америка.

Била развиена и специјална програма, во која човековиот збор бил претворен во вибрации и бил втиснат во солитоните, а истата била употребена за дејствување врз ДНК на растенијата. Како резултат на ова, растот и квалитетот на растенијата значително се забрзал.

Експериментите биле извршени и врз животни. По акцијата, нивниот крвен притисок се подобрил, пулсот станал рамномерен, а соматските показатели се подобриле.

Истражувањата на научниците не застанале тука. Заедно со колегите од истражувачките институции во САД и Индија, биле спроведени експерименти за да се утврди каков ефект има човечката мисла врз состојбите на некои точки на планетата. Експериментите биле извршени неколку пати, а во последниот експеримент учествувале од 60 до 100 илјади луѓе.

Главниот и неопходен услов за спроведување на експериментот бил во него да учествуваат луѓе со креативни позитивни мисли. Собраните луѓе ги насочувале своите позитивни мисли кон одредена точка на планетата.

Во тоа време, дел од луѓето од експериментот биле насочени кон главниот град на Ирак – Багдад, каде што се воделе крвави битки. За време на експериментот, борбите престанале нагло и во текот на следните неколку дена немало судири, а во деновите на експериментот, стапката на криминал во градот драстично опаднала! Процесот на дејствување со креативни позитивни мисли бил следен од специјални инструменти кои регистрирале силен проток на позитивна енергија.

Научниците се убедени дека овие експерименти ја докажуваат материјалноста на човечките мисли и чувства и нивната неверојатна способност да се спротивставaат на злото, смртта и насилството.

По којзнае кој пат, научничките умови, научно ја потврдиле античката вистина дека човечката мисла може да создава и да уништува и дека изборот е кај самиот човек. Од него зависи во кој правец ќе го насочи своето внимание и дали ќе создаде позитивен или негативен ефект врз околината и врз самиот себе!

Вакви и слични тврдења има вградено во речиси сите религии.

Интересно. И да е така и да не е така. Сепак да се обидеме позитивно да мислиме особено во овие пандемски денови. Ако енергијата од нашите позитивни мисли нема да помогне, сигурно нема да одмогне! Затоа бидете позитивни, мислете позитивно и не дозволувајте да ве опседнат црни мисли и прогнози!

Калина С. Андонова

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIV – број 160
ноември 2021 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Станка Трајкова (претседател)
м–р Илија Адамоски
Ментор Коку
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.

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
halkbank.mk
HALKBANK
›ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

ЗП Битола – Ајде Македонија

Успешна акција во Битола

ЗП Битола на 23.10.2021 година со пензионерки волонтери организираше хуманитарна акција за собирање храна во маркетот „Tinex“, Битола 1, под мотото „Нахрани 10 000! Приклучи се! Донирај конзервирана и нерасиплива храна“. На наше задоволство беше собрана доста храна која ја донираа купувачите на Тинекс.

Со потпишување на Меморандумот за соработка од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и здруженијата членки на Сојузот, Здружението на пензионерите Битола пристапи кон соработка со граѓанската асоцијација „Ајде Македонијо“, со цел успешна имплементација на проектот „Одржлива мрежа за спасување на храна“.

Општата цел на оваа платформа е преку заемната соработка, разбирање и помош помеѓу договорените страни, да се овозможи успешно проширување на системот за дистрибуција на вишок храна, преку „Сите сити“, со учество и поддршка во проектот и воспоставување на национална мрежа од граѓански организации, приватни бизниси и асоцијации.

Храната е за пензионери со ниски примања, болни и изнемоштени.

Благодарност до граѓаните – донатори, благодарност до раководителот и вработените на маркетот „Tinex“ Битола.

Да го чуваме нашето здравје и да се придржуваме на мерките против ковид 19.

Д. Петличкова

ЗП Струга

Пензионерите - спортисти на прием кај претседателот на здружението

Струшките пензионери – спортисти учесници на 25-тите Републички спортски натпревари кои се одржаа во Велес, испишаа историја. Се натпреваруваа во четири дисциплини меѓу силната конкуренција на 32 здруженија на пензионери од републикава, освоија две први места во слободно фрлање на кош – жени и мажи и се вратија со златни медали, а освоија и едно трето место во шутирање на пенали на мали голчиња – жени, кои беа закитени со бронзени медали.

По тој повод и по повод одбележувањето на 75 години од пензионерското организирање во републикава и Струга, претседателот Милорад Трпоски им приреди прием и на нивните тренери за машките екипи Иван Хаџиески, врвен спортист од Струга и професорката по физичко воспитување Југа Велјаноска, која беше тренер на женските екипи, за нивното ангажирање на овогодишните натпревари.

Претседателот Трпоски, кој лично и поединечно им се заблагодари, и за вложениот труд. Тој им посака долг и здрав живот и многу години да се натпреваруваат и носат победи за себе и за Здружението. Со одлука на Извршниот одбор спортистите ќе бидат и симболично наградени.

С. Кукунешоски

Битола

Курс за нега и помош на стари лица

Позната е потребата од услуги за помош, поддршка и нега на пензионерите, односно старите лица. Во последните неколку години истата е актуелизирана во нашето општество, за што во повеќе наврати е дискутирано на разни нивоа на пензионерските здруженија и Сојузот на пензионерите на Македонија.

Во време од 18.10.2021 до 20.12. 2021 година, во просториите на Црвениот крст – Битола, се спроведува обука со Програма за возрасни, односно „Негователки за помош и нега на стари лица и лица со попреченост“.

Обуката е поделена во три модули, и тоа: Ефективно работење, комуницирање и психосоцијална поддршка во домот; Помош и нега во домот на стари и немоќни лица и лица со попреченост; и Помош и нега во унапредување на здравјето и заштита од болести.

Курсот, согласно со програмата трае вкупно 250 часа. Истиот, по извршената селекција од пријавените, редовно го посетуваат дванаесет курсисти.

Координатор на обуката за Општинската организација на Црвениот крст во Битола е Маре С. Мицева.

Целта на овој, би рекле, хуман проект, е да се оспособат идните негователки во укажување нега, помош и поддршка на старите лица и лицата со попреченост, со цел за подостоен и поквалитетен живот, а што значи помагање во извршување на секојдневните активности и обавување нега, согласно со потребите на корисникот, независно дали негата се извршува во домашни услови или во социјализирани установи.

Да напомниме и тоа дека трошоците за обуката „Негователки за помош и нега на стари лица и лица со попреченост“, за учесниците на курсот се обезбедени од страна на австриската Агенција за развој и австрискиот Црвен крст.

Добре Тодоровски

ЗП Кичево

Хуманитарна помош за 32 пензионера

Деновиве Извршниот одбор при ЗП Кичево одржа редовна седница на која беа сумирани резултатите за периодот март – октомври 2021 година. Воведно излагање поднесе претседателот на ИО Душан Ристоски. Тој информираше за учеството на ЗП Кичево на Регионалната ревија за песни, музика и игри и на спортските пензионерски средби на кои ЗП Кичево беше домаќин. Карактеристично за оваа регионална средба беше тоа што и покрај строгите мерки за заштита во услови на пендемија, пензионерите ја покажаа својата храброст и желба да спортуваат, бидејќи спортот е нивниот живот.

Беше усвоен и записникот од Надзорниот одбор за периодот од март до октомври 2021 година. Во дискусијата членот на ИО Ќиро Блажески укажа на потребата од редовно собирање средства од пензионерите кои уплаќаат за огревно дрво, како и редовното плаќање на кириите за користење на деловниот простор во домот на пензионерите. Членовите на ИО едногласно донесоа одлука за доделување на хуманитарна помош за 32 пензионера со минимални пензии. Хуманитарната помош се состои во прехранбени продукти и средства за хигиена, во износ од по 1.000 денари.

Во овај број беа опфатени и пензионерите кои живеат во домот на пензионерите.

Како завршно беше донесен и заклучокот раководството на ЗП Кичево да интервенира кај надлежните во претпријатието за стопанисување со шумите „Лопушник“ во Кичево бидејќи повторно има задоцнување во снабдувањето на пензионерите со огревно дрво, а зимата е на прагот.

А. Ристоска

Пробиштип

Грижата на стари и изнемоштени пензионери во иднина ќе ја вршат едуцирани волонтерки

ОО на Црвениот крст од Пробиштип аплицираше за обука на волонтерки, негователки за грижа и нега на стари, болни, изнемоштени лица, како и лица со попреченост.

При посетата на ОО Црвен крст разговаравме со секретарот на организацијата Митко Атанасовски кој ни откри дека тоа е проект поддржан од Австриската агенција за развој и Австрискиот Црвен крст. Со овој проект, ќе бидат опфатени вкупно 84 жени од нашата држава од 7 општински организации меѓу кои општина Пробиштип. Од Пробиштип оваа обука ќе ја посетуваат 12 волонтерки и тоа од руралните средини, а обуката, ќе се одржува во Штип. Се препорачува тоа да бидат жени, бидејќи тие би можеле повеќе да се справат со обврските што им ги налага проектот, а тука влегува одржување на домовите на пензионерите, подготвување јадење, набавка на прехранбени и други продукти, набавка на лекови, одржување на температурата во домот и сето она од што лицето има потреба. Инаку, едукацијата на волонтерките за негователки по успешно завршената обука ќе бидат обезбедени со униформи и медицинска опрема за домашна нега. Откако ќе заврши едукацијата и добивањето сертификати, а ќе следи лиценцирање на ОО на Црвениот крст од Пробиштип, за давање услуги на граѓаните.

Интересот за обука на волонтерки-негователки во домашни услови е голем, но според барањата на Агенцијата и Австрискиот црвен крст, но препораката е да бидат од од руралните средини, бидејќи тешко можат да дојдат до матичниот доктор, а и волонтерките од руралните средини повеќе ги познаваат граѓаните на село.

– Се надеваме дека со овој проект лицата на кои им е неопходна нега од трето лице, особено кога тоа е обучено и упатено во работата, ќе биде нов благодат за овие наши сограѓани, – вели секретарот на организацијата Митко Атанасовски

М. Здравковска

Промоција на збирката

„Пензионерите творат 2021“

Со целосно почитување на протоколите пропишани од здравствените власти на Македонија, во просториите на Клубот Аеродром при ЗП „Солидарност-Аеродром“, Скопје, на 9.11.2021 год. беше промовирана збирката книжевни творба од пензионерите во Македонија „Пензионерите творат 2021“. Во Збирката од 124 страници, учествуваа 36 автори од повеќе општини на Македонија. Бидејќи пензионерите покажаа голем интерес, Клубот на љубителите на книгата предлага публикацијата да стане традиционална и да се издава како годишен алманах „Пензионерите творат“.

Како автори се претставија повеќе познати и афирмирани книжевни творци, но и пензионери чии трудови првпат се најдоа во издание што ќе остане како сведоштво на времето кога твореле. По промоцијата, многу автори од Македонија изјавија желба, во идните изданија и тие да учествуваат со свои творби.

Прибирањето и сите технички подготовки се реализирани на волонтерска основа, а печатењето е платено од ЗП „Солидарност-Аеродром“, Скопје.

Книгата е уредена од Уредувачкиот одбор составен од: проф. д-р Васил Тоциновски, Јован Мазгански и Благојка Филипчева.

Иницијативата за издавање книга со трудови од пензионери потекна од Клубот на љубителите на книгата при ЗП „Солидарност-Аеродром“, Скопје и претседателот Јован Мазгански, но беше целосно поддржана од Извршниот одбор на Здружението и претседателот Димитрија Богатиноски.

На промоцијата претседателот на Клубот Јован Мазгански се заблагодари на претседателот на ЗП Солидарност – Димитрија Богатиноски и на волонтерите-ентузијасти, потенцирајќи дека издавање трета публикација од еден клуб е единствена во пензионерските здруженија во Македонија. Оваа активност посебно е значајна во услови на пандемија, кога поради заштита на пензионерите не се реализираа многу активности вообичаени за Здружението.

Покрај искажувањата на промоторите и на претседателот на Здружението, дел од присутните автори читаа извадоци од нивните творби, а секој автор и активните членови на Клубот добија бесплатен примерок од публикацијата.

Јован Мазгански

ЗП Штип

Генот на музиката се пренесува

Во централниот клуб, во бифето на ЗП Штип, го сретнав пензионерот Генчо Илиев, вљубеник во музиката, поради која често доаѓаше на музичките проби на групите. Роден 1928 година, занает учел во шивачката работилница „Васил Доганџиски“, а работниот век го минал во ПИ „Македонка“, во која се негувала музиката. Во пензија заминал во 1989 година од кога е член на Здружението, и често се дружеше со пензионерите и свиреше со неговата гајда и кларинет. Сега поради пандемијата која продолжи и оваа 2021 година ретко го среќавам во клубот. Тој има среќа за него да се грижат синот Димче и ќерката Убавка. Го прашав од каде дарбата за музика?

– Музиката е специфична работа, треба да ја сакате, негувате и многу да вежбате на инструментот кој ќе стане ваша другарка. Уште како дете во моето село Судиќ свирев на кавалче, потоа ја засакав гајдата, а дарбата е од мојот татко Пене и чичко Пане, кои свиреа на гајда и тапан. Татко ми ги изработуваше овие во тоа време најбарани инструменти. Со чичко ми свиреа на свадби, собори за празници. Јас секогаш бев покрај нив, од моите ја засакав гајдата, а подоцна кларинетот ми ја освои душата. Кларинетот ми ја искажува емоцијата, ми ја изразува енергијата на душата. Мило ми е оти генот се пренесе и на внуците од синот, Зоки Илиев, тој е м-р и професор по кларинет во музичкото училиште „Сергеј Михајов“ во Штип, а внукот од ќерката Коки Јанков, е м-р и професор по виолина во музичкото училиште „Илија Николовски – Луј“ во Скопје. Тој е познат по дуото „Дуле и Коки“ кои оставија печат на едно време со познати мелодии. Зоки и Коки се мојата гордост, со восхитувам на нивната младешка енергија.

На прашањето каде се свирел еве што ни рече:

– Јас сум аматер, во тоа време немаше многу школувани музичари. Во фабриката „Македонка“ се организираа музички групи кои настапуваа на многу музички настани по повод Новогодишни забави и важни празници. Свирев во многу тајфи и групи на свадби, на манастирски слави, на веселби во клубовите на ЗП Штип. Сега по некогаш дома го земам кларинетот или гајдарката, ќе засвирам за душа, меракот да ми мине. Настапи немам, енергијата опаѓа, тоа си го чинат годините, но морам да кажам, дека музиката ме одржа витален и ментално здрав на 93 години. Музиката за пензионерите е многу важна. Таа треба да се практикува од тие што се дарувани. Музиката е лек за душата.

Цвета Спасикова

ЗП Прилеп

За Конески треба да се изгради огромен споменик на Водно

При одбележувањето на 75–годишнината од пензионерското организирање во Македонија и 100–годишнината од раѓањето на големиот литерат, професор, лингвист, академик и творец на македонската граматика и јазик Блаже Конески, минатиот месец во Прилеп во организација на СЗПМ, на сцената во Домот на културата сценографијата ја надополнуваше голема слика, портрет на поетот и писател Конески.

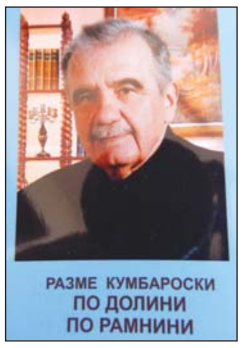
Се интересиравме кој ја насликa многу автентичната слика на овој значаен и голем творец во прилепското здружение на пензионерите. Ни рекоа дека по порачка и барање на ликовен уметник бил прифатен предлогот на ЗП Прилеп, авторот на портретот да биде 70–годишниот пензионер, ликовниот уметник, сликар и портретист Атанас Ристески – Пембе.

– Сликата е со големина 130 на 90 сантиметри, масло на платно. Ја работев без престан цели десет дена. Многумина што ја видоа ми рекоа дека е мошне успешна и тоа за мене е големо задоволство. Сум нацртал, насликал повеќе портрети но сметам дека овој ми е успешен бидејќи посебна инспирација ми беше поетот на Тешкото и Везилка. Додека работев во главата ми ѕвонеа стиховите на Конески. Блаже Конески е голем човек на кој Македонија може да му се заблагодари и да му возврати за сè она што го направил за нас Македонците, со изградба огромен споменик не само во Прилеп, ами и на Водно над Скопје, – вели Пембе, познат прилепски архитект и љубител и творец на ликовни дела за Прилеп и прилепчани.

К. Ристески

ЗП Струга

Разме Кумбароски ја промовира новата збирка „По долини, по рамнини“



Во едицијата: Современа македонска поезија излезе од печат најновата збирка „По долини по рамнини“ – песни, која опфаќа педесетина песни во проза. Уредник на книгата е познатиот македонски поет Веле Смилевски, а рецензент е Јован Дамјановски.

Разме Кумбароски, е современ македонски писател, поет, критичар, романсиер, есеист, преведувач, музичар. Роден 1944 година во Струга. Основно и средно образование завршува во Струга и Охрид. Дипломирал на Филолошкиот факултет – група Историја на книжевностите на Универзитетот „Свети Кирил и Методија“ во Скопје. Во 1980 година магистрира на факултетот за политички науки, Сеучилиште во Загреб, Хрватска.

Автор е на следните книги: Зинда, Воден премин (поезија со графика на Димитрие Дурацоски), Мусандра, Манастир (поезија со фрески од Менде Ивановски), Дарови за душата, Истанбул, Троја, Потковица и зла месечина, Островот на рајот, По патот, Есеи – библиографско издание со нумерисани броеви и фотографии од стара Струга, Сон на летната ноќ, Стаклена планина (избор), Попладнето во август, Склана Гора, Вечерно молчење, Поетите од Струга, Меандра, Романите на Разме: Мириси и галии, Чудесија, Остров на тивките меандри, Архипелаг, Студ. Критика, есеи, теорија: Минатата година во Енхалон, По патот, Медитерански есеи, Миладиновци (коавтор), Година ек. Во 2006 награден е од Друштвото на писателите на Македонија за есејот Бревијарот на градот и писателот. Застапен е во повеќе антологии на македонската литература. Преведен е на повеќе светски јазици. Бил иницијатор и прв претседател на манифеста-–цијата Млада Струга. Основач е и раководител на Медитеранската академија и меѓународната литературна манифестација Година на есејот. Долгогодишен секретар на Струшки вечери на поезијата а еден период и директор. Добитник е на повеќе меѓународни награди и признанија во земјава и странство. Пензионерските денови ги минува во родната Струга каде што неуморно твори и во третата доба.

Стојан Кукунешоски

ЗП Велес

Пензионерите - поети незаменливи творци на поетското искажување

Здружението на пензионери Велес своето работење го одбележува преку своите комисии за спорт, за култура, за социјални прашања итн. Комисијата за култура се грижи за посета на културни споменици, библиотеки, книжевни манифестации, ревии на песни, игри, екскурзии во земјата и надвор од неа. Не ретко се распишуваат конкурски за поезија по разни поводи како за пензионерите од други здруженија, така по разни меѓугенерациски средби со учениците од основните и средните училишта по разни поводи. Комисијата за култура досега има отпечатено повеќе книги на разни теми како на пример: Монографијата „Да не има и кога ќе не нема“, „Хуманоста пред се“ од работата на Комисијата за социјални прашања, потоа книги со рецепти од бабини блацка и слично.

Деновиве од печат излезе збирката поезија „Пензионери – книжевни неимари“ во која застапени се песни на пензионери поети, членови на ЗП Велес и тоа: д–р Веле Алексоски, Нада Алексоска, Македонка Јанчевска, Атанас Крлевски, Олга Новачева, Родна Јанчева, Божидар Јовиќ и Трајанка Тодоровска, кои се и членови на Клубот на писатели „Коста Солев Рацин“ од Велес и имаат досега издадено повеќе свои дела. Сите овие поети творат не за некоја популарност и слава, туку заради нивната искрена љубов кон поезијата. Тие дел од својот живот и го посветуваат на поезијата и таа е нивно секојдневие.

д-р Веле Алексоски има издадено повеќе книги во кои читателот може да се запознае со многу настани од времето на Првата светска војна кои се случувале во Македонија. Во нив се изнесени истражувања од повеќе архиви од Македонија и Франција. Но тој пишува и раскази на тема од секојдневните случувања, па и поезија. Така во оваа стихозбирка застапен е со пет песни во кои ги изразува своите чувства кон најблиските и кон татковината:

Нада Алексоска, професор по македонски јазик и литература, сега пензионер, досега има издадено повеќе дела меѓу кои и три стихозбирки во кои се застапени песни на тема од секојдневието, со чувство за се околу себе, за своите најблиски, но пред сè во нејзините песни е застапена љубовта кон татковината. Таа во едно интервју вели: „Мојот животен пат го китеа црвени рози, но и разулавени бури и затоа јас верував и сЯ уште верувам во нашето дамнешно постоење и идното утро. Верувам и во бистрите води, во сончевите утра, во убавата мисла. Тагувам по поминатите убави мигови, по изгубените пријателства, но знам дека надежта секогаш постои, дека раѓа светла иднина, неуморни чеда. Верувам во денот кога нашата иднина ќе стане разумна реалност“.

Македонка Јанчевска целиот свој живот и го посветува на поезијата. Најмногу на детската поезија. Има напишано голем број стихозбирки во кои во речиси сите песни ја изразува љубовта кон детето, ја споделува со него радоста, играта, восхитот кон тие кои се наша иднина.

Родна Јанчева уште во гимназијата, како ученичка, е активен член на литературната секција и член на литературниот клуб „Кочо Рацин“ при градската библиотека во Велес. Во 2016 година го објавува својот прв роман „Детето со променет идентитет“. Во 2017 година го публикува вториот роман „На брегот на Еуфрат“, во 2018 романот „Неспокој“, а во 2019 својот четврти роман „Во тишината на немирот“.

Атанас Крлевски е познат по своите крлевизми. Негов литературен жанр уште од студентските денови (од 1977 год.) е сатирата. За неговото четириесетгодишно сатирично творештво добитник е на наградата „9 Ноември“ на град Велес. Објавуван е во многу списанија и рубрики во весници од областа на сатирата. Досега објавил околу 3 000 афоризми.

Трајанка Тодорова како поет учествува на литературни читања и манифестации. Автор е на книгите: „Задоцнета пролет“ во 2000, „Немир и неспокој“ во 2002, „Прозорец во душата“ во 2014. Нејзините песни се објавени во повеќе литературни списанија, а дел од нив се преведени на српски јазик.

Божидар Јовиќ во континуитет се занимава со научноистражувачка дејност. Автор е на значајни проекти од воспитно–образовната дејност како и на повеќе збирки на поезија.

Олга Новачева во своите песни ги истакнува низ стихови пораките кои сака да му ги пренесе на читателот. Така на пример таа вели: „Љубовта е како сонце кое не згаснува, Не можеме нашето да го дадеме, зашто таму некаде ќе му биде неудобно“. Во песната „Што научив” нагласува: „ништо не се зема без да се даде или влезе во мојата песна, пронајди ме како Ева низ врбови гранки“.

Н. А.

м-р Илија Адамоски - добитник на третоноемвриска награда за животно дело

Претседателот на Собранието на најголемата организација со членство во државава, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, м–р Илија Адамоски ја доби Третоноемвриската награда на градот Прилеп, за животно дело за неговата општествено–политичка активност во минатите педесетина години.

Илија Адамоски со години по ред е активен општествено–политички работник и активист во многу организации и здруженија. Тој своевремено беше и долгогодишен раководител на Филијалите за здравство и ПИО. Во неговата професионална работна активност секако треба да се спомене и работата како судија во Апелацискиот суд во Битола каде што работеше единаесет години и од каде што замина во пензија.

Роден е во село Ореовец – Прилепско. Таму завршил и основно образование, а гимназија во Прилеп. По завршувањето на Правниот факултет во Скопје во 1964 година, се до 1969 година работел како судија за прекршоци во Општинскиот суд во Прилеп. Од 1969 година бил и пратеник во Републичкиот собор на Собранието на СРМ, две години подоцна го полага и правосудниот испит, потоа бил долги години директор на Филијалите за здравство и ПИО, а во 1980 година станува секретар на Регионалната СИЗ од оваа област на југозападниот регион која опфаќа 10 општини од овој регион. Мошне голема активност со својата несебична работа придонесува околу изградбата на Општата болница и Заводот за здравствена заштита и многу други здравствени објекти во повеќе населени места од Општина Прилеп. Беше активен член и член на раководните структури на органите во Црвениот крст, некогашниот Општински синдикат, Социјалистичкиот сојуз и други општествени организации.

Во моментов м–р Илија Адамоски е претседател на Собранието на СЗПМ, организација во која членуваат над 280 илјади пензионери од Македонија. Досега има добиено повеќе признанија и награди меѓу кои и Орден за заслуги за народ со сребрени зраци, доделен од претседателот на СФРЈ Јосип Броз Тито, како и Орден на трудот со златен венец од страна на Собранието на Република Македонија.

Заблагодарувајќи се на наградата при доделувањето од страна на градоначалникот и претседателот на Советот на општината, д–р Борче Јовчески и Дејан Проданоски, Адамоски меѓу другото им го честита празникот на ослободувањето на градот Прилеп, а воедно им ја честиташе функцијата на градоначалникот и на сите советници на Советот на Општината и им посака плодна и успешна работа. Посебно се заблагодари на Комисијата за доделување награди и признанија. При тоа Адамоски истакна дека оваа награда му е драга што на одреден начин доаѓа од неговите сограѓани претставувани од надлежните органи.

– Наградата не ми претставува само чест и задоволство, туку и обврска, поттик, мотивација и инспирација за понатамошно мое активно дејствување во областите од општествениот живот и ве уверувам, дека ќе ги вложам сите мои физички и ментални способности за остварување на целите и задачите инкорпорирани во Уставот и законските прописи во (здравственото осигурување, здравствената заштита и пензиското осигурување). Посебно сакам да го истакнам фактот дека во целокупното мое работење во овој изминат период, секогаш во фокусот на моето дејствување бил граѓанинот – човекот. Бескомпромисно се борев за остварување на правата на осигурениците – граѓаните, не само од здравственото осигурување и здравствената заштита, туку и од пензиското осигурување и сите сфери кои ги тангираат овие проблематики. Во оваа прилика сакам да истакнам и да ве потсетам, дека во нашиот град особена важност се даваше на начелото и принципот на солидарност како една уставна категорија која беше акцептирана од Законот за здравствено осигурување, Законот за пензиско и инвалидско осигурување и во други прописи, и врз основа на тоа начело и тие вредности беа изградени повеќе објекти од капитално значење за нашата Општина како што се: Општата болница „Борка Талески“ во Прилеп, изградбата на системот за вода за пиење од изворот Студенчица, станбената изградба на општествени и солидарни станови, Пензионерската зграда и други објекти кои и денес се користат и служат за општото добро на граѓаните на нашата Општина, – истакна во своето обраќање Илија Адамоски пред присутните во собраниската сала на локалната самоуправа.

Секако, треба да се истакне и неговата ангажираност во оваа трета доба, бидејќи тој како пензионер активно и креативно творечки дејствува од аспект на остварувањето на правата на пензионерите во функција на нивните интереси. Адамоски истакнува дека пензионерската организација како граѓанска асоцијација не може да биде надвор од случувањата во општествениот живот, бидејќи се што ќе се случува се реперкуира и врз правата и интересите на пензионерите.

– Пензионерската асоцијација во нашето општество е и одлучувачки и решавачки фактор за прашања од општествениот живот во државата. Пензионерите иако се во третата доба на животот тие со своето искуство, прагматичност и мудрост секогаш се на браникот, не само во остварувањето на нивните интереси туку и за интересите на пошироката општествена заедница, – истакнува наградениот претседател на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски.

К. Ристески

Гозбите на баба Тина

Повторно се наметнува темата за жената како столб на семејството и на цивилизацијата. Конечно, ќе ја опишам како пензионерка. Кога таа била млада, имало само телефони статични како комуникациско средство, телевизорите чинам само што се појавиле, а со нив и киносалите и филмската продукција. Таа работела во некоја комисија за одобрување филмови, имале задача во текот на работното време да гледаат филмови, кои подоцна би се прикажувале на народот. Одела со голем црн велосипед на работа, носела дома и на колегите вруќ бурек. Пред да замине на работа, станувала рано и ја приготвувала првата фаза на ручекот, кој кога ќе дојде дома само го допекувала за да биде свежо зготвен. Преживеала многу со сопругот и двете деца, била и тешко болна и најнакрај и пензионерка.

Таа е велешка снаа, се омажила на 16 години, и родила две деца со сопругот кој бил геодет. Потеклото ѝ е од Војводина. Била партизанка, која ги жртвувала своите деца кои биле во количка, за да пренесува оружје за партизаните. При крајот на животот се прашуваше дали требала да биде толку храбра. Учествувала во АФЖ, оној антифашистички сојуз кој потоа продолжил со агитација на новиот тип жена и семејство, ослободено од стегите на верата и патријархатот. Медицината и сексуалната револуција како да се развивале со иста брзина во повоениот период. Науката била секогаш тука да притекне на помош во играњето на улогата на жена, која постигнува на сите полиња, на работа, дома, во општеството. Нашите родители се тие први деца кои го вкусиле воспитувањето на тој дотогаш непознат тип општество. Ако малите стопанства беа начин на живот на семејствата порано, сега се раѓа нов тип семејство кое веќе може да живее самостојно, со помош на општествените институции и кои стануваат неодминлив дел во животот на луѓето.

Тогаш веројатно се појавиле првите градинки, во кои децата оделе за да можат мајките да работат. Во секој случај во следната генерација градинките станаа секојдневие за многу деца, уште од неколкумесечна возраст. Школите постојат на нашиве простори одамна, ама дневните престои за децата, се појавија во тој период. Нашата хероина, бивша партизанка и афежеовка стана и пензионерка, можеби некаде во тој период кога стана и баба. Првото внуче таа си го чуваше, а и второто. Станот во Градскиот ѕид, беше едвај доволно голем за помладата и постарата генерација. Откако дојде снаата, се пополнија и срцата и просторите, во дневната соба се појави мала скулптура на античка божица. Имено, ако жената не е патријархално потчинета, зошто не би била божица? Е сега, божиците имаат секакви атрибути и можат да постапуваат и како разгалени принцези и како злобни маѓепснички. И не знам навистина што може да се очекува од жената, кога би ја посматрале како божица? Но, ете некаков архетип мора да се следи, да се почитува и да се црпи сила од него, за својот начин на живот.

Баба Тина, беше посветена на семејството, домот беше секогаш уреден и чист, како што ги прикажуваат во филмовите кои ја прикажуваат малограѓанштината. Сите мораа да служат на таа идеја за чистота и строгост. Фантастична готвачка истовремено, таа си го заседе местото во кујната, каде што спиеше, за да има време сè да заврши. Кога се ручаше, сите молчеа, како да се во некој ресторан, а мислам дека и во ресторан луѓето повеќе разговараат. Сè беше беспрекорно сервирано. Баба Тина и грозје на своите домашни кога им даваше, го чистеше од семчиња. Исто така, чевлите на сите во семејството со задоволство ги чистеше за да бидат спремни за следниот ден.

Секако луѓето во домот сакаа малку повеќе да се опуштат и да не служат на тој ритам и беспрекорност, но тоа не беше можно и затоа младото семејство по 18 години замина од таму во свој стан. Баба Тина ги исчува внуците и ги дочека и правнуците, почина по раѓањето на последното правнуче, а веќе сенилноста ја беше победила. Сопругот го испрати во вечноста доста години пред неа, а за нејзина голема тага еден месец по него замина и нејзината ќерка, од која немаше потомство. Нејзиниот син се грижеше за неа до крајот. Почина откако влезе во 9–тата деценија. Поживеа среќни пензионерски денови, во кои продолжи да ги прави своите многу вкусни ручеци за семејството на својот внук, кое одвреме–навреме ја посетуваше. Таа беше гастрономски волшебник, перфекционист и уметник во готвењето. Сите години на искуство се чувствуваа во нејзините гозби. Имаше сосетки со кои се дружеше, а најинтересна беше, кога се караше со телевизорот.

Тоа беше баба Тина од која можеше да се научат многу работи.

Маја Белева

Тетово

„Златен“ јубилеј на пензионираниот академски сликар Александар Настески - 50 години ликовно творештво

Александар Настески, академски сликар од Тетово, својот „златен“ јубилеј – 50 години ликовно творештво го одбележа со ретроспективна изложба. Настески веќе 10 години е пензионер, а никогаш до сега не ги оставил четката и платното творејќи во циклуси – од агли и улици на старо Тетово, познатите влезни порти, преку минијатури и акти, до карпеста уметност. Ретроспективната изложба на тетовци им беше претставена во објектот стар амам, веќе 50 години пренаменет во уметничка галерија.

Овој тетовски сликар, кој секогаш остана да живее и твори во Тетово, Академија за применета уметност завршил во Белград. До сега реализирал 33 самостојни изложби во земјата и странство. Учествувал на меѓународни изложби во Париз, Кањ сур Мер (Франција), во Капо ди Понте (Италија), каде во 2018 година, како пензионер и истражувач уествувал на конгресот на Интернационалата федерација за карпеста уметност.

„Стекнува и обогатува многу богат ракопис, настојувајќи да го почуствува доживеаното што го носи во себе“, ќе забележи академикот Вангел Коџоман.

Историчарот на уметноста Владимир Величковски, пак, наведува дека „неговите слики претставуваат интимна исповед со своевидно поместување и асиметричност во нивното решавање“, за да констатира „творбите содржат елементи на респектибилен однос на еден творец спрема предизвиците на стварноста“.

Во последните неколку децении во творештвото на Настески настануваат промени и наместо старинските сочувани амбиенти, на неговите платна се појавуваат мотиви од измислени суштества и амбиенти.

„Во моите слики претставен е човекот кој го длаби тврдото срце на каменот низ жилите и дамарите на времето на неизбришливите траги во вечноста. Со години ја откривам и проучувам карпестата уметност во Македонија, тие прекрасни праисториски уметнички дела на карпите по Шар Планина, потоа во Требениште, Кутлеш, Пела, Егеј, Хераклеја, Пелагон, Бела Зора, античка гробница во Подмол – Прилепско, Пајонската гробница во Бразда – Скопско и други. На карпата „Илјадница“ кај тетовско Бањиче, пронајдов многубројни куполи распоредени во спирали. Овие пронајдоци ми дадоа идеја неколку мои изложби да ги насловам со „Ѕвезди над карпите“, вели уметникот.

Ретроспективната изложба побуди голем интерес кај љубителите на Тетово, а просториите на уметничата галерија беа отворени неколку денови.

Гојко Ефтоски

ЗП Пехчево

Интересно хоби за жена

Меѓу секојдневните посетители на Клубот на пензионери на ЗП Пехчево е и една жена, Љубица Јовевска. На почетокот за многумина беше малку невообичаено посета на жена во Пензионерскиот клуб, но подоцна се навикнаа на нејзиното присуство.

Љубица Јовевска е родена во делчевското село Разловци каде што го завршува основното образование, а по кратко време започнува со работа во погонот за персиски килими и останува се до нејзиното заминување на истата работа во Пехчево. Таа извесно време работи и во угостителство. Во 2014 година заминува во пензија.

Ја запрашавме кога научила да игра табла?

– Кога работев во угостителство ги гледав гостите како често играат некоја игра. Се заинтересирав и малку по малку навлегов во тајните на играње табла. Најголеми совети и поуки во моето учење на оваа игра имаше мојот сопруг. Последните години сум редовен гостин на Пензионерскиот клуб на ЗП Пехчево, каде секојдневно играм табла. За жал, жените пензионерки се ретки посетители на клубот па играм со мажите и особено се радувам кога ќе победам некој од нив. Во последно време моите победи во играњето табла се сè почести и задоволството е поголемо.

Од минатата година Пензионерскиот клуб започна да работи во нови простории. Какви се сега условите за престој на пензионерите во клубот?

– Моментално имаме прекрасни услови за престој и дружење во новиот Пензионерски клуб во центарот на Пехчево. Уживаме под новопоставената тенда во летните месеци, а кога станува поладно се селиме во внатрешните простории каде што има затоплување и нов телевизор каде има место за сите заинтересирани пензионери. Би сакала и жените пензионерки да се решат и да почнат да го посетуваат Клубот и да поминуваат дел од слободното време во него.

Љубица Јовевска во 2018 година учествуваше на регионалните спортски пензионерски натпревари каде што освои прво место во играње табла, и на 23–те републички спортски натпревари во Радовиш каде освои прво место и златен медал. Во помладите години активно се занимава со фолклор и е член на КУД „Јане Сандански“ во Пехчево и на неговата фолклорна група. Јовевска учествувала во повеќе настапи на друштвото ширум Македонија и во странство, и тоа во Полска, Бугарија и други места, афирмирајќи го Малешевскиот фолклор и убавата македонска песна. На почетокот од основањето пее во пејачката група при Здружението на пензионери на Општина Пехчево.

А. Кацарски

Këshilli ekzekutiv i LShPM

Më 19 nëntor 2021, është mbajtur seancë e Këshillit ekzekutiv të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, në të cilën kanë marrë pjesë: kryetari i Kuvendit të Lidhjes, m-r Ilija Adamoski, kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanoski dhe kryetari i Komisionit për sport dhe rekreacion pranë Lidhjes Zdravko Petkovski, ndërkaq me seancën ka drejtuar kryetarja e LShPM Stanka Trajkova.

Fillimisht është shqyrtuar Propozim - Plani financiar për të hyrat dhe shpenzimet e realizuara për periudhën janar-shtator 2021 në LShPM. Fjalën hyrëse për raportin e ka dhënë Menka Temelkova, sekretar i KE i Lidhjes.

- Lidhja në vitin 2021, aktivitetet e veta i ka orientuar për realizimin e qëllimeve programore të vërtetuara me Programin për punë në vitin 2021, të përshtatura në kushte të pranisë së pandemisë të shkaktuar nga virusi Kovid - 19. Për realizimin e qëllimeve dhe detyrave në këtë periudhë janë realizuar këto të hyra dhe të dala edhe atë:

1. Gjithsej të hyra 6.896.482 denarë
2. Gjithsej të dala 5.452 774 denarë

Raportin nga Këshilli mbikëqyrës e ka arsyetuar kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanoski, i cili ndër të tjerat ka thënë se në periudhën e kaluar Lidhja ka punuar me nikoqirllëk dhe në mënyrë ekonomike. Mjetet janë harxhuar sipas asaj që janë paraparë dhe në kahe të realizimit të më shumë aktiviteteve programore që është për çdo lëvdatë. Më pastaj Raporti financiar është aprovuar.

Informim për lokalin e fituar të LShPM në shfrytëzim afatgjatë dhe adaptim me qëllim të vënies së tij në funksion dhe Vendim për lejimin e mjeteve për adaptim dhe rinovim të lokaleve të punës në shfrytëzim afatgjatë ka dhënëv Mentor Qoku dhe ka thënë:

- Me vendim të Qeverisë të Republikës M V, Lidhja ka fituar lokal pune me Vendim për ndërprerje dhe dhënie në shfrytëzim të gjërave të palëvizshme nën numër 40-7090/1 nga 27 korrik 2021. Vendimi i cituar është shpallur në "Gazetën zyrtare të Republikës Maqedonisë së Veriut" nr. 173/2021. Me këtë vendim Lidhja ka fituar kat në tërësi - katin e ndërmjetëm të objektit në shfrytëzim afatgjatë. Në këtë kat Lidhja deri më tani shfrytëzonte 7 lokale, ndërkaq me vendimin janë fituar në mënyrë plotësuese edhe 5 lokale (dhoma). Që të vihen në funksion dhomat e punës, të njëjtat duhet të rinovohen me vënie dritaresh të reja, vënies së laminatit në dysheme, ndërrimin e dyerve të dollapëve, ndërrimin e mjeteve ndriçuese dhe vënien e pllakave në shkallët dhe interierit para dhomave të punës. Meqenëse ky adaptim nuk mund të kryhet deri në fund të vitit për arsye të periudhës së shkurtër kohore, me ndryshim të Planit financiar propozohet që të sigurohen mjete në sasi prej 1.000.000 denarë, për kryerjen e një pjese të punimeve, ndërkaq mbetja nga mjetet e duhura për kryerjen e rinovimit e dhomave të punës të sigurohen me Planin financiar për vitin 2022. Për këtë nevojë njëzëri është sjellë Vendim plotësim dhe riemërim të mjeteve në Planin financiar të Lidhjes për vitin 2021.

Me qëllim që të shihet mendimi i shfrytëzuesve të pensionit në lidhje me punën e shoqatave të pensionistëve, klubet e pensionistëve, shërbimet shëndetësore, lartësia dhe mënyra e pagesës së pensionit, sjellja e vendimeve për pagesë të pensionit, pagesa e ndihmës mortore, puna e pensionistëve me kompjuter dhe bashkëpunimit të shoqatave me vetëqeverisjen lokale, Lidhja ka realizuar anketë të shfrytëzuesve të pensionit.

Anketa është realizuar përmes shoqatave të pensionistëve të cilave u është dërguar numër i caktuar lista anketash varësisht nga numri i anëtarëve të shoqatës. Listat e anketave të plotësuara janë kthyer në Lidhje nga 45 shoqata, që do të thotë se numër më i madh me përgjegjësi e kanë kryer këtë detyrë.

Raport për garat regjionale dhe republikane sportive në vitin 2021 ka dhënë Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe rekreacion pranë LShPM. Në Olimpiadën jubilare të këtij viti kanë marrë pjesë 32 shoqata nga 53 anëtare të Lidhjes. Garat janë mbajtur në stadiumin "Zoran Paunov" dhe në sallën sportive në Veles. Nikoqir ishte ShP Veles, ndërkaq organizator i këtyre aktiviteteve më masive sikurse edhe në të gjitha 25 vitet e kaluara, ishte LShPM. Në Olimpiadën e 25 sportive pensioniste në Veles 2021 i paraprinë 8 gara sportive regjionale të cilat u mbajtën në 8 regjione, në të cilat kanë marrë pjesë 49 shoqata ku kanë garuar pensionist sportist në 5 disiplina nga të cilat pensionist meshkuj sportist dhe pensioniste sportiste. Përveç garuesve kishte edhe numër të madh pensionistësh të cilët kishin ardhur që tu brohorasin dhe tu japin mbështetje kolegëve të tyre të shoqatave nga nikoqirët e tyre. Këtë vit, garat sportive pensioniste edhe në regjionalet edhe në atë republikane ishin me përmbajtje më ndryshe dhe në numër më të vogël për arsye të pandemisë nga virusi Kovid 19. Fitues të përgjithshëm janë sportistët nga ShP Kumanovë, të dytët janë sportistët nga ShP Ohër dhe Debarcë, ndërkaq të tretë janë plasuar sportistët nga ShP Shtip.

Edhe në këtë seancë është vërtetuar se Lidhja i realizon detyrat dhe qëllimet e parashtruara në interes të anëtarëve të vet të shumtë.

Kalina S. Andonova

M-r Ilija Adamoski - fitues i shpërblimit 3. nëntori për vepër jetësore në Prilep

Kryetari i Kuvendit të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, m-r Ilija Adamoski, ka fituar shpërblimin etretaenëntorit të qytetit Prilep, për vepër jetësore për aktivitetin e tij shoqërorë-politik në pesëdhjetë vitet e kaluara.

M-r Ilija Adamoski, vite me radhë është punëtor aktiv shoqërorë-politik dhe aktivist në shumë organizata dhe shoqata. Ai, në kohën e tij ishte edhe drejtues shumëvjeçar i Fondit për shëndetësi dhe sigurim pensionist. Në aktivitetin e tij profesional të punës gjithsesi se duhet përmendur edhe puna si gjykatës në Gjykatën e apelit në Manastir, ku ka punuar njëmbëdhjetë vite prej ku edhe kaloj në pension.

Në momentin m-r Ilija Adamoski është kryetar i Kuvendit të LShPM, organizatë në të cilën anëtarësojnë mbi 280 mijë pensionistë nga Maqedonia. Deri tani ka fituar më shumë mirënjohje dhe shpërblime ndër të cilat edhe Medalje (Orden) meritë për popull me rreze të argjendta, të ndarë nga kryetari i RSFJ Josip Broz Tito, si dhe Medalje të punës me kurorë të artë nga Kuvendi i Republikës së Maqedonisë.

Duke falënderuar për shpërblimin gjatë ndarjes, Adamoski ka theksuar se ky shpërblim i është i këndshëm nga se në një mënyrë vjen nga bashkëqytetarët e tij të përfaqësuar nga organet kompetente.

- Posaçërisht dua të theksoj faktin se në punën time të tërësishme në këtë periudhë të kaluar, gjithnjë në fokusin e veprimit tim ka qenë qytetari-njeriu. Kam luftuar pa kompromis për realizimin e të drejtave e të siguruarve - qytetarëve, jo vetëm për sigurimin shëndetësor dhe mbrojtjen sociale por edhe për sigurimin pensionist dhe të gjitha sferat të cilat i prekin këto probleme. Asociacioni pensionist në shoqërinë tonë është edhe faktor vendimtar dhe zgjidhës për çështje të jetës shoqërore në shtet.

Pensionistët edhe pse janë në moshën e tretë të jetës, ata me përvojën e tyre, pragmatizmin dhe urtësisë gjithnjë janë në mbrojtje jo vetëm në realizimin e interesave të tyre por edhe për interesat e bashkësisë shoqërore më të gjerëka thënë kryetari i shpërblyer i Kuvendit të LShPM m-r Ilija Adamoski.

K. Risteski

ShP Çair

Janë aprovuar më shumë vendime

Në gjysmën e dytë të muajit tetor, Këshilli ekzekutiv i ShP Çair, në Klubin e pensionistëve në Shtëpinë për persona pleq në Fushë Topanë, ka mbajtur seancën e 6-të të rregullt. Në seancë ishin të pranishëm anëtarët e Këshillit ekzekutiv, të cilën e ka drejtuar koordinatori Todor Iliev, ndërkaq, në të ka marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit Rauf Hamidi. I gjithë materiali, në formë të shkruar, me kohë u ishte dërguar anëtarëve, gjë që kontribuojë për një pasqyrim të tërësishëm në punën e Shoqatës.

Koordinatori i Këshillit ekzekutiv Todor Iliev, pasi ka përshëndetur të pranishmit, ka theksuar se seanca sërish mbahet në pajtim me kushtet për arsye të pandemisë të korona virusit Kovid-19 duke theksuar se seanca është organizuar duke respektuar të gjitha masat e nevojshme, rekomandimet dhe protokollet të sjella nga Ministria për shëndetësi dhe LShPM, me qëllim të mbrojtjes të shëndetit të pranishmëve.

Në seancë si pika më të rëndësishme ishin numër më i madh i analizave dhe vendimeve. Është bërë analizë për pjesëmarrjen në manifestimet kulturore dhe sportive për vitin 2021 të cilat mbaruan me sukses të madh dhe që janë vlerësuar pozitivisht. Anëtarët e Këshillit ekzekutiv, gjithashtu kanë sjellë vendim për përgatitjen e raportit vjetor për punën e organeve dhe trupave të shoqatës për vitin 2021, ndërkaq, janë sjellë dhe miratuar njëzëri vendimet për shpërblime në të holla për pjesëmarrësit në manifestimet kulturore dhe sportive, si dhe të shpërblehen personat e angazhuar në aksionin humanitar "Nahrani 10 000 llugje"("Ushqej 10 000 persona"). ShP Çair, është kyçur në këtë aksion më 23 tetor 2021. Në kuadër të aksionit qytetarët kanë dhuruar ushqim i cili është me afat më të gjatë kohor dhe që nuk ishte që prishej. Kështu, në stendë i cili ishte vendosur para KAM marketit në Fushë Topanë, janë mbledhur 200 kg ushqim dhe mjete për higjienë, ndërkaq të paketuar dhe janë ndarë 26 pako personave të sëmurë, personave me të marra të ulëta si dhe personave të rrezikuar social.

Në seancë është sjellë edhe vendim për blerje të një printeri për nevojat e Shoqatës.

Vasil Paçemski

Lexojeni këtë para se të filloni të bëni panik!

Kam temperaturë, patjetër të jam infektuar me korona!...

Termometri thotë se temperatura e trupit tuaj dukshëm ka kaluar kufirin e 37 gradëve Celsius. Deri sa në të gjitha anët dëgjoni për simptomat e virusit global, juve tani më ju sillet mendimi – jeni të infektuar nga korona! Para se të filloni të bëni panik, është me rëndësi të dini: **secila temperaturë nuk është koronavirus, dhe ky virus nuk është aq lehtë që të fitohet.** Por, si të dini se a jeni të infektuar? Shumë lehtë. Kontrolloni së pari këto fakte:

A keni qenë afër dikujt që është i sëmurë nga korona?

Meqë e dini se cilat persona lëvizin rreth jush, nëse teshtinë, kolliten ose kanë ndonjë nga simptomat e njohura të koronavirusit, mos ju afrohuni shumë, posaçërisht nëse ai ka ardhur nga vendet që kanë numër të madh të sëmurësh nga korona virusi.

Keni shfrytëzuar transportin publik?

Mjekët tanimë kanë sqaruar këtë deri në shkallë të caktuar: nuk mund të infektoheni nëse vetëm kaloni pranë dikujt të infektuar në rrugë ose që është ulur ose qëndron në këmbë 5 minuta pranë jush në autobus. Por, nëse keni kontakt direkt fizik me person të infektuar, nëse keni ndonjë të infektuar në familje, nëse dikush ju ka kollitur ose teshtirë në afërsi ose keni qenë në kontakt dhe keni përdorur sende të përbashkëta ose keni qenë me person të infektuar në largësi më të vogël nga dy metra më gjatë se 15 minuta, keni rrezik të lartë për infektim.

A është koronë ose ndoshta grip?

Shumë herë është thënë se simptomat e koronës dhe të gripit stinor janë të ngjashëm, dhe temperatura mund të vijë nga ajo ose nga ftohja e cila ka të njëjtat simptome të gripit. Sado që të jenë të ngjashëm, gripi dhe korona dallohen pikërisht nga temperatura. **Derisa gripi paraqitet papritur dhe temperatura përnjëherë kërcen dhe është e lartë, korona zhvillohet gradualisht, temperatura në fillim është pak e rritur dhe ngadalë rritet, përcjellë edhe me simptoma të tjera.**

Ç'është me simptomat tjera?

Mos harroni të shihni se kush janë simptomat tjera të cilat i keni. Për koronën është me rëndësi se më së shpeshti në fillim paraqitet kollitja e cila nuk është e domosdoshme të lidhet me simptoma të tjera. Është me rëndësi që të mos bëni panik, por sa më tepër të jetë e mundur të filloni që në mënyrë racionale t'i kontrolloni të gjitha simptomat para se të veni **diagnozën.**

Simptomat e koronës

Organizata botërore e shëndetësisë në veb-faqen e saj oficiale vë në dukje se koronavirusi **fillon me dridhje, e përcjellë me kollitje të thatë, ndërkaq, pas një jave çon në frymëmarrje të vështirësuar dhe pacientëve ju duhet shërim spitalor.** Disa nga simptomat të cilat gjithashtu theksohen përveç temperaturës janë: **kokë dhimbje, teshtitje, kollitje, frymëmarrje e shkurtër dhe e vështirësuar si dhe humbje e shijes dhe nuhatjes.** Sa i përket temperaturës, OBSh thekson se rëndom ka rritje e shkallëzuar e temperaturës së trupit. Te personat me imunitet të dobët, te personat më të moshuar dhe te fëmijët e vegjël ka mundësi që ky virus të kap organet e poshtme të frymëmarrjes dhe të zhvillohet pneumonija ose bronhititi.

A të marrim diçka vetë sipas mendimit tonë?

Pa marrë parasysh se a bëhet fjalë për grip ose korona, antibiotikët nuk kanë tua ulin temperaturën dhe nuk kanë t'i zvogëlojnë simptomat. Vlen të dihet se antibiotikët ndihmojnë në rastet e infektimeve bakteriale e jo gjatë viruseve, ndërkaq, antibiotikët në asnjë rast nuk duhet të merren pa mbikëqyrje të mjekut.

Sido që të jetë, nëse nuk ndjeheni mirë, më së miri është të testoheni me test të shpejt të cilin mund ta blini në cilëndo barnatore. Nëse zbuloni se jeni pozitiv, ma së shpejti kontaktoni mjekun tuaj amë, sepse edhe me dy vaksina mund të infektoheni nga koronavirusi.

B.A.

Ловоров лист

Ловоровиот лист има многу повеќе придобивки отколку само да го ставите во тенџере за да му дадете мирис на јадењето. Тој го забавува стареењето, смирува, помага во борбата против бактериите, ги лекува дишните патишта. Експертите велат дека ловорот е многу моќно растение кое го забавува стареењето, го подобрува расположението, го чисти организмот од отрови, решава респираторни проблеми итн. Еве неколку причини заради кои треба да го користите ловорот со цел да си го подобрите или да си го сочувате здравјето:

- Ловорот помага при мачнина и замор.
- Комбинацијата на хемикалии во ловоровиот лист има смирувачки ефект врз телото и психата. Се што треба да направите е да запалите неколку листови во просторот каде што престојувате и да го вдишите тој чад. Но, не правете го ова пред спиење бидејќи мирисот на запален ловор ќе ве разбуди.
- Исфрла слуз од белите дробови – ловоровиот лист е стимуланс на дишните патишта и може да помогне во исфрлањето на слузта од белите дробови. Најдобар начин е да ставите свежи или суви листови во топла вода и да ја вдишите пареата. Помага и ако ги намачкате градите со ловорово масло.
- Лечи алергии и астма.
- Помага при дијабетес – истражувањата покажале дека консумирањето 3 грама ловор дневно го намалува нивото на гликоза кај луѓето со дијабетес тип 2.
- Добар е за варење на храната – ставајте го што повеќе во храната или масирајте го желудникот со ловорово масло после оброк, ова ќе помогне во излачувањето на дигестивните сокови и побрза преработка на храната во желудникот.
- Помага за правилно функционирање на срцето – органското соединение кое се наоѓа во ловорот ги зајакнува капиларите во срцето и помага да се елиминира лошиот холестерол од телото.
- Третира воспаление на зглобовите – масирајте го болното место со ловорово масло и зголемете ја количината на ловорови лисја што ги додавате во храната.
- За инфекции на уринарниот тракт – измешајте ловоров прав со млеко и пијте. Ова е стар рецепт за решавање на овие проблеми.

Т. Г.

Диво оригано: Народен лек против бактерии, вируси и паразити

Маслото од диво оригано е познато со векови како најсилниот природен антибиотик и антисептик. Содржи многу заштитни материи чија единствена рамнотежа го овозможува нивното синергетско дејство. Најважната активна супстанција во маслото е карвакролот. Колку е поголема содржината на оваа супстанца во маслото, толку е покорисна и поефикасна. Покрај карвакрол, маслото содржи и тимол, кој исто така е важна состојка за зајакнување на имунолошкиот систем.

Резултатите од многу научни студии покажаа дека маслото од диво оригано подеднакво успешно дејствува во борбата против инфекциите како и современите антибиотици, во некои случаи и посилно. Покрај тоа што е ефикасен во контролирањето на дури 25 различни бактерии или габички, тој е одлична превенција против грип и настинка. Во лечењето на инфекции маслото од диво оригано многу брзо дејствува, бидејќи не дозволува бактериите и вирусите да создадат отпорност и на тој начин спречува повторно да се развие инфекцијата.

Маслото од диво оригано дејствува и како одличен диуретик, бидејќи го отстранува вишокот течност од телото. Благодарение на изразените антибактериски, антивирусни, гермицидни, антипаразитски и антиоксидантни својства, ги уништува ешерихија коли, кандида, салмонела, стафилококи и др.

И покрај сите негови придобивки, маслото од диво оригано не може да го користи секој. Посебно треба да го избегнуваат луѓето кои страдаат од недостаток на железо, бидејќи може да доведе тоа помалку да се апсорбира во телото, но не е препорачливо да го користат и срцеви болни и оние кои имаат висок крвен притисок.

Б. А.

Кафето спречува развој на рак: неверојатно откритие од научници, ова мора да го видите

Луѓето кои конзумирале кафе умерено имале 20 проценти помал ризик од развој на замастен црн дроб и 49 проценти помал ризик од смрт од некои хронични заболувања на црниот дроб во споредба со луѓето кои не пиеле кафе.

Умерената консумација на кафе го намалува ризикот од развој на рак на црниот дроб, покажа британската студија. Научниците од Универзитетот во Единбург и Универзитетот во Саутемптон ги проучувале медицинските податоци на речиси половина милион здрави луѓе и заклучиле дека „пиењето секаков вид кафе го намалува ризикот од развој на хронични заболувања на црниот дроб“.

Оливер Кенеди, главен автор на студија чии резултати беа објавени во списанието BioMedCentral, вели дека кафето може да биде „потенцијално средство за спречување на хронични заболувања на црниот дроб“.

Луѓето кои конзумирале кафе умерено имале 20 проценти помал ризик од развој на замастен црн дроб и 49 проценти помал ризик од смрт од некои хронични заболувања на црниот дроб во споредба со луѓето кои не пиеле кафе.

Но, научниците истакнуваат дека и во овој случај, клучна е умереноста.

Истражувањето на тимот на Кенеди сугерира дека најголемата корист за црниот дроб е кога поединецот конзумира три до четири шолји кафе дневно.

Тие дошле до тој заклучок со проучување на медицинските податоци сочувани со децении од луѓе со познати навики за конзумирање или неконзумирање кафе, што го споредуваат со развојот на хронични заболувања на црниот дроб.

М.Д.

Имам температура, мора да сум заразен со корона!

Прочитајте го ова пред да почнете да паничите!

Топломерот вели дека температурата на вашето тело значително ја надминала границата од 37 степени Целзиусови. Додека од сите страни слушате за симптомите на глобалниот вирус, вам веќе низ главата ви се врти мислата – заразени сте со корона! Пред да почнете да паничите, важно е да знаете: **секоја температура не е коронавирус, и овој вирус не е баш толку лесно да се добие.** Но, како да знаете дали сте се заразиле? Едноставно. Проверете ги прво овие факти:

Дали сте биле во близина на некој што е болен од корона?

Бидејќи знаете кои луѓе се движат околу вас, ако киваат, кашлаат или имаат некој од добро познатите симптоми на коронавирусот, не им се приближувајте премногу, особено ако тој некој дошол од земји каде што има голем број заболени од коронавирус.

Сте го користеле јавниот простор?

Докторите веќе го објасниле ова до одреден степен: **не можете да се заразите ако само поминете покрај некој заразен на улица или седел или стоел 5 минути до вас во автобус. Меѓутоа ако имате директен физички контакт со заразено лице, ако имате некој заразен во семејството, ако некој ви кашлал или кивал во непосредна близина или сте биле во контакт и сте употребувале заеднички предмети или сте биле со заразено лице на помала оддалеченост од два метра подолго од 15 минути, имате висок ризик од инфекција.**

Дали е корона или можеби грип?

Многупати е кажано дека симптомите на короната и сезонскиот грип се слични, па температурата може да доаѓа од тоа или од настинка која има симптоми слични на грип. Колку и да се слични, грипот и короната се разликуваат токму по температурата. **Додека грипот се појавува ненадејно и температурата веднаш скока и е висока, короната се развива постепено, температурата на почетокот е малку покачена и полека расте, проследена и со други симптоми.**

Што е со другите симптоми?

Не заборавајте да видите кои се другите симптоми кои ги имате. За короната е важно дека најчесто на почетокот се појавува кашлица која не мора да биде поврзана со други симптоми. Важно е да не се паничите, туку колку е тоа можно да пристапите рационално на сето тоа и да ги проверите сите симптоми пред да си поставите **дијагноза**.

Симптоми на корона

Светската здравствена организација на својата официјална веб–страница наведува дека коронавирусот **започнува со треска, проследена со сува кашлица, а по една недела доведува до отежнато дишење и на пациентите им е потребно болничко лекување.** Некои од симптомите кои отсака се споменуваат покрај температурата се: **главоболка, кивање, кашлица, краток здив и отежнато дишење, како и губење на вкусот и мирисот.** Што се однесува до температурата, СЗО наведува дека обично има постепено зголемување на телесната температура. Кај лицата со послаб имунитет, кај постарите луѓе и кај малите деца постои можност овој вирус да ги зафати долните дишни органи, па да се развие пневмонија или бронхитис.

Дали да земам нешто сам на своја рака?

Без разлика дали се работи за грип или корона, антибиотиците нема да ви ја симнат температурата и нема да ги намалат симптомите. Вреди да се запамети дека антибиотиците помагаат при бактериски инфекции, а не при вирусни, а антибиотиците во никој случај не треба да се земаат без надзор на лекар.

Како и да е, ако не се чувствувате добро, најдобро е да се тестирате со брз тест кој можете да го купите во која било аптека. Ако откриете дека сте позитивни, најбрзо контактирајте го вашиот матичен лекар, бидејќи и со две вакцини може да се заразите од коронавирусот!

Б. А.

Што е уринарен катетер

Катетер е мала цевка изработена од силикон, латекс или полиуретен. Уринарна катетеризација е постапка во која катетерот се спроведува до уринарниот меур на пациентот, директно низ уретрата. Намената на катетеризацијата и поставувањето на катетер е слободно исфрлање на урината од уринарниот меур поради неподвижноста или неможноста на пациентот самостојно да уринира или да го контролира нагонот за мокрење. Ставањето катетер мора да го изврши стручно лице, односно медицински персонал, за да не дојде до потенцијални повреди на уретрата или внатрешните делови на уринарниот тракт како последица на непрофесионално поставување.

Видови катетери – Има неколку видови катетери. Основната поделба е кои се воведуваат на подолг период – траен катетер, но и интермитентен катетер – оној кој се фрла по секое празнење на уринарниот меур. Основната разлика е во тоа што кај трајните катетери има силиконски балон кој служи за собирање на урината, кој може да се празни или менува кога ќе се наполни, така што тој може да остане во уринарниот тракт на пациентот без разлика на балонот. Кај флексибилните нема балон и за разлика од трајниот, не мора да биде прицврстен за уринарниот меур, туку може моментално да се извади. Покрај овие два вида има уште и надворешен или таканаречен уринарен кондом, кој не се става внатре во уринарниот тракт, туку останува на површината на кожата, без директен допир со уретерот. Овој вид катетер е наменет за мажи.

Големина на катетерот – Покрај видови, има и различни големини кои се пропишани според одредени параметри (Француска катетерска скала). Потребната димензија на катетерот ја одредува здравствен работник, за да се овозможи слободен истек на урината низ него, а да се избегне течење надвор од него. Поголеми димензии во основа се избираат доколку пациентот обилно исфрла урина, има густа или ако има крв во неа, бидејќи така се овозможува полесно течење на урината, а се избегнува да дојде до затворање на катетерот.

Воведување катетер кај мажи и жени – Нормално е дека има разлика помеѓу поставување катетер кај мажи и кај жени. Кај лица од машки пол, катетерот се става во уринарниот тракт низ половиот орган.

Кај жените, тој се става во уринарниот тракт низ уринарниот отвор, кој е во пределот на вагината. Во овој случај ставањето бара повеќе компетентност отколку кај посилниот пол, поради обликот и позиционирањето на уринарниот влез.

И кај едните и кај другите, ставањето како и вадењето катетер во основа предизвикува болка и непријатност, па затоа многу често медицинските работници пред ставањето на пациентот му даваат локален анестетик за да му ја намалат болката.

Стерилноста и одржување на катетерот – Се подразбира дека сета опрема која се употребува при катетеризација мора да биде клинички стерилизирана, што е додатна причина целата постапка да ја изведе медицински персонал. Покрај тоа, здравствениот работник ќе го упати пациентот како да го одржува катетерот во неговото отсуство, а тоа ги подразбира следниве мерки:

– Балонот во кој се собира урината никогаш не смее да биде поставен на под или на нечиста површина, се советува секогаш да биде закачен во подножјето на креветот.

– Кај подолга употреба на катетер, одвреме–навреме треба со стерилизиран раствор да се исчисти опремата и уринарниот тракт низ катетерот, за да се отстранат евентуалните згрутчувања или густи делови од урината што останале внатре.

– Исто така, се советува редовна (секојдневна) дезинфекција на опремата и рацете пред употреба на истата, за да се избегне настанување на инфекции.

– Се советува конзумирање многу течност за да се исфрли колку е можно повеќе урина низ катетерот и така да се намали ризикот од појава на инфекции (оптимумот за исфрлање е 2 литра урина во текот на еден ден).

Ризици со воведување и подолга употреба на катетер – Како што употребата на катетерот има свои предности (ги намалува трошоците за лекување кај лица со уринарна инконтиненција), исто така има и свои недостатоци. Имено, кај пациентите кои носат катетер подолг временски период се зголемува ризикот за развивање чести инфекции на уринарниот тракт. Инфекциите на уринарниот тракт, покрај тоа што се долготрајни и непријатни, со себе носат и дополнителен ризик од разни оштетувања на уринарниот канал. Покрај уринарни инфекции, кај пациентите можат да се развијат и сериозни компликации како што се камен/песок во бубрегот, оштетување на црниот дроб, оштетување на слузокожата, појава на крв во урината, па дури и сепса.

Поради наведените причини и ризици, катетеризацијата се прифаќа како последна опција кај лицата со уринарни проблеми и се советува наоѓање помалку ризични решенија, доколку е тоа можно.

Т. Г.

Дуња - есенска бомба полна со здравје

Според некои историчари, дуњата била забранетото овошје во Рајот, а не јаболкото. Ова овошје, чиј латински назив е *Cydonia oblonga,* служи како симбол на плодноста уште од старите времиња. На пример, во минатото младенците во некои култури морале да изедат дуња на денот на нивната свадба за бракот да им биде плоден и среќен. Уште помалку е познат фактот дека името мармалад потекнува од португалскиот збор за дуња – marmeleiro, зошто првобитно мармаладот се правел од дуњи. Меѓутоа, дуњата не треба да се гледа само како украсно овошје, туку и како лек, и како здрав и вкусен есенски десерт.

Состав и лековитост на дуњата

Плодот на дуњата расте на стебло со средна големина кое достигнува висина од 2,5 до 4 метри. Розениквобелите цветови на дрвото се појавуваат во пролет, а потоа се развиваат во златножолти плодови. Сезоната за берење на дуњите започнува во септември.

Дуњата е нискокалорично овошје кое во 100 гр. содржи само 57 калории. Изобилува со диетални влакна, содржи витамин Це, витамини од Б комплексот, тиамин, рибофлавин, и пиридоксин и минералите бакар, железо, калиум и магнезиум. Во некои извори дури се наведува дека содржи витамин Бе17. За овој витамин многу малку се зборува во службените публикации, а во алтернативните кругови го сметаат за еден од најлековитите природни лекови за рак. Секојдневното консумирање на дуњите се покажало благотворно. Високата концентрација на диетални влакна помага при слабеење. Кај проблеми со цревата или желудникот, дури и нема подобар лек од компотот од дуњи. Нејзиниот сок помага при нарушувања на крвните садови, при дишните или гастроинтестиналните нарушуваша. Големото количество на антиоксиданти кои ги содржи дуњата значително го намалуваат ризикот од рак. Дуњата можете да ја искористите и како освежувач за просторот. Едноставно ставете ја во просторијата која сакате да мириса убаво.

Семки од дуња

Благодарејќи на големото количество на слуз, семките од дуњата ја негуваат и хидратираат кожата. Го регулираат процесот на природно влажнење, помагајќи и на кожата да ја задржи потребната влага, па затоа стануваат се позастапени во светската козметичка индустрија. Се препорачуваат како едно од најдобрите средства против декубитус, опекотини, испукана кожа, чешање или како облог за воспалени очи.

Дуњата во кујната

Сировата дуња не може да се јаде поради својата рапава структура, но ако отстои доволно долго на топло, оваа структура се губи, па може без проблеми да се конзумира. Ако сакате да ви стои подолго време сирова, чувајте ја во фрижидер или на ладно место.

Лековити својства на дуњата:

- Го помага слабеењето
- Го смирува проливот
- Ја подмладува и хидратизира кожата
- Се користи против акни
- Помага при болести на џигерот и очите
- Корисна е за болести на цревата и желудникот
- Делотворна е при анемија
- Го намалува стресот и несоницата
- Нејзините семки штитат од рак.

М. Д.

Кредит за сегашните и идни пензионери

Кој може да аплицира?

Вработени, пензионери и невработени лица со редовен месечен прилив на средства.

Аплицирај со:

Лична карта или пасош.

Зошто да го избереш IuteCredit?

- ✔ Одобрување и исплата за 15 минути
- ✔ Нема скриени трошоци
- ✔ Без жиранти и гаранти
- ✔ Вклучена IuteCredit Mastercard картичка
- ✔ -10% пониски провизии преку MyIute

За нови клиенти

Кеш кредит

Износ на кредит	Рата
20 000 ден	1 390 ден
40 000 ден	2 660 ден
60 000 ден	3 880 ден

За постоечки клиенти

Кеш кредит

Износ на кредит	Рата
100 000 ден	4 120 ден
150 000 ден	6 180 ден
200 000 ден	8 250 ден

Промотивен наменски кредит

За нови и постоечки клиенти

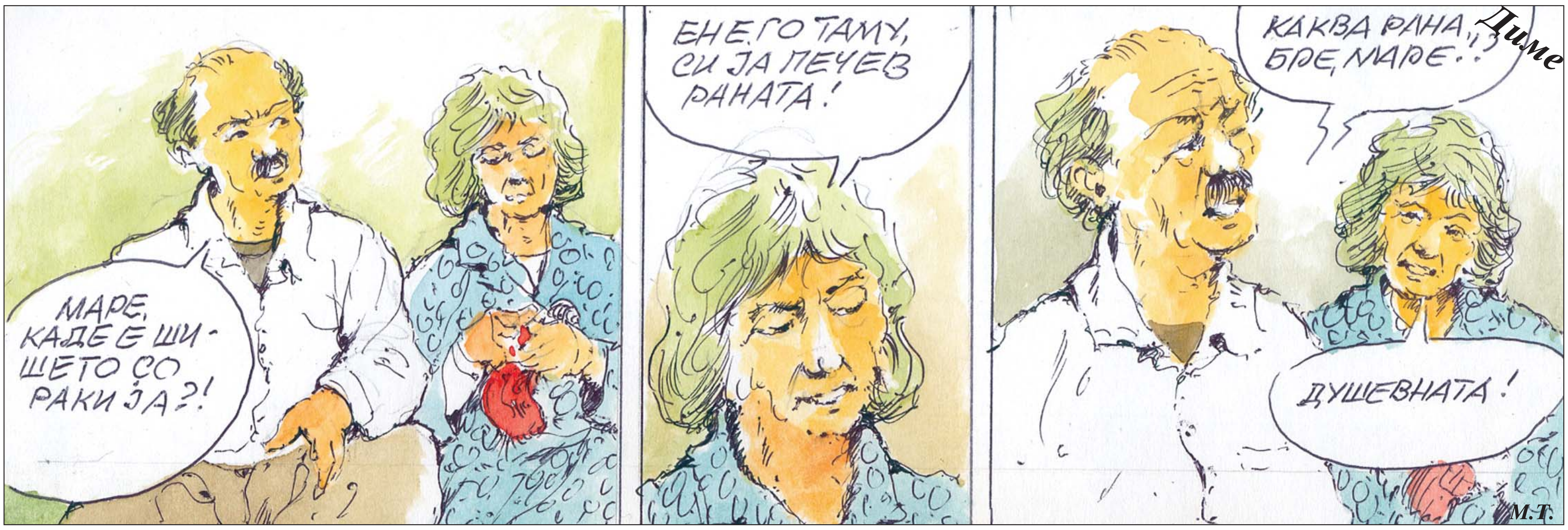
Износ на кредит	Рата
150 000 ден	5 890 ден

Преземи ја **MyIute** за **дополнителен попуст** на провизии и многу други одлични поволности!

iutecredit

Аплицирајте за кредит на 13 333, www.iutecredit.mk или во нашите експозитури во

Скопје Центар, Скопје Парк, Скопје Чаир, Скопје Аеродром, Тетово, Куманово, Битола, Штип, Струмица



ЗАНИМЛИВОСТИ

Цитати на Марко Аврелиј

Доколку се пронаоѓате себе меѓу оние кои секојдневно ги притиска неправдата, случувањата во светот, несогласувањата, сопствената неодлучност и недостаток на волја, Марко Аврелиј има неколку мисли за вас.

Всушност, тој си пишувал „Самиот себе(си)“ но како што покажала историјата, неговите мисли се вонвременски. Овој император, поклоник на стоицизмот, живеел во 2. век од новата ера, според сопствените убедувања и владеел со длабоко разбирање на светот околу себе, па неговото деветнаесетгодишно владеење се смета за последниот сјаен период на Римското царство во кој победувала правдата.

Еве неколку пораки од Аврелиј кои се актуелни до денес:

„Имаш моќ над своите мисли, но не и над случувањата во надворешниот свет. Сфати го ова и ќе ја пронајдеш силата.“

„Животот на човекот е онаков како што го обликуваат неговите мисли.“

„Отфрли го своето чувство на повреденост и раната сама ќе исчезне.“

„Човечката душа се навредува самата себе ако дозволи да ја совладаат наслада или болка.“

„Те вознемируваат ли случувањата во светот околу тебе? Тогаш повлечи се на мирно место каде ќе можеш да го усовршиш своето знаење за Доброто и да научиш како да го скротиш сопствениот немир.“

„Пораз е кога во животот на поединецот побрзо ќе падне духот од телото.“

„Биди налик на морски гребен на кој постојано удираат бранови, а тој и натаму останува цврст, додека околу него се смирува разјарената вода.“

„Секогаш имаш можност да немаш свое мислење. Нема потреба да се вознемирува и измачува сопствената душа заради работи кои не можеш да ги координираш. Тие работи не го бараат твојот суд. Остави ги.“

„Со твоите дела нека управува добрата волја, како и чувството за заедничко добро, со примерено внимание, но не и со неодлучност.“

„На универзумот секогаш гледај како на жив организам со една душа и едно тело. Помисли на тоа дека сè се содржи во тоа Едно, сè е придвижено од еден импулс и сето тоа е причина на сите настани.“

„Не е смртта она од што треба да стравува човекот, туку од тоа дека никогаш нема да почне вистински да живее.“

М.Б.

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. Еден од најстарите зеленчуци во светот; 17. Долгоопашест папагал; 18. Најопасната змија отровница во Македонија; 19. Поранешен фудбалер, Краснодар (1945); 20. Чекор пред другите; 21. Халоген хемиски елемент; 22. Место во Туркменстан; 23. Парче отсечено платно (мн.); 24. Јапонски бренд за електроника; 25. Името на македонскиот карикатурист Василевски (1947–2004); 26. Троска (мн.); 27. Катастарска парцела (крат.); 28. Ансамбл со осум инструменти или гласови; 29. Автознак за Романија; 30. Хемиски симбол за кислород; 31. Град на Филипините; 32. Човечка снага (турц.); 33. Машко име; 35. Место во Словенија; 36. Жесток; 37. Мелодија (мн.); 38. Префикс со значење „ново“ (грч.); 39. Името на американскиот научник, историчар, социјален критичар и политички активист Чомски (1928); 40. Позната марка лепак; 41. Скокање; 42. Подрачје; 43. Река (шпан.); 44. Женско име.

Вертикално: 1. Подземно животно; 2. Англиски фудбалер, Даниел (1990); 3. Првосоздаден, изворен; 4. Индиска богинка на плодноста; 5. Сврзник; 6. Лице кое диригира со оркестар; 7. Отворено, јасно; 8. Музичка нота; 9. Град и пристаниште во Израел; 10. Начин на работење и постапување; 11. Самогласка; 12. Хемиски симбол за антимон; 13. Скратена форма на збор;14.Организација на обединетите нации (крат.); 15. Староседелец на Кампучија; 17. Автознак за Славонска Пожега; 18. Орган за вид; 20. Името на американската тенисерка Еверт (1954); 21. Вешти; 23. Град во Ирак; 24. Пример (крат.); 25. Епос; 26.Отвор; 27. Планина во Франција; 28. Јапонски политичар и државник, Еисако (1901–1975); 29. Хемиски елемент, благороден гас; 31. Слуга; 32. Богот на громот во нордиската митологија; 33. Автознак за Риека; 34. Стара мерка за тежина; 36. Автознак за Макарска; 37. Хемиски симбол за силициум; 38. Автознак за Сплит; 40. Согласка;41. Знак за литар.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: кромид, ара, поскок, Рора, исчекор, бром, Туи, крпи, АКАИ, Ане, згура, КП, октет, Р, О, Ирига, рс, Трпен, Крн, серт, ари, нео, Ноам, недостиг, скок, област, Рио, Алтана.

Хумор

Отишол Цветко во полициска станица целиот со модрици, и го прашуваат:
– Кој ти го направил ова?
– Жена ми
– А зошто?
– Па ме праша што има на телевизија, а јас и реков дека има прашина.

* * *

Се караат двајца другари и едниот му вика:
– Толку си глуп што ако ти дадат две замрзнати пилиња едното ќе ти избега.
– А другиот враќа... а ти пак толку си глуп што ако ти го украдат телевизорот ќе трчаш по него да му го дадеш и далинското...

* * *

Двајца дрво пијани седат на улица...
По некое време здогледуваат некој полицаец како оди накај нив...
– Гиго, Гиго... ти гарантирам дека полицаецов што иде навака е хомосексуалец!
– Зошто мислиш така?
– Гледај колку жени шетаат наоколу, а овој ќе видиш, баш нас ќе ни се закачи!

* * *

Во авион на сред лет пилотот им се обраќа на патниците:
– Дами и господа, еден од нашите мотори откажа, меѓутоа не грижете се, имаме уште три мотори, летот ќе трае еден час повеќе.
После половина саат повторно обраќање:
– Уште еден мотор откажа, летот ќе трае два часа подолго... можеме да летаме и со два мотора.
Еден час подоцна, повторно пилотот:
– За жал уште еден мотор откажа, ќе доцниме три часа... не грижете се, се уште имаме еден мотор.
На ова малиот Перица му вели на таткому:
– Леле тато, ако изгубиме уште еден мотор, ќе останеме ли цел ден во воздух!

* * *

Разговараат двајца пијаници.
Првиот: – Јас сум камен пијан сè гледам двојно.
Вториот: – Супер, еве ти ги оние две илјадарки што ти ги должам.

* * *

Причина...
– Причината за вашата сообраќајна несреќа е алкохолот.
– Уф, добро е. А, јас мислев дека јас сум крив.

* * *

Го прашува учителката Марко:
– Марко што работи татко ти?
– Сè што ќе му каже мама, учителке.

* * *

Новинар:
– Господине ќе дадете ли интервју за нашиот весник?
– Времето ми е пари!
– Ве разбирам, од редакцијата ми дадоа 500 евра за оваа задача. Да се договориме, 350 евра за вас, а 150 за мене.
– Може! А која е темата?
– Постојат ли рушветот и корупцијата!

* * *

Продава пазарџија прегорени сијалици на пазар за 10 денари.
Доаѓа човек и го прашува:
– Еве и да ги купам, што ќе правам со нив?
Пазарџијата:
– Замени ги во влезот, и земи си исправни!

Двајца пријатели

Двајца пријатели на улица воделе муабет, тивок лесен и умен. Но кучиња се насобрале и лаеле по пријателите. Едниот пријател сакал да ги мавне со камен, но другиот го спречил и му рекол да си одат мирно. Така направиле. Кучињата почнале се потивко да лајат како што пријателите се оддалечувале и на крајот целосно престанале.

Поука: Завидливец кога нешто ќе види во лаење веднаш се дави. Ти по својот пат мирно оди а тој малку ќе врекса и зјае и ќе престане кога и да е.

М.Т.

ЗП Прилеп

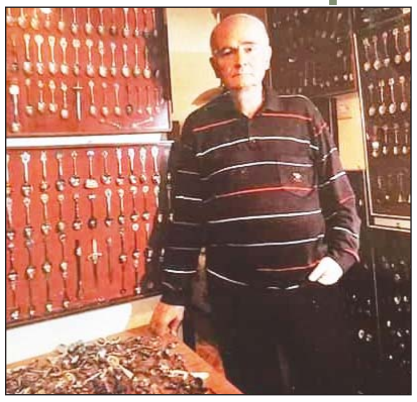
Необично хоби на пензионираниот новинар Миодраг Мицковиќ

Луѓето имаат разноразни собирачки „маани“, односно хобија, а тие секако доаѓаат до израз во упорноста да се има што повеќе и што поразлични предмети од она што се собира. Некои собираат и имаат колекции на значки, некои на поштенски марки, приврзоци за клучеви, пенкала, а пензионираниот новинар Миодраг Мицковиќ има своја би рекле необична колекција – собира мали лажички. Во неговата колекција во домот има преку пет илјади различни лажичиња од целиот свет. Овој пензиониран новинар го познаваат повозрасните од неговите текстови во весниците и радиоемисиите известувајќи и пишувајќи за спортот, посебно за фудбалските екипи на поранешна Југославија, а и потоа на нашата држава. Од нив дознаваме дека од секаде каде што патувал со спортските екипи како новинар набавувал, купувал мали лажичиња. Тоа му преминало во редовна навика и така станал пасиониран колекционер со многу, многу различни лажички.

Кој е Миодраг Мицковиќ? Тој е пензиониран спортски новинар, роден во Прилеп во 1938 година, семејството му потекнувало од село Тополчани близу Прилеп, а неговиот дедо во ова село бил долгогодишен учител. Редовно ги следел натпреварите на фудбалскиот прилепски клуб „Победа“, не само во Прилеп, но и секаде каде што екипата играла и се разбира пишувал, известувал за истите.

– Идејата за собирање лажички дојде случајно. Како спортски новинар првото патување ми беше во Будимпешта, таму одбирајќи разни сувенири ми „паднаа“ в очи мали лажички, тие најмногу ми се допаѓаа. Првата лажичка е со симболот на Будимпешта – парламентот крај Дунав. По ова купував лажички од секое мое патување. Така почнав да ги собирам, а и да ги заменувам. Мојата збирка на лажички почна да се полни од секаде во светот, затоа што заменував со колекционери што собираа влезници за спортски натпревари и други предмети, како значки и слично. Имам цела една мрежа, секоја лажичка на крајот има ознака од каде е, од кое место, град или држава. Така сега мојата колекција има над пет илјади различни лажички од целиот свет. Нема од каде немам лажички, – вели Мицковиќ. Тој вели дека често доаѓа во Прилеп каде што има многу пријатели, а посебно љубители на спортот, на фудбалската екипа „Победа“.

– Со играчите и спортските навивачи на овој клуб одев насекаде каде што играше екипата и се разбира од секаде собирав, купував мали лажички. Јас се чувствувам како „чистокрвен“ прилепчанец иако пензионерските денови ги минувам во Скопје. Често сам си се воодушевувам на мојата збирка и знам за секоја лажичка како „пристигнала“ во мојата колекција. Се допишувам и соработувам со многу колекционери од целиот свет. Последните лажички ги добив од колекционер од Галапагос – со желка, од Гренланд – со ескими, од Хаваи со венци цвеќиња што се ставаат околу вратот.



Лажичките ми ги праќаат по пошта. Последната пратка со 30 лажички чинеше 20 долари, кои ги плати испраќачот од Америка, на кого претходно јас му испратив за замена. Скапо е. Се случува да платам поштарина и по 1.200 денари, зависно од каде е пратката, скапо е ама така е кога човек сака да биде колекционер, – додава Мицковиќ. Сега ни кажа дека неговиот дом е како музеј на разни, разни лажички со знак од целиот свет и ги има над пет илјади за кои некои колекционери му нуделе и повеќе од дваесет илјади евра за целата збирка, но нашиот колекционер не се оделил од неа и за според некого многу пари. – Колекционерите се карактеристични по приврзаноста кон своите збирки. Тешко се одделуваат од нив, ни за многу пари, – на крајот ни рече спортскиот новинар Миодраг Мицковиќ.

К. Ристески

ЗП Кисела Вода

Пригодна свечена седница

На 10.11.2021 година Здружението на пензионери Кисела Вода одржа свечена седница која ја отвори и пригоден говор одржа претседателот на здружението Момчило Петровиќ. На неа како гости беа поканети и присуствуваа претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова; делегација од Општина Кисела Вода; директорот на автобуската агенција со која здружението соработува; претставник на фирма која донираше биро во клубот на пензионерите и повеќе претседатели на скопските здруженија на пензионери.

Во присуство на членови на Извршниот одбор и на Собранието на ЗП Кисела Вода, беа поделени благодарници на соработниците како и на активните членови на здружението. Меѓу нив како најзаслужни се спортистите кои учествуваа и освоија награди на пензионерските спортски игри. Секако не беа заборавени и учесниците на Ревијата на песни, музика и игри.

Во овој период одбележан со заштитни мерки против пандемијата од ковид 19, ЗП Кисела Вода имаше скромни активности. Меѓу позначајните е секако учеството во емисијата „Везилка“ каде што беше презентирана македонската традиција. Исто така, членови на здружението учествуваа хуманитарната акција „Нахрани 10 000“ на која се собраа прехранбени и хигиенски производи за социјално загрозените семејства.

Значајна активност во ограноците во овој период е тоа што комисиите за доделување еднократна социјална парична помош изготвија документи кои беа предадени и доставени на централната комисија.

Василка Топаловска

ЗП Дојран

„Слатка“ средба на пензионерките

Во прекрасниот Дојран – каде убавината на природата и водата е уживање за сетилата и каде утринските прошетки се преубави во овие есенски денови, на 21.10.2021 година во ресторан „Калдрма“ се одржа пензионерска средба „Манифестација на благо“ која е плод на желбата за дружење и афирмација на традиционално подготвените благи работи на раководството на Активот на жени пензионерки при ЗП Дојран и на пензионерките од четирите градови од југоисточниот регион: Дојран, Богданци, Гевгелија и Валандово.

За гостите на манифестацијата се служеа традиционални благи работи, меѓу кои најбројни беа повеќе врсти на арвании, но и баклави, гурабии, алви и сладко од овошје, приготвени од членките на Активите на жени пензионерки од овие места.

Свое обраќање на манифестацијата имаше претседателката на Активот на жени пензионерки при ЗП Дојран Весна Донева, која на присутните им посака топло добредојде во убавиот Дојран со желби ваквите средби да прераснат во традиционален собир. На средбата присуствуваше и градоначалникот на Дојран Анго Ангов и претседателите на Здруженијата на пензионери од четирите градови.

Оваа средба е од особено значење, од причина што покрај можноста за дружење и социјализација на пензионерките, беа разменети искуства и идеи за заеднички хуманитарни активности неопходни во ова време на пандемија од Корона вирусот.

Г. Петровски

Охрид

Промовиран романот „Солзите на сестра ми“ од Лилјана Зашова

Пред охридската читачка публика неодамна беше промовиран романот „Солзите на сестра ми“ од авторката Лилјана Зашова, од Скопје. Со овој свој прв роман, Зашова докажува дека оние кои имаат во себе пишувачка дарба, а во нив тлее некоја животна приказна треба да го облагородат белиот лист хартија. Не само поради себе си и тежината на душата во себе, туку, како нова научена лекција за другите. „Солзите на сестра ми„ е четиво кое се чита речиси во еден здив и не ве остава рамнодушни и докрај да не ја прочитате. Содржината на романот бара да продолжите да го читате и долго да размислувате пораките и вечните дилеми. Романот „Солзите на сестра ми“ е токму она кое, низ литературно раскажување, авторката Лилјана Зашова успеала да долови сцени, дилеми, чувства и многу други човекови особини во една постапка на посвојување кои заслужуваат да се опишат и сознаат. Текстот содржи и сцени во кои се опишува и културното богатство на нашата држава. Сижето на романот има значајна и социјална тема, посвојување на две девојчиња – близначки од Македонија и нивниот натамошен живот во друга земја. Приказната е вистинска. Посвоените близначки живеат во Франција и никогаш не ја посетиле родната Македонија. Ако го прочитаат романот можеби и ќе посакаат да ја видат земјата на своето потекло. Овој случај го дознав од еден драг пријател и авторитетен лекар, при престојот во Франција како сопруга на дипломат во деведесеттите години.

– Цел живот пишувам, ама не се сметам за писател. Писателите се нешто друго. Јас сум автор само на еден прирачник од искуството што го собирав придружувајќи го сопругот во дипломатија, но во фиоките на моето биро има полно листови со напишани сеќавања и реминисценции од животот на моите родители и дури нешта од нашето секојдневие. – Зашова, спонтано и истовремено одмерено зборува за растењето во Скопје и одговорот кој најчесто го дава кога ќе ја прашаат: Од каде си? – таа вели – од Македонија.

– Мајка ми е од Селци кај Дебар, а татко ми прилепчанец. Се нашле во Прилеп бидејќи во тие виорни години семејството од мајка ми морало да бега од Дебар. Татко ми беше воено лице и уште на осум месеци сум донесена во Охрид, можеби и поради тоа многу го сакам Охрид, – со насмевка вели Лилјана.

На промоцијата на нејзиниот роман во Охрид, Лилјана раскажа и за своето хоби цртањето, талент кој го усовршила во Романија и од кој и денеска не се дели, како и за времето кое сега најчесто посакува да го поминува со внуците: Елиза, Виктор, Дамјан и Александар и секако и за страста кон пишувањето.

Зашова е родена на 24.12.1947 година во Скопје. Основно и средно училиште учела во Струмица и Кочани. Студирала на Правниот факултет во Скопје. Работела во службите на Владата на Република Македонија. Како сопруга на амбасадорот Благој Зашов престојувала 13 години во странство – во Франција (Лион и Стразбур) и Романија. Зборува француски и романски јазик. Своето искуство од дипломатијата го има пренесено во книгата „Убавото однесување“, која доживеа две изданија (вкупно 1 000 примероци).

Во моментов Зашова го пишува нејзиниот втор роман, но не открива кога ќе биде готов и со каква содржина.

К. Спасески

ЗП Чаир

Средба со пензионерката Марија Лазаровска

Со прекрасните везени ракотворби на Марија Лазаровска се запознав случајно на една изложба на плетени ракотворби во организација на Активот на пензионерките при ЗП Чаир, што се одржа во просториите на здружението. Вниманието ми го привлекоа впечатливите везени чаршафи, постелнина, салфетки, миљеа, перници, гоблени и украсни ѓерѓефи за на ѕид. А потоа разговорот со Марија го започнавме за нејзиниот креативен и колоритен свет.

– Везењето се пренесува од мајка на ќерка во текот на многу децении, – вели пензионерката Марија Лазаровска, која уште од мала ги научила тајните на везењето. Таа вели дека, со модернизирањето на селските населби, почнува да изумира везењето. Вештите раце најверојатно ги наследила од нејзината мајка Магда. Деновите со неа во детството ѝ се најживописно врежани во нејзината меморија. Според неа, голем предизвик е да се работи на секој нов модел, а најчесто ја интересираат етно мотивите. Таа има украсено со најубав и богат вез повеќе делови од народни носии, кошули од носии и марами за на глава.

– Дури и во комбинацијата и употребата на боите во секое мое дело ја гледам мајка ми. Таа ме научи да плетам, да везам и рацете никогаш да не ми бидат уморени. На почетокот тоа не беше толку прецизно, како на производите што ги гледате денес. Како и сè друго и везењето си бара време и практика, посветеност и љубов која треба да се негува. Везењето е бавен процес, но никаде не брзам, има време за сè. Колку што не го сакам брзиот начин на живот, толку уживам во бавната изработка на секој производ.

Блиските и пријателите им се восхитуваат, ги обожаваат и постојано ги бараат нејзините везени предмети. Инспирацијата вели, постојано ја црпе од прекрасните ракотворби, кои даваат печат на времето и областа од каде што потекнуваат. Со везење почнала уште во основно училиште, но извесен период немала интерес. Откако заминала во пензија, има повеќе слободно време и почнала повторно да везе. Марија вели дека заинтересираноста да се научи да се везе, денес е многу мала, затоа што бара многу труд, а малку се цени.

– Според мене, секогаш ќе има потреба од некој убав везен мотив, бидејќи така се облагородува материјалот. Везот ќе живее, затоа што секогаш има потреба од уникатни парчиња. Луѓето знаат колку вреди да се има уникатно парче со рачно изработен вез. Везовите се работат со свила, волна, а се користи и памучен конец и срма. Везот овозможува лично да се создадат убави модели и дизајни на секојдневни работи. Јас сум деталист. Прилично ми се важни деталите. Не пуштам ништо од мои раце додека не е секој конец на место. Работам до последен момент, сакам да бидам сигурна дека сум дала сè од себе и сум го направила по моја мерка. Конкретно за ова што јас го работам сметам дека деталите ја чинат суштината на завршениот производ. Секое чувство и емоција се покажува во секој повлечен конец. Јас во везењето уживам во секој детаљ, – на крајот додаде Лазаровска.

В. Пачемски

ЗП Струга

Одбележани 77 години од денот на ослободувањето

Со полагање цвеќиња пред Споменикот на Револуцијата на плоштадот во Струга и на бистите на паднатите борци на кејот на реката Црн Дрим, делегација од ЗП Струга, составена од членовите на ИО, претседателот Милорад Трпоски, потпретседателката на Активот Павлина Кузманоска, претседателката на Комисијата за култура Љуба Јованоска положија цвеќе пред спомен–обележјата на паднатите борци од НОБ и го одбележаа 8 Ноември, Денот на ослободувањето на градот.

Претседателот на Боречката организација од Струга, Ајредин Мемети, кој беше организатор за ова одбележување прв положи свежо цвеќе и им оддаде почит на сите учесници во НОБ против фашистичкиот окупатор.

Тој истовремено честитајќи им го на своите сограѓани, Денот на ослободувањето, истакна дека оставаме аманет на следните генерации да го чествуваат, да го почитуваат овој голем ден, зашто е во чест на сите кои ги положија животите за слободата на Струга.

– На борците од Втората светска војна, борците, кои ги дадоа своите животи за слободна, самостојна Македонија, кои се изборија за слободен град, се поклонуваме, им оддаваме почит за нивното херојство, нивната жртва, за тоа што го дадоа за својот град. Им благодариме за идеите, за потребата да си свој на своето. Ветуваме дека, како генерација ќе се грижиме со почит кон нив, да не бидат заборавени, – заврши Мемети.

Свежи цвеќиња положија делегации на АРМ, политички партии, здруженија на граѓани, поддржувачите и почитувачите на делото на Јосип Броз Тито, и ученици од основните училишта од градот.

С. Кукунешоски