ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК

» за сегашни и за идни пензионери

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3223 710 **e-mail: vesnik@szpm.org.mk www.szpm.org.mk**

Година X, број 106

ISSN 1857-7660

26 мај 2017 година

NLB Banka

Многубројните активности ги разубавуваат пензионерските денови

Третата доба од животот е период кога многу нешта се менуваат. Едни проблеми се заменуваат со други, но факт е дека промени постојат и се неминовни во сѐ. Трката по кариера и стекнување материјална сигурност се заменува со трка по нешта кои му даваат поинаква димензија на животот. Брзаме да не го пропуштиме терминот кој ни е закажан кај лекарот, сакаме навреме да ги набавиме препишаните лекови кои ни даваат сигурност, да им помогнеме на своите најмили и да ги земеме внуците од градинка или од училиште.

Но брзаме и да се пријавиме на некоја пензионерска екскурзија, да земеме учество на спортски натпревари, на проба на пејачка или игроорна група, или ќе се дружиме со своите врсници.

Ваквите активности ни ги разубавуваат и исполнуваат пензионерските денови кои не прават да се чувствуваме корисни и активни.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и здруженијата кои со негови членки, во своите програми посветуваат големо внимание на активното и содржајно стареење на членството. Во рамките на истите, се организираат и годинава пикник–средби во разни излетнички места, екскурзии во земјата и надвор од неа, предавања на теми кои ги интересираат пензионерите и друго.

И оваа година беа организирани 8 регионални ревии на песна, музика и игри. Петнаесеттите јубилејни ревии на песни, музика и игри започнаа на 25–ти април. На овој пензионерски фолклорен празник по претставувањето на подмладокот на ансамблот за ора и песни АКУД „Мирче Ацев", настапија етнокласичниот хор „Серенада" и пејачката група – Влашка гордост од Скопје. Со изворни и староградски песни и игри, со хорски изведби со мултиетнички напеви настапија учесниците, секој со желба што подобро да се претстави, да биде забележан, да биде најдобар.

На 26 април 2017 г., Кавадарци беше домаќин на јубилејната 15–та по ред Регионална ревија на песни, музика и игри, на која околу 170 пензионери учесници од 7 здруженија се претставија со традиционални староградски и изворни песни и музика карактеристична за повардарскoто поднебје. Домаќините настапија со пејачката група на КУД „Лоза" која исполни три родокрајни песни, а во пријатна и весела атмосфера се претставија и пејачките групи и солистите на сите учесници.

Фолклорната ревија во Струга се одржа на 29 април во Домот на културата, а започна со свечено дефиле на учесниците околу реката Дрим. Беше истакнато значењето на оваа најмасовна пензионерска културна манифестација, која во овој регион има голем придонес во негувањето на културниот идентитет и соживотот помеѓу припадниците на сите етнички заедници. Притоа се свиреа и се пееја изворни народни и староградски песни на македонски и на албански јазик, а во разнобојните традиционални носии се препознаваше мултиетничноста и заедништвото што со години се негува на овие простори.

На 2 мај 2017 година, во Прилеп, пензионерите ја покажаа умешноста и талентот во пеење и играње. Пред присутните прво настапи КУД „Пенка Котевска" од градот домаќин, а потоа се заредија останатите здруженија со по три изведби. Беа испеани и убави песни на влашки јазик.

На 4 мај 2017 година, во Пробиштип, каде била одржана и првата фолклорна ревија на која учествувале пејачки групи и ансамбли на девет здруженија на пензионери и тоа од: Прилеп, Куманово, Гази Баба – Скопје, Кочани, Кавадарци, Гевгелија, Берово, Лозово и градот домаќин Пробиштип, се одржа годинешнава 15. регионална ревија на песна, музика и игри. По повод 15–годишниот јубилеј, Организациониот одбор на ревиите на песни, музика и игри на СЗПМ, одлучи овие здруженија како втемелувачи на манифестацијата да добијат посебни признанија како благодарност за нивната визија и придонес во развивањето и збогатувањето на културно–уметничкиот живот на пензионерите во рамките на Сојузот и пошироко. На ревијата во Пробиштип настапија културно–уметничките друштва на здруженијата на пензионерите со песни, ора и обичаи.

На 7 мај, домаќин на Регионалната ревија од 4. регион беше Кратово, градот на мостовите и кулите. Топло поздравени од кратовци, фолклористите облечени во колоритни народни носии и во придружба на изворните инструменти, беа прекрасна глетка која не ги остави рамнодушни граѓаните. Пред официјалниот почеток настапи подмладокот на КУД „Ефрем Каранов" како меѓугенерациска соработка, кои со својата веселост, распеаност и разиграност ја воодушевија публиката.

На 12 мај 2017 година, вистинска мултиетничка фолклорна средба имаше во Тетово. Се пееше и играше на еден единствен јазик, на јазикот на соживотот кој никој не може да го уништи бидејќи неговите корени се многу длабоки во срцата на овие луѓе кои ги сплотиле своите животи на просторите на кои со години опстануваат и споделуваат и добро и лошо.

На 13 мај се одржа последната, осмата, 15. регионална јубилејна ревија на песна, музика и игри. Домаќин беше ЗП Кочани. Пензионерите настапија така како да сакаа да порачат дека годините не се важни кога се во прашање песната и орото.

Сите осум ревии беа вистински фолклорни бисери, вистински празници за душа кои будеа спомени и носеа порака како се чува идентитетот, како се почитува сето она што се пластело со години, кое ни го оставиле како богатство нашите предци.

Овој месец покрај регионални јубилејни ревии, започна и одржувањето на 22. регионални спортски натпревари. На 19 мај во Скопје на натпреварите во првиот регион учествуваа седум здруженија од главниот град, а домаќин беше Здружението на воените пензионери. Се спортуваше, се натпреваруваше, секој се трудеше да постигне што подобар резултат за себе и за своето здружение.

На 20 мај, регионални спортски натпревари се одржаа во Пехчево. Иако здружението е едно од помалите, се потруди натпреварите да бидат добро организирани и на натпреварувачите да им овозможат поволни услови за постигање добри резултати.

На крајот да напомнеме дека не беа заборавени и оние пензионери кои од разни причини не можеа да излезат и да уживаат во многуте вакви активности и задоволства, затоа по одредени поводи и празници беа посетени од своите колеги и пријатели.

И во овие тешки времиња пензионерите потврдија дека се активни и духот не ги напушта, затоа што веруваат дека сѐ поминува, само потребно е трпение, убав збор, другарување, натпреварување, па и песна. Тие нешта секогаш нѐ одржувале. Така ќе биде и во иднина.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОДРЕДЕНИ ЗП УЧЕСНИЦИ НА РЕПУБЛИЧКАТА РЕВИЈА стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО САЛТИР КАРОВСКИ стр. 3

8 РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ стр. 4, 5, 8 и 9

ТРИБИНА стр. 7

ХУМАНА АКТИВНОСТ ЗА ПРИМЕР стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

22-РИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

15. јуни
во „Нова Македонија" - Пензионерски видици
22. јуни
- Прилог за пензионери во „Коха"
30. јуни
„Пензионер плус"

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

Проширена седница на Комисија за КЗЖ при СЗПМ

Здруженија учесници на Републичката ревија

Организациониот одбор и Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ, на седницата одржана на 16–ти мај 2017 година, ги одредија учесниците на **Републичката ревија** на песни музика и игри, која ќе се одржи на **6-ти јуни 2017** година во Домот на АРМ во Скопје. Изборот на претставници од здруженијата на пензионери беше извршен по одржувањето на 15–тите јубилејни регионални ревии на песни, музика и игри во осумте региони во кои учествуваа 50 здруженија членки на СЗПМ со над 1000 учесници. Одредувањето на учесниците беше извршено врз основа на предлогот на селекторите проф. д–р Ѓорѓи Ѓорѓиев и

Томче Стојков и членовите на Одборот и Комисијата, кои со посебно внимание ги следеа и ги оценуваа ревиите. Така, на најмасовната републичка културна манифестација ќе учествуваат здруженијата на пензионери кои на регионалните средби покажаа посебна креативност и оставија најдобар впечаток кај стручното жири и публиката. Во таа група спаѓаат следните 33 здруженија:

1. ЗП Дечево – Машко оро „Копачка“,
2. ЗП Ѓорче Петров – Сплет „Егејско“, последниот дел
3. ЗП Гостивар – Соло „Еден е Господ, еден е Алах“ – Песна „Му дадов беса“
4. ЗП Битола – Хор со песната „На срце ми лежи мамо“
5. ЗП Пробиштип – Обичај „Чист понеделник“ – вовед, песна и оро
6. ЗП Струмица – Пејачка група „Се скина фстанче мамо“
7. ЗП Свети Николе – Пејачка група со песната „Катинке“
8. ЗП Охрид и Дебрца – Легенда „Билјана платно белеше“
9. ЗП Прилеп „Пензионер“ – Песна „Излези моме Русане“
10. ЗП Центар – Песна „Мајка роди машко дете“
11. ЗП Куманово – „Жетварка“
12. ЗП Крушево – Женско влашко оро „Кавала“
13. ЗП Кичево – Песна „Излегла Јана по поле“
14. ЗП Гази Баба – Со песната „Умреја батко Ѓорѓија“
15. ЗП ОВР – Сплет, машко оро и женска петорка
16. ЗП Шуто Оризари – Ромско машко оро
17. ЗП Кратово – „Каква мома видов мамо“
18. ЗП Велес – Музичко–сценска изведба „Ленка“
19. ЗП Тетово – Македонска група – „Мајка на Марика думаше“ – Албанска група – Обичај „Ронење пченка“
20. ЗВП – Фолклорна и пејачка група – „На сред село“
21. ЗП Бутел – Хор со песната „Зурли трештат на сред село“
22. ЗП Карпош – Со песната „Невен Пејо“
23. ЗП Демир Хисар – Машко оро „Пајдушко“
24. ЗП Солидарност – Аеродром – Оро „Црногорка“
25. ЗП Струга – Со песната „Пукнало мајко треснало“
26. ЗП Чаир – Дует Сафет и Тахири „Хипа Пампурит“
27. ЗП Кисела Вода – Печалбарска сага
28. ЗП Штип – Пејачка група „Саноќ Стојне седела“
29. ЗП Кавадарци – Дует „Може ли цвеќе без вода“
30. ЗП Радовиш и Конче – Обичај „Замес“, скратена форма
31. ЗП Кочани – Фолклорна група – „Осоговско оро“
32. ЗП Виница – Обичај – Истерување чума, песна и оро
33. ЗП Крива Паланка – Обичај – Испраќање невеста

Оваа манифестација будно ќе биде следена од стручното жири на Извршниот одбор на СЗПМ, а здружението со најдобар настап ќе биде избрано за учество на Фестивалот за трета доба во Љубљана – Словенија.

М.Д.

Сојуз на ЗП на град Скопје

Заложба за уште подобри успеси

Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионери на град Скопје, на 28.04.2017 година ја одржа својата редовна годишна седница на која беа разгледувани и усвоени: Извештајот за работата за 2016, Програмата за работа во 2017 година, Одлуката за изменување и дополнување на Статутот на Градскиот сојуз, Финансиот извештај и Завршната сметка за минатата година. Седницата ја отвори и со неа раководеше претседателот на Собранието **Љупчо Димовски**, кој на почетокот ги поздрави присутните и го истакна значењето на расправата по точките на дневниот ред.

Истакнувајќи ги резултатите што ги постигна Градскиот сојуз, претседателот на ИО **Методија Новковски** ги назначи и основните активности од програмата за работа и задачите на кои ќе се фокусира Извршниот одбор во 2017 година. Притоа, тој даде сеопфатно образложение за работата на Градскиот сојуз во 2016 год, со позитивен заклучок за правилното планирање и трошење на материјалните средства.

Во продолжение со посебно задоволство потенцираше дека во изминатата година Градскиот сојуз е веќе сопственик на Рекретивниот центар – Катланово, за што објектот е легализиран и поседува имотен лист, при што им се заблагодари на сите претседатели на здруженијата од градот Скопје, кои дадоа придонес во обезбедувањето на финасиската помош.

На општо задоволство, претседателот Новковски ја истакна одличната соработка со градоначалникот Коце Трајановски, за што од порано има потпишано меморандум, а минатата година транспарентно беше потпишан договор за финансиска поддршка за што врз основа на програмата се реализирале сите зацртани активности. Секако, градот Скопје, во рамките на можностите и натаму ќе се грижи за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите со зголемување на постојните бенефиции.

Посебно беше истакната соработката и поддршката од

СЗПМ, а во тој контекст и меѓународната соработка со пензионерски асоцијации од Албанија, Србија – Белрад и БиХ – Сараево, која оваа година се планира да се прошири. Потврда за добрата оценка и за постигнатиот успех даде и претседателот на Надзорниот одбор, **Манојло Дамевски**, како и учесниците во расправата **Димитрије Богатиноски, Павле Спасов, Димитрије Димовски, Панте Чочковски** и други, од која произлезе заклучокот дека Градскиот сојуз на ЗП ги реализирал сите програмски задачи и наменски и домаќински ги трошел планираните финансиски средства.

Севастија Цветковска Сотировска

ЗП Карпош – Скопје

Резултати за примерно работење

Собранието на Здружението на пензионери Карпош Скопје, на 25–ти април 2017 година ја одржа својата

редовна седница на која најзначајна точка од дневниот ред беше разгледувањето и донесувањето одлука за усвојување на Годишната сметка за деловната 2016 година.

Воведен збор за финансиското работење имаше претседателот на Собранието **Јован Гиновски**, при што истакна дека според сите финансиски показатели содржани во Годишната сметката, деловната 2016 година ЗП Карпош ја заврши со позитивни резултати, односно со добивка. Тоа е доказ дека Здружението во изминатата година работело во рамките на Финансискиот план за 2016 година, домаќински и крајно економично. Потврда за работата на здружението во изминатите пет години е и изготвениот записник од страна на Управата за јавни приходи по извршената контрола на целокупната финансиска документација, во кој е констатирано дека ЗП Карпош Скопје работело во согласност со законските прописи и утврдено е дека нема неправилности и недостатоци.

Во расправата со свои конструктивни дискусии учествуваа: **Љубинка Самарџиска, Драгољуб Симоновски, Благоја Ивановски, Нада Трајковска Јакимовска, Иванка Кимова Војнова** и други членови на Собранието, кои едногласно ја прифатија и усвоија Одлуката за завршната сметка за 2016 година.

Исто така, Собранието едногласно ја поддржа препораката на ОРО и донесе Одлука за зголемување на средствата што се издвојуваат од пензионерите за солидарен фонд од 120 на 130 денари.

Во понатамошниот тек на седницата беше разговарано и за други актуелни прашања и активности на Здружението од интерес за активното и здраво живеење на пензионерите, а посебно стана збор за остварувањето на тековните програмски задачи, со тежиште на подготовките за настап на регионалната ревија на песни, музика и игри и регионалните спортски натпревари. Во тој контекст, претседателот на Собранието Јован Гиновски ги информираше членовите за активностите што ги остварува и мерките што ги преземa СЗПМ и Фондот ПИОМ за подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите.

М.Г.

ЗП Охрид и Дебрца

На повидок соработка со ЗП Костур, Грција

Делегација на ЗП Охрид и Дебрца, деновиве беше во посета на ЗП Костур од Република Грција. Во делегацијата беа претседателот на Собранието д–р Димитар Спасески, претседателот на ИО Ѓорѓи Трпчески и секретарот Стефан Владимиров. Гостите беа пречекани од раководството на ЗП Костур, Теодорос Миларос и Елени Мелиду. ЗП Костур опфаќа 11 населени места и делува во рамките на општината Костур во Секторот за невладини организации на кој одговорна е Марија Папаниколау. Здружението се финансира со свои средства, но добива дел и од општината Костур.

Преставниците на ЗП Охрид и Дебрца ги запознаа колегите од ЗП Костур со организационата поставеност, структурата на органите и телата, начинот на финансирање, пензиските примања, животниот стандард, здравствената и социјална заштита, активностите на здружението на културно и спортско поле, како и соработката со здруженија од соседните држави.

Средбата меѓу пензионерите на Костур и Охрид и Дебрца, е прва официјална средба со пензионери од Грција и Македонија во рамките на СЗПМ. Целта на оваа прва прелиминарна средба е воспоставување на пријателски односи, соработка, размена на искуства и збогатување на добрососедски односи во регионот и пошироко, која е во рамките на Европската Унија, како една од основните заложби за воспоставување на меѓудржавни односи. На средбата е договорено и потпишување на Спогодба за соработка меѓу ЗП Костур и ЗП Охрид и Дебрца. Чинот на потпишување на Спогодбата ќе биде во Охрид на свечената манифестација по повод 20 јуни – Денот на ЗП Охрид и Дебрца која ќе се одржи на први јули 2017 година. При возвратната посета во Охрид, покрај потпишувањето на Спогодбата за соработка, ЗП Костур на свечената прослава во Охрид, се очекува да настапи со својата Фолклорна група пред охридските пензионери и граѓани кои ќе присуствуваат на одбележувањето на празникот на охридските пензионери.

Инаку, ЗП Охрид и Дебрца досега

има воспоставено пријателски односи по пат на Спогодба за соработка со Стара Загора од Бугарија, Врање од Србија, Поградец од Албанија, а сега со Костур од Грција. Паралелно со ова, во тек се активности за воспоставување соработка и со едно здружение на пензионери од Турција.

К. Спасески

ЗП Крива Паланка

Бањско-климатска рекреација во Катлановска Бања

На третиот ден на Велигден дваесетина пензионери од третата група заминаа на бањско–климатска рекреација. Самоорганизирано со такси

превоз се упатија кон Катлановска бања. Понесени од празничната еуфорија и таму продолжија со велигденското празнување. Наидоа на топло добредојде од вработениот персонал кој набргу се погрижи да ги смести. Најпрво пензионерите корисници ја искористија бањско–климатската рекреација и пропишаните терапии од лекарите.

Потоа се дружеа со пензионери од Крива Паланка, Куманово, Кочани, Чешиново–Облешево, Велес, Кичево и Македонска Каменица. Се ширеа нови пријателства и се раскажуваше по некоја шега.

Но слободното време го користеа да ги посетат лековитите води кои се наоѓаат во непосредна близина на бањата. Во групи одеа и на изворот од каде доаѓа водата за бањата. Мештаните кажуваат дека тука доаѓале и кога бањата не била направена. Изворот се наоѓа во скриена пештера во карпестиот дел. На верскиот празник пензионерите го посетија и манастирот „Света Недела“.

Едноставно, секој на свој начин ги доживуваше природните убавини. По завршување на седумдневниот недејлен одмор тие повторно самоорганизирано се упатија кон своите домови. Секој со некого се поздравуваше и си посакуваа повторно да се гледаат. Со себе секој понесе убави спомени и впечатоци кои дома ќе ги раскажуваат на своите пензионери сограѓани. Затоа што оваа седумдневна бањско–климатска рекреација ги отргна од секојдневието и успеа барем за неколку дена да им го разубави животот.

Б. Стојчевска

ЗП Тетово

Парична поддршка за 124 пензионери

Практиката за доделување еднократна парична помош на пензионери од таканаречената најранлива група, продолжува да се применува во Здружението на пензионерите Тетово. Тоа се потврдува со неодамнешната определба на 124 пензионери да им се доделат финансиски средства. За оваа намена, издвоени се 372 илјади денари. Инаку, со финансискиот план на Здружението, годишно за пензионерите со најниски приходи во семејствата, предвидени се 650.000 денари. Корисници на ваква парична помош се и семејства на пензионери подложни на потешки заболувања, како и на погодени од разни елементарни непогоди – поплави, пожари и слично. Во ЗП Тетово ни изјавија дека до крајот на годината ќе бидат доделени еднократни помошти и на други пензионери за кои предлози и мислења ќе произлезат непосредно од органоците. Оваа активност во ЗП Тетово се практикува десетина години наназад.

Г.Е.

Интервју со Салтир Каровски, потпретседател на ИО на СЗПМ

Заложба за континуитет во постигнувањата

Вие веднаш по завршувањето на работниот век мошне активно се вклучивте во работата на пензионерската организација. Колку ве исполнува тоа ваше ангажирање?

- По 42 години ефективен работен стаж, најмногу во одбраната, на почетокот на 2013 година стекнав статус на пензионер. Поради големата динамика во остварувањето на дотогашните работни обврски, решив да се вклучам со активности во некоја граѓанска асоцијација и на тој начин да го вложам сиот труд и искуство со целосно исполнето мое слободно време како пензионер. На почетокот бев во дилема дали да се ангажирам во граѓанското здружение на резервните офицери на Македонија, каде што, уште кога работев, бев активен како резервен потполковник на функции и раководни должности. Сепак, преовлада мојата желба да се вклучам во пензионерската организација, најпрво во штотуку формираното ЗП Бутел, каде што територијално припаѓав, а и повеќе години од мојот живот ги поминав во таа средина, каде што бев ангажиран и како избран советник во општината Бутел. Од органите на ЗП Бутел бев делегиран во Собранието на СЗПМ и бев член на Правно–економскиот форум.

Поради промена на живеалиштето, се преселив на подрачјето на општина Центар, каде што веднаш пристапив и се активирав во ЗП Центар. Потоа, во време на редовните избори во СЗПМ продолжив со активно ангажирање. Мислам дека навистина се најдов себе си и тоа што го работам целосно ме исполнува.

Минатата година СЗПМ со низа успешни активности го одбележа големиот 70-годишен јубилеј на пензионерското организирање. Што е тоа најзначајно што ќе остави трага во историјата на СЗПМ?

– СЗПМ во 2016 година, своите програмски активности целосно ги посвети на големиот јубилеј на Сојузот, 70 години пензионерско организирање, 1946 – 2016. Во соработка со здруженијата на пензионерите во Републиката, СЗПМ оствари ефикасна реализација на целите и задачите утврдени со Статутот, преточени во програмата за работа на Сојузот во тековната година. По повод јубилејот СЗПМ свечено ги отвори новите деловни простории што ги доби во трајно користење без надомест од Владата на РМ и ФПИОМ.

Во рамките на одбележувањето на Денот на пензионерите, на 16–ти септември под покровителство на претседателот на државата Ѓорге Иванов, беше одржана свечена академија во Домот на АРМ во Скопје, на која присуствуваа пензионери од сите здруженија и гости од републичките органи на управата, од градот Скопје и општините. На оваа свеченост со соодветен протокол претседателот на државата Ѓорге Иванов на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија му додели високо одликување „Повелба на Република Македонија" што е единствено вакво признание во долгогодишната историја на пензионерското организирање во нашата земја. По тој повод во присуство на околу 800 пензионери и гости од странство пригодно обраќање имаше претседателот Иванов, а потоа и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

По повод на овој значаен настан неодамна излезе од печат и монографија на СЗПМ. Какво е Вашето мислење за ова издание на Сојузот?

– По повод 70 години пензионерско организирање во Македонија изработена е и промовирана монографијата „Пензионерски активности за почит". Ова капитално дело претставува неизбришлива трага за пензионерското дејствување од далечното минато до денес, трага на седумдецениското постоење на најголемата мултиетничка граѓанска асоцијација во Македонија. Создавањето на ова дело дефинитивно е резултат на желбата и одлуката на сите органи и тела на СЗПМ. Монографијата е отпечатена на македонски, а се прават напори да излезе на албански и на англиски јазик. Ова дело е богато со разновидни содржини кои даваат детален и објективен приказ на пензионерското организирање, дејствување и постигнатите резултати во изминатите седум децении. Поглавјата, секое посебно, изобилуваат со факти и аргументи, задржувајќи го вниманието на читателот. Истовремено, во актуелните општествено–политички услови на опстанување, се покажува дека токму концептот и моделот на разбирање и дејствување на СЗПМ има смисла и дава резултати.

Покрај содржините поврзани со Јубилејот, СЗПМ со понагласена активност посветено ги реализираше своите програмни активности. На кои задачи раководството на Сојузот се фокусира и ангажира?

– Примарната и нагласена активност е насочена кон подобрување на социјалната положба на корисниците на пензија и континуирана заштита на нивните стекнати материјални и нематеријални права. Продолжување на контактите со Министерството за труд и социјална политика и Фондот за пензиско и инвалидско осигурување за остварување на пропишаното законско усогласување на пензиите со порастот на трошоците за живот и зголемувањето на платите, како и спроведување на активностите за подобрување на социјалната положба на пензионерите. СЗПМ и раководните структури оствариja редовна и корисна соработка на повисоко ниво преку управните одбори на Фондот за ПИОМ и Фондот за здравствено осигурување, каде што непосредно се ангажирани претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски и активистот во Сојузот Илија Глигоров.

СЗПМ во тежиштето на своите активности перманентно се посветува на интересот за донесување Закон за пензионерско организирање, особено со актуелизирање на прашањето за повторно ставање во функција на барањето пред законодавниот орган.

Исто така, СЗПМ во фокусот на својата посветеност го има и обезбедувањето поквалитетен стандард на пензионерите, а ќе продолжи со лобирање пред надлежните државни органи за изградба и уредување пензионерски домови, домови за стари лица, геријатриски установи, домови за дневен престој, домови за рекреација, како и повеќе пензионерски клубови. Сето тоа ќе треба да биде потпомогнато и од единиците на локалната самоуправа, особено преку соработка со градоначалниците на општините.

Со изградба на пензионерски домови и други форми на сместување на пензионерите, државата обезбедува подостоинствен живот, а со тоа ќе се спречи маргинализација на старите лица во нивните егзистенцијални услови за живот.

Освен потпретседател на ИО на СЗПМ, Вие сте и претседател на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина. Која е функцијата на Одборот и како се справувате со оваа работна задача?

– Одборот на Регистрираната организација, иако не е конститути-

ОРО и понатаму ќе продолжи со организирање средби во здруженијата на инвалидските пензионери во кои посебно е изразено проблематизирањето на прашањата на реално и објективно ажурирање на евиденцијата на своето членство и настојување за усогласување со податоците на корисници на инвалидска пензија со кои располага ФПИОМ. За таа цел досега беа организирани средби за соочување со фактите и ажурирање на евиденцијата на здруженијата на инвалидските пензионери. Исто така, ОРО во договор со претседателите на трите сојузи на инвалидските пензионери ќе се посвети на прашањето за можно спојување на трите сојузи во една заедничка асоцијација, исто како што биле организирани во почетокот на нивното постоење. ОРО расправајќи по прашањето за редовната исплата на посмртна помош, заклучи дека средствата за таа намена не се доволни за редовна исплата, поради што со одлука усогласена со ФПИОМ и Министерството за труд и социјална полити-

вен дел на СЗПМ, бидејќи претставува законска, договорна форма на организација за извршување на две многу значајни прашања од животот на пензионери, солидарниот фонд и членарината, со која се финансираат дејностите на здруженијата и сојузите. Меѓу главните прашања досега за работа на овој орган, треба да се истакне довршувањето на проектот за ажурирање на евиденцијата, посебно во трите сојузи на инвалидските пензионери. Освен тоа, актуелно е и прашањето поврзано со проблемите на миграцијата на членството, распоредот и исплатата на членарината, промената на тие состојби, законско и појави на незаконско користење на средствата во одредени средини, самоволија во примената на одлуката за миграција, проблематизирање на издавањето на бараните исписници, барања за членство во сојузите на нови, најчесто паралелни здруженија и друго.

Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина е конституиран врз основа на одредби од Законот за ПИО и Спогодбата на четирите сојузи на пензионерите (Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Националниот сојуз на инвалидите на трудот, Сојузот на инвалидски пензионери на Македонија и Сојузот на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија на Македонија). Трите сојузи на здруженијата на инвалидските пензионери во Македонија треба да ја продолжат работата на проектот до целосно ажурирање на евиденцијата на своето членство.

ка и со сојузите и ЗП, солидарниот фонд, кој изнесуваше 120 денари, се зголеми за 10 денари и изнесува 130 денари.

Каква е соработката на СЗПМ со здруженијата членки на Сојузот?

– Актуелно прашање на кое СЗПМ постојано ќе посветува внимание е остварувањето редовни непосредни контакти со здруженијата на пензионерите членки на Сојузот, заради помагање во организациониот живот на членството на здруженијата како и унапредување на работата за ажурирање на евиденцијата на сопственото членство и усогласување на истата со онаа со која располага Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија. Исто така, предмет на интерес ќе биде и работата на извршните одбори во здруженијата, пензионерските клубови и пензионерските домови. Од овие активности остварени во контактите со здруженијата СЗПМ треба да биде задоволен, бидејќи на тој начин заедничката работа на Сојузот и на здруженијата на пензионерите на општините, стана потранспарентна за поширокото членство, а за СЗПМ откри и некои нови искуства. Останува и понатаму да ја унапредуваме непосредната интерактивност меѓу Сојузот и здруженијата на пензионерите, да се интензивираат непосредни информирања со редовна достава на комплетните годишни извештаи од здруженијата, на записници, програми за работа, информации по разни прашања, како и достава на разни други материјали.

Пензионерите се мошне активни во културно-забавните и спортски манифестации. Каква е нивната заинтересираност и мотивираност за песна, музика и оро?

– Мотивираноста на пензионерот за негово непосредно вклучување во активностите на СЗПМ има особено значење за квалитетно учество во тежиштните активности на Сојузот на културните и спортските манифестации во изведба на здруженијата на пензионерите членки на Сојузот. Во повеќедецениското организирање на ревиите и спортските натпревари секоја наредна година се обезбедува поквалитетна селекција на учесници во културните и спортските натпревари. Здруженијата од своите скромни средства обезбедуваат услови за квалитетни подготовки за успешен настап на заинтересирани, надарени и талентирани пензионери за музика, песна и игра, како и добро кондицирани и здрави спортисти за натпревар. Заслужува да се истакне заинтересираноста на здруженијата за обезбедување на потребната логистика која може да се изрази во просторни услови, квалитетна костимографија, особено обезбеденост со изворна и народна носија за фолклорните настапи, како и застапеност на изворни народни инструменти и изведувачи од разни мултиетнички средини. Голем напредок во оваа смисла има и во квалитетната кореографија, сценографија и стручната музичка подготовка.

Колкаво внимание СЗПМ посветува на транспарентното работење и информирање на членството?

– Основна карактеристика во работата на СЗПМ во пензионерското организирање е транспарентноста во работењето, како и можноста заинтересираните јавни и приватни субјекти да остварат слободен пристап до информации за организираноста, активностите и проблемите на здруженијата на пензионерите и на СЗПМ. Поради тоа значајно е информирањето на членството и остварување јавен отчет за работата и резултатите што ги остварува организацијата во целина и посебно органите и телата на здруженијата и Сојузот во нивната работа. Редовното излегување на весникот „Пензионер плус", потоа прилозите во дневните весници „Нова Македонија" – Пензионерски видици, „Коха" – страница на албански јазик за пензионерите, го збогати фондот на информации за активноста на членството во организацијата, а актуелните содржини од животот и прашањата што ги засегаат пензионерите, значајно го зголеми интересот за нивно проследување. СЗПМ и редакциите на весниците посветуваат посебно грижа на јавното презентирање на членството за својата активност и преку веб–страницата на СЗПМ, како и со континуирани изјави и интервјуа на членови од раководствата на здруженијата и СЗПМ во електронските медиуми (радио, телевизија, интернет), во пишаните медиуми, билтени и друго. Во остварување јавност и отчет за работата на пензионерската организација значаен придонес даваат и пензионерите новинари како дописници од здруженијата на пензионерите од Републиката на „Пензионер плус", „Пензионерски видици" и „Коха". За оваа активност значајна улога има Комисијата за информирање како и Редакцијата чија работа се одвива во рамките на програмската политика на СЗПМ и личните афинитети на соработниците.

Разговорот го водеше:
Мендо Димовски

ОВР на РМ - Скопје: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Милозвучни мултиетнички призвуци

Спирко Николовски

Станка Трајкова

Годинашниве петнаесетти јубилејни ревии на песни, музика и игри во организација на СЗПМ започнаа на 25–ти април во Домот на АРМ во Скопје, на кои за првпат домаќин на здруженијата од третиот регион беше ЗП ОВР на РМ. На оваа најмасовна културна пензионерска манифестација во Скопје настапија здруженијата на пензионери: Илинден, Воените пензионери, Кисела Вода, Сарај, Гази Баба и ЗП ОВР. Добредојде на учесниците и на гостите во име на домаќинот им посака претседателот на ЗП ОВР, **Спирко Николовски**, при што посебно го поздрави присуството на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

Во името на организаторот СЗПМ, учесниците и присутните ги поздрави секретарот на ИО **Станка Трајкова**, која го истакна значењето и придонесот на оваа културна манифестација во зачувувањето и негувањето на фолклорните традиции и културното богатство на Република Македонија и ја прогласи ревијата за отворена.

Најпрво, со пригодни изведби и нумери на присутните им се претставија гостите од подмладокот на ансамблот за ора и песни АКУД „Мирче Ацев“, Етно класичниот хор „Серенада“ и пејачката група „Влашка гордост“ од Скопје. Потоа, со изворен фолклор, со староградски песни и игри, со кореографии и хорски изведби и со мултиетнички призвуци, настапија учесниците на ревијата секој со желба што подобро да се претстави. Се пееја песни стари и ретко слушани, се прикажаа обичаи и традиции кои судбински го поврзуваат животот на ова поднебје со нашето опстојување. Се на се, убаво претставување и пријатни мигови за сите во преполната сала во Домот на АРМ. За успешниот настап, во име на организаторот – СЗПМ, благодарници на учесниците им врачи претседателот на Комисијата за културно–забавен живот, Мендо Димовски, а ревијата мошне инспиративно ја водеше Ели Танасковска, новинар од МТВ.

М.Д.

Хор „Серенада“

Група „Влашка гордост“

ЗП Сарај

ЗП Илинден

ЗП Воени пензионери

ЗП Кисела Вода

ЗП Гази Баба

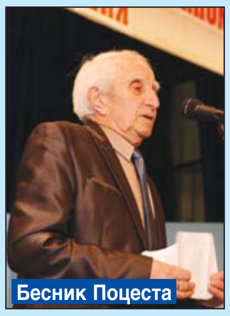
ЗП ОВР

Доделување благодарници

Кавадарци: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Со песна и музика за поздраво стареење

Ристо Анѓушев


Бесник Поцеста

Кавадарци – градот на виното и на грозјето, на 26–ти април 2017 беше домаќин на јубилејната петенаесетта по ред регионална ревија на песни, музика и игри, на која околу 170 пензионери учесници од 7 здруженија: Кавадарци, Неготино, Велес, Демир Капија, Богданци, Гевгелија и Валандово, се претставија со традиционални староградски и изворни песни и музика карактеристични за повардарското поднебје. На почетокот присутните и гостите прв ги поздрави преседателот на ИО на кавадаречкото здружение, **Ристо Анѓушев** и на учесниците им посака успешен настап. Тој меѓу другото нагласи дека е мошне значајно лицата од трета доба да се дружат и да имаат релаксирана старост за да си го зачуваат здравјето и подолго да живеат.

Присутните ги поздрави и претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста** кој истакна дека му е посебно драго што е првпат во овој град како гостин и во ваква улога. Затоа, како рече, му причинува огромно задоволство да ги поздрави учесниците и на сите да им посака многу здравје и среќа во животот. Со таква желба тој ја отвори и оваа јубилејна ревија на песни музика и игри.

Први „мразот го скршија“ домаќините со пејачката група при КУД „Лоза“ која исполни три родокрајни песни, а во пријатна и весела атмосефра се претставија и пејачките групи и солисти на сите учесници. За квалитетниот настап тие цело време беа наградувани и со аплауз од публиката. На крајот, членот на Комисијата за КЗЖ при СЗПМ, Леонид Манчев во име на организаторот им врачи благодарници на учесниците на ревијата. Средбата заврши во пријатно дружење, со музика и песна во ресторанот „Ангропромет“, а ревијата успешно ја водеше Маријана Пешиќ.

Мартина Митков

ЗП Валандово

ЗП Демир Капија

ЗП Кавадарци

ЗП Богданци

ЗП Неготино

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

Доделување благодарници

Струга: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Манифестација на културниот идентитет

Милорад Трпоски

Драги Аргировски

Петнаесеттата регионална ревија на песни, музика и игри што се одржа на 29 април 2017 година во Струга, на која домаќин беше здружението на пензионери од градот на поезијата, започна со дефиле на сите учесници околу Дримот и по струшката чаршија, а потоа централната манифестација се реализира во Домот на културата „Браќа Миладиновци“. На оваа фолклорна манифестација во западниот регион учествуваа здруженијата на пензионери од Струга, Охрид и Дебрца, Дебар и Центар Жупа, Гостивар, Македонски Брод и Кичево.

Присутните на ревијата ги поздрави претседателот на ЗП Струга **Милорад Трпоски,** при што им посака добар настап на учесниците, а на гостите пријатен престој во градот. Тој посебно го поздрави присуството на претседателот на СЗПМ Драги Аргироски и претседателот на Собранието Бесник Поцеста.

Ревијата за отворена ја прогласи претседателот на СЗПМ **Драги Аргироски**, кој во своето инспиративно обраќање го истакна значењето на оваа најмасовна пензионерска културна и мултиетничка манифестација, која особено во овој регион има голем придонес во негувањето на културниот идентитет и соживотот помеѓу припадниците на сите етнички заедници. Притоа тој го нагласи и поширокото значење и придонес на ревијата во зачувувањето и пренесувањето на културните традиции во Република Македонија, за што Министерството за култура ревијата ја прогласи за манифестација од посебен државен интерес.

Потоа, сцената ја освоија учесниците и во градот на поезијата силно заечи музиката. Се свиреше и се пееја изворни народни и старградски песни на македонски и на албански јазик, а во блескот на разнобојните традиционални носии се препознаваше мултиетничноста и заедништвото што со векови се негува на овие простори. Благодарници за успешниот настап на учесниците им врачи претседателот на Комисијата за КЗЖ при СЗПМ, Мендо Димовски.

Симболиката на мултиетничкиот карактер на средбата беше искажана и со двојазичното водење на ревијата од Весна Баштованска и Ардита Муртиши, како и со заедничкото дружење во хотелот АРТ во Струга.

Стојан Кукунешоски

ЗП Дебар и Центар Жупа

ЗП Струга

ЗП Македонски Брод

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Кичево

ЗП Гостивар

Доделување признанија

Прилеп: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Збогатување на културниот живот

Кирил Ѓорѓиоски

Марјан Ристески

Салтир Каровски

Повеќе од шестотини посетители во салата на Домот на културата „Марко Цепенков“ во Прилеп на 2–ри мај 2017 година ужива во успешните музички исполненија на Петнаесеттата јубилејна регионална ревија на песни, музика и игри на пензионерите од ЗП: Битола, Демир Хисар, Крушево, Ресен и здружението – домаќин од Прилеп.

Срдечно добредојде и пријатно расположение на гостите и на учесниците прв им посака претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Ѓорѓиоски**, а во име на градот домаќин присутните ги поздрави и градоначалникот на Прилеп, **Марјан Ристески.** Тој им оддаде признание на пензионерите, кои, како рече, иако во поодминати години, успешно го негуваат македонскиот фолклор. Ристески посебно ја истакна соработката и реализацијата на заедничките активности со прилепските пензионери.

– Задоволство е да се биде меѓу колегите од градот Херој и градот првоборец. Прилепското здружение пред петнаесет години било меѓу првите што ги започнало ваквите пензионерски средби на коишто се исполнуваат песни, музика и игри. Оваа Петнаесетта регионална пензионерска ревија е посебно значајна за зачувување на македонската песна, традиција, игра и фолкор воопшто. Сите учесници на овие ревии се трудат да се покажат во најдобро светло и да го извадат од заборав нашето богато културно минато, со што на одреден начин придонесуваат за зачувување на нашата традиција, – рече покрај другото, во своето обраќање потпретседателот на ИО на СЗПМ, **Салтир Каровски**, прогласувајќи ја ревијата за отворена.

Најпрво настапија домаќините ЗП Прилеп, со две културно–уметнички друштва, КУД „Пенка Котеска“ и КУД „Пензионер“ со избрани исполненија од богатиот македонски народен фолклор, со традиционален и патриотски мелос, што предизвика посебно внимание кај многубројната публиката. Речиси сите учесници се претставија што можат најдобро исполнувајќи по три музички, односно играорни, или соло исполненија во придружба на своите оркестри.

Во име на организаторот СЗПМ, благодарници на учесниците им врачи Цветанка Ангелковска, член на Комисијата за КЗЖ при Сојузот. Свој придонес кон успешноста на ревијата имаше и водителот Благоја Спироски. Средбата заврши со убаво и весело пензионерско дружење во ресторанот „Липа“, каде се играше до доцните попладневни часови.

Кирил Ристески

ЗП Ресен

ЗП Битола

ЗП Прилеп - КУД „Пенка Котеска“

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп - КУД „Пензионер“

ЗП Крушево

Доделување благодарници

ЕКСКЛУЗИВНА ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
Безгрижно
чекориме кон иднината
Осигурување за целото семејство
Бидете носител на осигурувањето на било кој член од вашето потесно семејство.
Полиси на рати
10 еднакви рати без камата, со административна забрана на пензијата.
Голем број осигурителни продукти
Осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, каско-осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според вашите потреби.
Продажна мрежа
Полисите можете да ги купите само во подружниците на Сава Осигурување и експозитурите на НЛБ Тутунска Банка.
Едноставна процедура
Дојдете во некоја од продажните локации, со себе носете чек од пензијата и лична карта, а потоа потпишете ја полисата со пропратната документација.
Сите останати процедури се обврска на Сава осигурување и Фондот на ПИОМ.
Партнери:
ФПИОМ
www.piom.com.mk
70 години
www.szpm.org.mk
SAVA OSIGURUVANJE

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

Колумна

Мендо Димовски

Стоп за насилството

Според статистиката, во последно време зачестија насилствата и убиствата. Медиумите секојдневно известуваат за криминални дејанија, за напади и разбојништва, за загрозувања човечки животи со смртни последици. Во Прилеп стана вообичаено секоја година да има едно, дури и две грозоморни убиства. Во Крива Паланка, во Охрид и речиси во секој втор град во Републикава, а во Скопје редовно, има вакви и слични насилства, а жртви најчесто се лица од третата животна доба. Неразумни и чудни работи се случуваат, како луѓето да станале нелуѓе, како што вели и латинската поговорка „homo hominis lupus est", или нашински речено: човек на човека му е волк. Но и кучињата се пробудија и почнаа да ги касаат луѓето, а некои мислат дека е тоа предупредување за тие да не го прават истото. Ништо чудно и тоа да се случи – човек да касне куче!? Може, зашто се се изврти, а мнозина станаа насилници и разбојници. Веќе не знаете од која страна или од кој кош ве демне опасност! Облиците за напад и разбојништво се разновидни, како и последиците, единствено страдањата на жртвите се заеднички. Изборот за насилство може да биде случаен, но главно се планира за исходот да биде поволен.

Иако нема релевантни податоци, врз основа на досегашните сознанија и искуства, се стекнува впечаток дека на погром и на поголем ризик се изложени постарите лица, особено оние со кревко и нарушено здравје, ментално и физички нејаки и кои долго време живеат изолирани и сами. Овде спаѓаат и повратници од странство како и други постари и економски позакрепнати лица и сите други обични и необични граѓани кои разбојниците ги земале на око. Затоа, никогаш не сте сигурни дали сте влезени во списокот на вакавите силеџии кои толку синхронизирано и организирано дејствуваат, што се стекнува впечаток дека никој ништо не им може. И, додека не им се пресече патот, сакам да ве предупредам и да ви порачам да избегнувате сами да се шетате по затскриени патеки и улици, некаде сами да отседнете, или како некогаш надвор да преноќевате. Немојте со што било да предизвикате внимание на себе, зашто никој не знае и не ви гарантира дека нема да бидете мета на насилниците и разбојниците.

Веројатно поради големата прошивеност, разбојништвата најдоа свое место и во проектот во кој министерствата за внатрешни работи од Македонија, Србија и Црна Гора направија регионална процена за состојбите во организираниот криминал. Во него беше истакнато дека ваквите дела најчесто ги извршуваат поединци и често станува збор за луѓе што од порано се инволвирани и евидентирани за такви. Но постојат и мобилни организирани криминални групи со логистичка поддршка на териториите каде што оперираат. Освен личности, најчести цели за напад се таканаречени типувани станбени објекти, старечки домаќинства и домови во руралните и приградските населби, но и деловни објекти во помалку фреквентни места или објекти без соодветни системи за заштита.

Овде, без исклучок, се мисли и на семејното насилство, кое се манифестира како личен, семеен и социјален проблем што значително го нарушува квалитетот на животот и менталното здравје на оние кои директно или индиректно се изложени на него. Но, за жал, жртвите на ваквото насилство најчесто го премолчуваат од разни познати и непознати причини. Најверојатно тие чувствуваат срам да признаат дека се малтретирани и мачени од своите најблиски, зашто се плашат од одмазда и загрижени се за својата иднина. Инаку, насилник може да биде партнер, член на семејството, роднина, пријател, сосед, професионалец во социјална и здравствена заштита, вработен во установи за сместување на стари лица или странец. Во некои случаи станува збор за бескрупулозни луѓе кои на секој начин гледаат да ги искористат старите и ранливи лица. Од друга страна имаме насилства кои се случуваат во објекти за сместување, зашто недостасуваат адекватно обучени кадри, или во семејствата кога членовите не се соодветно подготвени да се грижат за старите со значајни физички и ментални потреби, но и кога во истите постои историја за насилно однесување. Во секој случај, насилството врз старите лица се смета за злодело и во најкраток можен рок треба да се пријави.

СЗПМ има изградено став и дава безрезервна поддршка во дејствувањето против насилствата и разбојништвата со предвидени активности од Програмата за работа и во соработка со институциите на системот, со невладини асоцијации и со инклузија во други разновидни облици на справување. Во организираната заштита на старите лица и на пензионерите низ програмските активности, со самостојни едукативни предавања и во соработка со Министерството за внатрешни работи, со ФЗОМ, Црвениот крст и други институции и организации, вклучени се и повеќето здруженија на пензионери членки на Сојузот. Во тој однос поголема ангажираност и резултати постигнуваат ЗП од: Штип, Кочани, Радовиш и Конче, Струмица, Кавадарци, Велес, Прилеп, Битола, Охрид, Кичево, Струга, Тетово и некои скопски здруженија.

Значи, аларомот за поорганизирана и помасовна активност на сите заедно против насилствата и разбојништвата е веќе вклучен. **Мендо Димовски**

ЗП Прилеп

Одбележана годишнината од смртта на Гоце Делчев

Четврти мај, годинава беше повод за одбележување на 114–годишнината од смртта на големиот револуционер и македонски деец, Гоце Делчев. Покрај низа свечености што се одржаа по овој повод во училиштата што го носат името на овој голем македонски син, свое одбележување организираа и пензионерите од истоимениот разгранок при ЗП Прилеп. Најпрво беше прочитан реферат за животот и делото на револуционерот Гоце Делчев.

Во присуство на претседателот на ЗП Прилеп, Кирил Ѓорѓиоски кој им го честита овој ден на сите присутни и им посака долг живот и добро здравје, со присутните беше и градоначалникот на Прилеп, Марјан Ристески. Тој повторно во својот поздрав ја нагласи добрата соработка со ЗП Прилеп со кое заедно досега се остварени повеќе значајни заеднички активности. **К.Р.**

Петти јуни светски ден за заштита на животната средина

Пензионерите и екологијата

Петти јуни е Светски ден за заштита на животната средина, прогласен 1972 година, под покровителство на ООН. На Самит во присуство на 160 претставници на влади и експерти од 117 држави за првпат се поставија темелите на организирана борба за заштита на веќе загрозената Планета во сите нејзини ресурси – биосферата (животот), водите, воздухот и почвата.

Во овој 43–годишен период, по одржаните самити, државите подготвија национални програми за заштита на животната средина, донесоа закони и формираа државни институции и невладини организации со задача да се вклучат во активностите за намалување на последиците на деградираната животна средина.

Собранието на СЗПМ во својот Статут, во целите и задачите вгради определба „да се грижи за унапредување на чиста животна средина", а во Програмата за работа на СЗПМ за 2017 година, ја утврди темата: „Активности за заштита на човековата средина за подигање на еколошката свест и одговорност на пензионерите за остварување на целите". Вакви определби се внесени и во статутите на здруженијата на пензионерите, со што ќе се обезбеди синхронизирано дејствување во Сојузот, на планот за заштита на средината. Колкаво е значењето на вклучувањето на секој човек на планетата да даде свој, иако мал, придонес во зачувување на природата, да се потсетиме на апелот на Генералното собрание на ООН (1994):

„Ние луѓето на Планетата уживаме во убавините и чудата на земјата, небото, водите и животот со сета разновидност. Планетата Земја е наш дом. Ние ја делиме со сите живи организми". Повикот потсетува и обврзува секој човек на Планетата да се свести и како граѓанин на светот да прифати одговорност во својот личен, работен и животен век, да ја чува и унапредува Планетата. Тоа ќе значи почисти воздух, вода и почва и повеќе и поздрава храна, подобро здравје и поздрави генерации. Затоа, треба да го зачуваме планетарниот систем и природните хармонични законитости, користејќи ги во економијата еколошки исправните технологии и рационалното искористување на природните исцрпливи ресурси (рудното богатство и енергентите). Ваквите обврски и односи треба да се почитуваат од локално до глобално ниво.

Се поставува прашањето каде и како можат пензионерите да се вклучат и да помогнат во севкупните ангажирања на човештвото во заштита и унапредувањето на животната средина, пред сè, на локално и национално ниво? Пензионерската популација во државата со својата волја, снага, виталност и ум, последната деценија во рамките на Сојузот и пошироко, покажа дека може да постигнува врвни резултати во своето организирано живеење во сите сегменти на културно–уметничкото творештво и во спортските натпревари, како и во своето активно и здраво стареење и живеење. Пензионерите, според тоа, може и треба помасовно, поорганизирано и со голем чекор да влезат во битката за заштита и унапредувањето на животната средина, што ќе значи уште едно поле за активно стареење и меѓугенерациска соработка и сигурност. На ова поле ќе се сретнат сите генерации од многубројни еколошки и практични и манифестациони активности организирани од еколошките здруженија, локалните и државните институции. Тука ќе има место за едукација преку разни форми како што се например пошумување, акции за отстранување цврст отпад од урбаните средини и друго. Пензионерите со својот интелектуален капацитет може да се вклучат и како предавачи на различни теми од областа на животната средина, за причините за загадувањето и за последиците врз здравјето на човекот и воопшто за останатиот жив свет. **Д-р Мирко Макрешански**

Изложба на дела од проектот „Пензионерски писма"

Во рамките на социјалниот сервис „Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови" при Црвениот крст на град Скопје, од месец септември 2016–та година се реализира проектот „Пензионерски писма" поддржан од Агенцијата за пошти. Целта на овој проект е поврзување на поштенската дејност со активизмот и креативноста на лицата во трета доба, кои изработуваат уметнички творби со цел да се промовираат културата и вредностите во Република Македонија. На тој начин, се мотивираат лицата во трета доба да го зборат квалитетот на својот живот и да имаат активна дневна рутина. Во проектот „Пензионерски писма" учествуваат творци од Сликарската работилница при Домот „Даре Џамбаз" во Скопје, предводени од професорот м–р Стојче Тоциновски, кои создаваат тематски дела и изработки за убавините и историјата на нашата земја.

По повод финализирањето на шестмесечниот проект „Пензионерски писма", во Домот на културата „Кочо Рацин" во Скопје, на 5–ти мај 2017 година беше отворена изложба на делата на творците од Работилницата на која, покрај големиот број пензионери од скопските здруженија, присуствуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Изложбата од богатиот творечки опус на авторите: Вера Ѓеоргиевска, Богдан Николиќ, Дивна Секуловска, Ратка Павлова, Снежана Илиева, Снежана Василевска, Моника Јовановска, Мицка Раева, Вера Гаџевска, Нада Николовска, Благица Станковиќ, Тодорка Филиповска и Ержебет Стаменковска, беше поставена до 11–ти мај 2017 година, а ја разгледаа и голем број граѓани од Скопје.

За успешноста на проектот „Пензионерски писма" значаен придонес имаат и поддржувачите на социјалниот сервис „Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови" при Црвениот крст на Скопје: Градот Скопје, Австрискиот Црвен крст и Албиз Фондацијата. **Елеонора Андонова**

Средба со докторката во пензија Мира Илиоска од Кичево

Докажана како творец и животен борец

Неодамна во Домот на културата „Кочо Рацин" во Кичево се одржа поетски регионален караван, на кој учествуваа литературни творци од градовите: Охрид, Прилеп, Демир Хисар, Кичево и Македонски Брод. На манифестацијата ја сретнавме и Мира Илиоска – членка на Активот на пензионерките при ЗП Кичево.

Својата животна сторија таа ја раскажа и во документарниот филм „Приказната за Кичево", каде што покрај другото истакнува дека е творец, мајка, доктор и пред сè животен борец.

Започнувајќи да чекори низ животните води, во Кичево завршила основно и средно образование, а потоа во Скопје стоматолошки факултет. Мира се остварува и како семеен човек – мајка на две деца, а љубовта кон најмладите ја манифестира и во професионален однос како стоматолог за деца.

– Мојата среќа беше што почнав да работам во амбуланта за деца од школска возраст, што ми чинеше посебно задоволство, зашто навистина тоа го посакував и сметам дека е божји благослов нешто такво да ти се довери, – вели докторка Мира.

Покрај ангажманот во пензионерската организација, таа е претседател и на невладината организација „Интегра", која има цел работа со жените и нивно вклучување во сферите на општественото живеење. Таа посветено работи и со припадниците на најмладата генерација, учествува во работилници за пороците кај младите и се грижи за нивно поактивно учество во спортот и културата, низ кои активности, го негува и афирмира меѓуетничкиот соживот. Во таа мисија и помага и доброто познавање на англискиот и албанскиот јазик што и олеснува во комуникациите со жените од сите националности.

Во 2001 година како учесник на манифестацијата „Вешта жена" ја освои првата награда за подготвено главно јадење, а како член на Одборот на оваа манифестација во Кичево, во 2015–тата беше прогласена за VIP личност на годината. Веднаш по пензионирањето се вклучи во Активот на пензионерки при ЗП Кичево. Таа е членка на хорот и на игроорната група, а активна е и во спортот каде што се натпреварува во екипата за шах.

Како писател ја има објавено книгата под наслов „Патување низ спомените" која е посветена на нејзините патувања низ повеќе земји во светот. Во подготовка, пред печатење, е и стихозбирката „Синевини", а го пишува и својот роман „Непокорец".

Чекорејќи низ животот како жена, доктор и писател, Мира останува да живее во Кичево вклучена во пензионерските активности како пример за ентузијазам и сестрано ангажирање и во поодминати години. **Ангелина Ристоска**

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година X – број 106
мај 2017 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Поцеста
Салтир Каровски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Лена Семенакова
Павле Спасов
Д–р Веле Алексоски
Груица Манасиев
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Мендо Димовски,
заменик главен
и одговорен уредник;
Членови:
Цветанка Илиева
Баки Бакиу,
Спирко Николовски,
Вадије Зендељи
Димитар Чавдаров

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

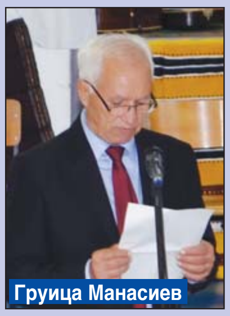
Дистрибуција: „Нова Македонија"

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Пробиштип: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија достојна за почит


Груица Манасиев

Тони Тоневски

Драги Аргировски

ЗП Штип

ЗП Злетово

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Ново Село

ЗП Пробиштип

ЗП Лозово

На 4–ти мај годинава ЗП Пробиштип беше домаќин на 15–тата Јубилејна фолклорна ревија на песни, музика и игри на пензионерите од 5. регион. Ревијата започна со дефиле од Домот на културата, до градскиот плоштад. Гостите и учесниците од ЗП: Струмица, Штип, Радовиш и Конче, Пробиштип, Свети Николе, Злетово, Ново Село и Лозово, прв ги поздрави домаќинот на ревијата, претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасијев,** кој истакна дека му причинува особено задоволство што се домаќини на овој значаен јубилеј и што токму во Пробиштип започна дружењето на пензионерите на полето на културата пред 15 години.

Од име на градот домаќин и од свое лично име, топло добредојде на учесниците и гостите им посака градоначалникот на општина Пробиштип **Тони Тоневски,** кој во своето обраќање не го криеше задоволството што е дел од овој убав настан, на кој креативци се граѓаните од третата животна доба – пензионерите.

Пред присутните се обрати и првиот човек на СЗПМ, претседателот **Драги Аргировски** кој упати искрени поздрави и најубави желби истакнувајќи ја важноста на ревиите.

– Имам чест и задоволство да ве поздравам од името на СЗПМ. Задоволството е уште поголемо затоа што се наоѓаме во Пробиштип, градот каде што на 12–ти ноември 2003 година се одржа првата ревија на фолклорни ансамбли, пејачки групи и инструменти. Не случајно за прв домаќин беше определено ЗП Пробиштип. Во тоа време, како ретко каде, постоеше афирмирано културно–уметничко друштво кое го негуваше фолклорот и успешно учествуваше на разни фестивали и свечености. Пред да ја прогласам ревијата за отворена, да му одадеме и достојна почит на големиот македонскиот син Гоце Делчев, кој загинал на денешен ден за својата сакана татковина Македонија и да се потсетиме на неговата силна мисла: „Светот единствено треба да се разбере како поле за културно–натпреварување меѓу народите“, – истакна Аргировски.

ЗП Струмица

ЗП Свети Николе

Доделување благодарници

Откако беа проследени настапите на сите 8 здруженија им беа врачени благодарници за успешните настапи, а на ЗП Пробиштип и ЗП Лозово им беа врачени посебни признанија за основоположниците, кои им ги врачи Станка Трајкова секретар на ИО на СЗПМ. Ревијата успешно ја водеше Милевка Здравковска.

М.З.

Кратово: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Старoградски и изворни песни и обичаи

Љупчо Ангеловски

Мите Андоновски

Салтир Каровски

Градот на кулите и мостовите Кратово, беше домаќин на 15–та регионална ревија на песни, музика и игри која се одржа на 7. мај 2017 година. На ревијата учествуваа шест пензионерски здруженија од четвртиот регион и тоа: Центар, Чаир и Солидарност – Аеродром од Скопје, потоа Крива Паланка, Куманово и Кратово, кое за прв пат беше домаќин на оваа манифестација која 15 години ја организира СЗПМ.

Сончевиот мајски ден беше како порачан за една ваква манифестација, која започна со дефиле на сите учесници низ улиците на градот, како најава за она што ќе се случува на сцената во Домот на културата. Топло поздравени од кратовчани, фоклористите облечени во разни колоритни народни носии во придружба на изворни инструменти беа прекрасна глетка која не ги остави рамнодушни минувачите. Пред официјалниот почеток подмладкарите на КУД „Ефрем Каранов“ како меѓугенерациска соработка, ја исполнија бината, весели, распеани, разиграни и ја воодушевија публиката.

Во присуство на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и многубројните посетители, претседателот на ЗП Кратово, **Љупчо Ангеловски** ги поздрави присутните, а потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски** говореше за значењето на организираниот културно забавен живот на пензионерите. Градоначалникот на Кратово, **Мите Андоновски**, искажа задоволство за вакавата активност на луѓето од третото доба и ја прогласи манифестацијата за отворена.

На ревијата први настапија ЗП Крива Паланка изведувајќи го свадбениот обичај „огледи“ при земање на младата од нејзиниот дом. Мешовитиот хор на пензионерите од Центар – Скопје се претстави со извонредна изведба на македонски патриотски песни. Фолклористите на ЗП Солидарност – Аеродром играа и пееа песни од скопско во придружба на народни инструменти. Пензионерите од ЗП Чаир се претставија со хорски напеви, а машко дуо исполни албански песни во придружба на народнен инструмент чифтелија. Кумановскиот мешовит фолклорен ансамбал го презентираше сплетот „Жетварка“ со песни и ора од кумановскиот крај придружувани од народниот оркестар, пеачка група и соло изведбата на кемане од Никола Мишевски. Последни настапија домаќините, Кратовските тамбураши исполнувајќи старoградски песни од нивното поднебје. Во завршниот дел беа доделени благодарници на учесниците на регионалната равија и посебно признание на ЗП Куманово за учество на првата Ревија на песни музика и игри која се одржала во Пробиштип 2003 година, а во името на СЗПМ му ја врачи Славица Ламбаша, член на Комисијата за КЖЗ при Сојузот.

Средбата на пензионерите од четвртиот регион продолжи со заедничка веселба во хотелот „Кратис“.

С.Л. и М.М.

ЗП Крива Паланка

ЗП Центар

ЗП Куманово

ЗП Чаир

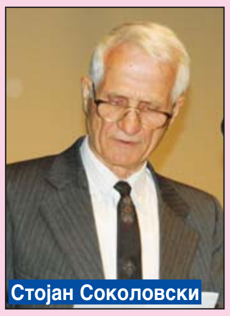
ЗП Кратово

ЗП Солидарност - Аеродром

Доделување благодарници

Тетово: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Во ритамот на традицијата


Стојан Соколовски

Шабан Азизи

Ахмет Ќазими

Бесник Поцеста

По својата традиционалност, креативност, оригиналност и по се што претставува богатство на фолклор и уметност, во напори да се негува и одржува творештвото на народниот умотворец, Петнаесеттата регионална ревија на песни, музика и игри, што на 12 мај се одржа во Центарот за култура „Иљо Антевски – Смок“ во Тетово, ги надрасна сите очекувања. Беше тоа вистинска ревија, на која знаечки се сподели мултиетничноста, како најголема вредност на човековото разбирање и до сите се испрати порака дека „**под ова небо има место за сите**“ што ја упатија неколку учесни-чки од различна национална припадност. Водителот на програмата Левко Богдановски, не успеа да ја најави „Огреала месечина“ што во едно оро и под една свирка ја исполнија играорките – македонки и албанки од домаќинот – ЗП Тетово. Богатата ревија, во која учествуваа над 120 непосредни учесници, ја следеше и делегација на организаторот СЗПМ на чело со претседателот Драги Аргировски, кој не го криеше задоволството да рече дека „овде беше Македонија во мало“.

На ревијата во Тетово настапија културно–уметнички друштва и групи од шест здруженија: пет од Скопје (Шуто Оризари, Бутел, Карпош, Тафталиџе и Ѓорче Петров) и Тетово.

– Овие собирања имаат за цел меѓусебно да се зближиме, да ја збогатиме и негуваме традицијата, а на ревијата да го презентираме нашето фолклорно богатство, – рече **Стојан Соколовски**, претседател на Собранието на ЗП Тетово.

Шабан Азизи, претседател на ИО на здружението – домаќин, ја истакна гордоста и задоволството на ЗП Тетово што по третпат за изминатите 15 ревии е домаќин. „Ние од третото доба, од овде во Тетово, упатуваме порака дека во мултиетничноста гледаме богатство, ги негуваме вистинските човечки вредности и придобивки. Решени сме знаечки и со практични содржини да ја пренесуваме нашата определба на помладите генерации, да ја негуваме благородната традиција, а во повеќејазичноста да го изразуваме нашето разбирање, топлина и заедништво“.

Бесник Поцеста, претседател на Собранието на СЗПМ, кој својот поздрав и обраќање го пренесе паралелно на македонски и албански јазик, рече дека е почестен што во името на СЗПМ ги поздравува сите присутни, а посебно изведувачите. „На сите друштва ви посакувам успех, заеднички да ги споделиме вредностите на оваа наша Македонија, да се гордееме што сме нејзини припадници на најстарата популација. За најуспешните, ќе има настап на 6–ти јуни на Републичката ревија на песни, музика и игри, што ќе се одржи во Скопје“.

Ахмет Ќазими, началник на секторот за јавни дејности на општината Тетово, најнапред пренесе поздрави од жителите на овој град, како и од градоначалничката Теута Арифи, и рече: „Ви завидувам на еланот, на спремноста целосно да се вклучите во овие и вакви манифестации, што го потврдува вашиот дух, елан и спремност за посериозни ангажирања. Општината Тетово во рамки на своите можности ќе продолжи да ги поддржува активностите на ЗП Тетово“.

Потоа, ударите на тапан и звуците на неколку зурли, го најавија отворањето на ревијата и настапот на културно–уметничките групи, на солисти и фолклористи од учесниците кои прикажаа висок квалитет и им создадоа проблем на селекторите во изборот на најдобрите. Ревијата заврши со доделување благодарници на учесниците, што им ги врачи Вангелица Марковска, член на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ. Веселбите, игрите, ората, песните, потоа се пренесоа во ресторанот „Арена“, каде пензионерите се веселеа и го ширеа своето познатство и пријателство до доцните попладневни часови.

Гојко Ефтоски

ЗП Бутел

ЗП Шуто Оризари

ЗП Карпош

ЗП Тафталиџе

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Тетово - албанска група

Доделување благодарници

Кочани: 15-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Пензионерите - верни чувари на фолклорното богатство

Ратко Димитровски

Драги Аргировски

Кочани беше домаќин на најуспешните фолклорни ансамбли, пејачки групи, солисти и оркестри, учесници на 15–та регионална ревија на песни, музика и игри која ја организираше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со помош на Кочанското пензионерско здружение. Над двеста учесници на ревијата облечени во традиционални народни носии, со музика и песна продефилираа низ улиците на градот презентирајки ја играорната и песнопојната традиција на своите места од каде што доаѓаат.

На отворањето на регинална ревија најпрвин зборуваше и присутните ги поздрави **Драги Аргировски**, претстедател на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија кој ја истакна големата улога што ја имаат пензионерските здруженија во негувањето на народната традиција, на песните, обичаите, на фолклорот и музиката. Тој посебно ја ситакна заложбата на пензионерите и во третата доба да бидат верни чувари на традицијата и да ја негуваат изворната песна и оро.

Во името на градиот домнаќин присутните ги поздрави и им посака пријатен престој во Кочани, градоначалникот **Ратко Димитровски**.

На сцената во Домот на културата „Бели мугри“ во Кочани настапија претставници на здруженијата на пензионери од Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево, Берово и од градот домаќин Кочани.

Пензионерите од Берово и Пехчево се пртставија со пејачки групи кои ја негуваат и македонската традиционална народна песна од Малешевијата, додека пензионерите од Делчево и Македонска Каменица, покрој музичките нумери со изворни песни од Пијанец и Осоговијата, се претставија и со изворното оро Копачка, кое е заштитен бренд на овој крај од страна на УНЕСКО. Копачка беше презентирана во изведба на машка и женска играорна група.

Пензионерите од Виница го изведоа обичајот „Истерување чума“ проследен со народна песна од овој крај, како и со неколку мешани ора, додека Здружението на пензионерите на Кочани изведе народни ора од Осоговијата.

Потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Салтир Каровски на кочанското и беровското здружение на пензионери им врачи признание од СЗПМ за континуирано учество на досегашните ревии на песни, музика и игри.

Претседателот на ЗП Кочани, Ѓорги Серафимов, искажа висока оценка за настапот и квалитетот на ансамблите од здруженијата учесници на ревијата. Серафимов во името на домаќинот на ревијата ЗП Кочани, на учесниците им врачи благодарници.

По настапот на оваа најмасовна манифестација на пензионерите од источниот регион, учесниците се дружеа во ресторанот Амор каде што песната и орото траеа до доцните попладневни часови.

К. Герасимов

ЗП Пехчево

ЗП Виница

ЗП Берово

ЗП Македонска Каменица

ЗП Кочани

ЗП Делчево

Доделување благодарници

Пензија на 1-ви!
Шпаркасе пакет за пензионери
Точно на 1-ви!
Станете корисник на услугата **Пензија на 1-ви** и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.
Аплицирајте и за **Шпаркасе пакетот за пензионери**:
• **Потрошувачки кредит** со фиксна каматна стапка од 7% во првата година;
• Максимален износ до 300.000 МКД со вклучена **Полиса за животно осигурување**;
• **БЕСПЛАТЕН траен налог;**
• **Трансакциска сметка и дебитна картичка;**
• **Дозволено пречекорување** со **ПРОМОТИВНА** каматна стапка од **6%** во првите **12 месеци**;
• **Без надоместок** за користење **Електронско банкарство**.
За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на **Шпаркасе**.
SPARKASSE BANK
Банка на вашето семејство.
* 14,18% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 120.000 МКД, рок на отплата 3 години, фиксна каматна стапка од 7,0% п.а. за првата година и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период, трошок за апликација 400,00 МКД, премија за животно осигурување за маж на 64 години од 8.950 МКД (во согласност со условите од осигурителната компанија) и без провизија за одобрување на кредитот. 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.

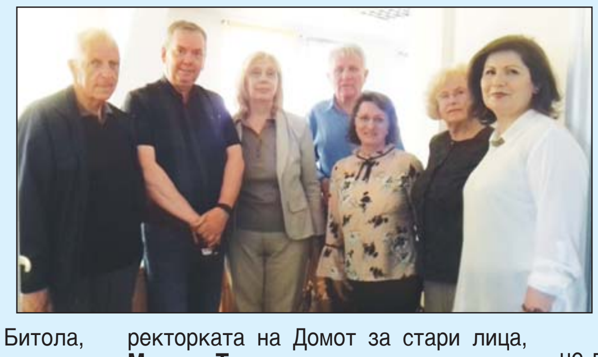
ДО ЦЕЛ СВЕТ ПРЕКУ ЕДНО МЕСТО - ЦЕЛ СВЕТ НА ЕДНО МЕСТО
Користете туристички аранжмани
ПЛАТИ 100, А ДОБИЈТЕ 106 ЕВРА
ZEGIN TRAVEL
ПАТУВАЈТЕ СО ПРИВИЛЕГИИ
30 евра
45 евра
60 евра
Кај нас Вашите пари вредат повеќе.
Со купени авиобилети добивате 30, 45 и 60 ЕВРА ВРЕДНОСЕН ЧЕК
за бесплатно купување во сите ЗЕГИН аптеки.
Купувајќи авионски карти или уплаќајќи аранжман преку нашата агенција, станувате лојален член на интернационалниот клуб на Зегин со низа поволности.
ВРЕДНОСЕН ЧЕК
Ова го има само во Zegin Travel
За секоја купена авионска карта во зависност од дестинацијата или за уплатен аранжман дома или во странство, добивате вредносен чек со кој бесплатно пазарувате во сите Зегин аптеки, и тоа од целиот асортиман освен лекови.
30 евра (за патување во Европа)
45 евра (за патување во земјите на Блискиот Исток)
60 евра (за интерконтинентални патувања, САД, Канада, Австралија)
Вредносниот чек добиен при уплата на аранжман изнесува 10 % од сумата платена за него.
НАСКОРО ЛОЈАЛНИ КАРТИЧКИ ЗА БРЕМЕНИ ЖЕНИ И ЗА ПЕНЗИОНЕРИ СО ПОГОЛЕМ БОНИТЕТ
+389 2 2341 690 +389 2 2341 691
+389 2 2341 692 +389 2 2341 693
travel@zegin.com.mk
ЛОЈАЛНА КАРТИЧКА
6% – 10% попуст
При купување на авионска карта добивате и Зегин лојална картичка со која добивате попуст во зависност од висината на сумата за платената карта.
За износ до 200 евра – 6% попуст
За износ до 600 евра – 8% попуст
За износ над 600 евра – 10% попуст
(Попустот важи до висина на сумата платена за авионската карта)
Зегин лојална картичка добивате и за уплатен аранжман, која ќе ви овозможи попуст од 10% за сите наредни купувања во аптеките на Зегин до сумата потрошена за патувањето.
Вредносните чекови и попустите на лојалната картичка може да ги користите во период од една година.

ЗП Битола

Хумана активност за пример

Здружението на пензионери од Битола е познато по својата хуманост во градот, но и пошироко меѓу членките на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. На 15–ти мај 2017 година, здружението беше дел од уште една реализирана активност со хуманитарен карактер. Имено, хуманитарната организација „Рака до рака – Шведска“ (Hand till hand - Sweden) која ја предводи Марија Росенгрен (Maria Rosengren), донираше вредна опрема, односно дваесет кревети и специјални душеци за Домот за стари лица „Сју Рајдер“ од Битола.

– Се работи за специјални кревети, со исто така соодветни душеци, кои се наменети за тешко болни лица, а истите се штитеници на нашиот дом. Со оваа донација многу ќе се подобрат условите за болните, но и ќе се олесни и работата на медицинскиот и придружен персонал кој се грижи за болните и тешко подвижни лица, – истакна директорката на Домот за стари лица, **Марица Тодоровска**.



При тоа, таа ја искористи оваа прилика да се заблагодари и на Здружението на пензионери од Битола, кое учествува со свои финансиски средства за комплетно да се заокружи оваа хуманитарна акција. Хуманитарната организација „Рака до рака“ од Шведска се погрижи и околу царинската документација, како додатно олеснување за реализација на оваа хуманитарна активност.

– На барање на раководството на Домот за стари лица, здружението одлучи да учествува со 50% во оваа хуманитарна акција, со подмирување на трошоците за транспорт од Шведска до нашиот град, – изјави претседателот на ЗП Битола, **Томе Илиоски**.

Инаку, треба да се истакне дека се работи за континуирана соработка на оваа хуманитарна организација од Шведска, која на разни начини се јавува како донатор на Домот за стари лица. Истото важи и за ЗП Битола кое не ги заборава своите членови сместени во овој дом и секогаш кога е потребна помош и подршка безрезервно ја дава, во границата на своите можности.

Добре Тодоровски

ЗП Центар

Запознавање со природните убавини

Пензионерите од ЗП Центар од Скопје, неодамна реализираа екскурзија во Битола и нејзината околина. Стотина пензионери со два автобуса ги посетија бранатата

Стрежево, Националниот парк Пелистер и Битола – градот на конзулите. Оваа екскурзија за многумина беше можност да ги запознаат природните убавини на овој дел од земјава, да се насладуваат во чистата планинска вода и да уживаат во ширината на пелагониските полиња.

Почетна дестинација беше Браната Стрежево, 22 километри оддалечена од Битола на надморска височина приближно 760 метри. Мнозинството пензионери за прв пат се сретнаа со овој значаен хидросистем. Мошне силниот ветер не ја намали желбата кај нив да ги доживеат убавините на Браната, нејзините бујни води, раскошното зеленило наоколу, погледот од височината на Рибникот кој е познат по виножитната пастрмка.

Од Стрежево пензионерите од ЗП Центар се упатија кон Националниот парк Пелистер – еден од најубавите во Македонија. На Пелистер растат 88 видови дрвја, а моликовите шуми заземаат најголем простор. Велат кој еднаш дошол на Пелистер, сигурно е дека повторно ќе дојде. На крајот од оваа екскурзија неминовна беше прошетката по Широк сокак. Прекрасен ден за прошетка, кафе или ручек во бројните ресторани и кафулиња. Се беше полно со луѓе, живо и со весел жагор. На сите им беше жал што се наближи крајот на ово убаво патување...

Цветанка Илиева

Лисиче

Хуман гест

За добрите дела кои ги прават пензионерите малку се зборува или пишува, бидејќи тие тоа го прават скромно, со големо задоволство, но без нагласување и често без најава

доказ. Од таквите хумани постапки направени од пензионери имаат корист многу луѓе.

Еден таков хуман гест направи и пензионерот Душан Николовски, некогашен сопственик на голем ресторан. Тој е човек, кој успешно го минал работниот век. Со сопствен труд, заедно со сопругата Ѓурѓа, спечалил доволно за себе и децата и разработил голем ресторан кој по неговото пензионирање не работи и е празен неискористен простор.

Во случаен разговор со раководителот на културно – уметничкото друштво „Гоце Марковски“ од Долно Лисиче, разбрал дека тие немаат простор каде би ги обавувале пробите. Николовски без многу размислување им го понудил сопствениот ресторан да го користат за таа намена. Како голем љубител на фолклорот, тој се согласил членовите на ова друштво да го користат овој простор без никаква надокнада, но само да се грижат за него.

Денес младите фолклористи тука ги прават пробите и сите се задоволни, иако народот вели дека секогаш посреќен е оној кој дава. Хуманиот чичко Душан им посакува успешна работа, многу концерти, настапи и награди во земјата и странство на кои ќе го преставуваат Македонското народно творештво.

Василка Топаловска

Здружение на воените пензионери

Заедничко дружење со велешани

На 6–ти мај 2017 година, по повод празникот Ѓурѓовден, ЗВП организираше средба и дружење со пензионери од ЗП Велес во село Отовица крај Велешко Езеро. Уште утрото блесана убав сончев ден за патување исполнето со песна, радост и задоволство кај педесетината пензионери кои тргнаа во посета на селото и црквата што го носи името Свети Ѓорѓија. Членовите од ЗП Велес ги поздравија и пречекаа гостите со топло добредојде, а средбата беше искористена за пријатен разговор, но и договор на учесниците за понатамошна соработка и организирање заеднички активности на двете здруженија. Љубезните домаќини овозможија прошетка низ селото и

околината, но и објаснување за историјатот на црквата со податоци за нејзиното изградување и постоење. По размената на мислења и искажаната благодарност од претседателот на ЗВП **Ѓорѓи Зарински**, домаќините и гостите среќни и задоволни продолжија заедно да се дружат со музика, песна и оро и со желба почесто да има вакви активности.

Часовите минуваа како мигови и дојде времето за разделба и враќање. Пред поаѓање, на сите добро им дојде освежителното кафе во еден од ресторанити на Велешкото Езеро. Тука импресиите од екскурзијата беа надополнети со уште еден прекрасен поглед кон езерските води и воодушевување на пејсажот, кој токму како да е наменет за некоја разгледница.

Милка Гирасова

Анализа на „Тајм“

Во Македонија евтино се живее

Влијателниот американски магазин „Тајм“ смета дека десетте земји каде што најевтино се живее се Јужна Африка, Индија, Косово, Саудиска Арабија, Казакстан, Замбија, Оман, Парагвај, Чешка и Македонија.

Во анализата се вели дека од земјите во регионот, Босна и Херцеговина е на 11–то место, Србија на 18–то, Црна Гора на 26–то, Словенија на 36–то, Хрватска на 47–мо место на листата.

Како што појаснуваат во весникот параметрите за составување на листата се дело на организацијата „ГоБанкингРатес“. Анализата е направена врз основа на четири достапни информации кој ги објавил Нубео, интернет–база на податоци за цените.

Во овие параметри се вклучени индексот на локалната куповна моќ, висината на закупот на недвижностите, цената на намирниците и индексот на малопродажните цени.

Исто така, овие резултати се споредени со стандардот на животот и цените во Њујорк.

(„Вечер“)

ЗП Кочани

Се реновира најстариот пензионерски клуб

Здружението на пензионери на Кочани започна со реновирање на еден од најстарите пензионерски клубови во градот, сместен во Управната зграда на здружението. Клубот кој ги собира пензионерите од централното градско подрачје неминовно требаше да се реновира, дотолку повеќе што просторот во него стана претесен за потребите на големиот број членови од градот.

– Согледувајќи ја потребата за реновирање на клубот и негово проширување и доопремување, како и со изградба на санитарни јазли, овој клуб кој го покрива најголемиот дел од градот Кочани ќе биде место за претсој и бројни активности на пензионерите. Инвестицијата за реновирање на клубот е од сопствени извори. Се користат средства од резервниот фонд на Здружението – ни изјави Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП од Кочани.

Клубот ќе биде готов во месец мај, кога и свечено ќе биде предаден во употреба. Инаку да споменеме дека Здружението на пензионери од Кочани располага со 7 пензионерски клубови од кои три се во градот и по еден клуб во Оризари, Зрновци, Облешево и Тркање.

К. Герасимов

ЗП Тетово

Посета на знаменитости во Албанија

Сто пензионери од речиси сите огранoци на ЗП Тетово, беа учесници на 4–дневна екскурзија во повеќето градови на соседна Албанија. Доминантни беа местностите и градовите сврзани за личноста на големиот балкански војсководец – Скендербег, но не изостанаа и други градови, главно во северниот дел. Во ЗП Тетово велат дека оваа екскурзија веќе станува традиционална. Со оваа екскурзија скоро целосно е реализирана програмата за изведување на екскурзијата. Основно е што сите учесници беа задоволни, иако агендата беше напорна. За посети, се слушаат само пофални зборови – ни рече водачот на патот Вели Пајазити.

Задоволни се и од сместувањето кое било во хотелот „Балкан“ во близината на Драч. Првиот ден бил за слободна прошетка низ главниот град Тирана. Наредниот ден биле во Скадар на Скадарското Езеро, а го посетиле и градот Лежа во кој се наоѓа музејот и гробот на Скендербег. Било посетено „Калето на Скендербег“ и Музејот во Круја. За историскиот пат на Скендербег, зборуваа професионални кустоси. Тетовските пензионери биле гости и на градот Валона, во кој е разгледан Музејот на првата Влада на Албанија, во кој во 1912 година е прогласена независноста на оваа држава, а за прв премиер бил избран Исмаил Ќемали. Патем биле посетени и градовите Фиер и Берат. Учесниците на екскурзијата на враќање за Тетово ги разгледале и градовите Кукс во Албанија и Призрен во Косово.

Гојко Ефтоски

Промоција на зборникот текстови „Име од светлина и рани“

Во Музејот на Македонската борба, во вторникот, на 16–ти мај годинава, се одржа промоцијата на зборникот текстови со наслов „Име од светлина и рани“ подготвен од „Македонски манифест“, здружение составено од група интелектуалци за одбрана на македонизмот, нашето име и постоење меѓу народите. Книгата со својот многузначен и симболичен наслов е зборник на текстови од наши македонски еминентни автори, а сите се тематски поврзани со нашето име, идентитет и праизворите на македонската генеза, како и за културноцивилизациските дарови што Македонија ги има подарено на Европа и светот. Медијатор на вечерта беше артистот Александар Цуровски, а неговиот настап и добро одбраниот текст создаде атомосфера на искрена чувствителност кај публиката, која со интерес и внимание го следеше и инспиративното излагање на промоторот на книгата, Христо Ивановски. Вечерта беше збогатена со настапот на гостите Марјан Јанковски на кавал со составот „Портал“ и оперскиот пејач Кристијан Антовски во пијано придружба на Елена Силјаноска. Писателот Ефтим Клетников, еден од авторите на книгата, во својот исказ нагласи дека за нас Македонците во Името е заклучена сета наша историска и спиритуална меморија, а нашето индивидуално и колективно опстојување извира од нашето Име. И историјата ја дава на показ структурата на македонското битие, кое е затемнено на човечност и социјална правда. Салата беше претесна за многуте гости, а забележително беше присуството на посетителите од третото доба кои многу често се среќаваат на вакви собири со интересна тематика и општествена важност.

Т. Гавровска

ЗП Демир Хисар

Незаборавни доживувања

Покрај многуте културно–забавни, спортски и други активности, ЗП Демир Хисар во мај месец реализираше и една убава екскурзија со посета на духовните македонски светилишта во и околу градот Струмица. Сто и дваесет пензионери уште од раните утрински часови тргнаа кон градот на царевите кули. Патот водеше преку Радовиш, па така неизоставен дел беше и посетата на еден од најубавите православни храмови на Балканот и пошироко – соборната црква Св. Тројца, која претставува едно грандиозно ремек дело на најдобрите украински фреско–сликари.

Потоа, екскурзијантите го посетија манастирскиот рај во селото Вељуса крај Струмица. На средината на овој комплекс доминира древната црква од кршен камен и цигла изградена во 1080 год. Водени од тивката монахиња, пензионерите ја разгледаа црквата и ја слушнаа целата историја за овој манастир.

На излезот од с. Водоча се наоѓа манастирот Св. Леонтиј на кој полека му се враќа илјадалетната убавина со примеси на новото време. Чардакот и тремот пред конакот се особено пријатни по зајдисонце, кога и во најголемите летни жештини тука свежи неизбежниот ветер. По кратката пауза и разгледување на градот Струмица, екскурзијантите срдечно беа пречекани од домаќините – ЗП Струмица, а на демирхисарските верници им се даде можност да се поклонат на чудотворната икона во храмот на Светите 15 Тивериополски свештеномаченици.

Оваа одлично организирана екскурзија во источниот дел на нашата држава остави силни и незаборавни впечатоци кај пензионерите.

Зоран Стевановски

Revyali i 15-të jubilar i këngëve, muzikës dhe valleve

Këtë vit, revyalet e 15-ta të këngëve, muzikës dhe valleve, kanë filluar më 25 prill në Shtëpinë e ARM në Shkup, me takim folklorik të shoqatave të pensionistëve: Ilinden, Pensionistët ushtarak, Kisella voda, Saraj, Gazi Babë dhe shoqata e pensionistëve OPM (OVR) nga Shkupi. Me paraqitje adekuate të pranishmëve ju paraqitën mysafirët e rinj nga ansambli AShKA (AKUD) "Mirçe Acev", kori etno klasik "Serenada" dhe grupi këngëtar - Krenaria Vllahe nga Shkupi. Më pastaj, me tinguj multietnik, janë paraqitur pjesëmarrësit e revyalit me dëshirë që secili sa më mirë të prezantohej. Në emër të ShPM, të pranishmit i ka përshëndetur Stanka Trajkova, sekretar i LShPM.

ShP Kavadarci, më 26 prill 2017 ishte nikoqir i revyalit të 15-të me radhë të këngëve, muzikës dhe valleve në të cilën kanë marrë pjesë rreth 170 pensionistë nga 7 shoqatat: Kavadarci, Negotina, Velesi, Demir Kapija, Bogdanci, Gjevgjelia dhe Vallandova, të cilët janë paraqitur me këngë dhe muzikë tradicionale, karakteristike në nën qiellin e Vardarit.

Të pranishmit i ka përshëndetur edhe kryetari i Kuvendit të ShPM Besnik Pocesta i cili ka thënë se është tepër i kënaqur që së pari herë është në këtë qytet edhe si mysafir dhe në këtë rol. Prandaj, më bënë kënaqësi të veçantë që të përshëndes pjesëmarrësit dhe të gjithëve t'ju dëshiroj shumë shëndet dhe fat në jetë.

Grupi folklorik nga Struga është mbajtur më 29 prill në Shtëpinë e kulturës, ndërkaq ka filluar me defiletë solemne të pjesëmarrësve përreth lumit Drim. Mirëseardhje dhe qëndrim të këndshëm në Strugën e bukur mysafirëve pjesëmarrës nga ShP Gostivar, Dibër dhe Qendër Zhupë, Ohër dhe Debarcë, Makedonski Brod dhe Kërçovë, ju ka dëshiruar edhe kryetari i LShP Dragi Argirovski, i cili ka potencuar rëndësinë e këtij manifestimi kulturor më masiv pensionistë, e cila në këtë regjion ka kontribut të madh në kultivimin e identitetit kulturor dhe bashkëjetesës ndërmjet përkatësive të të gjitha bashkësive etnike. Më pastaj, skenën e zunë pjesëmarrësit. Bëhej muzikë dhe këndohej këngë burimore dhe këngë të vjetra qytetare në gjuhën maqedonase dhe shqipe, ndërkaq, me veshjet shumëngjyrëshe tradicionale, njihej edhe multietniciteti dhe bashkëjetesa e cila me vite kultivohet në këto hapësira. Karakteri multietnik i takimit është treguar edhe me udhëheqjen e revyalit në dy gjuhët. Pa tjetër të theksohet se pensionistët dibranë e kanë kënaqur publikun.

Më 2 maj 2017, në Prilep, pensionistët nga: Manastiri, Resnja, Demir Hisari, Krusheva si dhe e qytetit nikoqir kanë treguar mençurinë dhe talentin e tyre në të kënduar dhe vallëzuar. Në këtë ngjarje kulturore pensioniste, të pranishmit i ka përshëndetur në emër të LShPM nënkryetari i KE Salltir Karovski.

Më 4 maj 2017, në Probishtip ku është mbajtur edhe revyali i par folklorik, është mbajtur revyali i 15-të i këngëve, muzikës dhe valleve.

- Që nga revyali i parë organizuar nga LShPM theks i është dhënë këngëve dhe valleve burimore qytetare, të shoqëruara me grupe muzikore me instrumente burimore popullore. Në revyalin e parë folklorik pensionist kanë marrë pjesë 9 shoqata, ndërkaq, këtë vit 5 herë më shumë, 50. Me këtë rast të kujtojmë mendimin e Goces me porosinë e njohur se " bota duhet të kuptohet si fushë për gara kulturore ndërmjet popujve", - me këto fjalë, kryetari i LShPM, Dragi Argirovski e ka shpallur të hapur revyalin. Në revynë në Probishtip, kanë marrë pjesë shoqata kulturore artistike të shoqatave të pensionistëve nga: Strumica, Shtipi, Radovish dhe Konçe, Probishtipi, Sfeti Nikola, Zlletova, Novo Selo dhe Llozovo.

Më 7 maj revyali është mbajtur në Kratovë. Kanë marrë pjesë: ShP Kumanovë, Solidarnost - Aerodrom, Çairi dhe Qendra nga Shkupi, Kriva Pallanka dhe Kratova, ndërkaq, pjesëmarrësit i ka përshëndetur nënkryetari i KE Salltir Karovski.

Më 12 maj, revyali është mbajtur në Tetovë. Revyali ka pasur karakter multietnik në të cilin kanë marrë pjesë: Karposhi, Gjorçe Petrovi, Shuto Orizare, Buteli, Taftalixhe nga Shkupi dhe Tetova. Në emër të LShPM, të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta.

Më 13 maj, në Koçan është mbajtur revyali i fundit regjional në të cilin kanë marrë pjesë: Vinica, Koçani, Dellçeva, Berova, Pehçeva dhe Makedonska Kamenica. Të pranishmit i ka përshëndetur nënkryetari i KE i LShPM Salltir Karovski.

Në të gjitha revyalet pjesëmarrësve u është ndarë falënderime.

Kalina S. Andonova

ShP Saraj

Ekskursion njëditësh në Strugë dhe Shën Naum

Më datë 13.05.2017, Shoqata e pensionistëve komuna Saraj, realizoi një aktivitet programor - ekskursion njëditësh në Strugë dhe Shën Naum, ku kanë marrë pjesë 192 pensionistë. Vendet për vizitë ishin Struga dhe Shën Naumi.

Zgjedhjen e vendit e bënë vetë pensionistët sipas dëshirës. Pensionistë me një autobus kanë vizituar Shën Naumin, ndërkaq, të tjerët Strugën. Pensionistët kanë vizituar këto dy vendet turistike edhe disa monumente kulturore të tyre. Në Strugë, janë shëtitur rreth liqenit të Ohrit dhe lumit Drini i Zi. Siç na tha udhëheqësi i grupit dr. Jovan Deçkov, edhe në Shën Naum kanë kaluar shumë mirë. Kështu, pensionistët kanë kaluar një ditë të bukur në shoqërim dhe argëtim.

B.B.

Pensionistët dibran mahnitin publikun në Strugë

Qyteti i bukur i Strugës ishte nikoqir i revyalit rajonale të këngëve dhe valleve të pensionistëve nga rajoni jug perëndimor. Në këtë eveniment me këngë dhe valle u prezantuan shoqata e pensionistëve të Dibrës, Ohrit, Gostivarit, Kërçovës, Demir Hisarit dhe qytetit nikoqir të Strugës. Në sallën e Qendrës për kulturë, shoqatat e pensionistëve faktikisht prezantuan folklorin e pasur të trevave ku ata jetojnë.

Shoqata e pensionistëve Dibër Qendër Zhupë, u prezantua me një potpuri qytetare dibrane të cilët u duartrokitën nga ana e pensionistëve të shoqatave në fjalë. Potpuritë që prezantuan pensionistët nga Dibra, ishin këngë të cilat tradicionalisht këndohen në Dibër. Pos potpurisë të njohur shqiptare nga Dibra, në këtë revyal muzikor, u prezantua me këngës maqedonase pensionisti Bllazhe Petrevski. Edhe shoqatat e pensioni-

stëve nga qytet të tjera prezantuan folklorin e qyteteve në të cilët jetojnë. Organizatorët e kësaj revyje rajonale e cila është e 15-ta me radhë, vlerëson lart prezantimin muzikor të shoqatave.

Intelektualja dibrane Sevdije Vojnika, aktiviste e dalluar mes pensionistëve, thotë se shoqata e Dibrës me dinjitet u prezantua në këtë eveniment muzikor. ,, Përgatitëm disa pika muzikore nga sfera e muzikës tradicionale qytetare e Dibrës, të cilët i interpretuam në mënyrë të shkëlqyer. Nga viti në vit shoqata e pensionistëve e sidomos Aktivi i grave pensioniste prezanton në nivelin e lart pasurit muzikore të Dibrës,, ka thënë Sevdije Vojnika, e cila ka shtuar se pjesëmarrja në këto aktivitete ringjall interesin e moshës së tret për prezantim sa më të mirë të muzikës të kombit të cilit i takojmë. Ne në këtë eveniment muzikor u prezantuam në nivel të lart dhe presim një vlerësim pozitiv nga juria e cila shumë shpejt do të shpall edhe fituesit. Fituesit do të marrin pjesë në garat Republikane që do të mbahen në Shkup, ka thënë ajo.

Vjollca Sadiku

ShP Kumanovë

Ekskursion njëditësh në Qustendil, Vranjë dhe Banjën e Vranjës

Më 9 maj të këtij viti Shoqata e pensionistëve nga dega e regjionit të Kunanovës - Lipkovës, në bashkëpunim me Shoqatën e diabetit nga Kumanova, organizuan ekskursion njëditësh në Qustendil të Bullgarisë. Për vizitën e këtij qyteti janë paraqitur dhe kanë marrë pjesë 80 pensionistë, numër, në të cilin ishin edhe disa pensionistë të cilët janë me sëmundje të diabetit. Në këtë qytet janë vizituar disa vende kulturore - historike. Pensionistët nga ky ekskursion u kthyen në Kumanovë me shumë përshtypje të mira.

Në kuadër të Programit të pensionistëve nga Kumanova për vitin 2017, mirë të përgatitur nga Komisioni për sport dhe rekreacion, ekskursionet nga Kumanova kanë vazhduar më 20 prill, me të cilën është vizituar Vranja dhe Banjat e Vranjës në Serbi. Interesimi i pensionistëve për të vizituar këtë qytet dhe banjë ishte i madh. 200 pensionistë të organizuar kanë udhëtuar me 4 autobus për të vizituar Vranjën dhe Banjat e Vranjës, ndërkaq, pensionistëve kumanovarë u janë shoqëruar edhe pensionistët nga komuna Lipkovë.

Në orët e pas ditës pensionistët kanë vizituar qytetin Vranjë, e më pastaj edhe Banjat e Vranjës. Kohën e kanë shfrytëzuar në mënyrë racionale edhe për hyrje dhe larje në ujët e ngrohët mineral të kësaj banje të përmendur, temperatura e së cilës mbrinë edhe deri më 100 gradë celsius. Pensionistët janë kënaqur në shëtitjet nëpër bukuritë natyrore në rrethinën e këtij vendi turistik. Në shoqërim të pensionistëve pati edhe njohës të historisë së banjës dhe vendeve tjera në Vranjë dhe Banjat e Vranjës, të cilët në imtësi i kanë njoftuar pensionistët me historinë e pasur dhe të kaluarën e Vranjës. Në orët e mbrëmjes pensionistët nga Kumanova dhe Lipkova janë kthyer në shtëpi.

Hulusi Saliu

ShP Tetovë

Vizitë e vendeve kulturore - historike në Shqipëri

Njëqind pensionistë pothuajse nga të gjitha degët e ShP Tetovë, ishin pjesëmarrës në ekskursionin katër ditësh në më tepër qytete të Shqipërisë fqinje. Vendet dominonte në këtë ekskursion ishin vendet dhje qytetet të cilat janë të lidhura me personalitetin e udhëheqësit të madh ushtarak ballkanik - Skënderbe. Megjithatë, nuk kanë munguar edhe qytete tjera, kryesisht në pjesën veriore të këtij shteti tonë fqinj.

Në Shoqatën e pensionistëve Tetovë, thonë se ky ekskursion tanimë bëhet tradicional dhe në disa vite të fundit realizohet në gjysmën e dytë të muajt prill ose në ditët e para të majit. Kësaj here, dy autobusët e Agjencionit tu-ristik "Fert Atomik" nga Tetova, me pensionistët e këtushëm ekskursionin e ka realizuar nga data 3 deri më 7 maj.

-Tërësisht është realizuar programi i realizimit të ekskursionit. Me rëndësi është se të gjithë pjesëmarrësit kanë ngelur të kënaqur, se edhe pse ishte një agjendë e mundimshme vizitash, dëgjohen vetëm fjalë miradije për angazhimin e tërësishëm - ka thënë udhëheqësi i ekskursionit Veli Pajaziti.

Janë të kënaqur edhe me vendosjen e cila ishte bërë në hotelin "Ballkan" në afërsi të limanit më të madh në Shqipëri - Durrës. Dita e parë ishte për shëtitje të lirë nëpër kryeqytetin Tiranë. Ditën e ardhshme ishin në Shkodër në liqenin e Shkodrës, e më pastaj kanë vizituar qytetin Lezhë në të cilin gjendet muzeu dhe varri i Skënderbeut. Është vizituar "Kalaja e Skënderbeut" dhe Muzeu në Krujë. Për rrugën historike të Skënderbeut kanë folur ciceron - kryesisht historian. Pensionistët tetovar ishin mysafir të qytetit Vlorë, në të cilin është vizituar Muzeu i Qeverisë së parë në Shqipëri, në të cilin, në vitin 1912 është shpallur pavarësia e këtij shteti, për premier i parë është zgjedhur Ismail Qemali. Gjatë rrugës janë vizituar edhe qytetet Fier dhe Berat. Pjesëmarrësit e ekskursionit - pensionistët tetovar, në kthim për në Tetovë i kanë vizituar edhe qytetet Kukës në Shqipëri dhe Prizrenin në Kosovë.

Gojko Eftovski

Shërbimin klimatik-të banjave e shfrytëzuan mbi 37 mijë pensionistë

Ministri i Punës dhe Politikës Sociale Ibrahim Ibrahimi sot i vizitoi pensionistët e vendosur në "Banjat e Dibrës-Capa", të cilët e shfrytëzojnë masën qeveritare për rekreacion falas klimatik-të banjave.

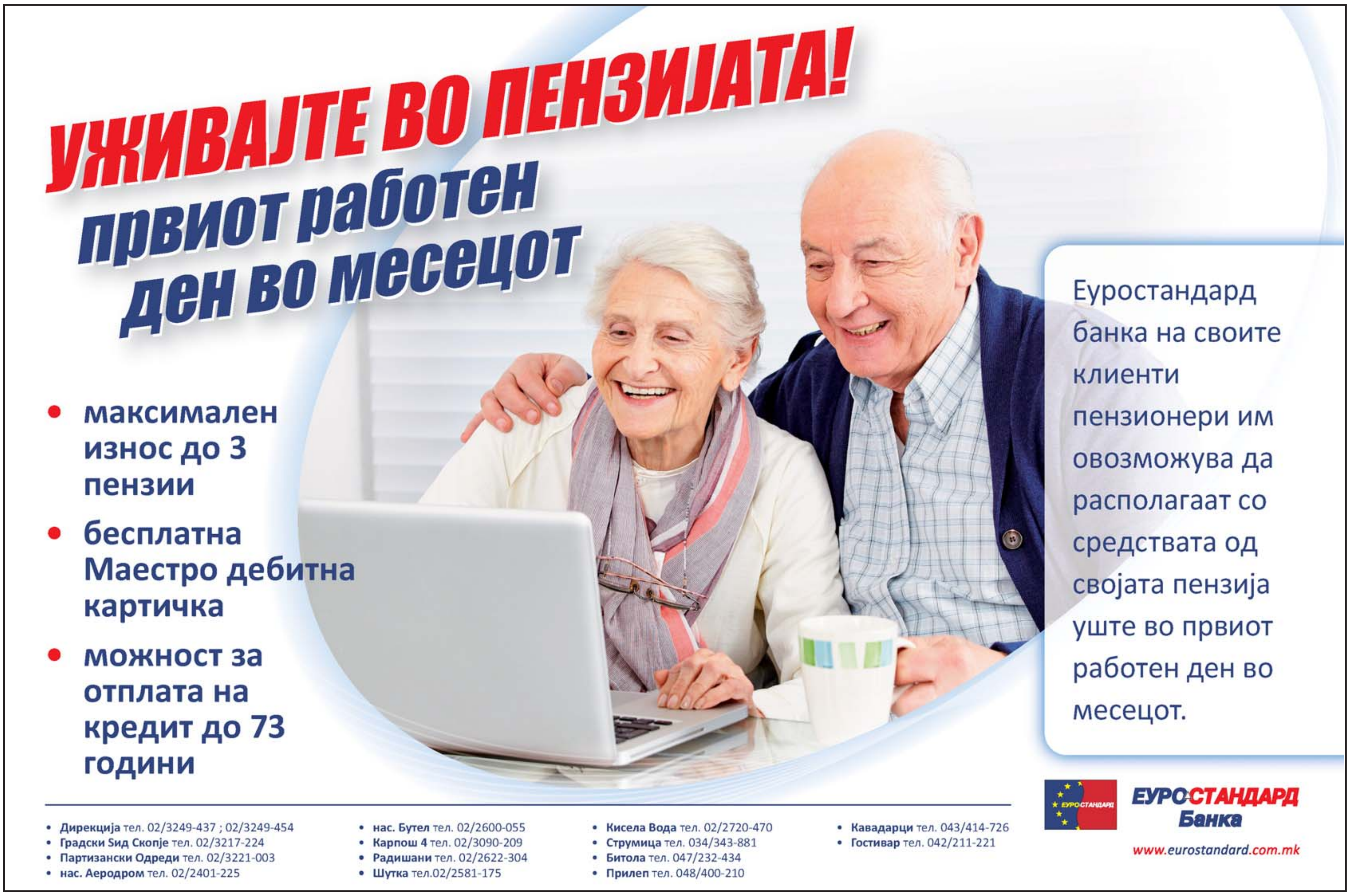
"Gjatë shtatë viteve të kaluara këtë shërbim e shfrytëzuan mbi 37 mijë pensionistë. Sivjet, këtë volitshmëri për qëndrim në banja do ta shfrytëzojnë 5.500 pensionistë, ndërsa 2.114 pensionistë uikendin turistik. Ata shprehën kënaqësi të madhe nga vëmendja dhe kujdesi për ta. Shpresoj se qeveria e ardhshme nuk do t'i harrojë pensionistët dhe do të vazhdojë me këtë projekt shumë të rëndësishëm për këtë kategori të qytetarëve, por edhe në drejtim të mbështetjes së turizmit të banjave", deklaroi ministri Ibrahimi.

Ai së bashku me pronarin e banjave Mexhit Capa i vizitoi pensionistët në lokalitetin e banjave në Kosovrast, ndërsa pastaj edhe ata në Banjishtë, ku drejtpërdrejt u njoftua me kushtet për qëndrim dhe shërbimet të cilat i ofrojnë. Sipas zëvendës-drejtorit ekzekutiv të "Banjave të Dibrës-Capa", i cili është edhe kryetar i Grupacionit të banjave pranë Odës Ekonomike, Trim Qemali, rekreacioni klimatik-i banjave është i rëndësishëm jo vetëm për pensionistët, por edhe për vetë banjat, gjegjësisht për zhvillimin e turizmit të banjave.

"Në dy lokalitetet tona viteve të kaluar kanë qëndruar më shumë se nëntë mijë pensionistë. Një pjesë e tyre për herë të parë që është shumë e rëndësishme për ta si personalitete, por edhe për shëndetin e tyre. Por, në të njëjtën kohë edhe për ne për shkak se mjetet e siguruara nga Qeveria janë shumë të rëndësishme për shkak se i kahëzojmë drejtë përmirësimit të kushteve në kapacitetet ekzistuese dhe ndërtimit të kapaciteteve të reja", theksoi Qemali.

Ai kërkoi nga qeveria e re që të vazhdojë me implementimin e këtij projekti dhe me shqyrtim të mundësisë për rritje të shumës së mjeteve të cilat do t'u paguheshin në emër të qëndrimit të pensionistit.

Vjollca Sadiku


УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА!
првиот работен ден во месецот
• максимален износ до 3 пензии
• бесплатна Маестро дебитна картичка
• можност за отплата на кредит до 73 години
Еуростандард банка на своите клиенти пензионери им овозможува да располагаат со средствата од својата пензија уште во првиот работен ден во месецот.
• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Ѕид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225
• нас. Бутел тел. 02/2600-055
• Карпош 4 тел. 02/3090-209
• Радишани тел. 02/2622-304
• Шутка тел.02/2581-175
• Кисела Вода тел. 02/2720-470
• Струмица тел. 034/343-881
• Битола тел. 047/232-434
• Прилеп тел. 048/400-210
• Кавадарци тел. 043/414-726
• Гостивар тел. 042/211-221
ЕУРОСТАНДАРД Банка
www.eurostandard.com.mk

Рекреативни активности
Здравствена заштита
Физикална терапија
24/7 часовна нега
Домашна кујна
Помош и нега
П.З.У. Сончев дом
Тодоровски
www.soncevdom.mk
тел.078 265 814
078 265 815
info@soncevdom.mk

Природни извори на магнезиум

Знаејќи дека денешната исхрана е многу сиромашна со магнезиум, многу луѓе сè повеќе чувствуваат симптоми на недостаток од овој минерал. Тие најчесто се: замор и грчеви во мускулите, наклонетост кон висок крвен притисок и затнување на крвните садови, депресија, срцеви заболувања и друго. Тоа докажува дека магнезиумот е од исклучително значење за нашето тело. Магнезиумот учествува во повеќе од 300 биохемиски процеси: ги опушта крвните садови, го намалува крвниот притисок, го зачувува здравјето на нервниот систем, го олеснува заморот и несоницата, ја намалува болката и грчевите во мускулите и спречува срцев удар. Кога станува збор за дневна доза, се препорачува за возрасен маж од 400 до 420 мг, а за жени, во просек, 310 до 360 мг магнезиум дневно.

Храна богата со магнезиум:

1. Спанаќ – Покрај тоа што содржи железо, спанаќот е одличен извор на магнезиум. Една чаша од 200 мл спанаќ содржи дури 150 мг од овој минерал. Овој зелен листен зеленчук има и антивоспалителни својства и штити од кардиоваскуларни болести и рак. Исто така, фолатот, витамин од групата В, присутен во спанаќот, го намалува воспалението на крвните садови и го намалува крвниот притисок. Бидејќи дури 25 отсто фолати се губат при подолго готвење, спанаќот е најдобро да се јаде суров или многу кратко варен на пареа.

2. Темно чоколадо – Се проценува дека 100 грама темно чоколадо содржи повеќе од половина од препорачаната дневна количина на магнезиум. Познато е дека чоколадото со висок процент на какао го зачувува здравјето на срцето, го подобрува расположението и го регулира шеќерот во крвта благодарение на нискиот гликемиски индекс. Флавоноидите од темното чоколадо ги релаксираат крвните садови и го намалуваат крвниот притисок.

3. Кафеав или интегрален ориз – чаша кафеав ориз содржи околу 20 проценти од препорачаната дневна доза на магнезиум. Има двапати повеќе магнезиум и витамини В1 и В3 од белиот ориз. Дејствува против протеинот ангиотензин кој го зголемува крвниот притисок, па така го намалува притисокот и го намалува ризикот од затнување на крвните садови. Исто така, го намалува ризикот од рак на дебелото црево и дијабетест тип 2.

4. Бадеми – Во 100 г бадеми има дури 75 проценти од препорачаната дневна количина магнезиум. Покрај тоа, богати се и со бакар, манган, цинк, фосфор и железо. Благодарение на магнезиумот, витаминот Е и на другите антиоксиданти, бадемите го стимулираат протокот на крв, го чуваат здравјето на срцето и крвните садови, го намалуваат крвниот притисок, и го намалуваат заморот.

5. Смокви – Ова исклучително здраво медитеранско овошје и во свежа и во сува форма, богато е со многу витамини и минерали, како што се калциум, бакар, манган, калиум, железо, фосфор, селен и цинк. Четири чаши суви смокви ја содржат препорачаната дневна доза на магнезиум. Благодарение на содржината на калиум и магнезиум, смоквите имаат ефект на намалување на крвниот притисок, а заради витаминот В–комплекс го подигнуваат расположението и го зголемуваат нивото на енергија.

6. Бамја – Ова тропско растение и мешунка на Истокот со векови се користи во готвењето и за третман на дигестивни проблеми, цревни проблеми, срцеви заболувања, болести на црниот дроб и слично. Бамјата придонесува во губење на тежината и го намалува заморот. Една чаша бамји содржи 70 мг магнезиум, што е околу 15 проценти од препорачаната дневна доза на овој минерал. Бамјата е богата и со растителни влакна и со витамините В6, А и С.

7. Авокадо – Ова супер овошје што потекнува од Мексико и Централна Америка содржи повеќе витамини и минерали од кој било друг вид овошје. Богат извор е на магнезиум, калиум, фосфор, цинк, железо и бакар. Еден плод со средна големина содржи 15 проценти од препорачаната дневна доза на магнезиум. Авокадото го намалува заморот и го смирува нервниот систем, па се препорачува кај бремените жени и кај лица кои се под стрес. Покрај тоа, благодарение на магнезиумот и калиумот, на природен начин го намалува и крвниот притисок и го чува здравјето на срцето и крвните садови.

8. Тиква – Чаша исецкана тиква содржи околу 60 мг магнезиум. Тиквата е одличен диуретик, помага при воспаление на уринарниот тракт, бубрезите и жолчката, кај ревматските заболувања и слично. Покрај магнезиум, содржи фосфор и калциум, кои се важни за градење здрави коски, потоа железо и калиум, што е важно за здравјето на срцето, и манган, кој ја чува кожата. Семките од тиква исто така се богати со магнезиум – 100 гр семки содржат повеќе од 70 проценти од препорачаната дневна доза на магнезиум.

Други значајни природни извори на магнезиум се цвекло: – 100 мг; брокула – 33 мг; банани – 30 мг; леќа – 80 мг; краставици – 40 мг; грашок – 70 мг индијски ореви: 100 г – 70 мг.

Б. Ангеловска

Како да се победи стресот

Стресот спаѓа во домен на медицинските науки, но според многу истражувања неговата исклучиво медицинска интерпретација не би ја задоволила суштината на работите. Медицината како наука направи многу за човекот, но не допре до суштината на неговото битие. А стресот е токму таков феномен кој се врзува со суштината на човековото постоење. Што друго е животот ако не процес на адаптација на условите во кои живееме? Да се избегне стресот во тие услови едноставно не е возможно, па останува отворено прашањето: што тоа стресот направил со човекот? Сосема го опустоши и уништи? Или можеби го охрабри и зајакна?

Како стресот делува на здравјето и емоционалниот живот? Стресот не е проблем сам по себе. Тој станува проблем кога во вител ќе ја фрли личноста која не може да одговори на најдобар можен начин на одредени предизвици. Колку брзо сте способни да се пресметате со стресните ситуации? Прилагодувајќи се на предизвикот, единката реагира биохемиски и физиолошки. Тој процес на прилагодување ги **исцрпува изворите на енергија** на телото. Ако човекот е премногу изложен на стрес, а не се одмара доволно, доаѓа до слабеење на организмот кој се огледа во секој сегмент на животот. Луѓето кои страдаат од наталожен стрес полесно подлегнуваат на болести кои се на најголем дел психосоматски.

Симптомите кои го пратат стресот најчесто се: необјасниво чувство на гушење, проблеми со дишењето, анксиозност, фрустрација, депресија, општо чувство на незадоволство и бесцелност. Наталожениот стрес ги расипува и меѓучовечките односи бидејќи ја намалува бистрината на духот и отвореноста на емоциите. Човекот во својот живот поминува низ многу периоди на помал и поголем стрес. Во целина гледано, може да се каже дека реакцијата на стрес неизоставно вклучува делување на: мозокот, нервниот систем, хипофизата, надбубрежната жлезда, бубрезите, крвните жили и притисокот, врзното ткиво, тироидната жлезда, црниот дроб, белите крвни клетки.

Суштината на стресот не може да се одгатне без одгатнување на механизмот на природна адаптација. Користејќи ги постоечките адаптивни и одбрамбени механизми, организмот настојува да ја надвладее не само непосакуваната туку и често многу опасната ситуација во која се затекнал. Организмот настојува да се прилагоди на таквата ситуација со активирање на надбубрежните жлезди и со лачење на глукокортикоиди.

Синдромот на адаптација е збир на разни реакции на организмот кон било кој облик на агресија, односно на надворешното влијание. Тие реакции му овозможуваат на организмот до одредени граници да ги поднесе процесите кои се случуваат под влијание на стрес. Една од најважните карактеристики на човечкиот организам е неговата адаптабилност, без која тој едноставно во различни ситуации и средини не би можел да опстане. Важна особина на адаптирањето е моќта стресот да се задржи под контрола или да се локализира така да биде возможно ефикасно да се одговори на него.

Процесот на адаптација на стресот можат да го пратат некои здравствени состојби и болести. Тоа најчесто се: зголемен крвен притисок, разни срцеви заболувања, артериосклероза, болести на бубрегот, ревматски заболувања, болести на кожата, очни болести, инфекции, алергии, хиперсензитивни пореметувања, нервни заболувања, канцерогени заболувања, болести кои ја намалуваат отпорноста во целост. Овие состојби се јавуваат затоа што организмот се бори против стресот, а можат да бидат и продукт на неуспех во одбраната.

Посебно прашање на кое многу научни кругови истражуваат е прашањето поврзано со ракот и стресот. Статистиките покажуваат дека многу често ракот се развива после стресни и трауматски случки – смрт на близок, губење на богатство, углед, губење работа, политичка функција. Поради самите предрасуди дека од рак безусловно се умира, тоа дополнително предизвикува уште поголем стрес. Луѓето веруваат како самиот факт дека им е дијагностицирано малигно заболување е доволен веднаш да помислат како веќе нема спас. Тоа е погрешно. Човек така дополнително станува подложен на трауматски стрес кој повеќе го влошува текот на самата болест и ги ослабува одбрамбените механизми.

Во општата категоризација на разни начини на лекување, техниките кои ги препорачуваме можат да се наречат со заедничко име – лекување со помош на енергија и вибрации. Сите пристапи во таа категорија, вклучувајќи го прехрамбениот пристап и природното лекување со билки, не тежнеат само кон тоа да го обезбедат организмот со одредени нутриенти. Наместо тоа настојуваат да обезбедат соодветна енергија и вибрации кои на човекот му се потребни за да се воспостави состојба на енергетска рамнотежа. Заговорниците на природната медицина сметаат дека човечкиот живот е еден облик на енергетско и вибрациско постоење. Во тој контекст, природната медицина луѓето не ги опсервира како материјални тела туку како духовни манифестации. Ако се разбере и прифати основната концепција дека суштината на човекот (и животот) е од енергетска, вибрациска и духовна природа, тогаш сегашната конвенционална медицина неизбежно ќе мора да го пренасочи својот тек кон природната медицина.

Т.Г.

Вишната - вистинска ризница

Прекрасната темноцрвена вишна потекнува од Северна Индија и Иран, и е популарна уште од дамнешни времиња. И се восхитувале Персијците и Римјаните, а Британците ја прошириле по светот. Според будистичките преданија дрвото од вишна своите плодови ги понудило на Маја, мајката на Буда, за да биде здрава и сита во текот на бременоста. Легендата има основа бидејќи вишната го храни целото тело и дава чувство на ситост. Вишните се познати по своите многубројни лековити својства и антиоксидантни дејства. Богати се со витамините А, С, Е и со фолна киселина, минералите – калиум, магнезиум, железо, како и со влакна. Вишната содржи и антивоспалителни кверцетин. Силните антивоспалителни својства на вишната ја прават корисна за намалување на болката на гихт и воспаление на мускулите, остеоартритис и ревматоиден артритис. Истражувањата потврдуваат дека дванаесет вишни дневно или концентрат од таа количина вишни имаат ист ефект врз олеснување на болката како аспирин или ибупрофен.

Вишна - природна помош при висок крвен притисок

Ако постои веројатност дека патите од висок крвен притисок кој најчесто оди заедно со дијабетесот, треба да преземете чекори бидејќи високиот притисок претставува „тивок убиец", кој се заканува на виталните органи – срцето, мозокот и бубрезите.

За разлика од конвенционалните лекови за крвен притисок кои предизвикуваат многу несакани ефекти, природната храна носи придобивки без никакви последици. За тоа најзаслужни се антиоксидансите од неа. Новите истражувања покажуваат дека сокот од вишни, покрај тоа што е погоден и лесно достапен, тој е изразито ефикасен во борбата против високиот крвен притисок. Кај лица кои пиеле исцеден сок од вишна разреден со вода, крвниот притисок многу побргу се намалил во однос на оние кои не пиеле ваков сок. Истражувањата покажале дека крвниот притисок кај испитаниците по само три часа се намалил за 7%. Воедно, ризикот од срцев удар се намалил дури за 38%, а ризикот од срцеви заболувања за 23% – што претставуваат одлични резултати. Калиумот кој се наоѓа во вишните го поттикнува исфрлувањето на вишокот течности од организмот и на тој начин помага во намалување на крвниот притисок. Вишната, освен што докажано го намалува крвниот притисок, го чува целокупното здравје, ги одржува клетките витални и штити од разни болести. Во јуни, кога е сезона на вишната, консумирајте ги колку што е можно повеќе, бидејќи овие плодови со слатко–кисел вкус претставуваат вистинска ризница на нутритиви. Сок од вишни може да се пие секојдневно.

Лековити својства на вишната:

Антивоспалителни својства – Како што е познато акутните воспаленија се одговор на телото на повреди, инфекции, неправилна исхрана и алергени. Ако воспаленијата се долготрајни, може да доведе до сериозни здравствени проблеми како срцеви заболувања, артритис, астма и дијабетес. Новите истражувања нудат се повеќе докази за позитивното влијание на вишните на смалување на воспалението. Во една од студиите во експеримент со десет лица кои во текот на две недели секојдневно пиеле по 250 мл сок од вишна, им биле намалени воспалителните процеси, им се нормализирало нивото триглицериди и ЛДЛ холестерол и друго.

Штити од слободни радикали – Вишните се богати со фенолни соединенија кои се моќни антиоксиданси кои го штитат нервниот систем и спречуваат оксидативен стрес. Тоа е важно за старите лица, бидејќи ги штити од невродегенеративни нарушувања како што се губење на меморијата, сенилна деменција и Алцхајмерова болест. Поради висок процент на антоцијанини вишните значително дејствуваат во насока на превенција од рак, особено рак на дебелото црево.

Лек против несоница – Вишната е еден од ретките видови овошја што содржи мелатонин – природен хормон кој го регулира сонот. Нашето тело инаку природно лачи хормон мелатонин, кој се ослободува само во текот на ноќта, обично по 21:00 часот, и така го поттикнува сонот. Пред спиење пијте една чаша чист сок од вишни. Ова ќе ви овозможи длабок, непрекинат и релаксиран сон. Мелатонинот исто така се користи за лекување на симптоми на менопауза, одвикнување од лекови, кај рак на дојка и простата, хиперактивност, и недостаток на внимание.

Други лековити својства на вишната: го храни и штити мозокот, го намалува ризикот од дијабетес, помага кај бубрежни нарушувања, го потпомага слабеењето, помага при воспаление на уринарните канали и друго.

Полезности од останатите делови:

Дршките од вишните служат за правење чај кој помага при исфрлање песок од уринарниот тракт, при целулит, импотенција, болести на бубрезите и хронична кашлица.

Листовите од вишните се одлично средство за убавина, а помагаат против првут и отечени очни капаци.

Семките од вишните се користат за топло–ладни облоги, како и за полнење перници.

М. Дамјаноска

Лекарите предупредуваат

Рецепт за среќен живот

Нема да ви го кажам моето име, не дека се плашам да ви се претставам. Некои сметаат дека името е само неколку букви од збор со кој ви се обраќаат луѓето и ништо повеќе. Но не е така. Името означува идентитет нешто што ви е сопатник во животот, нешто што ви го обележува животниот пат.

Мојата животна патека е долга 98 години. По мојата животна патека сè уште чекорам, до душа со помош на мојот верен придружник – бастунот, но сепак смело чекорам. Убав е животот и покрај разните премрежиња. Јас секогаш си го сакав животот, го примав како подарок, а тој со подароци од правници ми возврати. Најмногу од сè и до ден–денес ги сакам утрата, она благословено раѓање на новиот ден, кој секогаш, па и сега, го прифаќам со голема благодарност. Кога ќе помислам, јас бев многу среќен човек.

Во тревата накитена со утринска роса останаа моите боси стапалки од едно скромно, но безгрижно и среќно детство. Подоцна како момче со другарите на срамежливите девојки им пеевме песни под ѕвездите во долгите ноќи, кои се радуваа на милозвучните тонови од мелодиите што се лулаа на жиците од нашите гитари. Сега ги погледнувам прстите на рацете и се прашувам зошто непослушните ковчиња направиле некој свој неправилен рељеф, но сепак им изразувам благодарност што уште со нив можам да држам весник, да решавам по некој крстозбор, а најмногу им благодарам што можам да си го држам приборот за јадење. Често пред очи ми излегува сликата на мојата сопруга, велат поубавата половина, но таа за мене беше мојата најубава придружничка која секогаш кога ќе погледнам во нејзините очи украсени со нежна мрежичка од брчки, влегував во прекрасниот лавиринт од најубавите бои што вештата рака на љубовта ги изболила за сите наши 75 години заеднички живот. Сигурно ќе се запрашате кој е рецептот за многугодишното разбирање и љубење. Тајната е во тоа што никогаш не треба да го наредувате или понижувате брачниот сопатник, бидејќи тоа најмногу боли. Почитувајте го секој човек како личност и сакајте го животот. Јас мојот живот дури и сега премногу го сакам и тоа ме прави среќен човак. Човек треба да знае да се радува. Еве и денес чувствувам среќа додека од прозорецот ги гледам крупните капки пролетен дожд како силно удираат по стаклото. Нивниот звук го претворам во некоја мелодија која сум ја слушал во младоста. Се сеќавам на прошетките кога дождот ќе престанеше, а насекаде се чувствуваше мирисот на мократа земја, помешан со опијниот мирис на крошнестиот багрем кој се гордееше со белината на своите прекрасни цветови. Јас можеби по малку личам на тој крошнаст багрем чии гранки и фиданки го збогатуваа и разубавуваа дрвото. Тоа е исто како што мене ми го разубавуваат животот моите деца, моите внуци и правнуци. Солзи ми навираат од емоции во очите. Ги подголтнувам за да не ги види никој, затоа што тие се само мои. Додека ги голтав тие правеа поточе во моите гради, од каде јас ја пиев сопствената сила за поцврсто одење напред. Не ги давајте солзите, ниту лутината, ниту немоќта, зашто тие се ваши, како и борбата и победата што е ваша. Бидете секогаш добри, тоа е рецепт за долг живот. Својата перница гледајте ја како свој мирен спокој, а не како кошмар полн со немири и несоници. Нема поубаво од тоа да сакаш и да бидеш сакан. Нема предавање, зашто животот е борба, за него вреди да се бориме зашто тој не само што е прекрасен, тој е еден и единствен и најскапоцен.

Р. Митиќ

ИНТЕРЕСНИ СОВЕТИ

Следните 20 совети од д–р. Михаил Литвака, психотерапевт и психолог кој го разви системот „Психолошки аикидо“, ќе ви помогне во решавањето на многу животни ситуации...

1. Доколку човекот не може да каже ништо добро за себе, а сака нешто да каже, тој започнува да говори лошо за другите.
2. Гризај ја науката, а не грлото на својот ближен, ако навистина сакаш нешто да загризаш.
3. Депресивната состојба му е дадена на човекот за да размислува за себе.
4. Никој никого не отфрла, само некој оди напред. Оној кој застанал, се смета за отфрлен.
5. Ако добро мислите за себе, зошто е потребно уште некој добро да мисли за вас.
6. Работи што сакаш и не прашувај за дозвола. Нема да ја добиеш.
7. Способноста да се сака и добро да се поднесува самотијата е показател за духовната зрелост. Всушност најдобро работиме кога сме осамени.
8. Незрела личност често знае, но не умее. Зрелата не само што знае туку и умее. Затоа, незрелата личност критикува, а зрелата делува.
9. Јас не го знам патот до успехот. Но, го знам до неуспехот – тоа е желбата да им се допаднеме на сите.
10. Нема машка или женска логика, постои способност или неспособност мудро да се мисли.
11. Сакаш да го дознаеш својот главен непријател? Погледни во огледалото. Избори се со него и останатите ќе се разбегаат.
12. Постигни успех – ќе поминат навредите.
13. Со пријателите е пријатно да се разговара, со непријателите е корисно.
14. Постои само една валидна причина за прекин на врската и престанок на работниот однос – неможност на личноста за раст во дадените околности.
15. Треба да делите само радост и со пријателите и со непријателите. Пријателите ќе се израдуваат, а непријателите ќе се вознемират.
16. Не ја бркај среќата, и ќе го најдеш местото каде што таа престојува. И среќата сама ќе те најде. Можам да ти кажам едно место каде што престојува твојата среќа – во тебе. А патот до неа е максимален развој на своите способности.
17. Среќата е нуспроизвод на правилно организираното делување.
18. Ако на некој нешто сакаш да му докажеш, значи дека живееш поради тој на кого сакаш тоа да му го докажеш. Ако живееш поради себе, тогаш нема потреба на некој нешто да му докажуваш.
19. Фантазијата – тоа е глас на нашите способности. Па затоа јас не фантазирам дека пеам во опера. Немам ниту глас, ниту слух. А ако би фантазирал, во согласност со тоа фантазијата би ги подгреала моите способности. Поради тоа, би се трудел да достигнам до опера. Само треба да размислувате како тој сон да се оствари. Тука е главно да не брзате, тогаш сoништата се остваруваат релативно брзо. Добро е кога човек може да каже го каже за себе следново: Јас се занимавам само со обиди да ги остварам своите соништа.
20. Подобро е да комуницирате со добра книга, отколку со празен човек.

М. Дамјаноска

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. Годишно време во кое се наоѓаме сега; 17. Уметност, вештина (франц.); 18. Дел од песна; 19. Област во Република Македонија во сливот на Радика; 20. Крајност(лат.); 21. Спасување; 22. Врв на Фрушка Гора во Војводина; 23. Орудие; 24. Збогум (итал.); 25. Временски период; 26. Лице со изразит нос; 27. Кратенка за „ад акта“; 28. Највисока награда за филмски остварувања; 29. Хемиски знак за азот; 30. Кралот во шахот; 31. Младо на свиња; 32. Автознак за Скопје; 33. Медицинско лице; 35. Место во Сенегал на брегот на Океанот; 36. Вид игра со карти; 37. Името на француско–швајцарскиот филмски глумец Делон (1935); 38. Катран; 39. Опера од Џузепе Верди (1813–1901); 40. Справа, музикалија (грч.) 41. Во сложените зборови: сам, еден (грч.); 42. Град во Република Македонија); 43. Стар Словен; 44. Копно сред море.

Вертикално: 1. Домашно животно (јарец); 2. Дел од реонизација; 3.Морско животно со осум краци, хоботница; 4. Музичка Нота; 5. Знак за електрон; 6. Оптичка справа; 7. Името на славната данска артистка Ниелсен (1881–1972); 8. Издаденост на копното в море; 9.Ономатопеја на звукот на труба; 10. Направено со мислење; 11. Знак за тона; 12. Решублички совет (крат.) 13. Хирург; 14. Светилник; 15. Муслиманско машко име; 17. Согласка и самогласка; 18. Името на хрватскиот сликар Муртиќ (1921–2005); 20. Речен рибар; 21. Германски филозоф, Лоренц (1779–1851); 23. Своерачно (крат.); 24. Првак; 25. Академски клуб(крат.); 26. Вид слатководна риба; 27. Град и пристаниште во Шкотска; 28. Германски филозоф, Имануел (1724–1804); 29. Марка француски автомобил; 31. Планински масив во Африка; 32. Тага (поет.); 33. Иницијалите на британскиот артист и продуцент Сер лоренс Оливие (1907–1989); 34. Прокоп; 36. Автознак за Албанија; 37. Пренокиште; 38. Иницијалите на починатиот потпретседател на СЗПМ Методија Тошевски; 40. Самогласка; 41. Хемиски знак За сулфур.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

решение: Решение: пролет, арт, строфа, Река, екстрем, спас, Чот, алат, адио, ера, носле, аа, Оскар, Н, К, прасе, СК, лекар, Рао, скат, Ален, тер, Аида, органон, моно, Прилеп, ант, остров

Хумор

Пред операција докторот го прашува пациентот:
– Сакате анестезија што ја плаќа Заводот за здравствено осигурување, или сами ќе платите?
– Не, она што го плаќа Заводот.
– Добро, нани нина, мое злато спие...

*****

Се пожалил некој на својот пријател:
– Ми ги украдоа сите кредитни картички!
– И дали пријави во полиција?
– Не, какво пријавување!
– Зошто?
– Па тој што ми ги украде картичките гледам дека многу помалку троши од жена ми!

*****

Седи Трајче пред зграда и плаче. Поминува една баба и го прашува:
– Зошто плачеш бе дете?
– Аааа, татко ми се удри со чекан по прстот.
– Зошто ти плачеш кога тој се удрил?
– Па, на почетокот јас се смеев.

*****

Влегува Трпе во берберница и прашува:
– Мајсторе, колку чини стрижењето?
– Сто денари.
– А бричењето?
– Педесет денари.
Седнува на столица и му вели:
– Ајде, бричи ми ја главата.

*****

На натпревар во фрлање чекан, Црногорец најдалеку го фрлил.
Го прашуваат:
– Како успеа толку далеку да го фрлиш чеканот?
Црногорецот:
– Алатот што подалеку од мене.

*****

Хасо исплашен трча по Мујо и му вика:
– Мујо, Мујо! Ене, Фата ја нападна мечка.
– Но, што можам јас сега – сама ја нападнала, сама нека се брани.

*****

Оди Трпе во кафеана и ги прашува другарите:
– Кој се плаши од жена си, нека стане?
Сите станале, само еден продожил да седи и Трпе го прашува:
–Ти бе зошто седиш?
– Само што ми ја спомна, ми се пресекоа нозете.

*****

– Отидов јас на хор, – му вели сопругата на мажот. Утредента истото. Пак му вели дека оди на хор. Зачуден мажот ја прашува:
– Многу пеете секој ден!
– Не пееме, си пивнуваме, си кажуваме шеги и се дружиме...
– Па кога пеете?
– На кај дома!

Јаре

Кога козата излегувала да пасе го поучувала своето јаренце никому да не ја отвори вратата. Многу пати волкот доаѓал и тропнал да му отвори, а јаренцето му велело: не можам да ти отворам зашто се придржувам на мајчините поуки.

Кој ги слуша поискусните, никогаш не настрадува.

22-ри Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗВП, ПРВ РЕГИОН

Сите ги славеа успесите

Здружението на воени пензионери беше успешен домаќин на 22–те регионални спортски пензионерски натпревари од првиот регион, кои во организација на СЗПМ се одржаа на 19 мај 2017 година на Спортскиот рекреативен центар на АРМ во градскиот парк во Скопје. На натпреварите учествуваа пензионери спортисти од ЗП Центар, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Гази Баба, ЗП Бутел, ЗП Чаир, ЗП Шуто Оризари, ЗП Илинден и Здружението на воени пензионери, како домаќин. Расположените пензионери во убавиот амбиент прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗВП **Ѓорѓи Зарински,** кој го нагласи значењето на оваа средба и на сите им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат што подобри резултати.

На присутните им се обрати и претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**, кој истакна дека преку ваквите спортски натпревари пензионерите го јакнат здравиот спортски дух и си обезбедуваат подолг и посреќен живот.

– Спортот и физичката активност се многу важни за нас пензионерите. Тоа ни го подобрува здравјето и духот, ни го продолжува животот. Затоа не е битно кој ќе победи, битно е да се дружиме, да го шириме пријателството и како досега, да бидеме пример за помладите генерации кои учат од нас како се живее и како се постигнуваат успеси во мултиетничко и мултикултурно општество, какво што е нашето – истакна, покрај другото Аргировски.

Пред поголем број пензионери и љубители на спортот, 305 натпреварувачи и натпреварувачки, од кои 183 мажи и 122 жени, си ги одмерија силите и покажаа дека се добро физички подготвени, а

натпреварите се одвиваа во 11 спортски дисциплини. Притоа беше забележан посебен ентузијазам и желба на учесниците за постигнување подобри успеси. Најдобри резултати постигна ЗП Гази Баба со 5 освоени први места, потоа ЗП Илинден со 4, ЗП Бутел, ЗП Солидарност Аеродром и ЗП Кисела Вода, по 3 први места.

Оваа спортска манифестација заврши со доделување благодарници и дипломи на победниците и на најдобрите поединци. Дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници и ги славеа успесите.

Васил Пачемски

ПЕХЧЕВО, ОСМИ РЕГИОН

Триумф на натпреварувачите од Кочани

На 20–ти мај 2017 година ЗП Пехчево беше домаќин на 22–те регионални спортски натпревари на кои учествуваа здруженијата на пензионери од: Кочани, Виница, Македонска Каменица, Делчево, Берово и Пехчево. На свеченото отворање на игрите прв се обрати претседателот на ЗП Пехчево, **Борис Зарински**, кој ги поздрави присутните и им посака успешен настап на спортистите.

Во името на градот домаќин зборуваше градоначалникот **Игор Поповски**, кој истакна дека Пехчево и неговите жители широко ги отвораат вратите за добредојде и пријатен престој на пензионерите од Источниот дел на Република Македонија. Притоа тој посебно ја истакна добрата соработка со здружението на пензионерите во Општината, а задоволството ќе биде зголемено со добивањето на свои простории за делување и клуб на пензионери за дружење на пензионерите од Малешевијата.

Присутните на средбата ги подздрави и секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, **Станка Трајкова**, која во име на организаторот го искажа значењето на овие спортски манифестации, како и задоволството што Пехчево и матичното здружение се домаќини, бидејќи укажаната доверба од СЗПМ како на едно од десет најмали по бројот на членови во Сојузот, значи и признание за досегашните успеси на Регионалните и Републичките пензионерски спортски натпревари.

Натпреварите се одржаа на Градскиот стадион и во салата на Основното училиште „Ванчо Китанов" во Пехчево. Организацијата беше на потребното ниво. Спортските натпревари се одвиваа во 11 дисциплини за кои владееше големо интересирање. Екипно најмногу први места освоија членовите на ЗП Кочани, кои триумфираа во 8 спортски дисциплини. Во екипни натпревари кочанчани беа

најдобри во стрелаштво во машка и женска конкуренција, во слободно фрлање на кош, тегнење јаже и шах мажи, а во поединечни категории првото место им припадна во трчање мажи до 60 години, во фрлање ѓуле мажи и во скок од место.

Убав успех имаа и спортистите од ЗП Виница со победи во 6 дисциплини, потоа ЗП Македонска Каменица и ЗП Делчево со по 3 и Пехчево 2 први места.

Најуспешните екипи и поединци ќе учествуваат на Републичката спортска олимпијада што ќе се одржи на 2–ри септемеври во Кочани.

К. Герасимов