СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ
ПЕНЗИОНЕР плус
30 јули 2021 година број 156
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

Седница на Собрание на СЗПМ

И покрај пандемијата во изминатата 2020 година според реализираното можеме да бидеме задоволни

Иако со извесно задоцнување во однос на вообичаениот термин Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, заради пандемијата, на 8 јули 2020 година ја одржа отчетната седница на Собранието на Сојузот. И покрај исклучително топлото време и сè уште присутниот страв од коронавирусот, на неа присуствуваа голем број на членовите, свесни

за значењето на седницата која се одржа според мерките за заштита на здравјето од ковид–19.

На почетокот претседателот и го честиташе 10–годишниот јубилеј на Халкбанк и ги покани претставничките на банката Елена Поцев – директор на Дирекцијата за управување со депозити и Соња Паневска – заменик директор на Дирекција за маркетинг на население да ги претстават производите и можностите на Халкбанк. По нивното излагање членовите на Собранието поставуваа прашања на кои им беше конкретно и прецизно одговарано.

Работниот дел на седницата започна со едноминутно молчење со кое му беше оддадена почит на починатиот член на Собранието на СЗПМ Томе Димитриевски.

Потоа претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова посакувајќи им добредојде на сите, ги акцентираше најбитните активности од аналитичниот и сеопфатен Извештај за работата на Сојузот во изминатата тешка, но и покрај сè богата со активности 2020 година:

– Почитувани присутни, како што гледате според содржината на дневниот ред, евидентно е дека доста задоцнето се разгледува Извештајот за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2020 година, кога веќе сме навлезени во втората половина од 2021 година, а причината за тоа е познатата: пандемијата ковид–19, која ни одзеде дел од нашата трета доба, ни оневозможи да си ги гледаме внуците и најблиските, да контактираме меѓу себе и да се дружиме, но и покрај тоа, животот мора да продолжи понатаму.

За среќа и заради нашето искуство и мудрост стекнати низ годините, во 2020 година пандемиските услови, не го спречија Сојузот континуирано да работи на остварување на целите и задачите утврдени со Статутот и другите акти. Пандемијата од една страна нè спречи целосно да не ги реализираме традиционалните активности, но затоа ни овозможи фокусот да го ставиме на други прашања кои се од витално значење за корисниците на пензија во нашата држава.

Нашите активности се содржани во Извештајот за 2020 година, кој според методологијата по која е направен, содржи воведни напомнувања во кои се утврдува дека извршувањето на функциите на Сојузот и на здруженијата се одвиваа во тешки услови и од нас се бараше да бидеме одговорни, да се чуваме себеси и сите околу нас и да си помагаме едни на други. Таа солидарност и заемност се покажа на дело во 2020 година. Помагајќи им на оние пензионери на кои тоа им беше најпотребно и покрај тешкотиите, сите заедно се одлучивме за живот и не се предадовме на безнадежноста.

За сите активности што се остварија во Сојузот благовремено беше известувано членството, но заради значењето на документот – Извештај за работа на СЗПМ, концизно ќе ги наведам главните активности што ја одбележаа 2020 година, за што им благодарам на моите соработници како и на органите и телата на Сојузот. Но да почнам со ред:

Прво, 2020 година во историјата на работата на СЗПМ ќе биде запишана како историска година заради дејствувањето на Сојузот во услови на пандемија од ковид–19.

Второ, за цело време на пандемија во 2020 година, Сојузот работеше континуирано и вратите не беа затворени дури и кога имавме најригидни односно најрестриктивни мерки за заштита од ковид–19.

Трето, од страна на Сојузот беше подготвена Информација за материјалната и социјалната сигурност на корисниците на пензија со предлози за усогласување на пензиите со дел од трошоците на животот и дел од порастот на просечната плата како долгорочно системско решение што би обезбедило диверзификација на ризикот за усогласување на пензиите доколку еден од овие параметри заостанува во растот.

Четврто, Комисијата за пензионерски и старски домови и стандард на пензионерите подготви Информација за состојбите на функционирање на старските и пензионерските домови во нашата земја, која ја разгледа и усвои Извршниот одбор на СЗПМ. Во неа беа опфатени сите форми и облици со кои се обезбедува социјално домување на старите лица вклучувајќи ги и пензионерите. Заради своето значење оваа Информација беше доставена лично до Премиерот на Владата и до Министерството за труд и социјална политика. Во заклучоците на овој материјал беше и Иницијативата за измена на членот 105 од Законот за здруженија и фондации со кој се бара пензионерските објекти да се вратат на пензионерските здруженија бидејќи се изградени со средства од пензионерите кои биле издвојувани од придонесот почнувајќи од 1963 до 1990 година.

Во контекст на нашето барање пензионерските објекти да се вратат на пензионерските здруженија, е и фактот што во овие пандемиски услови одделни здруженија ги реновираа пензионерските соби со што се покажува сериозниот однос кон овие објекти и дека сме подготвени ако ни бидат отстапени за нив подобро е да се грижат здруженијата на пензионерите. Меѓутоа за да се постигне оваа цел покрај моите заложби како претседател неопходно е да се вклучат и раководствата на здруженијата и секој поединец кој може да даде придонес во решавање на овој проблем.

Да бидам искрена овој материјал ја покажа нашата храброст да се бориме за нашите

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ Бр. 02-01/107 6.7. 2021 СКОПЈЕ

Врз основа на член 53 став 2 од Законот за здруженија и фондации ("Службен весник на РМ" бр.52/10 и 135/11) и член 15 точка 3 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на предлог на Извршниот одбор, Собранието на Сојузот на редовна седница, одржана на ден 06.07.2021 година, донесе

ОДЛУКА

за усвојување на Годишната сметка и распоредување на нето вишокот на приходи за 2020 година

Член 1

Се усвојува Годишната сметка за 2020 година на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија по претходно добиениот Извештај од Надзорниот одбор за контрола на материјално-финансиското работење со следните остварени финансиски резултати од работењето:

1. Вкупни приходи	
Приходи од работењето	9.007.610,оо денари
Тековни приходи	9.007.610,оо денари
2. Вкупни расходи	
Расходи од работењето	5.982.683,оо денари
3. Вишок на приходи (Добивка) пред оданочување	3.024.927,оо денари
4. Нето вишок на приходи (добивка)	3.024.927,оо денари

Член 2

Остварениот нето вишок на приходи (добивка) за деловната 2020 година во износ од **3.024.927,оо** денари се распоредува за:

- 825 - Дел од нето вишокот – добивката за други намени - 3.024.927,оо денари
- 980 – Извори на средства за други намени - 3.024.927,оо денари
- 080 – Средства за други намени - 3.024.927,оо денари

Член 3

Оваа одлука влегува во сила со нејзино донесување.

Претседател на Собрание на СЗПМ

Илија Адамоски

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА СЗПМ СКОПЈЕ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СОСТАНОК НА РАКОВОДСТВОТО НА СЗПМ СО ПРЕТСЕДАТЕЛИТЕ ОД ИСТОЧНИОТ РЕГИОН стр. 3
АКТИВНОСТИ стр. 4

ИНТЕРВЈУ СО Д-Р ВЕЛЕ АЛЕКСОСКИ стр. 5
ТРИБИНА стр. 7
ПРЕДАВАЊЕ ОД ДАЛЕЧИНА ПОВРЗАНО СО ВАКЦИНИРАЊЕТО стр. 8

ИНТЕРВЈУ СО ГРАДОНАЧАЛНИКОТ НА КУМАНОВО, МАКСИМ ДИМИТРИЕВСКИ стр. 9
КУЛТУРА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ШТО ПРАШУВААТ ПЕНЗИОНЕРИТЕ НА ТЕЛ. 02 3 213 227 НА „АЛО-ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“ стр. 13
ЗАБАВА стр. 15
МУЛТИЕТНИЧКА СРЕДБА НА БРЕГОТ НА ЛИПКОВСКО ЕЗЕРО стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
19 август
- Прилог за пензионери во „Коха“
27 август
„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

права и очекував да бидам повикана односно критикувана, но тоа не се случи бидејќи тоа е вистината. Факт е дека стапка од 4% своевремено пензионерите одвојувале во ФПИОМ за солидарна станбена изградба и тоа не смее да се заборави.

Во 2020 година поведена е и Иницијатива за признавање право на нега на пензионерот – родител, децата да имаат право на паричен надоместок за време на привремена спреченост од работа. Има реална основа оваа иницијатива да се прифати.

Петто, и покрај услови на пандемија Комисијата за здравство и социјална политика собра податоци за состојбите во клубовите по здруженијата на пензионерите и се констатира дека здруженијата на оваа тема треба уште повеќе да поработат заедно со општините, а насушна потреба за пензионерите е и отворање дневни центри. Дека пензионерските клубови се вистински места за активно стареење говори фактот што огромен е притисокот по олабавување на мерките заради пандемијата тие да започнат со работа, да се отворат тераси, да се направат заштитни стреи итн.

Шесто, од Статутарната комисија произлезе и материјал за усогласеноста на статутите на здруженијата на пензионерите со Статутот на СЗПМ, со препораки оние здруженија кои тоа не го сториле, во иднина да ја извршат таа активност. Да се разбереме, станува збор само за усогласеност на статутите на здруженијата по круцијални прашања од заеднички интерес за работата со Статутот на СЗПМ.

Седмо, 2020 година ќе се одбележи и по големиот исчекор во уточнување на податоците за бројот на членовите по здруженија. Како резултат на таа макотрпна работа од март 2021 година, започна доставувањето на членарината до здруженијата според фактичкиот број пензионери – членови на здружението, со што се напушта досегашната административна формула. Ова беше и програмска задача при изборот на ова раководство. Сите здруженија на пензионери кои мислат дека во бројот на членството има пропуст може слободно да достават докази или непосредно заеднички да дојдат да ги проверат податоците во СЗПМ.

Осмо, во 2020 година воведена е телефонска линија „Ало пензионерски прашања" на која може да се јавуваат пензионерите и да добиваат квалификувани и стручни одговори.

Деветто, поднесено е барање до Владата за стекнување со статус од јавен интерес кое барање деновиве ќе се разгледува на владина комисија, а потоа ќе се одлучува на Влада. Овој статус се бара за да може Сојузот да користи наменски средства од разни фондови.

Десетто, оваа година беше подготвен Прирачник за работа на компјутери и на интернет за возрасни со цел да се подигне информатичката обученост на членството односно на популацијата од трета доба како неминовна потреба.

За дел од овие материјали делегација на СЗПМ одржа средба со Премиерот и министерката Јагода Шахпаска, на која беше ветено дека на сите наши барања и предлози ќе се посвети соодветно внимание и оние барања кои не бараат промена на законска регулатива побрзо ќе се реализираат, а за некои предлози ќе се прават пресметки и евентуална промена на законите.

Почитувани, има уште да се говори за извршената работа во 2020 година. Се работеше доста и покрај пандемијата бидејќи едни активности со заменија со други.

Наша гордост и успех во 2020 година се ревиите на песни, музика и игри кои се одржаа во изменета и редуцирана форма и содржина, но врз основа на изнесеното во нашиот Извештај за ревиите во 2020 година, нашата апликација за материјална поддршка до Министерството за култура за 2021 година е прифатена.

Единствено жалам, што некои здруженија на пензионери не учествуваа на регионалните ревии на песни, музика и игри бидејќи ако и тие земеа учество ќе имавме уште поодржајни и побогати ревии. Верувам дека тоа во иднина нема да се повтори.

На крајот, редно е да кажам дека секогаш може и повеќе бидејќи во 2020 година не се оствариja некои активности. Не се одржаа средби со претседателите на здруженијата на пензионери, имаше средба само со претседателите на скопските здруженија, но затоа во наредниот период се планираат 2 такви средби.

И сосема на крајот бидејќи знам дека ве интересираат некои податоци, кои во Извештајот се дадени заклучно со декември 2020 година, а сега се актуелни и значајни за пензионерите ќе се обидам да ве информирам:

Имено, од 1 јануари 2021 година, пензиите се усогласија со 1,2% според порастот на трошоците на животот, а според досегашните податоци од Државниот завод за статистика се очекува од 1.6. 2021 зголемувањето на пензиите да изнесува 1%, додека просечната пензија во мај изнесуваше 15.636 денари и учествува со 55% во просечната плата која изнесува 28.438 (исплатена во април), бројот на корисниците на пензија во мај изнесува 324.878. Во декември 2020 година бројот на пензионерите изнесуваше 326.295 што значи се забележува мало намалување на бројот на пензионерите поради познатите причини предизвикани од ковид-19. Најнискиот износ на пензија изнесува 10.356 денари кој го користат 123 000 пензионери и таа бројка секогаш ме мотивира да се борам пензиите оптимално да растат заради обезбедување на пристојна егзистенција на старите лица. Но ако пензиите не може да се зголемат повеќе од оној усвоен критериум во пензискиот систем, затоа ние сите заедно ќе се бориме и за други поволности надвор од пензискиот систем како што е здравство, социјално домување, активно стареење, вонредни мерки, интегрирање, хуманитарни активности, проактивно дејствување и соработка со локалната самоуправа, Црвениот крст и она што можеме ние самите како Сојуз и здруженија да направиме за да го олесниме животот на пензионерите. Само со такво наше дејствување ќе бидеме прави активисти кои работат во интерес на пензионерите, на самите нас! – Потенцираше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која мошне прецизно ги истакна сите најзначајни активности со заклучок дека иако Сојузот и покрај сè добро работеше, секогаш треба да се трудиме да биде подобро, бидејќи таквиот стремеж и желба водат кон нови постигања и резултати. Извештајот беше едногласно усвоен од присутните.

Како што е редот, по Извештајот за работа беше презентиран и Финансискиот извештај односно какви биле приходите и расходите во 2020 година во Сојузот. Извештајот го образложи секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ Менка Темелковска.

Оценка за работата на Сојузот во 2020 година, мошне стручно и аналитично по секоја ставка, даде претседателот на Надзорниот одбор на СЗПМ Митре Стојановски кој рече дека и покрај пандемијата и тешкотиите кои ги донесе истата, Сојузот работел многу активно, законски и одговорно, пренасочувајќи ги средствата предвидени за една намена на друга според актуелноста на случувањата и потребите. Финансискиот извештај, извештајот на Надзорниот одбор и Годишната сметка за работата на органите и телата на СЗПМ во 2020 година беа едногласно усвоени.

На седницата беше донесена одлука за достоинствено и соодветно одбележување на 75–годишниот јубилеј на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, односно од пензионерското организирање во нашата земја. Одлуката ја образложи претседателката Трајкова која рече дека на 20 септември ќе има свечена седница, но и дека ќе има и други придружни содржини поврзани со јубилејот. Одлуката едногласно беше прифатена. Покрај неа беше донесена и одлука за финансиска вообичаена поддршка на здруженијата домаќини на јубилејните 25 по ред спортски пензионерски натпревари кои ќе се одржат во септември 2021 година, а се донесе и одлука за нови членови на Собранието, Бранко Шемов и Данче Петличкова.

Откако беше верифицирано членството на двата нови члена на Собранието на СЗПМ за дискусија се јави Бранко Шемов и рече:

– Се заблагодарувам на дадената доверба и ќе се трудам со сите мои можности да работам во интерес на сите пензионери. Во Извештајот за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите за 2020 година кој го изложи претседателката на Сојузот Станка Трајкова беа изнесени многу интересни и значајни за пензионерите Проекти и активности. Само дел од нив да реализираме ние како здруженија би било многу корисно за сите. Инаку во ЗП Кавадарци чиј член сум јас, во тек се повеќе активности за подобрување на животниот стандард на пензионерите, како што е залагањето за изградба на старски дом во кој тие не би биле осамени и би биле згрижени, набавка на огревно дрво со плаќање на повеќе рати, Проектот за приготвување на оброци за пензионери со цени пристапни и за корисници со помали пензии и друго, а неодамна во ЗП Кавадарци беше успешно реализирана и донацијата од компанијата „Зегин", со витаминска терапија за околу 300 пензионери за што искажуваме голема благодарност.

Седницата успешно ја водеше претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски.

Калина С. Андонова

Текстот се повторува на барање на пензионерите

Во тек се подготовките за јубилејните 25-ти спортски пензионерски натпревари

На 27.5.2021 година Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ ја одржа 8. седница. На неа присуствуваше потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, а ја раководеше претседателот на Комисијата Здравко Петковски. На седницата се дискутираше за: измените и дополнувањата на Правилникот за спортски игри; утврдување на предлогот за домаќини и на термините за одржување на 25. јубилејни регионални и републички спортски натпревари; подготовки за успешно организирање на натпреварите (изготвување на прегледи, формулари и други документи потребни за натпреварување) и друго.

Претседателот на Комисијата Здравко Петковски ги образложи измените и дополнувањата на Правилникот за спортски игри. По дискусијата истите беа усвоени и ќе бидат вградени во Правилникот со пречистен текст и истиот ќе им биде доставен на сите здруженија.

Минатата година Извршниот одбор по предлог на Комисијата за спорт при СЗПМ ги усвои домаќините на регионалните натпревари за 2020 година, но истите заради пандемијата не се одржаа. Оваа година остануваат истите здруженија да бидат домаќини, бидејќи по извршениот разговор сите здруженија прифаќаат да бидат домаќини оваа година и тоа според следниот редослед во кој се наведени и термините на одржување:

Прв регион: ЗП Солидарност-Аеродром............10.9.2021 г.
Втор регион: ЗП Карпош.......................................11.9.
Трет регион: ЗП Прилеп...1.9.
Четврти регион: ЗП Кичево....................................6.9.
Петти регион: ЗП Неготино.....................................9.9.
Шести регион: ЗП Куманово...................................4.9.
Седми регион: ЗП Свети Николе..........................13.9.
Осми регион: ЗП Виница..15.9.

Имајќи го предвид досегашното учество на натпреварите, оценка на Комисијата е дека на натпреварите оваа година ќе учествуваат многу помал број натпреварувачи заради пандемијата, со цел да се заштити здравјето и на учесниците и на гледачите.

На републичките натпревари кои ќе се одржат по завршувањето на регионалните освен членови на Комисијата за спорт нема да се ангажираат и други судии. Овие натпревари се одржуваат по 25 пат и слават убав јубилеј заедно со јубилејот 75 години од пензионерското организирање во Македонија.

Претседател на комисија за спорт
Здравко Петковски

ЗП Македонска Каменица

Корисен и успешен состанок на раководството на СЗПМ со претседателите на здруженијата на пензионери од источниот регион

На 15 јули во ЗП Македонска Каменица се одржа состанок со претседателите на здруженијата на пензионерите од источниот регион. На состанокот присуствуваа претседа-

телите на сите здруженија од источниот регион освен претседателот на ЗП Струмица од оправдани причини.

Домаќин на состанокот беше ЗП Македонска Каменица, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На состанокот покрај претседателите на здруженијата присуствуваа и претседателот на Собранието на Сојузот м-р Илија Адамоски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и секретарот на Сојузот Менка Темелковска.

На присутните прва им се обрати претседателката на Сојузот Станка Трајкова која рече:

– Почитувани, ве поздравувам сите, а посебно претседателката Јаворка Соколовска на ЗП Македонска Каменица, која се потруди денеска во овој прекрасен амбиент да ја оствариме нашата работна средба. Оваа средба не е случајна, таа е предвидена во Програмата за работа на СЗПМ, за 2021 година. Таква средба беше планирана и за 2020 година, но заради пандемијата тој состанок не се оствари.

Почитувани претседатели, заврши една многу тешка година за пензионерите, година која ни украде многу убави мигови во третата доба, многу дружење со внуците, пријателите, посета на пензионерските клубови, екскурзиите кои ни го разубавуваат животот, а за жал однесе и многу животи.

И покрај многуте тешкотии ќе мора да се подготвуваме за живот после ковид 19. Промените во секојдневното живеење стануваат императив (неопходни). Целосно враќање по старо најверојатно нема брзо да има, но најдобар начин е ние самите да си ја креираме иднината и да се приспособуваме на актуелната ситуација. При тоа добро би било да внесеме одредена доза на оптимизам во нашиот секојдневен живот. Во таа насока е и овој наш работен состанок.

За почеток ќе кажам дека Сојузот на 9.7. 2021 година одржа годишно Собрание на кое го донесе Извештајот за работа и Финансискиот извештај за извршените приходи и расходи за 2020 година со усвојување на годишната сметка за 2020 година.

Во изминатиот период СЗПМ работеше без прекин и кога беа најстрогите одноно најригидните мерки за заштита од ковид 19. Во тој период едни активности беа заменети со други, а тоа се случуваше и кај вас во здруженијата. За сите свои проекти, иницијативи од доменот на материјалниот статус на пензионерите при тоа мислам на усогласување на пензиите, здравството, социјалното домување, остварување на традиционалните активности и друго, бевте редовно известувани во весникот „Пензионер плус“, а органите за тоа беа информирани непосредно на седниците.

Темите што ги предлагаме за денеска не го исцрпуваат целиот фокус на нашето дејствување, но затоа денеска слободно, демократски, отворено ќе говориме за сè што е битно за пензионерското организирање, а веднаш по доставување на дописот некои претседатели ми поставија прашања зошто не се ставени темите од здравството, усогласувањето на пензиите, работното време во здруженијата на пензионерите, паушалните плаќања на избраните лица кои по „дифолт“ учествуваат и се присутни во работата на работните тела.

Иако во дописот е наведен дневниот ред со следните теми:

Информирање за работата на Сојузот на здружења на пензионерите на Македонија и здруженијата на пензионери со цел натамошно унапредување на пензионерското организирање и тоа:

– Традиционални активности (спортски, културни, екскурзии);

– Социјално–солидарни активности;

– Грижа за пензионерските соби со кои располага здружението;

– Евиденцијата на членството по здруженија;

– Соработка со локалната самоуправа, Црвениот крст, Центрите за социјална заштита и други граѓански организации;

– Дописниците на весникот „Пензионер плус“, дистрибуција на весникот и предлози за унапредување на информирањето;

– Поддршка на издавачката дејност и творештвото;

– Обележување на 75 години од постоење на СЗПМ односно пензионерско организирање во нашата држава и други актуелни прашања поврзани со работата на Сојузот и здруженијата.

Ова не е класичен состанок, па затоа предлагам со цел средбата да биде попродуктивна и во заеднички интерес, вие да се вклучите со дискусии по иницијално поставените теми. Мислам дека ни е потребно дебатирање, дискутирање како работиме, што треба да направиме за да бидеме поуспешни, а во што треба да ни помогнат државните органи, општините, односно дали овој наш активизам е максимумот на нашите постигања. Имаме ли спремни активисти, волонтери да се вклучат со своето знаење и умешност да придонесат во работата на здружението. Кај мене како претседател пристигнуваат различни информации како барања за поуспешна работа на Сојузот, да се зголемат пензиите, зошто се зголеми делот што пензионерите го издвојуваат за обезбедување посмртна помош за членовите на семејството на починатиот, како работат здруженијата, па дури и за тоа дека вратите на некои здруженија се долго време затворени. Факт е дека ние како претседатели вршиме општествена функција и се разбира немаме само права туку и обврски. Ќе се согласите со мене дека како ќе работи едно здружение и сојуз многу зависи од првиот човек кој треба да пренесува одговорност, да има проактивна улога и да го почитува своето мислење и мислењето на пензионерите на другите.

По инспиративното и поттикнувачко излагање на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова се разви дискусија во која зедоа збор речиси сите присутни претседатели на здруженијата на пензионери. Претседатели во своите дискусии како многу позитивна ја оценија средбата. Тие дискутираа за своите активности во услови на пандемија, даваа предлози и идеи за подобрување на пензионерскиот живот со оценка дека некои од тие предлози за да се остварат потребна е подршка од општината и Сојузот, како и од државните органи и институции. Позитивно беше оценета активноста на Сојузот, пензионерските објекти да бидат вратени на пензионерските здруженија бидејќи се изградени со проднес во висина од 4%, што тие го издвојувале од 1963 до 1990 година.

На состанокот не изостана и констатацијата дека секогаш може и повеќе и дека здруженијата на пензионери како важни граѓански организации треба да го збогатуваат својот активизам и во соработка со други организации да придонесуваат животот на највозрасната популација да биде посодржаен, поквалитетен и подостоинствен. Присутните се договорија дека на прво место и во фокусот на здруженијата треба да е пензионерот и средствата од членарината како изворен приход, да се користи исклучиво во интерес на пензионерите.

С. Т.

Седница на ИО на СЗПМ

И оваа година 19-тите регионални и 11-тата републичка ревија на песни, музика и игри успешно одржани

На седницата на ИО на СЗПМ која ја раководеше претседателката на Извршниот одбор Станка Трајкова, главна точка беше сумирање на резултатите од 19–тите регионални и 11–тата републичка ревија на песни, музика и игри со цел да бидат уочени евентуалните недостатоци за да не се повторат. На седницата на ИО на СЗПМ и претходеше седница на Комисијата за културно–забавен живот при Сојузот. Извештај за нивното одржување поднесе секретарот на ревиите Томче Стојков:

–11–тата републичка ревија на песни, музика и игри се одржа на 23.6.2021 година во ресторант „Ритуал“. Оваа година Републичката ревија беше збогатена со нова сценографска поставка – стилизација на народни носии, инструменти и накити од богатото наше наследство кое придонесе за ново доживување во визуелно естетска и модерна симболичка димензија врз учесниците и гостите. Како и минатата така и оваа година во текот на настапите беа запазени сите мерки и препораки како и протоколите од Министерството за здравство и на СЗПМ. На оваа републичка ревија настапија здруженијата домаќини со своите најдобри музички нумери и тоа:

1. ЗП Штип – старогардска песна „Каде се чешмите“, исполнува мешовитиот квартет во состав: Грнчарова Танка, Дукова Лилјана, Лазаревски Баже и Камче Здравков.

2. ЗП Кисела Вода со песната „Кирјана вино продава“ во соло–изведба на Драган Тошковски со музичка придружба Иван Горгиевски – гитара, Трајан Трпески – хармоника, Христо Тасевски – кларинет и Борис Сабатоски – тапан.

3. ЗП Куманово – македонската и албанската група настапија со две песни. Дуетот Владанка Попоска и Симе Бојаџиевски со музичка придружба ја исполнија песната „Назад, назад, Калино моме“, а албанската песна „О мор Дјајо“ (О младо момче) ја исполни Нуредин Фетак.

4. ЗП Делчево – настапи со две изворни викоечки песни „Од сон Гера украдена“ и „Пиле пее честа планина“ и женското трио во состав: Павлина Китановска, Васка Захариева и Неда Китановска.

5. ЗП Тетово се претстави со албанска и македонска група со традиционалната песна „Сич му доч кјо земр“ (Како ми гори срцето), која ја испеаја со своите тамбури – чифлитии Амди Велиу и Бари Зекири. Македонската група квартетот „Серенада“ ја исполни песната „Срце ме боли за Трпана“.

6. ЗП Струга настапи со песната „А бре моме, малој моме“ со мешовита пејачка група и музичка придружба од двајца музичари.

7. ЗП Прилеп настапи со песната „Ми заблејала овца рогуша“, ја исполни женскиот квартет во состав: Цветанка Томеска, Ратка Здравковска, Маја Михајловска и Љубица Трајковска со придружба на тапан, гајда и два кавала.

8. ЗП Гевгелија се претстави со старогардската песна „Стариот фенер згаснува“ во изведба на Танка Гавриловска и музичката група „Сава Михајлов“.

Привилегија и чест беше присуството на премиерот на Владата на РС Македонија Зоран Заев, кој во своето обраќање ги поздрави присутните учесници и им посака успешен настап.

Со внимание беше проследено и обраќањето на претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, која ги поздрави присутните и рече дека е горда што и оваа година се одржа оваа важна за пензионерите манифестација.

Позитивна возбуда, мотив, како и дополнителен импулс за успешните настапи на пејачките исполнувања придонесе и присуството на премиерот, кои беа наградувани со овации и бурни и од срце аплаузи и од самиот премиер и од гостите која атмосфера прерасна во свеченост. Позитивната изведувачка енергија со емпатија се интегрираше со гостите како квалитет на богатото материјално и духовно наследство од македонската ризница.

По дискусиите општ заклучок беше дека и оваа година 19–тите регионални и 11–тата републичка ревија на песни, музика и игри беа успешно одржани и дека сите учесници даваа сè од себе да биде така.

На седницата беа донесени и други одлуки за успешно тековно работење на Сојузот.

К.С. Андонова

ЗП Чаир

Зголемена активност за реализација на програмата

На последната, четврта седница на ИО на ЗП Чаир, одржана во почетокот на месец јули, под строги протоколи заради заштита од коронавирусот, со физичко присуство на членовите во клубот во Пензионерскиот дом во Топанско Поле, се разгледани битни прашања за Здружението. На седницата беа донесени повеќе одлуки во корист на членството. Откако беше усвоен записникот од последната седница и дневниот ред, членовите на ИО поведоа расправа најпрво за пензионерските активности во Здружението, во новосоздадените услови. Беше направена и анализа од учеството на ЗП Чаир на 19-тата регионална ревија на песни, музика и игри од четвртиот регион за 2021 година, при што беше кажано дека учесниците од ЗП Чаир дадоа максимум, беа упатени пофални зборови и донесена одлука за наградување на членовите на пејачката група. На седницата, координаторот на здружението Тодор Илиев ги запозна членовите на ИО и со состојбата на објектот и за уплатените деловни простории на здружението.

За разлика од претходните месеци, со намалување на рестриктивните мерки, но и кога сѐ уште се справуваме со пандемијата, во ЗП Чаир постепено започна да се враќа животот и раздвиженоста, секако со задолжително почитување на мерките за заштита, пред сѐ, со носење заштитни маски, пропишана оддалеченост и дезинфекција. Како резултат на тоа, во изминатиот едномесечен период во ЗП Чаир се случија повеќе настани. На 29 јуни и на 6 јули годинава, на отворената тераса при пензионерскиот дом, се одржаа две работилници во организација на Активот на пензионерките при здружението и Здружението за унапредување на социјалните политики, образованието, културата и уметноста, „Доминион Културно Јадро". Тема на двете работилници беше стресот и справување со стресот, со излагање на психолог и со изнесување сопствени примери од страна на присутните пензионери. Во соработка на Домот на пензионери во Топанско Поле и Воената болница од Скопје, во почетокот на месец јули се организираше за станарите на домот и за членовите на ЗП Чаир, предавање на тема остеопороза, превенција и преглед, болест која претставува најчеста причина за скршеници на коските кај постарите лица. Исто така, како што не информира од Активот на пензионерките при ЗП Чаир во соработка со ОО на Црвениот крст, е организирана бесплатна проверка на шеќер во крвта и крвен притисок на пензионерите.

Васил Пачемски

ЗП Кочани

Годишната програма накнадно надополнета со активности

ЗП Кочани, имајќи ја предвид подобрената пандемиска состојба и значително намалените рестрективни мерки за групни собирања, одлучи да ги зголеми работните активности во претстојниот период од тековната година. Извршниот одбор на Здружението на редовна седница на 30 јуни 2021 год., (со овластување од Собранието) одлучи, со анекси, да ја надополни Програмата во областа на спортските и рекреативните дејности.

Согласно со тие анекси, Здружението ќе учествува на регионалните и републичките спортски натпревари и ќе организира екскурзии и превоз до верски и други локалитети, активности кои во Програмата, поради пандемската состојба не беа утврдени.

На регионалните спортски натпревари што ќе се одржат во Виница на 15 септември, спортистите од Здружението ќе настапат во дисциплините: трчање за мажи (80 м), трчање жени (60 м), фрлање ѓуле во двете категории (мажи и жени), шутирање на гол (мажи и жени), фрлање на кош во категории за мажи и жени и скок од место. Изборот на спортистите учесници на регионалните натпревари ќе биде извршен на претходно одржани натпревари на општинско ниво, на 20 август.

Освен учеството на регионалните и републичките натпревари, во Програмата за спортски активности се планирани и веќе договорени неколку меѓуопштински натпреварувачки средби. Во Куманово, во почетокот на септември, пред регионалните натпревари, ќе се одржи натпреварување во 5 дисциплини со учество на здруженијата од Кочани, Прилеп, Кавадарци и домаќинот Куманово. Во организација на ЗП Куманово планиран е и натпревар во спортски риболов помеѓу екипите на ЗП Куманово, ЗП Кочани и ЗП Штип. Тој ќе се одржи во октомври на Липковско Езеро.

Според Анекс-програмата во делот на рекреативните дејности, во претстојниот период, ќе бидат организирани и екскурзии на пензионери. По повод празникот „Илинден" во Крушево, на 2 август ќе биде организирана еднодневна екскурзија со два автобуса за 100 пензионери. Еднодневна екскурзија ќе има и во Дојран на 2 октомври.

Организиран превоз ќе биде обезбеден за верските празници: Голема Богородица, Берово на 28 Август; Св. Јоаким Осоговски во Крива Паланка на 29 август; Св. Мала Богородица во Лесново на 21 септември. Пензионерите за превозот ќе платат 50% од цената на автобуската карта, другата половина ја надоместува Здружението.

Со надополнетата програма предвидено е и организирање собир на „Пензионерско дружење" во кругот на манастирот Свети Пантелејмон, село Пантелеј, Кочани. Собирот е планиран за 14 август, со присуство на околу 100 учесници од четири здруженија на пензионери.

На оваа седница на Извршниот одбор беше прифатен предлогот за измена на терминот и вредноста на социјалните пакети што е програмирано да ги додели Здружението од социјално загрозени категории. Наместо да се делат пред Нова година, се одлучи во текот на август да се дадат 60 пакети и 60 пред Нова година. Вредноста ќе биде во износ од 2.100 денари, со прехранбени производи, и тоа: 5 литри зејтин и по 5 кг ориз, грав, шеќер и брашно. Пакети ќе бидат доделени на пензионери чија пензија е помала од 15.000 денари а немаат други приходи. Огласот за пријавување на заинтересираните кандидати е објавен, а за изборот ќе одлучува специјална комисија за таа намена.

Ампо Арсовски

ЗП Кисела Вода – Скопје

Хуманитарен концерт на „Денот на општината"

На 29 јуни секоја година во Општина Кисела Вода се одбележува „Ден на општината". Оваа година општината слави 66 години од нејзиното формирање. Денес таа е најголема, најбројна, модерна општина во која е убаво да се живее. По тој повод беа организирани многу манифестации. Членовите на ЗП активно земаа учество во одбележување на овој настан. Здружението на пензионерите организираше хуманитарен концерт на народни песни и музика. Во првиот дел, посетителите можеа да видат и да вкусат домашни специјалитети изработени од вредните раце на пензионерките од ЗП Кисела Вода.

Со мал доброволен прилог можеше да се пробаат домашно изработените производи (кифли, погачи, пити, колачи). Собраните средства се наменети за семејства со ниски примања.

Прв присутните на манифестацијата ги поздрави претседателот на здружението Момчило Петровиќ. Тој зборуваше за успешната соработка со општината. Поздравен збор одржа и градоначалникот на општината Филип Темелковски, кој кажа дека пензионерите се столб и чувари на традицијата и обичаите. Во музичкиот дел настапија членови на ограноците од ЗП Кисела Вода. Се пееше за македонско девојче, за момите Кирјана, Ангелина, Милка, Тодора, Стојаница, Вела и др. Се пееше за бистра студена вода, рујно вино, лута ракија и друго. Публиката многу често пееше со изведувачите. Убавата атмосфера траеше долго на задоволство на голем број граѓани и пензионери.

По завршувањето, присутните си посакаа добро здравје и повторно видување во уште подобра атмосфера.

Василка Топаловска

ЗП Бутел

Помош за членови со примања помали од 11.000 денари

На неодамна одржаната седница на Извршниот одбор на ЗП Бутел беа донесени неколку важни одлуки. Една од нив беше на предлог на претседателот на ЗП Бутел Љупчо Димовски да се додели еднократна помош од 2.000 денари на сите членови на ЗП Бутел кои примаат пензија пониска од 11.000 со цел колку-толку да им се подобри стандардот на овие членови. Ова не е првпат да биде поделена помош на членови на здружението.

На истата седница беше донесена и одлука за набавка на клима-уреди за потребите на здружението кои ќе бидат поставени во работните простории. И двете одлуки беа едногласно изгласани од членовите на Извршниот одбор кои беа присутни на седницата. **Љ. Димовски**

ЗП „Солидарност – Аеродром" – Скопје

Донесени значајни одлуки

На 25.5.2021 година, се одржа 21 седница на Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје, на која беа донесени значајни одлуки за работата на здружението.

Таа се одржа во просториите на клубот во ограноко „Аеродром". На неа беа присутни сите членови на Извршниот одбор, членовите на Комисијата за здравство, Комисијата за културно-забавен живот и Комисијата за спорт и рекреација на Здружението. На седницата беше поканет и присуствуваше и претседателот на Собранието Тодор Тодоровски. Почитувајќи ги препораките од Министерството за здравство за заштита од пандемијата на ковид-19 за социјална дистанца и носење заштитна маска, на седницата претседателот на Извршниот одбор Димитрија Богатиноски предложи дневен ред кој беше усвоен од присутните.

Тој ги поставуваше точките според дневниот ред на разгледување со образложување на секоја точка. За дискусија се јавија повеќе од присутните на седницата, по што беа донесени следните одлуки:

– Одлука за утврдување услови за давање еднократна парична помош на членови на Здружението на пензионерите „Солидарност – Аеродром" – Скопје за 2021 година, со истакнување оглас по ограноци и рок за пријавување;

– Одлука за организирање еднодневни излети и утврдување на бројот на автобусите што ќе се користат преку ограноците на Здружението во 2021 година, заедно со критериумите за спроведување на истата;

– Одлука за учество на Регионалната фолклорна ревија на музика, песни и игри во Куманово;

– Барањето за еднократна парична помош поради нарушено здравје од Санда Игновска од огранокот „Ново Лисиче" се одложи за решавањето поради некомплетна документација;

– По 5-тата точка се одлучи Здружението преку Клубот на љубителите на книгата да распише оглас за печатење на нова збирка на творби и за оваа активност се одобрени 25.000 денари;

– Киро Бошкоски е избран за нов член на Комисијата за КЗЖ на Здружението;

– Прашалникот за значајни прашања од пензионерскиот живот, се одлучи да биде дистрибуиран по ограноци до 6.6.2021 година, односно пополнетите прашалници, да се достават на СЗПМ до 15.6.2021 година;

– Под разно присутните беа информирани дека има издадено Правилник за спорт и рекреација со пречистен текст кој треба да се разгледа пред почетокот на спортските натпревари 2021 год.

По прашањето за усогласување на пензиите и зошто се чека за добивање на посмртнината објаснување даде претседателот на Здружението Богатиноски и претседателот на Комисијата за здравство Дамески, дека Сојузот има дадено предлог за усогласувањето на пензиите да се прави по повеќе основи, и дека се очекува одговор на ова барање.

Никола Маркоски

ЗП Карпош

Грижа за пензионерите со мали пензии

Здружението на пензионерите Карпош – Скопје е едно од најстарите, членка на СЗПМ. Како минатата, така и на почетокот на тековната 2021 година, поради ситуацијата од коронакризата здружението сѐ уште работи во услови на пандемија. Кризата ги редуцира програмските активности не само на ЗП Карпош – Скопје, туку и на сите други пензионерски здруженија, членки на СЗПМ.

Иако, пензионерските клубови беа затворени, а активностите намалени и видоизменети, сепак пензионерите беа редовно информирани за сѐ. Се почитуваа сите протоколи и препорачани мерки од СЗПМ и Владата на РС Македонија.

Заради пандемијата, не беа реализирани одредени планирани активности и дружења како што беа на пример, масовното дружење по повод дочек на Новата година, по повод 8-ми Март, Денот на жената, не беа реализирани патувања и екскурзии во земјата и странство заради што Финансовиот извештај за првото тромесечје од 1.1.2021 до 31.3.2021 година од страна на Извршниот одбор, беше оценет позитивно и со добивка.

На 12.5.2021 година, беше свикана 19-тата седница на Извршниот одбор под водство на Јован Гиновски, претседател на Здружението и претседател на Собранието на ЗП Карпош – Скопје, и се донесе одлука за одобрување и доделување на еднократна парична помош во висина од 3.000 денари на пензионери со ниски пензии. Право на оваа парична помош имаат пензионери кои имаат пензија до 15.700 денари. Како доказ се приложуваше пензиски чек од исплатена пензија за месец мај 2021 година.

Оваа активност ЗП Карпош – Скопје ја реализираше со непосредна активност на претседателите на седумте ограноци на Здружението и тоа: Карпош 1 и 2, Карпош 3 и 4, Влае, Нерези, Козле, Тафталиџе 1 и 2 и Владо Тасевски, бидејќи тие најдобро ја познаваат и ја следат состојбата на членството во ограноците.

Претседателката на Комисијата за здравство и социјални работи Стојанка Мицевска, на седница ги разгледа молбите и донесе одлука, на сите пријавени пензионери (вкупно 102 члена) да им се одобри и додели еднократна парична помош во вкупен износ од 306.000 денари.

Исто така, Извршниот одбор на седница донесе одлука да се доделат 10.000 денари на пензионер, кој во своето семејство има починати тројца членови. Ова е уште еден доказ дека ЗП Карпош – Скопје, со своите 7 ограноци, води сметка за своите членови и дека дел од средствата од членарината повторно им се враќа на пензионерите со најниски пензии.

Ова е скромна еднократна помош, но со оваа акција Здружението на некој начин, донекаде ќе го подобри животниот стандард и квалитетот на животот на дел од членството.

Душан Јовановиќ

ЗП Велес, Интервју со претседателот д–р Веле Алексоски

Да не има и кога ќе не нема

● Почитуван претседателе, најнапред ве молам кажете ја личната карта на Здружението на пензионери Велес.

– Најпрво би сакал да ви се заблагодарам на поканата за интервју со мене, затоа што ми давате можност да го претставам нашето здружение во вистинско светло, онака како што е, без некои преувеличувања, туку сосема реално, за сите оние кои малку знаат за него и неговите активности.

Здружението на пензионери Велес е формирано во 1957 година и тоа ги опфаќа општините Велес, Чашка и Градско. Во него членуваат 9 000 старосни пензионери и околу 600 кои добиваат семејна пензија. Здружението, како што реков, опфаќа 3 општини, а се состои од 14 ограноци.

Според статутот на Здружението најголем орган на управување е Собранието со 25 членови, Извршниот одбор со 13 и Надзорниот одбор со 3 членови. Овие органи се бирани на Конститутивна седница на Собранието.

Извршниот одбор има формирано и свои комисии како помошни тела. Што се однесува до ограноците имаме изградено нови објекти, пензионерски клубови и тоа во Градско, Чашка, Отовица, реновиран објект во Извор, а во Богомила имаме обновен објект кој има функција на рекреативен дом за стари и млади лица од целата наша држава.

● ЗП Велес како здружение е особено активно на хуманитарен план. Кажете ни нешто за тие активности.

– Во нашето здружение постојат повеќе комисии кои се занимаваат со потребите на пензионерите. Па така постои и Комисија за стратегија, за грижа на стари и изнемоштени лица која се состанува еднаш месечно или по потреба. Комисијата за стратегија, годишно им помага на околу 500 лица со еднократна помош на корисници со минимални пензии. Исто така, се грижи и за здравјето на членовите на здружението со тоа што при нивниот престој во термалните бањи партиципира во трошоците 10, 20 или 30 проценти, зависно од висината на нивната пензија. Здружението голема хуманост покажува и при помош на опожарени, поплавени семејства, при лекување и слично, па и вдомување на бездомници. Нашиот пензионерски дом има 24 станови во кои се сместени пензионери коишто немаат сопствено живеалиште. За да им се подобрат животните услови, оваа година со заштедени средства од одложени активности поради пандемијата, беше извршена комплетна хидроизолација на фасадата на зградата, беа целосно заменети дрвените прозорци и врати со нови од ПВЦ материјал и четирисезонско стакло. Со овие два зафата се подобри термоизолацијата за 30% до 40% и се намали бучавата од надворешните причинители. Истовремено се променија доводните поцинковани цевки со хигиенски, пластични што овозможува да се користи водата и за пиење. Значи, Здружението води сметка не само за пензионерите кои се вон домот, туку и на оние коишто ги користат пензионерските станови.

● Покрај на хуманитарен план, кој особено дојде до израз за време на пандемијата, ЗП Велес е познато и по организирање и на културни и меѓугенерациски дружења на кои има голем број посетители. Посочете некои од нив.

– Комисијата за култура се грижи за одржување и присуство најнапред за регионалните, а и на републичките ревии на песни, музика и игри на кои музичката група настапува, пред сè, со велешки народни песни како: „Песната на Гемиџиите“, „На Којник дуќан да имам“, „Болен ми лежи Миле Поп Јорданов“, „Русе ле моме убаво“ и други. На настапите по разни поводи, многу често се и наградувани, но и проследени со аплауз, а понекогаш и со по некоја солза по загинатите за денешната слобода, опеани во песните.

На културен план се одбележуваат и повеќе државни, општински и верски празници и не само во градот, туку и на покана на други здруженија во земјата и во странство.

Здружението не ретко остварува и меѓугенерациски средби со ученици од основните и средните училишта по разни поводи, како на пример соработка на поетски средби, изведува разни екскурзии, посети на наши места и слично. Со едукативните екскурзии нашите пензионери се чести гости во многу значајни региони и места коишто имаат културно, историско и духовно значење, не само во Македонија, туку и во соседните држави.

● ЗП Велес има плодна соработка и со други здруженија членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, особено со помалите. Со кои здруженија најмногу соработувате.

– Нашето Здружение има соработка со сите здруженија од регионот, како на пример со здруженијата на пензионери од Прилеп, Битола, Македонски Брод, Свети Николе, Лозово, Штип, Куманово. Се разменуваат искуства, а и често и им помагаме на секој план.

● Во овој постпандемски период, на што ќе даде акцент ЗП Велес?

– Во овој период нашето здружение е посветено на подготовките на регионалните спортски натпревари, но особено на Републичките спортски натпревари чиј домаќин ќе биде ЗП Велес. Да бидеме домаќини за нас е и чест и голема обврска.

Како што е познато, поради ковид 19, минатата година овие масовни активности не се одржаа, а оваа година спортските дисциплини се редуцирани и ќе настапат пензионерите во следните дисциплини: атлетски – трчање на 80 м мажи, 60 м жени, фрлање на ѓуле – мажи и жени, шутирање на мали голови и шутирање на кош – мажи и жени, скок од место за мажи. Се надеваме дека ќе нема причини за воведување на построги рестрикции и на републичките спортски игри ќе настапат околу 200 пензионери.

Натпреварите шутирање на гол и шутирање на кош ќе се одржат во Спортската сала „Гемиџии“, а атлетските на Градскиот стадион. Условите се многу добри. Медалите и пехарите ќе бидат доделени во објектот „Бела вода“ на бреговите на езерото „Младост“, а тоа ќе се случи по натпреварите во присуство на натпреварувачите и гостите на игрите. Ќе се трудиме да ја оправдаме довербата што ни ја даде Сојузот на здруженијата на пензионерите на

Македонија, се разбира во граници на нашите можности.

● И на крајот кажете ни што ве мотивира во вашата општествено корисна активност, како резултат на што е и успешноста на ЗП Велес.

– Јас, како личност, отсекогаш сум настојувал да работам нешто повеќе, да помагам онаму каде што е потребно, да придонесам нешто повеќе и за нашата Македонија. Повеќе години бев главен и одговорен уредник на весникот „Македонско сонце“, а за време на мојот четиригодишен престој во Франција како наставник на деца на нашите иселеници, покрај мојата работа, се ангажирав во истражување на македонската историја. Посетував многу музеи и на основа на моите истражувања на Универзитетот во Стразбур докторирав на тема „Француската источна армија и Македонското национално прашање од 1915 до 1919 година“.

И на крајот, во име на сите пензионери на нашата татковина сакам да искажам голема благодарност на претходните генерации на пензионери и нивните раководства, за пензионерското организирање, за формирањето на СЗПМ чија членка е и нашето здружение. Тие визионери направиле асоцијација на којашто и завидуваат слични пензионерски асоцијации не само во соседните земји, туку и во Европа.

И заради тоа сметам дека треба да продолжиме по патот што сме го избрале со вакво темпо со какво сме чекореле сите изминати 75 години, за да им оставиме и на идните генерации да наследат она што ние сме го наследиле и надградиле. Само на овој начин ЌЕ НЕ ИМА И КОГА ЌЕ НЕ НЕМА.

Нека ни е честит јубилејот! **Н. А.**

Кавадарци

Осамениот пензионер

Станав пензионер. Во почетокот на пензионерските денови беше интересно. Бев сеуште на нога и можев да работам и да помагам. Но, како одминуаа годините, староста надвладеа, не можев да помагам и да работам, станав неинтересен, за потоа постепено да почне потиснувањето од моите блиски кои без збор се тргнаа од мене и така останав сам. Немав со кого да разговарам, чекав да ми подадат нешто за јадење, но и тоа постепено исчезнуваше.

Еден ден кај мене дојде синот од соседот. Ми донесе баник и стомна вода. Ми вели: „Дедо, ова е од мајка ми и татко ми. Те поздравуваат и ти посакуваат убави пензионерски денови.“

Седнав на маса да јадам, но оддеднаш ми се стегна грлото и за момент прекратив со јадењето. Се запрашав, зарем јас немам деца? Веќе подолг период ме немаат ниту посетено, а камо ли да ми донесат некое посебно јадење. Ја прифатив вистината дека сум осамен и продолжив со јадењето. Детето на соседот седеше до мене прашувајќи како ми поминуваат пензионерските денови. Но, за жал, не можев да одговорам на ова прашање, размислувајќи на моите деца, кои со денови ме немаат посетено. По завршување со јадењето, со насолзени очи, му се заблагодарив на детето и му испратив топли поздрави на неговото семејство. Останав повторно САМ.

Како да ја избегнеме оваа осаменост? Спасот е во изградба на старински и пензионерски домови, во кои ќе има сали за разонода каде ќе може да се дружиме, да играме шах, домино, карти, да гледаме телевизија...., да читаме весници па и некоја книга... со цел да ни се оттргнат мислите од осаменоста. Со еден збор простории за целодневен престој со ресторан за храна и други услуги неопходни за старите и осамени луѓе. **Л. И.**

ЗП Кавадарци

Музиката и лекува

Деновиве поголем број пензионери учествуваа и се дружеа на 19–та по ред Регионална ревија на песни, музика и игри на пензионерите од шестиот регион, која се одржа во Негорски бањи. Домаќин беше ЗП Гевгелија. Задоволство беше да се присуствува на оваа прва средба на распеаните пензионери, по долгата пауза на нивните активности поради пандемијата.

Како што не информираше секретарот на ЗП Кавадарци, Трајче Стојков, членовите на КУД „Никола Бадев“ при ЗП Кавадарци се претставија со машки квартет и дует во состав: Маријана Пешик и Бранко Мартиновски кои со интерпретацијата на убавата елегична македонска песна „Кажи кажи либе Стано“, со својата извонредна вокална интерпретација и секако со убавиот текст, што буди чувства, кога и златото ништо не вреди кога се нема пород добија бурни аплаузи од публиката. Не помалку успешен беше и настапот на машкиот квартет што се претстави со песните „Мома момче измамила“ и „Девојченце, девојченце“, типични за тиквешкото поднебје. Со стивнувањето на пандемијата, веќе се на повидок и активностите на пеачката група, која досега имала многу успешни настапи на овие пензионерски средби, а има издадено и ЦД со роднокрајни песни. Оваа средба уште еднаш покажа дека музиката е една од најважните споредни работи во светот, го одржува животот и има магично дејство, лекува, забавува и создава пријатни моменти.

„Срећно пензионери, другарувајте и радувајте му се на животот преку вакиве манифестации, за кои огромен придонес има СЗПМ, како нивен главен организатор и промотор на фолклорната традиција.

Лилјана Илиева Гранде

ЗП Прилеп

Секојдневни подготовки за пензионерските спортски натпревари

Мицо Мицовски ја сака атлетиката, поточно тој отсекогаш спортувал а особено ја сакал дисциплината трчање. Уште од гимназиските денови трчал не само на часовите по физичко, но и денес иако е веќе 11 години во пензија, не се откажал од трчањето. Трчал и на подолги и на пократки патеки. Сега како пензионер на регионалните спортски пензионерски игри, а и на државните спортски натпревари претежно се натпреварува во трчање на 80 метри. Должина која на Мицо му е „фах“, така да се каже студирана должинска патека и знае кога треба да спринтува и да го мине противникот и да биде прв. Досега и од едните и од другите натпревари има добиено за освоени први места три златни медали, три сребрени и бронзени. Десет и повеќе пати бил прв и на регионално и на републичко натпреварување, неколку пати бил трет, или вкупно има добиено десетина медали.

Со мала скромност кажува дека и тој, а и спортските екипи на Здружението на пензионери од Прилеп биле пред некоја година шампиони на Македонија.

– Трчав од млади години, а и сега трчам секојдневно. Сега во време на овие горештини трчам наутро, а независно од временските прилики, со мало друштво двапати неделно планинариме со брзо одење до манастирот Богородица на Трескавец. Не трчам, не спортувам за да бидам прв на спортските игри, трчам, спортувам заради себе, заради моето здравје. А, медалите секако си доаѓаат со постигнатите резултати на натпреварите. Имаме голема конкуренција во екипата атлетичари од битолското здружение.

Мицовски е претседател на Комисијата за спорт при ЗП Прилеп. Како што ни кажа веќе од идната недела, поточно од 26 овој месец ќе ги започнат подготовките за регионалните спортски игри што ќе се одржат на 1 септември во Прилеп. Прилепското здружение, односно Комисијата за спорт ќе биде домаќин на спортските регионални натпревари од третиот регион. Се очекуваат пензионери спортисти од ЗП Битола, ЗП Крушево, ЗП Ресен, ЗП Демир Хисар и секако натпреварувачи од ЗП Прилеп. Годинава, како што ни рече Мицовски, наместо во 11 дисциплини заради короната пензионерите ќе се натпреваруваат во скратена спортска програма, само во пет дисциплини. Така на први септември на теренот од „Паркот на Револуцијата“ ќе се натпреваруваат пензионерите спортисти во: трчање мажи и жени, фрлање ѓуле, мажи и жени, скок од место, само мажи, на мали голчиња, мажи и жени и фрлање на кош, мажи и жени.

– Ние како Комисија, а се разбира во согласност со здружението, испративме соопштенија до сите ограноци на ЗП Прилеп да се пријавуваат пензионери спортисти. Веќе имаме прва верзија на екипи. А крајните ќе ги формираме по регионалните подготовки за регионалните натпревари. Не е важно дали ќе бидеме први, или втори, макар што сите тоа го посакуваме. Важно е да се дружиме на овие години, да спортуваме и да го одржуваме здравјето со кое било спортување или движење во природата, – вели Мицо Мицовски.

К. Ристески

ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
NLB Banka
VISA
ELECTRON
1234 5678 9012 3456
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.
osteotend
30 bustine | 5,6 g
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

ЗП Куманово

Средба со градоначалникот на Куманово и посета на старскиот дом „Зафир Сајто"

На 2.7.2021 година се одржа работна средба на претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова и претседателот на Здружението од Куманово Благе Јакимовски со градоначалникот на Куманово Максим Димитриевски.

На средбата се разговараше за повеќе теми значајни за пензионерите, со цел нивниот живот да биде поквалитетен и да бидат што повеќе вклучени во решавање на прашањата кои се поврзани со нив. На средбата беше даден акцент на институционалното згрижување на пензионерите, но и за отворање можности и за вонинституционално згрижување во дневни центри, во домот на самиот пензионер и друго. Се дискутираше и за услугите во Домот за стари лица „Зафир Сајто" во Куманово, за менаџирање на пензионерскиот дом во градот. Особено е значаен проектот според кој општината ќе субвенционира во јавниот превоз за пензионери кои имаат пензии до 11.000 ден.

На средбата беше констатирано дека и досега соработката меѓу ЗП Куманово и општината е добра, но дека и во иднина Општина Куманово ќе продолжи да дава свој придонес во поддршка на активностите на пензионерите, со цел да бидат обезбедени подобри услови во сите сфери од нивниот општествен живот.

По средбата градоначалникот Максим Димитриевски и претседателката на СЗПМ дадоа изјави за медиумите за темите за кои беше дискутирано на средбата.

По средбата со градоначалникот Димитриевски беше посетен Домот за стари лица „Зафир Сајто" во Куманово. Претставниците на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на Здружението на пензионерите од Куманово, директорот на Домот Дејан Стојановски ги запозна со условите во домот, кој е еден од ретките во кои можат да се вдомат корисници со пониски пензии, а сместувањето е со многу добри услови за живеење. Многу битно е тоа што во домот има и одреден број слободни места каде што може да се сместат и стари лица од други градови.

К.С. Андонова

ЗП Охрид и Дебрца

Успешно реализиран проект од областа на здравството

ЗП Охрид и Дебрца во заедничка соработка со Општина Охрид и Црвениот крст од Охрид во периодот од јануари до мај 2021 година, во услови на пандемија од коронавирусот ковид 19, успешно се реализира проектот од областа на здравството под наслов „Крос 4 Алл".

Здравствените услуги и прегледи на пензионерите од нашето здружение како ранлива категорија беа извршени од тим на доктори и медицински сестри во просториите на Црвениот крст во Охрид.

Преку овој проект беа извршени 135 бесплатни здравствени прегледи и услуги на пензионери од ЗП Охрид и Дебрца и тоа:

Со спирометар испитување на функцијата на белите дробови, ЕКГ на срце, мерење шеќер во крвта и притисок, мерење телесна температура, телесна тежина, психолошка и социјална поддршка.

Преку овој проект им се помогна и олесни пристапот на пензионерите од здружението да ги користат бесплатните здравствени услуги во услови кога редовно не можеа да ги користат поради ограничувањата од донесените мерки во РС Македонија за заштита од коронавирусот ковид 19.

Димитрија Стојкоски - Лепи

ЗП Виница

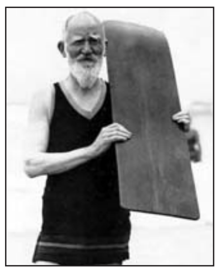
Усвоен Извештајот за 2020, и Програмата со Финансиски план за 2021 година

По пауза од неколку месеци делегатите на ЗП Виница со примена на протоколите за спроведување на мерките за заштита од коронавирусот за одржаа 4–та седница на која во една опсежна и конструктивна расправа усвоија повеќе извештаи и донесоа Програма за работа за тековната 2021 год. Имено делегатите којата ги свртеа по извештајот на Надзорниот одбор за работењето на ЗП Виница и Финансискиот избештај за 2020 год. Во извештајот таксативно се набројни сите активности на органите и телата на ЗП Виница кои ги сочинуваат сите групи на пензионери, старосни, инвалиди и земјоделски пензионери, чиј број изнесува вкупно 2 960. Според извештајот на седницата е расправано за повеќе прашања кои се од интерес на здружението и тоа: информирање за состојбата и бројот на пензионерите, обезбедување пакети со продукти на пензионерите, одлуки за ослободување од плаќање на кирија, вода и струја поради пандемијата со префрлање на фактурите на ресторанот Видик–Делукс, а за набавка на дрва за пензионерите е отворена посебна жиро–сметка. Исто така, донесена е одлука за време на пандемијата полната дневница да биде намалена за 50%. Околу помагањето за снабдување со огревно дрво на пензионерите склучени се договори за дотур на 2 060 м просторни кои се реализирани до крајот на октомври 2020 год. Во делот на финансиското работење за 2020 год. ЗП Виница има остварено вкупни приходи во висина од 1.165.409, а расходите изнесуваат 1.150.359 денари. Остатокот на средствата во висина од 15.050 денари се пренесени во тековната 2021 год. Најмногу забелешки од страна на делегатите на Собранието имаше на фактот дека од редовната членарина е уплаќано за испалта на дрва за авансирање на добавувачите од причини што има пензионери кои не ги наплатиле ратите за дрва. Одборите на ограноците во 2020 год. расправаа за актуелните состојби и проблеми во клубовите околу набавката на потребниот инвентар. Во извештајот се дава и акцент на соработката со локалната самоуправа, со градоначалникот и со СЗПМ која наидува на разбирање и помага во решавање на проблемите. ЗП Виница во иднина ќе ја продлабочи соработката со сите нив и ќе обезбедува подобри услови за работа на клубовите. Ссоработката со други здруженија се одвиваше во зависност од укажаната потреба и од взаемниот интерес, а посебно до израз дојде при спроведувањето на регионалните ревии на песни, музика и игри на пензионерите. Делегатите на седницата ја усвоија и Програмата за работа на здружението за 2021 год. која претставува континуитет за спроведување на зацртаните активности и истите ќе се приспособуваат на условите што ќе бидат определени со протоколите за заштита од пандемијата.

И годинава ЗП Виница ќе презема мерки за здравствена заштита на пензионерите, така што ќе продолжи со пружање на социјална помош со прехранбени пакети. Културно–забавниот живот и спортско–рекреативните активности ќе се организираат согласно со условите и препораките од СЗПМ и Владата и Министерството за здравство. Финансискиот план на здружението и годинава е во рамките на минатогодишиот план, имено се предвидуваат 1.256. 000 ден. приходи од стандарните извори, а расходите се движат во ист износ.

Петруш Димитров

Староста не е болест



- Марк Катон, римскиот сенатор, го научил грчкиот јазик на 80 години.
- Сократ на 70 – годишна возраст научил да свири на многу музички инструменти и успеал да овладее со таа вештина до совршенство.
- Микеланџело ги создал своите најзначајни платна на 80 – годишна возраст.
- На 80 години, Гете го завршил својот „Фауст".
- Германскиот историчар Леополд Ранке својата „Светска историја" ја завршил на 91 година.
- Исак Њутн дури во 85–та година бил зафатен со неуморна дејност.
- Лав Толстој и на 82 години можел да работи на поле со коса, така што младите косачи не можеле да фатат чекор со него. Седобрадиот автор на „Војна и мир", во тие доцни години, возел велосипед, се лизгал на мраз, јавал коњ и клекнувал со една нога 40 пати!
- Американскиот граѓанин, копозитор и диригент Игор Стравински творел до 88 години.
- Поетот Бернаже работел до 77 години;
- Виктор Иго – до 83;
- Аакадемикот Иван Павлов – до 87;
- старогрчкиот драматург Софокле – до 90 години.
- Филозофите Диоген и Демокрит, уметниците Тициан и Микелаџело твореле активно, минувајќи ги границите на осумдесетлетието;
- Бернард Шо творел до 94 години...
- Човечкиот мозок се развива не до 25 – 30 години, како што се сметало порано, туку до 50 години. Уште подобро, доколку човекот продолжува да се занимава со активна мислителна дејсност, тоа стареење на мозокот не се случува!

Конечно кон што води сето ова? Само кон едно: нема таква болест како старост, туку само неточни психолошки претпоставки.

„Не верувајте на се што слушате, – дури и ако тоа се создава во вашата сопствена глава", – советува познатиот психијатар Даниел Ејмен. Сите големи бариери и препреки во нашиот живот се наоѓаат внатре во нас.

Кршете ги!

Нашата душа, нашите внатрешни сили немаат возраст. Додека сме живи, кај нас сè уште останува да се искачиме погоре – да освоиме на некој начин, уште една височина на патот на нашето духовно восходување. Не чекајте подобри времиња – најдоброто време може да биде само едно.Тоа се нарекува „СЕГА".

Подготвила Маја Белева

ЗП Штип, видување на аптекарката во пензија Славка Роглева

Потребни се разни форми за помош на старите лица

Во нашиот град Штип и пошироко во Македонија, се зголемува потребата за грижа на старите и немоќни лица. Пензионерските и домовите за стари луѓе не ги задоволуваат потребите за сместување. Од друга страна, повеќето стари емотивно се врзуваат за својот дом и сакаат таму да ја поминат староста и затоа, мора да се размислува во насока за помош и нега во домашни услови. На оваа тема разговарам со 82–годишната аптекарка Славка Роглева, која е во пензија од 1977 година. Умна, разговорлива, поткована со големо искуство и во овој ковид период не престана да споделува совети по телефон за лекови, креми, суплименти, потребата за вакцинација... Еве го разговорот со неа:

● Велат, еднаш аптекар, засекогаш аптекар. Дали во ова злововреме пензионерите бараат аптекарски искуства?

– Кога работев во аптека, секогаш темелно ги запознававме пациентите со употреба на лекот и нуспојавите. Битна е психолошката поддршка во тој момент од стравот кај болниот. Кога се пензионирав бев опкружена од пензионери кои прашуваа за набавка на лекови, за суплименти. Им советував дека сепак најдобар извор на витамини е зеленчукот и овошјето, а за другото треба да оди на консултација со лекар. Пандемијата со ковид–19 нанесе голема штета, изгубивме многу блиски, многу болести не се лакуваа па сега излегуваат на површина, како кардиоваскуларните болсти, тумурите, психолошките нарушувања. Нашиот народ беше навикнат да си помага во мака, но овој вирус не дозволуваше блискост, оттуѓеноста се зголеми, со тоа старите и немоќни луѓе се страдалници кои останаа сами.

● Според вас од каков вид помош имаат старите и немоќни лица?

– Заради пандемијата многу стари и немоќни останаа сами во домовите. Еве јас живеам сама. Синот ме посетува, јас ја посетувам мојата болна сосетка, но тоа не е доволно. Домови за стари лица има малку, затоа мора да размислуваме во насока да има помош од специјализирани лица со сертификат како што има во некои градови со организација на Црвениот крст. Тие лица би им помагале на возрасните во нивните домови. Животниот тек на нашето население се менува. ЗП Штип спроведуваше хуманитарни акции каде учествував и јас, но потребата од постојана грижа останува.

Инаку јас покрај со хуманитарна работа со која помагам колку можам, покрај домашните обврски, одгледувам цвеќе. Тоа смирува, нуди убавина, ја гали душата. Јас порано плетев, везев, но со годините видот ослабува.

● Што мислите, дали пандемијата полика завршува?

– Со јулското сонце оваа 2021 година пандемијата стивна, но не значи оти заврши. Мутацијата на вирусот ќе се шири, мора да се вакцинира над 70% од населението за некоја стабилна состојба. Треба да научиме да држиме дистанца, зашто вирусот не се препознава додека не се разболиш. Мора да ги меняваме навиките и да се приспособуваме за да опстанеме!

Цвета Спасикова

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XIV – број 156
јули 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.

ЗП Тафталиџе ДДД

Парична помош за 47 пензионери

Една од позитивните одлики во работата на ЗП Тафталиџе ДДД, Скопје, е хомогеноста и цврстата алка на соработка меѓу Комисијата за здравство и претседателите на шесте ограноци на Здружението. Тоа посебно беше присутно за време на траењето на пандемијата од Ковид 19. Несебичните напори на спомената комисија предводена од Верка Смилковска и координаторите од ограноците заслужува целосен респект и почит. Имено, многу заболени, а потоа оздравени од кобниот вирус вечно ќе ги паметат посетите во домашни и болнички услови. Ќе остане забележано дека на социјално загрозените и на неподвижните пензионери им беа подарени 45 пакети со храна и средства за дезинфекција. Во таа благородна дејност скапоцена беше помошта на активистите на Црвениот крст, за што несебично се благодарни пензионерите.

Паралелно со востановените форми за здравствена грижа и социјална заштита во Здружението редовно се практикува уште еден вид грижа за членството. Така беше и годинава. Согласно со членот 7 од одлуката за утврдување на услови и критериуми за давање еднократна парична помош на членови на Здружението, посебна комисија во содејство со претседателите на ограноците, постапувајќи според посебни критериуми за утврдување на право за помош, на Извршниот одбор му предложи парична помош да им биде доделена на вкупно 47 членови на ЗП Тафталиџе. Извршниот одбор на седницата од 7 јули го разгледа и прифати предлогот во целост. Парична помош од по 3.000,00 денари им беше доделена на десет пензионери од огранокот Влае, на девет од ограноците Карпош 3 и 4, Карпош 1 и 2 на осум, на членови кои загубиле близок член од потесното семејство од Ковид 19 од огранокот Владо Тасевски шест и девет од Тафталиџе 1 и 2. Освен тоа на петмина заболени пензионери им беше доделена парична помош по 5.000,00 денари, поединечно. На состанокот беше прифатен предлогот од Комисијата во колку има поединечни барања за помош во текот на годината да ги разгледува и по нив да одлучува Извршниот одбор на Здружението, без претходен предлог.

П. Миленкоски

Тетово, Велимир Спироски работел во Аљаска, пензионер од Тетово

Носталгијата го врати во Рогачево

За три дена под шарпланинското село Рогачево, по којзнае кој пат, ќе биде домаќин на една сенародна селска веселба во која ќе се прослави големиот национален празник Илинден, а селска слава е и Св. Спас. Меѓу дојденците, коишто активно ќе се вклучат во оваа прослава, ќе ги има не само од Рогачево, туку и од многу краишта на светот, жители на ова село и од многу други места, а ќе бидат и брачните другари Велимир и Олга.

Рогачево е живописно село, за кое многумина велат дека е рударско, зашто најмалку по еден жител од селото работеше во рудниците во Јажинце и Радуша. Најатрактивна е месноста „Калуѓер“ каде што се тврди дека некогаш тука живееле калуѓери. Повеќе извори се слеваат во единствениот поток, чии води минуваат покрај црквите „Св. Петка“ и „Св. Недела“. Водите минуваат под 300 годишен даб, чии корени уште еднаш ја пречистуваат и онака чистата шарпланинска вода.

Од Рогачево има печалбари низ цел свет, а дека пред повеќе од 100 години прв завлекол нога Блаже Илиевски, преселувајќи се во Чикако (САД). Сега ги има во САД, Канада, а и во повеќе европски земји. Во еден период престанало иселувањето, но, по 1990 година, овој процес продолжува и на Рогачево му се заканува иселување.

Велимир и Олга Спироски, родени рогачевци, двајцата пензионери кои носталгијата ги натерала пред пет години да се вратат од Аљаска, каде што го поминале поголемиот дел од нивниот работен век. За оваа крајно северноамериканска земја ги врзуваат не само спомените од нивната работа и престој повеќе од 25 години, туку и нивните три деца кои таму останале да живеат и работат: ќерката Елизабета мажена за тетовецот Дарко со кого има четири деца, Бети мажена за Зоран од Панчево (Србија) и мајка на три деца, и синот Драгиша, кој се определил за компјутерско програмирање. Велимир барем еднаш во годината го прелетува Атлантскиот Океан, да си ги види своите рожби и омилените внучиња.

По неколкугодишна работа низ погоните на „Југохром“, главно како одржувач на машини и опрема, на покана на својот брат Андрија, во 1990 година Велимир со семејството го напушта Рогачево, преселувајќи се во Аљаска каде што работи на својата струка, а во останатиот дел од денот во пицеријата на својот брат.

– Таа работа ми помогна да се усовршам на италијанските специјалитети. Четири години подоцна, ја отворив мојата пицерија „Куќа на полуостровот“, во Кинај, каде што навлегува заливот „Инлет“ на Пацификот. По три години, се префрлив во фирмата „Енверометал“, која работеше исклучително за американската армија. Таму ја стекнав пензијата.

По добивање на пензијата, во 2016 година, јас и сопругата решивме да се вратиме во родното Рогачево. Нашата желба беше и остана да бидеме свои со своите соселани, да уживаме во убавините на месноста „Калуѓер“ над селото. Овде сакаме да ги поминеме нашите пензионерски денови и да ги трошиме тешко заработените пензии.

Во 2002 година изградивме нова куќа, а сега во градба имаме уште една.

Нашиот соговорник е разочаран од неможноста овде да ги добие потребните одобренија и да почне со приватна работа.

– Се определивме да подигнеме овоштарник со лешници и тоа веќе е завршено на два декара. Меѓутоа, намера ни беше да отвориме рибник со сушилница и современ ресторан. На наше непријатно изненадување, не наидовме на разбирање на овдешната администрација, за која сметам дека е пренатрупана и нефункционална. Ме мачи тоа што Рогачево ќе добиеше современо катче, ќе вработевме повеќе овдешни луѓе, ќе ги подготвував оние италијански специјалитети што ги носам во главата на–пуштајќи ја Аљаска. Задоволен сум од двете пензии, мојата и на сопругата, но останав пократок за една племенита идеја, која многу ќе придонесеше за развојот на овој крај, особено на туристичко–угостителски план“, – ни рече Велимир Спироски.

Го напуштивме Рогачево, село на околу 30 километри од Тетово, под самото подножје на Шар Планина, оставајќи ги жителите вистински да уживаат во богатата природна убавина. Сега во Рогачево во секоја куќа има барем по еден пензионер, а младите се повеќе заминуваат пред сè во Мичиген (САД), како и во европските Франција, Германија, Англија.

Гојко Ефтоски

Црвен крст на град Скопје

Предавање од далечина поврзано со вакцинирањето

На 22.6.2021 година, во организација на Црвен крст на град Скопје, во „Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови“ во Сарај, кој се користи и како клуб на пензионерите на Здружението на пензионерите од оваа општина, се одржа предавање од далечина на тема „Информирај се – Твое право, Твоја сигурност“. Предавач на темата беше д–р Кунгуловски – доктор на науки по геномика и молекуларна епигеномика, а учествуваа пензионери од ова здружение.

Предавачот беше многу јасен и по овој повод третираше теми поврзани со пандемијата ковид–19, и даде јасни одговори на прашања претходно поставени од популацијата за вакцините и вакцинирањето: Вакциниран сум со една доза Спутник, после една недела добив позитивен ковид тест. Дали да се вакцинирам со втора доза Спутник или веќе сум доволно заштитена и после колку време; Дали вакцините се ефикасни и за нови соеви вируси; Дали доколку сум крводарител и примам две дози на вакцина и при дарување крв можам да пренесам антитела на примателот; Дали ќе треба секоја година да се вакцинираме; Дали младите лица од 20–25 години треба да се вакцинираат; Дали може лицето да покаже позитивен ковид тест доколку му биде направен после примање на втора доза вакцина; Зошто се дозволува да се вакцинира популација со вакцина која не е признаена од СЗО и ЕМА и др.

Предавањето беше следено со внимание од присутните кои и покрај тоа што беа во ограничен број поради протоколите, со дадените објаснувања од страна на споменатиот доктор, се расчистија некои дилеми кај присутните пензионери. Модератор на оваа средба беше медицинската сестра Шерифе Даути, ангажирана од страна на Црвениот крст на градот. **Б. Бакиу**

Танцот на летото

Сакам да го споделам со вас спомeнот за еден пензионер, за еден мил човек кој си замина прерано. Ќе го паметам по неговата насмевка. Не му бев ќерка, тој си имаше деца и жена, само заедно одевме на одмори, нашите семејства се дружеа повремено. Бидејќи се викаше Никола, на еден одмор во Маврово, на Стара Нова година, ни го одигра нам децата Свети Никола, или Дедо Мраз. Тоа беше многу убаво. Ги исполни нашите детски срца со радост. Потоа, кога бев тинејџер, бевме заедно на море и тој, ми се чини, ја одигра улогата на родител кон мене, иако не ми беше! Што и како се случи, не знам дали би можела овде да напишам. Но, тој успеа од една случка која им се случува на сите девојчиња тинејџери, да направи празник, тој покажа татковска љубов кон мене. Никој така спокојно и љубезно не го искоментира она што се случуваше со мене. Очигледно бил расадник на љубов, ненаметлива и голема, што се излевала од него и не можела да се сокрие. Неговите деца, особено неговата ќерка го критикуваа, не беа задоволни од него, детска работа. Секако, да се биде родител е многу тешко. Но, тој направи во еден момент од мојот живот, кога се крши лушпата на детството, да ми помогне да излезам од неа и индиректно, со своето внимание, ми порача дека сето тоа возраснување е убаво и дека нема од што да се плашам, туку напротив, да се радувам.

Така изминаа повеќе години. Чичко Коле се разболе од неизлечлива болест. Во меѓувреме тие се беа преселиле во друга населба. Мојата последна средба со него беше во нивниот стан, кога бев еднаш да преспијам кај неговата ќерка. Не можев да го препознаам. Го погледнав зачудено. Тој како да забележа дека се збунив. Ја изрази својата радост што ме гледа и само се насмеа. И толку. Потоа по извесно време тој почина.

Срединава од писаниево ќе ја посветам на една семејна пензионерка, струмичанка, која ја запознав преку социјалните мрежи. Нејзината ќерка се вика како мене и таа од љубов кон неа, ги засакала сите со тоа име. Симпатична жена која ми ја стопли душата. Нè поврзуваа многу нешта и поради тоа ги ценам социјалните мрежи, кои понекогаш помагаат да ги запознаеш вистинските луѓе, иако сè уште не си се видел со нив во живо. Така полека почнавме да си ги споделуваме своите мисли. Почнавме да се запознаваме и јас дознав дека таа имала речиси идиличен брак со својот сопруг, кој за жал починал. За нивната врска и последните години добив од неа една многу топла слика. Слика која влева надеж и во маките и слика која упатува на убавината. Со огромна љубов ми објасни како мажот ѝ поминал низ сите фази на лечењето и ништо не помогнало, кога одеднаш му станало подобро и мислел дека ќе оздрави но, попусто. По тој период на подобрување, болеста одела надолу и тој опкружен од најблиските починал. Како минуваше времето, во неа ја добив „постарата“ сестра, која ми даде многу умни совети и многу силно интроспективно, ми го објасни она за што ѝ се пожалив, а самата не умеев да си го објаснам. После разговорот со неа ми становаше многу полесно. Се пронајдовме и во разговорите за нејзиниот внук кој боледува од извесен јак автистичен спектар. Вели дека улогата на баба и свекрва ја исполнува потполно и таа дава се од себе, да го живее својот живот во сеќавање на сопругот и за среќа на младото семејство на синот ѝ покрај неа, а за неа самата на крајот. Имам во план кога ќе одиме во Струмица, да ѝ се јавиме и да ја посетиме. Понекогаш топлината и срдечноста можат да си го најдат својот пат и на социјалните мрежи. Тоа ми беше зборот. Инаку морам на крај од овој дел, да го споделам и своето воодушевување, од тоа што можев да ѕирнам и во спокојот на нејзината соба, уредена со вкус и љубов, каде што таа чита, везе и си го исполнува својот внатрешен свет. Таа беше семејна пензионерка и жена што гради.

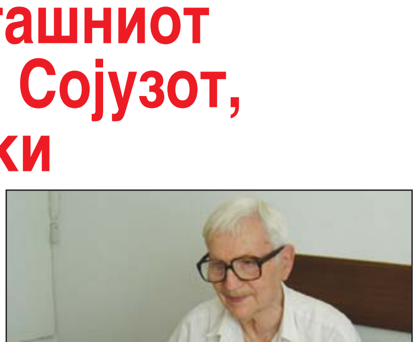
Со запознавањето со возрасни луѓе, со пензионери, ние си ја богатиме душа со нивните спомени од проживеаниот живот. Тие бидејќи се необременети со секојдневно одење на работа, имаат повеќе трпение и не го сеат стресот со кој е исполнет современиот човек. Јас сум благодарна што ги сретнувам и што можам да ги чујам нивните приказни. Се разбира тоа не го правам како новинар со микрофон приоѓајќи и изнудувајќи одговори. Сите овие средби за кои говорам се спонтани и природни и непланирани. Пензионерите можат во обичен разговор пред зграда да ви го олеснат постоењето и бремето. Да видат подобро и подалеку. Да ве пресретнат со љубов и да ви дадат потпора. А кога некоја пензионерка е помлада, како мојата струмичанка, е тоа е исто повод за долготрајна дружба. Оти не треба само на институциите да оставиме да се грижат за нас, туку треба да најдеме начини и сами да ги наоѓаме луѓето на кои им сме потребни или кои ни требаат.

Како што вели Чарлс Дикенс: „Никој не е бесполезен кога во овој живот го олеснува товарот на другиот.“ Овој мотив е полезен за многумина и млади и стари, оти човекот е повикан да живее во заедница. Живеејќи заедно не треба да се храниме со преголеми амбиции и на тој начин да ја губиме самодовербата и самопочитта. Конечно и во она малку што можеме да го направиме, да се трудиме да не ја изгубиме љубовта. Во ова ја гледам пораката на постарите генерации до помладите. Оти многу нешта се менуваат и ќе се менуваат, сè побрзо и побрзо, но, текот на љубовта како и текот на реката е ист секогаш. Кога ќе го чујам нивното жуборење, ми текнува во кој ритам треба да танцувам и ова лето и секогаш.

Маја Белева

СЗИПМ – годишно Изборно собрание

Реизбран досегашниот претседател на Сојузот, Томе Мазгалоски



На 9–ти овој месец во Прилеп, градот каде што е и седиштето на Сојузот на здруженијата на инвалидските пензионери на Македонија се одржа годишно Изборно собрание. Делегатите од малкуте останати во овој сојуз на здруженија, ја разгледаа состојбата со активностите во време на пандемијата од коронавирусот во минатата и оваа година. Беше укажано, дека во здруженијата од СЗИПМ лани, а и годинава не беа реализирани многу активности. Најважно на сите им беше да се заштитат од тешката зараза, зашто се знае покрај возраста членовите на инвалидските здруженија се ризична група граѓани, на кои пред сè им е најважно здравјето. Лани, а и годинава сè уште не се организираат некои екскурзии за членството, не се одржуваат и собири со повеќе членови. Токму и затоа ова изборно собрание се одржа неколку месеци подоцна. Како една од значајните активности треба да се спомене дека во време на пандемијата пред Божиќните, Новогодишните, Велигденските и Рамазанските празници за членството беа организирани хуманитарни акции. Беа поделени средства во повисоки износи од таканаречената еднократна помош, беа доделени и пакети со прехранбени производи и средства за лична хигиена. Во здруженијата од Прилеп и од Кисела Вода од Скопје, беа доделени и ваучери за набавка на прехранбени артикли пред споменатите празници.

Исто така, во ЗИП Прилеп, Кавадарци и Штип се вршеше и оваа година се врши, запишување на рати на огревно дрво. На оваа изборна седница беа разгледани и прифатени и Финансискиот извештај и Планот на расположивите средства за активностите на здруженијата од овој сојуз за оваа година.

По којзнае кој пат се укажа на проблемите од постоењето на три сојузи на ниво на држава преку кои се здружени здруженија на трудови инвалиди, за кои се рече дека не постојаат како категорија, потоа инвалидски пензионери со здравствени проблеми и здруженија на корисници на инвалидска пензија. Сите овие како да постојат за малкумина во здруженијата, односно во сојузите. Се јавуваат и паралелни здруженија во некои градови од што доаѓа до проблеми околу распределбата на членарината за што се поведени и неколку судски постапки. И, наместо членарината да се троши за потребите и активностите на здруженијата, односно членството, се троши за судски трошоци и адвокати! А, ова доаѓа од нерешениот законски статус за формирање на вакви и слични на овие здруженија.

На оваа изборна седница повторно за претседател на СЗИПМ беше избран актуелниот претседател на прилепското ЗИП Томе Мазгалоски. **К. Р.**

Интервју со градоначалникот на Куманово, Максим Димитриевски

Градоначалник каков би посакал да има секој град

● Почитуван градоначалнику Димитриевски, најнапред честитки што сте прогласен за еден од тројцата најдобри градоначалници во нашата земја во името на најмногубројната асоцијација во земјата, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија која брои околу 280 000 пензионери. Со што ја заслуживте оваа престижна титула?

– Можеби на ова прашање подобро би ви одговориле оние кои придонеле да ја добијам оваа убава и ретка титула. Куманово, е град на испреплетени култури, религии, традиции, политички определби... заради тоа ми е уште позначајна. Во изминатите неполни четири години реализиравме многу заеднички проекти за наше Куманово, финансиски си ја стабилизиравме општината и ја направивме перспективна. Можеби оваа титула сум ја добил заради тоа. Го препознале моето ангажирање. Можеби и затоа што граѓаните препознале дека го сакам Куманово. Во секој случај, и без разлика која е причината, можам да кажам дека ми е драга и сум горд што ја добив. Таа ми е и мотив повеќе и мене и на мојот тим да работиме уште повеќе за нашиот град и за нашата држава.

● Анкетите и истражувањата кажуваат дека Вие сте омилен кај сите генерации, кај сите нации и кај определените и кај неопределените... Што мислите, зошто?

- Одговорот е кус: затоа што луѓето ги делам според квалитетите и други делби не признавам. Вистинољубив сум и се дружам со сите што го сакаат нашето Куманово и нашата земја. Ги почитувам сите, нивната традиција, нивните обичаи и идентитет, а и го барам истото за возврат. Не ги делам граѓаните по ниту еден основ.

● Не е тајна дека особено сте омилен и почитуван меѓу пензионерите, кај повозрасната популација. Можеби тоа е резултат на нивното искуство да ги препознаат вредностите. Вие неодамна ја објавивте Вашата кандидатура за уште еден мандат за градоначалник на Куманово. Што да очекуваат Кумановци?

- Поддршката од граѓаните на сите релевантни анкети и непосредни средби беше мотив повеќе во предвидениот рок да поднесам кандидатура и програма за нов градоначалнички мандат. Се кандидирав затоа што веруваме дека ќе продолжиме и во иднина заедно со граѓаните да имплементираме нови проекти за едно модерно и европско Куманово.

Што се однесува до највозрасните, ако добијам уште еден мандат, ќе се трудам да ја добијат заслужената поддршка и почит како и досега. Неодамна одржав работна средба со претставници на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и на Здружението на пензионерите на Куманово. На средбата разговаравме на повеќе теми значајни за животот на пензионерите, со акцентирање на услугите во Домот за стари лица „Зафир Сајто" и за изнаоѓање средства за создавање и градење нови форми за згрижување на оваа популација како што се нови пензионерски и старски домови, дневни центри, можности за нега на старите лица во нивните домови и друго.

Тема на разговор беше и проектот на Општина Куманово за субвенционирање на јавниот превоз за пензионери со пензии до 11.000 и друго кој е во тек.

По средбата одржавме прес конференција на која јас и претседателката на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, зборувавме за темите на нашата средба.

Општина Куманово ќе продолжи да дава свој придонес за пензионерите и со понатамошната соработка ќе продолжиме да обезбедуваме подобри услови за нив во сите сфери од општествениот живот. Се трудиме пензионерите да бидат вклучени во сè. Неодамна Општина Куманово беше домаќин на свеченото отворање на реконструираното спортско игралиште во комплексот „Соколана", на кое присуствуваа премиерот на РС Македонија Зоран Заев, и други високи гости кои се од нашиот град. Беше пуштено во употреба игралиштето во „Соколана", како прва фаза од трите предвидени во проектот за реконструкција на овој грандиозен објект, каде што се одржувале единствените и неповторливи спортски турнири, кој бил центар на внимание на спортската јавност во поранешна Југославија и културно–забавниот живот во градот преку незаборавните матинеа и игранки на кои се сеќаваат повозрасните. На свеченоста беа доделени и признанија на најистакнатите спортисти од Куманово и на членовите на семејствата, кои добар дел од животот го поминале во „Соколана" и дале свој придонес за развој на спортскиот живот. Ќе продолжи изградбата на спортските капацитети и развивањето на спортот во нашиот град, со цел да се изградат што повеќе терени и спортски објекти, каде што ќе се одржуваат натпревари и ќе се слават победи. Обновата на овие објекти, како и на други во чие градење учествувале повозрасните граѓани од нашиот град во минатото, будат спомени, го зајакнуваат соживотот и меѓугенерацискиот живот.

Во мојата програма има и други проекти кои на еден или на друг начин се поврзани со пензионерите. Ќе издвојам неколку кои ги сметам за поважни: субвенционирање на јавните услуги за пензионерите, јавниот превоз и изградба на нови капацитети во Домовите за стари лица и друго. Со други зборови, заедно со сите граѓани вклучително и највозрасните, ќе имплементираме нови проекти за едно модерно и европско Куманово, град со висок стандард на урбано живеење за сите, град кој ќе биде пример за целата наша држава.

Како што потенцирам и во мојата програма, максимално ќе се ангажирам со сите мои интелектуални и стручни знаења и искуства, се разбира во граница на материјалните можности на општината и градот, но сепак едно се желбите, а друго е реалноста.

● Каква е Вашата соработка со Здружението на пензионерите во Куманово?

– Соработката со Здружението на пензионерите во Куманово, е на посакуваното ниво. Речиси секогаш сум присутен на нивните значајни настани и активности на секој план, а и тие се дел од помасовните активности на градот. Заедно работевме и во овие тешки пандемски денови. Така ќе биде и во иднина.

● Куманово е меѓу малкуте градови кои имаат Дом за стари со пристојни цени и добри услови. Соработувате ли со оваа установа?

– Секако, нашата поддршка е постојана со Домот за стари лица „Зафир Сајто" во секој поглед. Капацитетите се шират, условите се подобруваат. Во него има корисници и од околните градови. Условите се подобруваат и модернизираат. Недостасува геријатриски дел кој се надевам дека ќе биде оформен со заеднички напори.

● Се трудите Куманово да биде со сите градски атрибути. Сигурно Ве интересираат и други работи освен општественото ангажирање. Наоѓате ли доволно време за сè? Сепак Вие сте релативно млад човек.

– Семејството е столб на општеството и секој слободен момент го користам да бидам во нивно опкружување, како и со другарите и пријателите. Мора да се најде време за сè и за сите.

● На крајот, што ќе им порачате на кумановци, а особено на највозрасните кои се дел од патот по кој чекорат сегашните генерации?

– Им порачувам дека ќе бидат вклучени во сите проекти кои имаат допирни точки со нив и грижата и почитта кон нив нема да изостане. Имаме обврска кон повозрасните генерации, тие со лопата и крамп изградија сè во Македонија и торгашната СФРЈ, им должиме многу. Денеска гледаме како веќе трета декада се растура и разнебитува создаденото од страна на неодговорни поединци. Имаме одговорност да ги спречиме тие негативни трендови во државата, при тоа користејќи го искуството на пензионерите, кои изградиле систем, знаат како и можат да пренесат знаење и искуство.

Од сето кажано и досега реализираното во градот, се гледа дека Вие сте градоначалник каков би посакал секој град и според општото мислење на кумановци, еден од најдобрите градоначалници досега на Куманово.

Ви посакувам се најдобро на секој план и уште многу години да бидете грижлив „ТАТКО" на Куманово.

Разговорот го водеше
Калина Сливовска - Андонова

ЗП Кратово

Здружението се подготвува за регионалните спортски натпревари

На 13.07.2021 година Извршниот одбор на ЗП Кратово ја одржа својата 14–та седница, на која најнапред беа усвоени предложениот дневен ред и записникот од претходната 13–та седница, а потоа беше поднесен Извештај за учеството на 19–та регионалната ревија на песни, музика и игри одржана на 08.07.2021 година во Куманово, на која

учество зедоа кратовските тамбураши. Беше оценето дека кратовските преставници имаа најдобар настап, но поради ставот на СЗПМ заради пандемијата тие не учествуваа на Републичаката ревија на песни, музика и игри, туку учествуваа само домаќините, во овој случај преставниците на ЗП Куманово.

На седницата беа разгледани и меѓуопштинските спортски натпревари на кои учествуваа ЗП Свети Николе, ЗП Пробиштип, ЗП Крива Паланка и ЗП Кратово, како и престојните регионални спортски натпревари во организација на СЗПМ. За таа цел беше определено на 21.07.2021 година да се одржат натпревари на кои ќе се рангираат спортисти членови на ЗП Кратово за регионалните натпревари. На седницата беше донесено одлука за набавка на шах табли, саат–штоперици за шах, класично пикадо, фудбал, домина, маици, патики и друго.

Исто така, на седницата Извршниот одбор на ЗП Кратово, беа разгледани и одобрени барањата за финасиска помош на пензионери членови на здружението, на кои им беше доделен симболичен износ. Во продолжение на седницата беа разгледани пристигнати материјали од Сојузот на здруженија пензионери на Македонија.

Методи Мишевски

ЗП Струга

Струшките пензионери бараат достоинствен дом за стари лица

Струшките пензионери бараат достоинствен дом за стари лица. Тие сметаат дека имаат право на користење на двата објекта, кои пред две децении биле пензионерски домови, а денес не е нивен ниту еден од двата.

Жалосно! Луѓето во третата доба во регионот се оставени сами на себе. Голем дел од нив немаат кој да ги згрижи, да им зготви, да им пазари, па и да ги подржи.

– Се трудиме како здружение да обезбедиме овој дел од популацијата да може остатокот од животот да го проживеат на еден пристоен начин. Во тие одмаралишта присутни беа пензионерите од цела Македонија. Хотелот „Плажа" има капацитет од 30 соби, а хотелот „Галеб" 80. И двата се изградени од ПИОМ за потребите на пензионерите. Според имотниот лист објектите се во сопственост на Република Македонија со корисничко право на Здружението на пензионерите Струга, но со нив стопанисуваат приватни лица. Објектите се во владеење на Друштво со ограничена одговорност, кое води приватни угостителски бизниси. Тие се затворени во текот на годината, само преку лето месец–два работат, а потоа се заклучени. Со ова се оштетени пензионерите од овој регион, но и пошироко, – вели Милорад Трпоски претседател на Здружението на пензионерите од Струга.

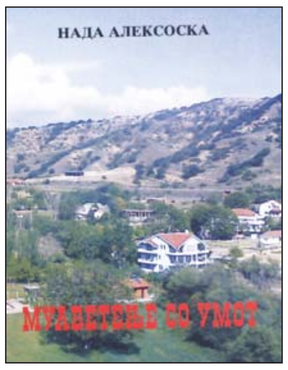
Струшките пензионери, околу 4 400 на број, бараат од Министерството за труд и социјална политика, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и други надлежни органи во државава да преземат мерки на пензионерите да им се вратат во владеење објектите на брегот на Охридското Езеро и во нив да се сместат стари лица. Со оглед на тоа што во регионот нема ниту еден старски дом, кон ова барање се придружуваат и здруженијата на пензионерите од Дебар, Лабуништа, Вевчани, Кичево и Македонски Брод, со надеж дека ќе се слушне нивниот глас и ќе се разреши овој проблем.

Стојан Кукунешоски

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

„Муабетење со умот“ од Нада Алексоска

Нада Алексоска е родена 1947 година во Градско. Дипломирала на Филолошкиот факултет во Скопје, група Македонски јазик и литература. Многу години работела како професор по македонски јазик во Македонија како и во Германија на катедрата по македонски јазик на Универзитетот во градот Манхајм како и во Дополнителното училиште по македонски јазик за децата на нашите иселеници во Германија. Работела и како новинар во неделното списание „Македонско сонце“. Неколку години била претставник на Министерството за образование и наука за подрачјето на Велес, а денес е пензионер. Со пишување се занимава уште од раната возраст. Има објавувано песни, раскази, репортажи, патеписи и друго во разни весници и списанија. Во 1999 година ја има објавено монографијата „Смилјан Гриовски – агентот на ЦИА“, а во 2009 година стихозбирката „Кога душата говори“. Потоа ги објавува збирките песни „Сите мои радости“ и „Песната на ѕвездите“, а во 2020 година збирката новели „Муабетење со умот“.



Вашата книга „Муабетење со умот“ содржи куси раскази, всушност новели. Како дојдовте на идеја да ја напишете оваа книга?

– Еден ден се качував полека кон врвот на блискиот рид. Одев полека навалена со мисли во главата кои се роеја една по една и не ми даваа да го впијам утринското сонце, да ги вдишам цветните ароми кои се ширеа насекаде околу мене. Одвреме–навреме ќе погледнев до каде ме однеле нозете и пак ќе си продолжев. Не ме интересираше ниту пролетната песна на птиците кои како збудалени го шараа хоризонтот. Понекои пак како да ќе ми слетаа на главата и тогаш, повеќето од некаков насет или само така несвесно, ќе ја нишнев раката и пак продолжував да ја искачувам нагорнината. Не бев сама. Ме придружуваа Ленка и Бену, моите верни кучиња, но и за нив во тој момент бев отсутна. Само понекогаш ќе ги погалев по главите кои сами се нудеа за барем малку нежност.

И наеднаш пред мене се распосла гледка која донекаде ги разјасни моите мисли: се раширил полето, е...таму, се до автопатот кој водеше далеку на север, светна езерото на утринското сонце и како огледало го рашири хоризонтот. По благите падини се редеа лозови плантажи до бескрај. Со очите ги прошетав сите патчиња и патеки, сите ниви и бавчи, го проследив текот на малата рекичка која сиромашки го полнеше езерото, проникнав во барата која, според некои верувања, криела некакво си чудовиште, ги поминав малите мовчиња, зачекорив покрај оградите од капини и трнинки... И сè така се рашетав по околината се додека погледот не ми ја впи населбата која изгледаше како некое гнездо под стреа, во која и јас живеев. Е, токму таа, населбата беше предмет на моите утрински размислувања кои ме тераа на една подлабока анализа, зашто гледајќи ги, сликите ми се редеа во главата. Како на дланка ги догледав куќите и уличките кои го парчосуваа ова мало населено место. И решив: приказната за сите нив ќе ја започнам токму сега.

Вие сте автор на повеќе книги, меѓу кои песни, раскази, монографии, каков ви доаѓаат идеите за пишување?

– Па да бидам искрена идеите најчесто ми доаѓаат во мугрите, пред да го започнам денот. Тогаш размислувам за сè и сешто. Има мигови кога за неколку мига една песна ми е „скоена“ во главата. Јас не пишувам за измислени нешта. Во моите творби сите ликови и случувања се реални.

Ви посакувам уште долго да творите, зашто само така секој писател ќе остане запаметен засекогаш.

А.Н.

ЗП Гази Баба, разговор со Раде Стефановски

Гајдата и кавалот ме маѓепсаа уште како дете

Во кривопаланечкото село Мартиница каде што е роден пред 75 години Раде Стефановски, или си сточар или музичар, барем така вели Раде. Тој одел на орање, на жетва и со торбата преку рамо со крлукот, гајдата и кавалот в раце пасел овци. Но ова за пензионерот Раде не важело. Тој го напуштил своето родно село пред многу години за да дојде во Скопје каде што се вработува како градежен работник. Тој го носи на своите плеќи тешкиот градежнички товар, но наоѓа време да ги земе гајдата и кавалот и да засвири, онака за своја душа. Тој свири на овие специфични стари музички инструменти кои се веќе на изумирање. Со гајдата и кавалот в рака тој повеќе од 60 години ја негува старата изворна македонска песна. Со тек на времето, станал познат исполнител на овие народни инструменти. За своите успешни настапи Раде има добиено многубројни награди и признанија, коишто ги разубавуваат собите во неговиот дом.

– Сепак, најдрага награда ми е аплаузот од публиката, – вели скромно Раде. Каде и да се појави, го привлекува вниманието, не само на обичните граѓани туку и на вљубениците во старите музички инструменти. Раде, околу 35 години успешно настапува на скоро сите традиционални музички манифестации на народна музика во Републиката, каде што се свири на гајда и кавал. А денес како пензионер од 2001 година е член на музичката секција при ЗП Гази Баба.

Со љубов почна да ни ги покажува грижливо спакуваните инструменти. Секое од нив има своја историја. Меѓу неколкуте кавали, Раде ни покажа еден помал кавал. Е тоа е тој волшебен кавал на кој тој, кришум од својот брат, првпат засвирел и оттогаш не се одделил од него.

– Го чувам како очите. Сакам да им го оставам на моите внуци за спомен, – вели Раде.

Тој со воодушевување зборуваше за своите почетоци, за настапите на фестивалите, за учеството во музичката група при ЗП Гази Баба.

– Со гајдата и кавалот сум откако знам за себе. Прво почнав да свирам на гајда а потоа и на кавал. Се сеќавам, како вчера да беше, кога за првпат ги фатив в раце. Слушајќи го својот брат, се вљубив во звуците на гајдата и кавалот. Еден ден немаше никој дома. Тогаш јас скришум најпрво ја зедов гајдата а потоа и кавалот и свирев на нив. Тогаш за мене, звукот беше како магија од која и ден–денес не можам да се одделам. Едвај чекав да останам сам и да засвирам на нив. Но еден ден кога слушна постариот ми брат како свирам, се вчудовиде. После неколку дена, тој радосен што ја пренел љубовта кон овие инструменти и на мене, ми направи еден мал кавал и гајда, – се присетува Раде.

За прв пат пред публика со гајдата и кавалот Раде се појавил во далечната 1968 година во Панчево. Постојано настапува на Долненските средби, што традиционално се одржуваат секоја година, а како член повеќе години на оркестрите при КУД Мирче Ацев, КУД Коста Абрашевиќ и КУД Орце Николов учествувал на повеќе турнеи и гостувања на фестивали во земјата и ширум Европа. А денес како пензионер и член на КУД Пензионер при ЗП Гази Баба, учествува на регионалните и републичките музички ревии на пензионери и на многу други манифестации.

– На првиот мој настап имав трема, но предизвикот беше голем. На почетокот не бев сигурен во својот настап. Кога излегов на бината, собрав храброст, започнав да свирам и музиката ме понесе. Кога завршив го слушнав громогласниот аплауз, – ни раскажа Раде. Тој ужива почит во ЗП Гази Баба, при што се истакнува со својот висок музички квалитет. Неговата музика со гајдата и кавалот магично ги освојува сите човечки сетила и ве тера да и се препуштите на радоста.

Васил Пачемски

ЗП Делчево

Промовирана книгата „Безобразно голем“

Во организација на Националната установа Центар за култура „Никола Јонков Вапцаров“ во Делчево се одржа промоција на книгата „Безобразно голем„ од авторката Ленче Стоименова, пензионерка од Кочани. Отворајќи го овој редок културен настан директорот на НУЦК „Никола Јонков Вапцаров“ Методи Толевски истакна дека соработката што пред пандемијата со ковид 19 постоеше со роднокрајните автори во наредниот период ќе продолжи.

– Ние како НУЦК ќе ја продолжиме соработката со роднокрајните автори – пензионери не само во областа на литературата, туку и во драмскиот аматеризам, фолклорот, ликовната уметност и сл.

Ленче Стојменова за нашиов пензионерски весник изјави:

– Иако сум пензионерка, активно продолжувам со творештвото од областа на поезијата, прозата, афоризмот и карикатурата. Книгата, што ја промовираме е мојот подарок за пензионирањето на врвниот македонски сатиричар и афористичар, кичевчанецот Миле Ѓорѓијоски, кој последниве три–четири децении живее и твори во Делчево. Станува збор за 32 авторски карикатури, настанати во различни периоди и по повод различни настани и животни ситуации.

Во рамките на овој специфичен културен настан со свои творби настапија и роднокрајните автори пензионери: Васил Маневски, Христина Деолска и Крум Николовски.

Промоцијата се одржа во фоајето на Спомен–домот АСНОМ, според предвидените протоколи во услови на пандемија (мерење на телесната температура, дезинфекција на рацете и соодветната дистанца).

Васил Маневски

Порака со песна

Многу песни се испеани
за љубовта, за заљубените
за среќните и разделените
за љубов се умира, се гине
со песна и љубов се полесно мине.
Песната може многу да ни рече
и радост и тага во нас да потече.
Песната ја има но оро нема
овој вирус многу ни зема
ама никој не може да ни забрани
да пееме на сите страни.
Вакцината е вистински спас
за спокој на секој од нас
потоа што и да се случи
музиката поубаво ќе ни звучи
ќе ни се вратат прегратките наши
и ништо нема да не плаши.
Секоја дружба радост ни носи
и ниедно зло да не не покоси
сè уште убаво сонуваме
и на животот му се радуваме.
Се ќе пројде, спокојот пак ќе дојде
песната посилно ќе ечи
душата ќе ни ја лечи
орото пак ќе се вие
и вино и ракија ќе се пие.

Ј. Узунова

ЗП Крива Паланка

Разговор со Славица Вучевска

Славица Вучевска потекнува од село Трново, Кривопаланечко, каде што го поминала детството и дел од младоста. Работниот век го поминала во Крива Паланка како работничка во фабрики за кожна галантерија „Елегант“ и „Карпош“ од каде се пензионирала во 2004 година, при што станува семеен пензионер. Активно се вклучува во здружението на пензионери, во спортските екипи каде што игра домино. Голем придонес дава и во формирањето на фолклорната како и пејачката група заедно со Јонка Стојковска и Стојанка Стојевска. Тие, заедно учествуваат со изворни стари македонски песни на секоја регионална и Републичка ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ и на Здружението на пензионерите каде редат завидни резултати. Единствено минатата година на Регионалната ревија во Сарај, Вучевска од оправдани причини настапи сама, при што отпеа две стари македонски песни „Абер дојде Донке“ и „Облога фаќат девет овчара“.

Вучевска во разговор ни кажа и од каде и е големата желба за пеење и љубовта кон традиционалниот македонски фолклор. Таа рече дека во време на младоста во своето родно село се организирале седенки, одење на Лазарица (обредна поворка на која младите девојќи оделе од куќа на куќа, пееле лазарски песни и го славеле празникот Лазарева сабота, недела пред Велигден), како и на свадби каде што песната е неизбежна. Инаку Славица потекнува од музикално семејство и тоа по дедо на татко ѝ, а татко ѝ го изработувал традиционалниот музички инструмент „кемане“ на кој и свирел.

Денес како пензионерка, Славица главно пее старо-градски и народни песни со кои им се навраќа на спомените од младоста. Исто така, пее и познати песни од соседните држави. Идол на Славица е македонската интерпретаторка на народни песни Васка Илиева, која кривопаланчани ја нарекуваат „наша Васка“. Додека од соседните пејачки идол ѝ е Лепа Лукиќ.

Славица Вучевска исто така е голем љубител на народната носија, која сама ја изработувала во минатото, а денес ги изработува само украсните детали како и дел од накитот кој се носи заедно со носијата. За оваа пригода таа беше облечена во традиционална народна носија карактеристична за родното село Трново – Кривопаланечко. Инаку, Славица слободното време го користи да изработи некој дел од носијата, но исто така гледа да помине што повеќе време со семејството за дружење и грижа за внуците.

Разговорот со Славица беше направен телефонски поради мерките за заштита од ковид 19.

Б. Стојчевска

Расказ

Пропуштени прилики

Животот е патување низ животната патека послана со цвеќиња, со камчиња и со трњевоопшто не е лесен. Често пати ни пружа убави нешта – а дали ќе уживаме во нив, зависи од нас. Некои работи во животот, како што е времето, изговорен навредлив збор или укажана убава, а неискористена прилика не може да се вратат, затоа заради пропуштеното залудно е да се тагува. Тоа е како да сакаш да дофатиш ветер или да жалиш по истурената вода. Животот е и горчлив и убав. Еве една животна приказна.

Минуваа години. За да ги преброди тешкотиите, кои честопати и беа сопатник по животната патека, енергијата ја црпеше од убавите сеќавања. Сега како пензионерка, живее нов живот, полн со нови интересни случувања. Го работеше она што отсекогаш го сакаше и тоа ја исполнуваше. Во своите мисли, во душата љубоморно ги чуваше сеќавањата на убавите пејзажи на своето село, на мирот, на спокојните и среќно поминати детски дни во родното место. Корените ја викаа да се врати на родното огниште, носталгијата беше голема. И реши.

Дојде во своето село, во својата куќа, во својот двор. Тука можеше да се одмори, да избега од градската врева и да ужива во селскиот мир во дворот полн дрвја. Многу птици ги свиле своите гнезда во зелените крошни. Душата и се разгалуваше кога го слушаше нивниот смирувачки пој и ѝ се чинеше дека и птиците се радуваат на нејзиното враќање. Седејќи во дворот опкружена со разнобојните цвеќиња, до неа ќе допреше и по некој лаеж на кучиња, весели детски гласови од соседските дворови, а над неа се распослало синото небо накитено со мали бели облачиња, кои полека пловат низ небесната шир. Убаво и е. Во рацете и е дневникот во кој се запишани повеќето случувања од нејзиниот живот. Го отвора и почна полека да чита. Прочитаните редови и ги будат сеќавањата, се редат слики од минатото, оживуваат настани, радосни мигови, но и тажни. Еден запишан разговор со мајка ѝ и привлече внимание. Таа имаше околу 15–16 години. Мајката и советуваше, дека во животот најважно е да се биде најпрво добар човек, искрен, чесна, да ги почитува постарите, за важните нешта добро да размисли, да се бори и во животот, да учи – оти знаењето е моќ. Во тие години сè и беше розово, се беше достапно, учењето и одеше добро. Се придржуваше кон мајчините совети, но многу нешта и се слизнаа од рацете...

Учеше и подготвуваше приемен испит за факултет, беше полна со ентузијазам, знаеше дека ќе положи и ќе биде високо образована. Тоа беше нејзината најголема желба. Но рекле, сè што е убаво кратко трае. Така е. Токму кога почна сонот да и се остварува, кога почна да пишува нови среќни страници во својот живот, се разболе од тешка болест и беше прашање дали ќе преживее. Лекувањето траеше повеќе од една година. И сите нејзини планови, соништа, желби – едноставно отидоа во неповрат и животот и тргна по непозната насока. Мораше да се приспособува на новонастанатата ситуација, а набргу и на новите околности, но беше среќна. Беше жива! Најлошото помина. Се трудеше да не се сеќава на минатата година, гледаше напред и почна во животот да создава нови спомени. Секоја олуја има крај, си рече, сонцето повторно ќе огрее, животот продолжува. Заради болеста и други несакани околности засекогаш ја пропушти можноста да го оствари својот сон, да биде високообразована. Си рече, така сакало да биде. Судбина!

Се редеа дните и годините. Стана сакана сопруга и мајка. Почитувана на работа и од пријателите. И во најголемата среќа и семејна хармонија, судбината пак ја турна. Сака804нот сопруг загина во сообраќајка. Пак тага, сивило... Поминаа десетина години. Синот се ожени – стана баба на прекрасно внуче, но сепак беше сама. Сама го пиеше утринското кафе... Посакуваше да има друштво од некој пријатен и внимателен човек. Набргу еден господин почна да и укажува внимание, да и се јавува. Конечно среќата и се насмевна иако беше веќе во третата доба од животот.

Вукица Петрушева

Aktivitete të LShPM

Mbledhje e dobishme dhe e suksesshme me kryetarët e shoqatave të pensionistëve nga regjioni lindor

Më 15 korrik, në ShP Makedonska Kamenica, është mbajtur mbledhje me kryetarët e shoqatave të pensionistëve nga regjioni lindor. Në takim nuk është i rastit, ky është i paraparë në Programin për punë të LShPM, për vitin 2021. Takim i tillë ishte planifikuar edhe për vitin 2020, por për vitin 2020. Në periudhën e kaluar LShP ka punuar pa ndërprerje edhe në kohën kur ishin masat e rrepta për mbrojtje nga kovid 19. Në atë periudhë disa aktivitete janë zëvendësuar me të tjera, e ajo ka ndodhur edhe te shoqatat. Për të gjitha projektet e veta, nismë nga domeni i statusit material të pensionistëve për të cilën mendoj për harmonizimin e pensioneve, shëndetësia, vendosja sociale, realizimi i aktiviteteve tradicionale e të tjera, rregullisht jeni informuar përmes gazetës "Penzioner plus", ndërkaq, organet janë informuar drejtpërdrejt në seanca. Informimi për punën e Lidhjes është me qëllim të përparimit të mëtejmë të organizimit të pensionistëve në vendin tonë.

Në mbledhje kanë marrë pjesë Kryetarët e ShP të pjesës lindore të vendit tonë. Nikoqir i mbledhjes ishte ShP Makedonska Kamenica, ndërkaq, mbledhja ishte në organizim të LShPM. Përveç kryetarëve të shoqatave, në mbledhje kanë marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të Lidhjes m-r Ilija Adamoski, nënkryetari i KE të LShPM Mentor Qoku dhe sekretari i Lidhjes Menka Temelkovska. Të pranishmëve e para ju foli kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova e cila ka thënë:

- Të nderuar, ju përshëndes të gjithëve, ndërkaq, posaçërisht kryetaren e ShP Makedonska Kamenica, Javorka Sokolovska, e cila është përpjekur që sot në këtë ambient të bukur ta realizojmë takimin tonë të punës. Ky për arsye të pandemisë, ai takim nuk u realizua. Të nderuar kryetarë, mbaroi një vit shumë i vështirë për pensionistët. Me gjithë vështirësitë e mëdha, pas kovid-19, patjetër të përgatitemi për jetë. Ndryshimet në jetën e përditshme bëhen imperativ (të nevojshme). Kthim i tërësishëm në të vjetrën eventualisht shpejt nuk do të ketë shpejtë, por mënyra më e mirë është që ne vet ta krijojmë ardhmërinë dhe të përshtatemi me situatën aktuale. Në këtë drejtim është edhe ky takim i jonë i punës. Për fillim do them se Lidhja, më 9.7.2021, ka mbajtur Kuvendin vjetor në të cilin është aprovuar Raporti për punë dhe Raporti financiar për të hyrat dhe të dalat për vitin 2020 me miratim edhe të Llogarisë vjetore Këtë vit do të ketë shënim të 75 vjetorit të ekzistimit të LShPM respektivisht të organizimit pensionist në shtetin tonë. Ky nuk është takim klasik, prandaj propozoj, me qëllim që takimi të jetë më produktiv dhe në interes të përbashkët, ju të kyçeni në diskutim. Mendoj se na është i nevojshëm debitimi, diskutimi se si punojmë, çka duhet të bëjmë që të jemi më të suksesshëm. Pas diskutimit inspirues dhe nxitës të kryetare së LShPM, Stanka Trajkova, është zhvilluar diskutim në të cilën kanë diskutuar pjesa më e madhe e të pranishmëve.

Në fund të kësaj mbledhje të suksesshme dhe të dobishme janë sjellë konkluzione.

Stanka Trajkova

Seancë e KE të LSHPM

Edhe këtë vit revyalet e 19 regjionale dhe revyali i 11 republikan i këngës, muzikës dhe valleve janë mbajtur me sukses

Në seancën e KE të LShPM të cilën e drejtonte kryetarja e Këshillit ekzekutiv Stanka Trajkova, pikë kryesore ishte përmbledhje e rezultateve nga revyalet e 19 regjionale dhe revyalit të 11 republikan i këngës, muzikës dhe valleve me qëllim që shihen mungesat eventuale që pullore, instrumenteve dhe zbukurimeve nga trashëgimia e jonë e pasur e cila kontribuoj për përjetim të ri në simbolikën vizual estetik te pjesëmarrësit dhe mysafirët. Si vitin e kaluar ashtu edhe këtë vit gjatë paraqitjeve janë ruajt të gjitha masat dhe rekomandimet si dhe proto-

të mos përsëriten. Seancës së KE të LShPM i paraprinte seanca e Komisionit për jetën kulturore - zbavitëse pranë Lidhjes. Raport për mbajtjen e tyre ka dhënë selektori i revyaleve Tomçe Stojkov:

- Revyali i 11 republikan i këngës, muzikës dhe valleve është mbajtur më 23.6.2021 në restorantin "Ritual". Këtë vit, revyali republikan ishte pasuruar me skenografi të re - stilizim i veshjeve pokollet nga Ministria e shëndetësisë dhe të LShPM. Në këtë revyal republikan janë paraqitur shoqata nikoqire me paraqitjet e tyre më të mira. Ishte privilegj dhe nder prania e premierit të Qeverisë së RM së Veriut Zoran Zaev, i cili në fjalimin e tij i ka përshëndetur të pranishmit pjesëmarrës duke ju dëshiruar paraqitje të suksesshme.

Me vëmendje është përcjellë edhe fjalimi i kryetares së Lidhjes të shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, e cila i ka përshëndet të pranishmit duke thënë se është krenare që edhe këtë vit është mbajtur ky manifestim i rëndësishëm për pensionistët.

Përjetim pozitiv, motiv si dhe impuls plotësues për paraqitjet me sukses të këngëtareve ka kontribuar prania e premierit të cilat u shpërblyen me ovacione dhe duartrokitje nga zemra edhe nga vetë premieri dhe mysafirët, atmosferë e cila u rrit në manifestim. Energjia pozitive e paraqitjeve integrohej me mysafirët si kualitet trashëgimie të pasur materiale shpirtërore nga thesari maqedonas.

Pas diskutimeve është sjellë konkluzion i përgjithshëm se edhe këtë vit revyali i 11 regjional republikan i këngës, muzikës dhe valleve është mbajtur me sukses dhe se të gjithë pjesëmarrësit dhanë gjithë nga vetja që të jetë ashtu.

Në seancë janë miratuar edhe vendime të tjera për punën e suksesshme të Lidhjes.

K.S. Andonova

Kryqi i kuq i qytetit të Shkupit

Ligjëratë në distancë lidhur me vaksinimin

Më 22.06.2021, në organizim të Kryqit të kuq të qytetit të Shkupit, në "Qendrën ditore për persona të moshuar dhe qendër për ofrimin e ndihmës në kushte shtëpiake"në Saraj, që shfrytëzohet si klub edhe nga Shoqata e pensionistëve të Komunës Saraj, është mbajtur ligjëratë në distancë me temën "Informohu - E drejta jote, Siguria jote". Ligjërues ishte D-r Kungulovski, doktor i shkencave për genomikëndhe epigenomikën molekulare. Në këtë ligjëratë morën pjesë pensionistë nga shoqata e përmendur.

Ligjëruesi ishte shumë i qartë dhe me këtë rast trajtoi disa tema lidhur me pandeminë Kovid-19 e që kishin të bëjnë me pyetje të parashtruara më parë nga publiku për vaksinat dhe vaksinimin. Për këtë çështje, ndër të tjerat ai dha përgjigjje dhe sqarime shumë të qarta në

pyetjet: Jam i vaksinuar me një dozë Sputnik, pas një jave fitova test kovid pozitiv. A të vaksinohem me dozën e dytë Sputnik ose jam i mbrojtur mjaftueshëm edhe pas sa kohë; A janë vaksinat efikase edhe për sojet e reja të virusit; Nëse jam dhurues gjaku dhe marri dy dozë të vaksinës dhe gjatë dhurimit të gjakut a mund të transmetoj antitrupa te pranuesi; A do të duhet për çdo vit të vaksinohemi; A duhet të vaksinohen personat e rinj të moshës 20-25 vjeçare; A mundet personi të tregojë testkovid pozitiv nëse i bëhet pas pranimit të dozës së dytë të vaksinës; Pse vendoset të vaksinohet popullatë me vaksinën e cila nuk është e pranuar nga SZO dhe EMA etj.

Ligjërimi u përcolle me vëmendje nga të pranishmit të cilët edhe pse në numër ishin të kufizuar për arsye të protokolleve,përmes sqarimeve të përmendura nga mjeku i përmendur, u sqaruan dilemat që ishin edhe te pensionistët e pranishëm.Moderatorë e këtij takimi ishte motra e medicinës e angazhuar nga Kryqi i kuq Sherife Dauti.

Baki Bakiu

Seancë e Kuvendit të LShPM

Me gjithë pandeminë në vitin 2020, Programi në masë të madhe është realizuar

Me gjithë se me pak vonesë në raport me kohën e rëndomtë, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, për arsye të pandemisë, më 8 gusht ka

mbajtur seancën raportuese të Kuvendit. Me gjithë kohën shumë të nxehtë dhe pranisë akoma të frikës nga korona virusi, në seancë kanë marrë pjesë numër i madh i anëtarëve të vetëdijshëm për rëndësinë e seancës e cila është mbajtur sipas masave për mbrojtje të shëndetit nga kovid-19. Fillimisht kryetari ka uruar jubileun dhjetëvjeçar të Halkbankës dhe i ftoi përfaqësueset të bankës t'i përfaqësojnë prodhimet dhe mundësitë e Halkbankës. Pas fjalimit të tyre, anëtarët e Kuvendit kanë parashtruar pyetje për të cilat është dhënë përgjigje konkrete dhe precize.

Pjesa punuese e seancës ka filluar me heshtje një minutë me çka i është dhënë nderim anëtarit të ndjerë të Kuvendit të LShPM Tome Dimitrievski. Më pastaj, kryetarja e Lidhjes Stanka Trajkova duke ju dëshiruar mirëseardhje të gjithëve, ka theksuar aktivitete më të rëndësishme të përfshira në Raportin për punë të Lidhjes për vitin e rëndë 2020, megjithatë të pasur me aktivitete.

- Të nderuar të pranishëm, siç shihni nga përmbajtja e rendit të ditës, është evidente se me vonesë shqyrtohet Raporti për punën e Lidhjes për vitin 2020, kur tanimë kemi hyrë në gjysmën e dytë të vitit 2021, ndërkaq, arsye për këtë është e njohur. Për fat dhe për arsye të përvojës dhe urtësisë tonë të fituar ndër vite, në vitin 2020, kushtet e pandemisë nuk e kanë penguar Lidhjen që të punojë në mënyrë të vazhdueshme në realizimin e qëllimeve dhe detyrave të vërtetuara me Statut dhe akte të tjera. Nga njëra anë, pandemia na pengoj për realizimin e tërësishëm të aktiviteteve tradicionale, por na mundësoj që fokusin ta vëmë në çështje tjera të cilat janë me rëndësi vitale për shfrytëzuesit e pensionit në shtetin tonë.

Aktivitetet tonë janë në Raportin për vitin 2020, i cili sipas metodologjisë me të cilën është bërë, përmban theksime hyrëse me të cilat vërtetohet se kryerja e funksioneve të Lidhjes dhe të shoqatave bëhet në kushte të vështira dhe kërkohej nga ne që të jemi të përgjegjshëm, ta ruajmë veten dhe të tjerët përreth nesh dhe të ndihmojmë njëri tjetrin. Ai solidaritet dhe bashkëpunim është treguar në vepër në vitin 2020. Duke ju ndihmuar pensionistëve të cilët kishin nevojë, me gjithë vështirësitë, të gjithë së bashku vendosëm për jetë dhe nuk u dorëzuam në pashpresë. Për të gjitha aktivitetet që janë realizuar në Lidhje me kohë është informuar anëtarësia.

E para, viti 2020 në historinë për punën e LShPM do të shënohet si vit historik për arsye të veprimit të Lidhjes në kushte të pandemisë nga kovid-19. E dyta, për gjithë kohën e pandemisë në vitin 2020, lidhja ka punuar në vazhdimësi dhe dyert nuk ishin të mbyllura edhe atëherë kur kishim masa më të rrepta për mbrojtje nga kovid-19.

E treta, nga ana e Lidhjes ishte përgatitur Informacion për sigurinë materiale dhe sociale të shfrytëzuesve të pensionit me propozime për harmonizimin me pjesë nga harxhimet e jetës dhe pjesë nga rritja e rrogës mesatare si zgjidhje afatgjate. E katërta, Komisioni për shtëpi për pensionistë dhe pleq dhe standard të pensionistëve ka përgatitur Informacion për situatat e funksionimit të shtëpive për pensionist dhe për pleq në vendin tonë. Në konkluzionet e këtij materiali ishte edhe nisma për ndryshim të nenit 105 të Ligjit për shoqata dhe fondacione me të cilin kërkohet që objektet pensioniste tu kthehen shoqatave pensionistëve sepse janë ndërtuar nga mjetet e pensionistëve që ishin ndarë nga kontributi duke filluar nga viti 1963 deri më 1990. E pesta, në vitin 2020, është ngritur Nismë për pranim të drejtës për kujdes të pensionistit-prind, fëmijët të kenë të drejtë për shtesë parash gjatë kohës së pengesës së përkohshme nga puna. Ka bazë reale që kjo nismë të pranohet. E gjashta, me gjithë kushtet në pandemi, Komisioni për shëndetësi dhe politikë sociale ka mbledhur të dhëna për situatat në klubet nëpër shoqatat e pensionistëve dhe është konstatuar se shoqatat në këtë temë duhet të punojnë edhe më tepër bashkërisht me komunat, ndërkaq është nevojë për pensionistët që të hapen edhe qendra ditore. E shtata, nga Komisioni për statut, ka dalë material për harmonizimin e statuteve të shoqatave të pensionistëve me Statutin e LShPM. E teta, viti 2020 do të shënoj edhe hap të madh në saktësimin e të dhënave për numrin e anëtarëve nëpër shoqata. E nënta, në vitin 2020 është vënë linjë telefonike "Alo pyetje pensionistësh", në të cilën mund të paraqiten pensionistët dhe të marrin përgjigje kualifikuese dhe profesionale.

E dhjeta, është parashtruar kërkesë deri te Qeveria për marrjen e statusit me interes publik, kërkesë e cila këto ditë do të shqyrtohet në komision qeveritar. E njëmbëdhjeta, këtë vit ishte përgatitur Rregullore për punën me kompjuter dhe në internet për të rritur me qëllim që të ngritët aftësia informative e anëtarëve respektivisht e popullatës së moshës së tretë si nevojë e pa shmangshme.

Për një pjesë të këtyre materialeve, delegat të LShPM kanë mbajtur takime me Premierin dhe ministren Jagoda Shahpaska, në të cilat është premtuar se të gjitha kërkesave dhe propozimeve tona do ju kushtojnë vëmendje të posaçme. Ka akoma të flitet për punët e kryera në vitin 2020. Është punuar mjaftë me gjithë pandeminë nga se disa aktivitete u zëvendësuan me të tjera. Krenaria dhe suksesi ynë në vitin 2020 janë Revyali i këngës, muzikës dhe valleve të cilat janë mbajtur me formë të ndryshuar dhe të reduktuar të përmbajtjeve. Më vjen keq që disa shoqata të pensionistëve nuk morën pjesë në revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve, sepse nëse edhe ata do të merrnin pjesë do të kishim përmbajtje më të pasura.

Në fund, dua të them se gjithnjë mundet edhe më tepër nga se në vitin 2020 nuk janë realizuar disa aktivitete. Nuk është mbajtur takimi me kryetarët e shoqatave të pensionistëve, ka pasur takim vetëm me kryetarët e shoqatave të Shkupit, por prandaj në periudhën e ardhshme planifikohen e takime të tilla dhe nuk janë mbajtur garat e Shkupit, - ka potencuar kryetarja e LShPM Stanka Trajkova, e cila në mënyrë precize ka theksuar të gjitha aktivitetet më të rëndësishme me konkluzion se edhe pse Lidhja me gjithë punët shumë të mira, gjithnjë duhet të përpiqemi që të jetë edhe më mirë, ngase një dëshirë e tillë çon kah arritje dhe rezultate të reja. Raporti njëzëri është miratuar nga të pranishmit. Siç është rendi, pas Raportit për punë, është prezantuar Raporti financiar respektivisht, si ishin të hyrat dhe të dalat në vitin 2020 në Lidhje. Raportin e ka arsyetuar sekretari i Këshillit ekzekutiv i LShPM Menka Temelkova. Vlerësim për punën e Lidhjes në vitin 2020, në mënyrë shumë profesionale dhe analitike ka dhënë kryetari i Këshillit mbikëqyrës i LShPM Mitre Stojanovski, i cili ka thënë se me gjithë pandeminë dhe vështirësitë që na solli ajo, Lidhja ka punuar shumë aktive, me përgjegjësi dhe në kuadër të Ligjit, duke i orientuar mjetet financiare të parapara për një qëllim. Raporti financiar, raporti i Këshillit mbikëqyrës dhe Llogaria vjetore për punën të organeve dhe trupave të LShPM në vitin 2020 janë aprovuar njëzëri. Në seancë është sjellë vendim për shënimin me dinjitet dhe në mënyrë përkatëse jubileu 75 vjeçar i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, respektivisht të organizimit pensionist në vendin tonë. Vendimin e ka arsyetuar kryetarja Trajkova e cila ka thënë se më 20 shtator do të ketë seancë solemne, por do të ketë edhe përmbajtje shoqëruese me jubileun. Vendimi është miratuar njëzëri. Seancën me sukses e ka drejtuar kryetari i Kuvendit m-r Ilija Adamoski.

K.S.A.

Што прашуваат пензионерите на тел. линија 02 3 213 227 на „Ало-пензионерски прашања“

И во овие топли денови многу пензионери се јавуваат на телефонската линија 02 3 213 227 која работи во рамките на Проектот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија „Ало-пензионерски прашања“ секој вторник и четврток од 10 до 12 часот. Заради високите температури нивните прашања главно се поврзани со оваа тема.

Така тие често се јавуваат со поплаки заради проблемите со крвниот притисок. Поплаките им се дека тешко го регулираат крвниот притисок, односно прашуваат што да преземат и бараат мислење дали треба да ги менуваат лековите кои ги земаат.

На нашите пензионери им укажуваме дека поради високите температури доаѓа до намалување на крвниот притисок, а редовната антихипертензивна терапија дополнително го снижува. Исто така, ова лето има чести пробивања на циклонска активност во нашето подрачје што предизвикува опаѓање на атмосферскиот притисок, а тоа се одразува и на крвниот притисок. Овој проблем е многу поизразен кај лицата таканаречени – метеопати, а особено кај повозрасните.

Како одговор на нивните прашања им препорачуваме намалување на дозите на лековите во консултација со нивниот матичен лекар, земање доволно течности, додавање сол во исхраната, не изложување на високи надворешни температури и друго. Кога временските прилики ќе се стабилизираат и вратат во нормала, пациентите треба да се вратат на редовните дози.

Втората група на прашања кои ги поставуваат пензионерите на линијата 02 3 213 227 се во врска со вакцинацијата против ковид–19 вирусот. Прашуваат која вакцина е најдобра, дали може да се консумира алхохол пред и после вакцинирањето, точно ли е дека ќе има и трета доза на вакцина итн.

На сите прашања им даваме одговори, а за дел на истите им кажуваме дека одговорите можат да ги прочитаат на страницата за здравје во „Пензионер плус“, но, она што е најважно им препорачуваме да се вакцинираат бидејќи така ќе се заштитат себе и своите најблиски.

Покрај ова пензионерите прашуваат:

– дали најниските пензии подлежат на усогласување;

– дали ќе има зголемување на пензиите;

– времетраење на постапката за донесување на решение

– тешко комплетирање на предметити со М4 кога веќе не постои фирмата на барателот за пензија.

Д-р Димитар Димитриевски

Што е веганизам?

Како настанал веганизмот?

Поимот веганизам првпат се јавува 1944 година во Англија. Тој поим го создал заговорникот за права на животните, воедно и основачот на Веганското друштво, Доналд Ватсон. Неговата основна идеја била да заснова посебна, официјална подгрупа вегетаријанци, која не консумира ни млеко, ни млечни производи, а ни јајца.

Кои се веганите? - Вегани се луѓе кои не јадат месо, млеко и млечни производи, јајца, морски плодови, ни риба, но не купуваат и производи од кожа, ниту од кој било материјал од животинско потекло и не употребуваат производи кои се тестирани на животни. Веганизмот се залага за укинување на непотребната свирепост кон другите живи суштества и промовира употреба на неживотински алтернативи.

Што јадат веганите? - Веганите јадат храна која исклучително е од растително потекло, односно овошје, зеленчук, јаткасти плодови, житарки и печурки. За разлика од мислењето на повеќето карнивори (луѓе кои јадат месо), веганската исхрана е многу разновидна и најголем број вегани, брзо по преминот на растителна исхрана, доаѓаат до заклучок колку просечната карниворска исхрана е монотона. Постојат голем број растенија кои може слободно да се јадат комбинирани на многу начини. Како резултат на тоа, дошло до поделба на веганската исхрана и создавање бројни подгрупи во веганизмот. Овие подгрупи почитуваат различни режими исхрана што се разликуваат според начинот на подготовка на прехранбените продукти, или по тоа што, покрај продукти од животинско исклучуваат и одредени продукти од растително потекло. Најзастапените подгрупи на веганска исхрана се целосна исхрана (whole foods) веганизам каде што исклучително се јаде храна во интегрален облик, нездрава храна (junk food) веганизам чии приврзаници се етички вегани, сиров (raw) веганизам во кој се јаде исклучително термички необработена храна, HCLF веганизам во кој преовладуваат јаглеродните хидрати итн.

Вегани и вегетаријанци, во што е разликата? - Доколку сте се запрашале која е разликата помеѓу веганите и вегетаријанците, овој пост ќе ви даде одговор на тоа прашање. Освен сличностите и разликите помеѓу овие две групи, ќе ви претставиме и некои нивни подгрупи, како и тоа со што се хранат тие. Иако и едната и другата група имаат заедничка карактеристика неjадење месо, сличностите тука престануваат, а почнуваат разликите. Вегетаријанци се луѓе кои не јадат месо, но консумираат производи од животинско потекло како јајца, млеко, млечни производи. Со други зборови, вегетаријанците се противат на убивање животни, додека веганите се противат и на убивањето и на експлоатирањето животни. Во зависност од тоа кои прехранбени продукти од животинско потекло консумираат, вегетаријанците се делат главно во три групи:

1. ОВО–вегетаријанци се луѓе кои не јадат месо, млеко, ниту млечни производи, но јадат јајца. Префиксот „ОВО“ го добиле по латинскиот збор за јајце.
2. Лакто–вегетаријанци се луѓе кои не јадат ни месо, ни јајца, но јадат млеко и млечни производи (јогурт, сирење, кашкавал, павлака, кајмак и други млечни производи).
3. ОВО–ЛАКТО вегетаријанци се луѓе чија исхрана се заснова на овошје, зеленчук, легуминозни растенија, житарки, печурки, млечни производи и јајца. Ово–лакто вегетаријанизмот е најмалку рестриктивен и е најзастапен тип на вегетаријанството, значи само нејадење месо.

Веганската диета може да биде здрава; сепак, веганите треба да обрнат внимание на задоволување на нивните потреби за протеини, калциум, железо и витамин Бе12. Витаминот Бе12 главно се наоѓа во храна од животинско потекло, затоа е важно да се зема додаток или да се бара храна збогатена со витамин Бе12 (некои видови бадемово млеко, млеко од соја, житарици и хранливи квасеци се збогатени со Бе12). Несоодветни количини на витамин Бе12 може да доведат до состојба наречена мегалобластна анемија, што доведува до слабеење на телото, но и губење на меморијата и дезориентираност. Поради потенцијалните недостатоци во исхраната што може да резултираат од строга диета, препорачуваме секој што ќе реши да се занимава со веганизам, прво да се консултира со професионален диететичар. Тој ќе му препорача како да ги надополнува хранливите материи и витамини.

Т. Г.

Артичока

Како модерен жител на оваа планета, ти секојдневно се соочуваш со инвазија од токсини кои те напаѓаат преку воздухот што го дишиш, водата што ја пиеш и храната што ја консумираш. Каде завршуваат сите тие токсини? Во твојот црн дроб!

Но кој воопшто обрнува внимание на црниот дроб се додека не се појави конкретен проблем, реално никој од нас не помислува на клучната функција што ја има овој важен орган. Но, откако во светот на здравата храна се појавија артичоките, луѓето станаа свесни колку е едноставно да му се даде поддршка на органот кој ни го чисти телото од отрови.

Артичоката е најдоброто растение за детоксикација достапно на планетава, а може да си го дозволи секој. Артичоките имаат низа импресивни улоги за здравјето, но уште поимпресивна е нивната моќ да го обноват оштетениот црн дроб, да ја подобрат неговата функција и да го заштитат.

Како точно влијае? Артичоката го стимулира протокот на жолчката. Тековните научни податоци сугерираат дека артичоките поттикнуваат лачење на жолчката од црниот дроб, процес овозможен од хемиското соединение наречено цинарин. Жолчката се синтетизира од црниот дроб и е еден од каналите преку кои отпадните материи го напуштаат црниот дроб и се излачуваат преку цревата. Се покажало дека цинаринот ја подобрува функцијата на црниот дроб и директно влијае на неговата улога. Студиите велат дека артичоките не само што го стимулираат излачувањето на жолчката, туку и ја поттикнува синтезата на жолчката од црниот дроб. Стимулирајќи ја синтезата на жолчката и нејзината секреција, артичоката помага во ослободување на токсините од телото додека тие минуваат низ црниот дроб.

Студиите покажуваат дека екстрактот од артичока има значаен ефект на вкупното ниво на холестерол во телото. Во 2007–та, студијата во која биле вклучени над 700 учесници покажа дека артичоката во облик на суплемент која била консумирана на дневна база во период помеѓу 5 и 13 недели, води до намалување на ЛДЛ или лошиот холестерол.

Друга студија објавена во 2000–та во која биле вклучени 143 учесници го испитувала ефектот на екстрактот од артичока на високите нивоа на липопротеини. Студијата открила дека секојдневното консумирање суплемент во период од 6 недели довело до намалување на вкупниот холестерол за 18.5% и до намалување на нивото на лошиот холестерол за 22.9%. Од друга страна, артичоката има моќ да го поткрене нивото на добриот холестерол – ХДЛ или липопротеини со висока густина. Ефектот на артичоките на нивоата на холестерол се должи на 2 механизми:

Прво, екстрактот од артичока содржи компонента наречена лутеолин – екстремно моќен антиоксидант кој ја спречува синтезата на холестеролот.

Второ, екстрактот од артичоките го зголемуваат метаболизмот на холестеролот охрабрувајќи ја неговата елиминација. Целокупниот ефект гласи: намалено ниво на холестерол во телото.

Артичоката ја поттикнува регенерацијата на црниот дроб. - Многу студии покажуваат дека екстракт од артичока активно го штити црниот дроб од оштетување до степен да стимулира раст на нови клетки во самиот орган – физиолошки процес наречен хепатална хиперплазија, или едноставно, регенерација на црниот дроб.

Сепак, постои лимит до каде може да оди таа регенерација. Штом лимитот се прекорачи, штетите буквално ја загрозуваат функцијата на црниот дроб.

Откажувањето на црниот дроб, студиите го препишуваат на оксидативниот стрес и воспаление. Овие процеси се успешно инхибирани од цинаринот – природно присутната состојка во артичоките. Други студии велат дека друга состојка, силимарин, е делумно одговорна за регенеративниот потенцијал врз клетките на црниот дроб, благодарение на неговите антиоксидативни ефекти. Ваквиот регенеративен потенцијал на артичоките бил испитуван уште во 1966–тата, но врз глувци на кои им бил изваден дел од црниот дроб. Резултатите од студијата покажале јасни знаци на регенерација во однос на големината на ткивото и количината на клетки. Истражувањето исто така забележало зголемена циркулација на крв во црниот дроб и стимулација на клеточната делба.

Артичоката го третира замастениот црн дроб – Полезното дејство на артичоката врз замастениот црн дроб е интензивно проучувана последниве години. На пример, студијата во која биле вклучени 90 учесници, имала за цел да испита колку артичоката е ефективна за менаџирање на замастениот црн дроб. Оваа дијагноза е најчеста кога станува збор за болести на црниот дроб и иако не е познат точниот причинител за нејзиното појавување, сепак постои потенцијал успешно да се третира. Студиите велат дека 600 мг екстракт од артичока во денот, во период од 2 месеци, може да ја подобри функцијата на црниот дроб кај луѓето кои имаат замастен црн дроб. Студијата која имала за цел да ја истражи терапевтската релација помеѓу црниот дроб и патологија на билијарен тракт кај тинејџери со прекумерна тежина, открила дека артичока суплементот консумиран на дневна база во период од 2 месеци, истовремено го намалила воспалението и масните депозити во црниот дроб – два клучни фактори кои водат до замастување на органот.

Пружете му поддршка на вашиот црн дроб, помогнете му да излезе на крај со лавината од токсини кои неизбежно ве напаѓаат. Само така ќе ви служи долго. Само така ќе останете здрави.

М. Дамјан.

Изгореници од сонце

Летото е период кога сакаме да сме што повеќе време надвор. Иако сонцето позитивно влијае на нашето здравје и расположение, истото може да предизвика и одредени проблеми. Сепак, топлите летни денови кријат и низа опасности, а една честа грешка која ја прават многумина од нас е незаштитената и прекумерна изложеност на сонце. Зошто и како сонцето предизвикува изгореници на кожата?

Сончевите зраци патуваат кон земјата со одредена енергија. Дел од таа енергија се апсорбира во атмосферата на земјата, а остатокот сепак пристигнува до нас. Пример за вакавиот дел се УВ (ултравиолетовите) зраците. Тие се невидливи за нашите очи, а имаат доволно енергија за да предизвикаат промени, па и проблеми кај нашата кожа. Постојат два типа на УВ зраци – УВА и УВБ зраци. Се смета дека УВБ зраците се главните виновници за појавата на изгореници на кожата при прекумерна, долга изложеност на сонце.

Изгорениците од изложеноста на сонце не се исти како изгорениците од допир на топол предмет. Топлината од сонцето не е она што ја „гори“ нашата кожа, туку УВ зраците. Тие ги оштетуваат клетките на кожата и предизвикуваат мутации во ДНК–та. Телото има бројни, одлични механизми како да се справи со ваквите промени. Но, кога изложеноста кон УВ е прекумерна и без заштита, штетата не може целосно да се санира и клетките почнуваат да изумираат. Крвните садови се шират со цел да доставаат поголем проток на крв до ваквата област, а тоа предизвикува црвенило, воспаление и умерен оток. Изгорената кожа со тек на време ќе заздрави, но дел од клетките кои се живи, ќе имаат мутации кои нема да бидат „коригирани“, а тоа може да ги направи ваквите клетки во иднина – туморни.

Како да се заштитиме од сончеви зраци?

Најдобар начин за превенција на изгорениците е соодветна заштита и намалена изложеност на сончевите зраци кога се најсилни (од 10 до 16 часот).

Добар индикатор за силата на сончевите зраци е УВ индексот. Тој претставува интернационален стандардизиран начин за мерење и соопштување на моќта (во поглед на изгорениции на кожата) која ја имаат УВ зраците во одредено место и во одредено време. Скалата се движи од 1 до над 11, а повисока вредност значи и поголема моќност. Во летниот период, УВ индексот има навистина високи вредности кои може лесно и брзо да предизвикаат штета на кожата.

Последиците и штетата од изгорениците може да бидат сериозни и секогаш треба да настојуваме да не дојде воопшто до тоа. Но, понекогаш се случува да дојде до изгореници, па во продолжение ги издвојуваме најдобрите, природни продукти кои можат да ви помогнат.

Алое вера – Сокот, односно гелот од ова растение се смета за едно до најдобрите природни решенија за изгореници на кожата. Тоа го смирува непријатното чувство кај изгорената област, го забрзува процесот на заздравување и ја хидрира и обновува кожата. Доколку го немате самото растение во вашиот дом, алое вера гелот од аптека може да биде подеднакво ефикасен.

Чај од камилица – Чајот од камилица е познат по своите смирувачки и релаксирачки својства. Но, тој може да биде и одлична опција за олеснување на непријатното чувство од изгорениците. Сварете го чајот од камилица и оставете го да се олади, а потоа впијте го во некаква крпа или ткаенина и истата ставете ја врз областа која е изгорена. Луѓето кои се алергични на полен, можеби е подобро да го прескокнат ваквиот метод, бидејќи може да предизвика алергична реакција.

Овес – Овесот можеби не звучи за очигледна житарка која би помогнала во ваква ситуација, но истиот може да има доста смирувачки ефект на кожата. Ситно мелен овес, дури до прашкаста состојба, може да се измеша со ладно млеко и малку мед и ваквата смеса да се стави на изгорената област. Овесот се смета дека го намалува воспалението на кожата и заедно со медот и млекото може да има навистина позитивен ефект и да ги намали непријатните симптоми од изгорениците.

Ладна вода – Ладната вода се смета за еден од најлесните и ефективни начини за третирање на воспаленија, а бидејќи изгорената кожа е токму тоа, третирањето со ладна вода може да биде навистина корисно. Доколку сме на одмор, честото влегување во вода може да го спречи влошувањето на изгорениците. Доколку ја третирате кожата на овој начин, избегнувајте користење на мраз, бидејќи тој може да предизвика дополнителна штета на веќе премногу сензитивната изгорена област. Покрај ладна вода може да се користи и ладно млеко. Тоа содржи антиоксиданти кои имаат и антивоспалителен ефект. Едноставно натопете некаква ткаенина во ладно млеко и третирајте ја изгорената регија. На нашите простори често се користи и киселото млеко, кое има многу сличен состав со обичното млеко, па и не е чудно што истото може пријатно да влијае при изгорениции на кожата.

Хидрација на телото и на кожата – По долга изложеност на сонце, неопходен е доволен внес на течности. Внесувањето на водата ќе спречи веќе исушената и оштетена, изгорена кожа дополнително да се дехидрира. Покрај пиење на вода, нанесување на некаква крема која има хидратирачки ефект на кожата може исто така да ги олесни непријатните чувства, но и да и помогне на кожата побрзо да заздрави. Внимателно одберете ја кремата што ќе ја користите и препорачливо е тоа да биде некаква нежна, хранлива крема која нема да ја иритира кожата дополнително.

Б. А.

Кредит за
пензионери
до 75 години
До 120 000 ден. на 36 месеци
3 000 ден. севкупен трошок
Земи 30 000 денари
за 4 месеци врати 33 000 денари
Аплицирај за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, на 13 333
или преку мобилната апликација MyIute и добиј -10% попуст на провизии.
Ние ќе ти помогнеме при аплицирањето. Парите се достапни за 15 минути.
iutecredit

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

ЗАНИМЛИВОСТИ

Придобивки од лукот

Јадењето лук пред спиење е опасна тајна, бидејќи има многу придобивки меѓу кои: Лукот го контролира намалувањето на опасниот холестерол во крвта и го штити срцето и артериите.
Јадењето лук му помага на телото да се ослободи од штетните масти.
Лукот го регулира шеќерот во крвта, особено кај пациентите со дијабетес од типот 2.
Лукот се користи за регулирање на високиот крвен притисок и лекување на неговиот низок проток.
Лукот е природно средство за дезинфекција на микроби и бактерии.
Лукот лекува депресија, стрес и анксиозност.
Лукот ја подобрува функцијата на стомакот.
Ја зајакнува сексуалната импотенција на мажите.
Помага за ослободување од настинки и грип.
Го зајакнува имунолошкиот систем на неговата содржина на витамин C.
Лукот ја подобрува функцијата на црниот дроб и мочниот меур.
Јадењето лук ја регулира циркулацијата на крвта во телото.
Користењето лук го намалува проблемот со опаѓање на косата и се ослободува од фоликулот на косата и површното чешање.
Користењето лук ја третира алопецијата.
Лукот лекува болести на простатата кај мажите.
Консумирањето на лукот ги намалува шансите за добивање на многу видови рак, како што се рак на дојка, желудник, дебело црево и бели дробови.
Јадењето лук го елиминира стареењето и Алцхајмеровата болест.
Лукот ги третира менструалните нарушувања кај жените.
Лукот се користи за лечење на болести на гихт.
Лукот ги третира болките во градите.
Лукот ја намалува концентрацијата на олово во крвта.
Ги елиминира нуклеарните клетки на тумор.
Лукот ги исфрла црвите и го чисти цревото.
Лукот ги крши камењата.
Јадењето лук ја зајакнува меморијата и е општ тоник за тело.
Лукот се користи за зајакнување на непцата и одржување на здравјето на забите.
М.Д.

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. Земјен или бакарен сад со рачка и дулец за вода, вино или ракија; 17. Лекувалиште на Пиринеите; 18. Името на бугарската поп–фолк пејачка Вичева – Генчева (1984); 19. Место во Хрватска; 20. Едно од римските ритчиња; 21. Доживување што се јавува при дејство врз сетилните органи; 22. Аџилак; 23. Кловнот кој настапувал заедно со кловнот Доди; 24. Показна заменка; 25. Римски поет и филозоф, Тит Лукрециј (96–55 Пре н.е); 26. Најдолга река во централниот дел на Италија,минува покрај Рим (406 км); 27. Предлог; 28. Македонски политичар Методи (Тоте) (1924/1996); 29. Сврзник; 30. Хемиски симбол за фосфор; 31. Хемиско оружје,нервен агенс; 32. Лична заменка; 33. Едно од римските ритчиња; 35. Исток(франц.); 36. Место во Словенија во општината Кочевје; 37. Носач; 38. Нулта брзина кај автомобилите(герм.); 39. Познат фудбалски клуб од Мадрид; 40. Едно од римските ритчиња; 41. Река во Италија; 42. Капут од потенок материјал за пролет и есен; 43. Според преданието таткото на Сем, Хам и Јафет; 44. Вид топоним за релјефот.

Вертикално: 1. Истакнат германски композитор,Јохан Себастијан(1685–1750); 2. Средство за работа; 3. Индијска сојузна држава; 4. Дневни новини (крат.); 5. Знак за алт; 6. Едно од римските ритчиња; 7. Крај на молитва; 8. Автознак за Риека; 9. Општонародна одбрана (крат.); 10. Полир ано; 11. Првата буква; 12. Река во Авганистан; 13. Едно од римските ритчиња; 14. Долга форма од таа; 15. Град во Италија; 17. Река во Русија; 18. Името на италијанската филмска глумица Мањани (1910–1974); 20. Боја на карти;21.вид американски мајмун; 23. Хемиски симбол за бариум; 24. Коњ; 25. Данска мерка за количина во парчиња; 26. Град во Русија; 27. Кратенка за државата Невада (САД); 28. Меѓународна асоцијација за воздушен сообраќај (Интернатионал Аир Ассоциатион) (крат.); 29. Буква од старословенската глаголи ца и кирилската азбука; 31. Река во Шпанија; 32. Името на американскиот боксерски шампион Нортон (1943–2013); 33. Музичка нота; 34. Престолнината на Италија; 36. Автознак за Литванија; 37. Хемиски симбол за нобелиум; 38. Река во Авганистан; 40. Самогласка; 41. Автознак за Романија.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: бардак, Аро, Галена, Алан, Виминал, осет, хаџ, Кики, онаа, Кар, Тибар, на, Антов, и, П, сарин, ти, Целј, ест, Онек, амал, лер, Реал, Авентин, Лири, мантил, Ноа, ороним.

Хумор

Влегува инспектор во работилница и прашува:
– Колкумина работите тука?
– Со шефот десетина, а кога не е тука никој!
* * *
Го прашува синчето татка си:
– Тато зошто си се оженил со мама?
Мажот ја погледнал жена си и и вели:
– Гледаш ли не само мене што не ми е јасно, туку и на детето не му е!
* * *
Некој постар човек и подава букет цвеќе на сопругата. Таа лута му вели:
– Што си давал пари, криза е, пензија не сме зеле?
– Не викај, не сум толку забеган, го најдов во автобус!
* * *
Се собрале први комшии и се договараат да прават заеднички ручек. Едниот вели:
– Јас ќе донесам печено месо.
Другиот вели:
– Јас ќе донесам пиење.
Третиот вели:
– Јас ќе донесам слатки.
– А ти комшија што ќе донесеш?
– Ќе ја донесам бабата, јас сум пензионер!
* * *
Го прашува внукот својот дедо кој гледа две студентки кои живеат во соседството:
– Дедо ти се бендисуваат ли студентките?
– Како да не, многу!
– Па зошто не ја запишеш баба на факултет?
* * *
Влегува вознемирена жена во аптека и му вели на аптекарот?
– Ве молам дајте ми арсен, сакам да го отрујам мажот ми.
– Како ве молам, за тоа ќе одиме во затвор и јас и вие!
Жената вади фотографија од чантата на која е нејзиниот сопруг со жената на аптекарот. Аптекарот ја погледнал фотографијата и извикал:
– Па што не кажете дека имате рецепт!
* * *
Се враќа бабата од пазар и го наоѓа дедото како ја држи на колена куќната помошничка, па налутено му вели:
– Како не ти е срам, погледај си ги панталоните, а утрово ти ги испеглав!
* * *
Учителот им рекол на децата утре сите да донесат по едно јајце. И така било. Утредента сите деца донеле по едно јајца. Тогаш им рекол учителот:
– Ајде сега сите викајте ко–ко–ко–ко и снесете јајце.
Децата сите кокодакале само Кире молчел:
– Зошто ти Кире не кокодакаш и не снесе јајце? – прашал учителот.
– Кукурикуууууу. Јас учителе не донесов јајце, јас сум петел.
* * *
Дошол ѓаволот на врата кај Мујо. Мујо го прашува:
– Што ти треба?
– Сум дошол по твојата душа.
– Фато дојди брзо, те бара ѓаволот.
– Зошто мене?
– Па нели си ти моја душа!
* * *
Гледа Мујо платен список:
Ибро 1.000 евра, Нецо 1.200 евра, Суљо 950 евра, Хасо 1.500 евра, и се така по ред доаѓа до крај на списокот.
– Види го Салдо 35.000 евра?! А ќути!
* * *
– Дедо, многу сме стари. Ќе не викне горниот.
– Јас сум наглув ќе кажам не сум го чул, за тебе незнам како ќе се правдаш?.

Лакомиот селанец

Во бавчата на еден селанец тиквите таа година родиле како никогаш. Една по една ги собирал но најголемата и најубавата останала да виси над една поголема дупка. Селанецот кој бил многу алчен не сакал да ја остави тиквата и се решил да ја собере. Ама и покрај големиот напор не само што не успеал да ја дофати, туку се лизнал и се отепал во бездната.
Поука: Народот вели: Не барај никогаш преку леб и погача.

ЗП Куманово

Мултиетничка средба на брегот на Липковско Езеро

На 1.7.2021 година ЗП Куманово беше домаќин на мулти етничка спортска риболовна ревијална средба на брегот на Липковското Езеро на која учествуваа пензионерите од ЗП Кратово, ЗП Пробиштип, ЗП Кочани, ЗП Штип и ЗП Тетово. На средбата беа разменети искуства и присутните се запознаа меѓусебно со своите активности во изминатиот период кој помина во знакот на пандемијата од корона вирусот, како и со активностите кои ќе следат.

Средбата помина во мошне пријатна атмосфера на чист воздух покрај езерото и природните убавини на овој крај што добро им дојде на сите присутни пензионери после пандемската изолација.

Исто така, беше договорено ваква средба идната година да се организира со поголем број на здруженија и истата да биде со натпреварувачки карактер, и да има вакви средби почесто на разни локации.

Благе Јакимовски

Шаховска симултанка во Демир Хисар

На градскиот плоштад „8 Септември“, Демир Хисар, беше одржана шаховска симултанка со легендата на македонскиот шах и интернационален шаховски мајстор, Димитар Илиевски, а во рамките на одбележувањето на 100–годишнината од раѓањето на великанот Блаже Конески, кој бил прв претседател на Шаховскиот сојуз на Македонија и голем љубител на шахот. Димитар Илиевски, пред почетокот на симултанката говореше за своите успеси во шахот, како и за македонскиот и светски истакнат писател, есеист, раскажувач, книжевен историчар, лингвист, еден од кодификаторите на современиот македонски литературен јазик и значајна личност во македонската книжевност, Блаже Конески.

Легендата на македонскиот шах, Димитар Илиевски, е рекордер по бројот на одиграни симултанки во РС Македонија, кој, годинава, слави неколку значајни јубилеи, меѓу кои 60 години како еден од врвните шахисти на Македонија (1961–2021), 50 години шаховско мајсторство (1971) и 50 години како е прогласен за најдобар шахист на Македонија (1971). Пријавени беа 14 учесници меѓу кои и двајца пензионери, а учество зеде и градоначалникот Стојановски, кој изрази благодарност до Илиевски што дојде во Демир Хисар и што во знак на одличната организација и соработка му подари книга со наслов „Димитар Илиевски – легенда на македонскиот шах“, од авторите Ненад Баткоски и Љубомир Хаџи – Манев. Илиевски одигра симултанка со сите 14 пријавени шахисти. Со тројца учесници ремизираше, со десет издвои победа, а од еден учесник беше поразен, со што достојно му честиташе на неговиот противник, Драге Талевски, од село Слоештица, кој беше подобар во „шаховската симултанка“. По завршувањето на шаховската симултанка на „шахисти“ од Демирхисарско и вљубеници во оваа игра, на сите учесници, поединечно им беше доделена „Мироцветна шаховска штафета“, проследена со пораката „Со мудрост до мир“, подготвена од страна на реномираниот сликар и хуманист, Живко Поповски – Цветин, кој се има вклучено со своја иницијатива во ШФМ за реализација на програмата.

Димитар Илиевски

ЗП Битола

„Битолските конзули“ репрезентанти за Битола

Постои мислење дека Битола е меѓу најопеаните македонски градови зашто за нејзиното минато во музичката традиција се создадени многу песни од областа на народната и забавната музика. Многу пејачи и ансамбли насекаде во светот ја изведувале „Битола мој роден крај“, на познатиот автор Ариј Демировски, а во последниве години и песната „Ако одам во Битола“ на Петар Георѓиев – Калица. Песни за Битола пееле нејзините сограѓани Виолета Томовска, Јонче Христовски, Сашка Петковска, Славе Димитров, дуетите Куцулова – Андреевски и Павловски, Каролина Гочева, Пепи Бафтировски, а последниве 30 години таа традиција и реноме ја спроведуваат уште неколку ансамбли и пејачи меѓу кои и ансамблот „Битолски конзули“. Составен од музичари со музичко образование тие преку своите настапи успешно ја презентирале музичката традиција на „градот на конзулите“ како што во многу прилики се нарекува Битола – лоциран во подножјето на Пелистер.

– Во почетокот на формирањето на групата „Битолски конзули“ се наоѓаа професори со Музичка академија како што се Панде Татарчев, Панде Талевски, потоа Благој Багевски, Менде Крстевски и јас Илија Матевски – Бимбо. Мене во наследство татко ми Стефче, кој своевремено свиреше „хавајска“ гитара и заедно со Илија Џаџев од Гевгелија беа меѓу ретките изведувачи на овој инструмент, ми влеа љубов кон музиката и по завршување на Музичката академија се вклучив во ансамблот „Битолски конзули“, кој имаше многубројни настапи на фестивали и други јавни приредби – започна да ни раскажува Матевски.

Тој ни кажа дека ансамблот првите 10 години бил лоциран во туристичката населба во Отешево, на Преспанското Езеро, а после 1992 г. започнал да настапува на фестивалите: „Битолска серенада“, „Интерфест“, „Цветници“ во Валандово и други места изведувајќи народни и забавни песни кои биле мошне добро прифатени од љубителите на музиката. – Составот на ансамблот се менуваше, но нивната популарност не спласнуваше. Покрај другите песни, многу популарни беа „Конзулски бал“ и „Еј Мари“ кои засекогаш го запечатија нивното успешно постоење. Некои членови од ансамблот се починати, други пензионирани, но нивното постоење остави траен белег во музичката традиција на градот. Јас од 2010 г. сум пензионер, но настапувањето во ансамблот не го напуштив. Заради пандемијата и примената на здравствените мерки за заштита од вирусот ковид 19 тие се стопирани што не значи дека нашето натамошно постоење ќе биде прекинато. Публиката со задоволство ги следеше нашите настапи зашто ние ја негувавме традиционалната музика на градот – вели Матевски.

Некои од нивните најблиски членови се ангажирани во музичкиот живот, исто така и други кои ја продолжуваат нивната успешна музичка кариера, така што се добива впечаток дека сјајот на традиционалната битолска музика нема никогаш да згасне, зашто е базирана на темели што ги поставија познати музички изведувачи.

П. Ставрев

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

На средбите во Липково, Кумановско, се разменуваат искуства и се градат мостови на пријателство и соживот. Примери има многу. Затоа во Сојузот чекориме сплотени и заеднички постигнувајќи успеси и резултати.

Мултиетничка средба се одржа и на брегот на Мавровското Езеро во организација на ЗП Гостивар на која присуствуваа над 1.700 пензионери од сите краеви на земјата, а во Сарај на пикник–средбата учествувале над 2 000 пензионери.

ЗП Неготино

Во Криволак наскоро ќе биде отворен клуб за пензионери

Со олабавувањето на мерките од ковид 19, и во ЗП Неготино, се динамизираа активностите, на повеќе проекти. Имено, благодарение на поволните временски прилики, овде, во завршна фаза, се сите градежни работи, а е, обезбедена опрема, за престојното отворање на Клубот за пензионерите од с. Криволак, каде што тие ќе можат секојдневно и квалитетно да го минуваат слободното време. При ова многу се значајни донациите и спонзорствата во делот на заштеда на буџетските средства на Здрѕжението. Неготинката Марика Окова, е пензионерка, која сега живее во Словенија, а деновиве на ЗП Неготино му донираше специјално биро за компјутери. Донацијата ја прими претседателот на ЗП Неготино Душко Недев, кој свечено и врачи благодарница. Уште една донација пристигна овој пат за спортистите. Фирмата „Лива комерц“ од Неготино, им подари на спортистите два баскета. Донацијата ја предаде директорот Ванчо Доновски. Ова е полн погодок, зашто, доаѓа во вистински момент, кога течат тренинзите за престојните регионални спортски натпревари од Вардарскиот регион, чиј домаќин оваа година, ќе биде неготинското здружение.

Значајно е да се одбележи и отворањето на кујнскиот дел во централниот Клуб во градот. Кујната е најсовремено опремена по сите европски стандарди, има богато и разновидно мени, а во соработка со вработените во Кетеринг фирмата ДООЕЛ „Зафиров“ Неготино, секојдневно се врши бесплатна достава на порачаните јадења до домовите на пензионерите.

Во врска со доделување на помош на пензионери, наменета за лекување, смртен случај на брачен другар, операција и др., членовите на Извршниот одбор на седницата

одржана на 2.7.2021 г. едногласно, одлучија на 8 пензионери да им се помогне со по 3.000 денари.

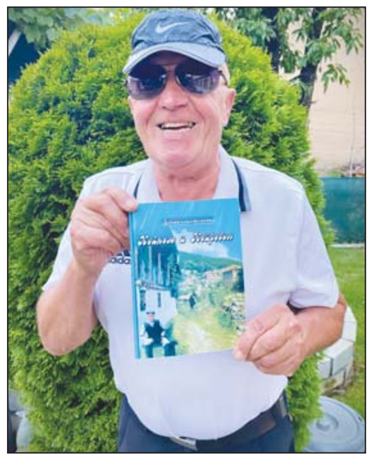
Доколку, се нормализираат работите, многу од активностите на сите комисии ќе бидат целосно реализирани, но во рамките на финансиските и просторните можности во Здружението. На седницата беше укажано и на успешната соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, која од година на година е се подобра во континуитет.

Маријана Пешиќ

Охрид

Цветан Соколески поет и хуманист

На 19–тата регионална фолклорна ревија на песни, музика и игри од осмиот регион на која домаќин беше ЗП Струга, особен впечаток кај присутните остави настапот на пензионерот поет од ЗП Кичево Цветан Соколески со својата авторска песна под наслов „Во татковиот роден крај“.



Носталгичната рецитација за неговиот роден крај – селото Белица, Кичевско, не ги остави рамнодушни учесниците на ревијата, како и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и претседателот на Собранието м-р Илија Адамоски, кои Соколески го наградија со долготраен аплауз и нескриени емоции.

Оваа рецитација е една од стотината песни од неговата втора неодамна издадена книга „Копнеж и непребол“. За Соколески, рецензентот на книгата Ванѓелко Лозаноски ќе рече дека тој е ретко упорна и доследна поетска личност, и во неговиот поетски манифест твори во занесот на виорите испреплетени од бранот немирен копнеж за татковината.

– Поезијата на Соколески низ метафората трепери од блескотот на ѕвездите од македонското поднебје, распламтува со мелодичноста на македонскиот јазик, со говорот, карактеристичен дијалект на родната Белица и Кичевијата. Песните на Соколески се длабок одѕив на внатрешните поетски бранувања, излив од душата и успешно преточени во поетски слики, кои овозможуваат читателот да ги восприми како свои со сета содржина. Оваа поетска збирка на песни е значаен бисерен подарок за секој Македонец каде и да живее. Песните се исполнети со соочувања на печалбарот со суровата – горка судба, и отворен поетски протест против спечалената пара, која го исцрпува животот, ја венее младоста, ги дели блиските, возвишува препреки и гради непремостливи огради. Сите песни во оваа збирка се возбудливо ехо на чуствителната душа на авторот Соколески, – вели рецензентот Лозаноски.

Првата книга поезија под наслов „Непребол за Македонија“, Соколески ја издал во 1993 година, во која ги направил првите поетски чекори. И во оваа збирка ги опишува корените и нишките поврзани со детството, поминато во родното село, љубовните занеси, напуштањето на родниот крај, годините минати на печалба и копнежот и носталгијата за родниот крај и родното огниште на неговите блиски.

Поетскиот порив кај Соколески се вивнува уште во детството во ученичките денови во Белица, каде што го завршува основното, а средното образование во Кичево. Велат, животот не се знае каде ќе те однесе. Тој случајно заминува за Германија за подобар живот. По една година (1969) се преселува во Шведска, се до пензионирањето пред 10 години. Од пензионирањето секое лето престојува во родната Белица и Кичево, а од оваа година, конечно ќе остане да живее дома во родниот крај.

Цветан Соколески на свои 76 години како пензионер е доста активен во ЗП Кичево. Има желба да напише уште една збирка на поезија. Тој три години е член на Хорот на ЗП Кичево, рецитатор и активист во културните активности во здружението. Член е на Литературното друштво „Китка“ од Кичево, настапува на хуманитарни манифестации, пее во Хорот на пензионерите.

Соколески веќе десет години е главен организатор и помагач на културната манифестација „Белички средби“ како и член на Црковниот одбор на црквата „Свети Ѓорѓија“ во селото Белица, Кичевско.

К. Спасески