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**

NLB Banka

Година X, број 111 ISSN 1857-7660 27 октомври 2017 година

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНОСТИ стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО ДРАГИ АРГИРОВСКИ стр. 3

ТРИ ПРОЕКТИ ЗА НЕГА НА СТАРИ ЛИЦА стр. 4

АКТИВНОСТИ стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

ВО СЗПМ ОДБЕЛЕЖАН ДЕНОТ НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ стр. 8

КОНЦЕРТ НА ЗБРАТИМЕНИ ЗДРУЖЕНИЈА стр. 9

ПАНОРАМА стр. 10

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

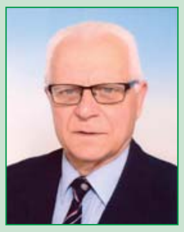
МУЛТИЕТНИЧКА СРЕДБА ВО ЛИПКОВО стр. 16

Македонските пензионери и оваа година ги одушевија присутните на 17. f3ŽO во Љубљана

FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Во Љубљана, Словенија, по седумнаесетти пат се одржа Фестивал за трета животна доба – ФТЖД, по повод „1 Октомври – Европски ден на старите лица“. На 26 и 27 септември 2017 година, Делегација од СЗПМ заедно со фолклорната група „Ѓорче Петров“ при истоимeното здружение на пензионери и пејачката група „Ленка Пингова“ при ЗП Штип, учествуваа во активностите на Фестивалот.

Александар Захариев шеф на Делегацијата на СЗПМ, претседател на ЗП Штип и член на Извршен одбор на СЗПМ, за учеството на Фестивалот кажа: – Делегацијата на СЗПМ имаше официјална покана за учество на ФТЖД. Таа оствари прием кај раководството на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија со која СЗПМ има долгогодишна плодна соработка. Беше одржана и заедничка седница, на која покрај домаќините, присуствуваа и претставници на раководствата од српските, италијанските и австриските пензионери, а се очекуваа и претставници на хрватските пензионери. На седницата беа изнесени состојбите со пензионерските права во државите чии претставници беа присутни. Не беа изоставени ниту проблемите, помеѓу кои апсолутно во сите сојузи како водечки се финансиските прашања. Италијанските претставници го кажаа модерниот проблем со намалување на приходите од даноците поради електронската трговија (е–нарачки) во земјата и странство. Се кажаа и позитивните искуства за решавање на разните прашања. Нагласена е потребата за развивање поголема взаемна соработка. Од страна на словенечкото раководство беше изнесена иницијатива да се развие заеднички проект во кој, обединето, ќе се промовираат на европско ниво, водечките активности во одделните пензионерски сојузи, како што се фолклорната ревија во Македонија, спортската олимпијада во Србија, Фестивалот за трета животна доба во Словенија кој вклучува стручни, едукативни (исхрана, спортување), социјални (долготрајна грижа, антидискриминација, домување), хуманитарни, меѓугенерациски и други области. Европското финансирање на проектите подразбира нивно солидно подготвување според строги правила, доследно спроведување и финансиско партиципирање од корисниците на средствата, а бидејќи има голема конкуренција на огласите присутна е и несигурноста за добивање на грантовите. Домаќинот, ФТЖД, на сите странски пензионерски сојузи им поклони по една уметничка слика, а ЗП Штип и ЗП Ѓорче Петров им возвратија со пригодни поклони.



Методија Новковски член на Делегацијата и претседател на ЗП Ѓорче Петров, за Фестивалот рече: – Мене ми беше чест и задоволство што бев член на Делегацијата од СЗПМ, а особено бев горд како претседател на ЗП Ѓорче Петров, од кое беше избрана Фолклорната група, оваа година да ги претставува македонските пензионери. Фолклорната група и на Фестивалот во Љубљана докажа дека со право е репрезентативна во зачувувањето и презентацијата на македонското оро и песна, за коешто од публиката и од официјалните лица доби многу високи признанија и големи аплаузи. На меѓународната седница го презентирав проектот за взаемни посети и соработка помеѓу делегации од главните градови на државите од Западен Балкан, кој беше прифатен и поддржан за да се прошири и многу поинтензивно да се развива. Имав прилика да ја согледам целата комплексност на еден тематски Фестивал, наменет за промоција на здравото и активно стареење и меѓугенерациската солидарност и соживот, кој го носи приматот во Европа. Морам да кажам дека патувањето, кое иако беше напорно и траеше повеќе од 15 часа во една насока, помина со песни и свирки во автобусот. Од Љубљана сите се вратија со чувство на гордост што ги претставуваа македонските пензионери и нашата земја и со незаборавни спомени од патувањето, взаемното другарување, соработката и престојот и стекнатите позитивни сознанија на Фестивалот.

Вангелица Маркоска член на Делегацијата и член на Комисијата за културно забавен живот при ИО на СЗПМ, за културната програма на Фестивалот истакна: – За воодушевување е богатата и разновидна културно–уметничка програма која три дена го исполнуваше Фестивалот и во која учествуваат сите генерации и се застапени сите жанрови. Јас особено сакам да ги истакнам настапите на фолклорното друштво „Ѓорче Петров“ под раководство на Добре Манасијевиќ и солистите Стојан Ѓуревски, Захаринка Милосављевиќ и Ветка Николовска како и пејачката група „Ленка Пингова“ од ЗП Штип под раководство на кореографот Антонио Димитриевски. Главната активност во која учествуваа двете културно–уметнички друштва на пензионерите од Македонија, беше настапот на традиционалната „Деветта вечер на песни и игри“. Нивните настапи на прекрасната сцена во Линхартовата дворана ги надминаа сите наши очекувања, публиката цело време со воодушевување, силно аплаудираше, а на крајот од присутните видни личности добивме искрени честитки и признанија за здруженијата и за СЗПМ. И тоа не беше сè со што тие се презентираа. Наредниот ден, двете културно–уметнички друштва имаа по два успешни настапи на „Отворена сцена“. Во големите саемски хали на Цанкаревиот дом одекнуваа гајдата, кларинетот, армониката, тапанот и гласовите со македонската песна на нашите културни пензионерски амбасадори облечени во добро украсени разнобојни носии, а Антонио Димитриевски со милозвучниот кавал ги разнежни нашите срца. Глетката ги воодушеви многубројните присутни во халите, помеѓу кои, во првите редови, а и на орото беше целокупното раководство на словенечките пензионери како и претставникот на делегацијата од Србија. Успешниот настап на нашите ансамбли придонесе да се развие заедничко оро со многубројната публика низ целата саемска хала. Притоа ороводецот гордо го вееше македонското знаме околу кое се обединија гостите од повеќе држави и националности како и со различна возраст. Мора да се истакне и дружењето помеѓу учесниците од двете пензионерски здруженија, ЗП Штип и ЗП Ѓорче Петров кои си приредија заедничка вечер на разонода во хотелот во кој беа сместени, а играа, пееја и свиреа и во дворот на Цанкаревиот дом.

м-р Илија Глигоров член на Делегацијата и член на Комисијата за меѓународна соработка при ИО на СЗПМ и менаџер на Проектот „Учество на СЗПМ и здруженијата на Фестивалот за трета животна доба во Љубљана 2017“ за Фестивалот, констатира: – Под покровителство на претседателот на Владата на Словенија, д–р Миро Церар и со организација на три партнери: претпријатието ПРОЕВЕНТ, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Словенија и Министерството за труд, семејство, социјални прашања и еднакви можности, во периодот од 26–28 септември 2017 година, се одржа Седумнаесеттиот Фестивал за трета животна доба. Фестивалот е посветен на меѓународниот ден на старите лица – 1 Октомври, и за таа цел беа одржани голем број разговори и презентации за здраво и активно стареење. На прес конференцијата домаќините изнесоа завидни статистички податоци. Фестивалот преку активно учество на повеќе од 2.200 лица од сите возрасти го подобрува меѓугенерациското поврзување. Во трите фестивалски денови во Цанкаревиот дом имаше преку 17.000 посетители од цела Словенија, од кои 300 беа деца. На Фестивалот со свои програми и делегации учествуваа и претставници од странство – Македонија, Србија, Италија и Австрија. Мотото „Сите сме една генерација!“ се повторува веќе четврта година и сигурно се докажа и на 17–тиот ФТЖД. Во рамките на Фестивалот беа организирани 65 едукативни настани, 130 културни настани со две меѓугенерациски етапи, 5 настани во Линхартовата дворана, бројни протоколарни средби, меѓу кои и првиот состанок на поранешните министри за труд со актуелниот министер д–р Ања Копач Мрак, а организаторите подготвија и 6 натпревари за претставници од различни возрасни групи и доделија разни награди. На церемонијата на отворањето се обратија градоначалникот на Љубљана, Зоран Јанковиќ, претседателот на ЗДУС, Јанез Сушник, д–р Маја Маковец Бренчич, министерка за образование, наука и спорт и Карл Ерјавец, министер за надворешни работи и заменик премиер на Република Словенија. Главниот говорник на церемонијата беше д–р Ања Копач Мрак, министер за труд, семејство, социјални прашања и еднакви можности, која истакна дека би било најлошото за општеството кога би постоел конфликт помеѓу генерациите и изрази задоволство дека Фестивалот станува се повеќе и повеќе меѓугенерациски. Тродневниот Фестивал беше исполнет со богата културна, стручна и едукативна програма. Имаше голем број стручни предавања, научни конференции и дебати на тркалезни маси и многу голема саемска манифестација на која скоро сите 160 штандови беа тематски поврзани со потребите на луѓето од третата доба. Беа презентирани сите важни е–услуги за постарите лица со практични демонстрации, се организираа готварски, спортски–движечки, танцови и други работилници, а меѓугенерациското поврзување беше постигнато и преку културна, книжевна и уметничка програма за деца од основните училишта и детските градинки. Поранешните министри за труд во врска со состојбата со вработувањето на старите лица ја истакнаа важноста на различни стимулации за вработување на постари лица, одбегнување предвремено пензионирање со флексибилни форми на вработување и пензионирање и трудова активност на старите лица, а како бесмислено го означија принудното пензионирање, особено во јавниот сектор. Цврсто е ветено дека идната година ќе се одржи Фестивалот со повторни средби од 1 до 3 октомври 2018 година.

И.Г.

ЗП Штип

ЗП Ѓорче Петров

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
9. ноември
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
16. ноември
- Прилог за пензионери
во „Коха“
24. ноември
„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

ЗП Прилеп

Одбележан празникот 11 Октомври

Дури повеќе од половина, или повеќе од дваесетина здруженија од вкупно 54, членки на СЗПМ зедоа учество со свои членови на традиционалната 11–октомвриска пензионерска средба во Прилеп. Ги имаше такаречи од секаде,

од Велес, Скопје, Штип, Кочани, Кавадарци, Куманово, Крушево, Радовиш, Тетово. Повеќе од 400 на овој значаен ден се дружеа и веселеа онака пензионерски во ресторанот од хотелот „Липа“. Најпрво присутните ги поздрави претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Прилеп, **Снежана Димеска**, која им посака уште многу вакви дружења и средби, а долг, здрав и весел живот им посака и претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Ѓорѓиоски**.

Пензионерите на овој убав и значаен ден ги поздрави со желби за убав и весел пензионерски живот во третата доба и тогашниот градоначалник на Прилеп, **Марјан Ристески**.

Милорад Ристоски, секретар на ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје на средбата меѓудругото рече:

– Убави се ваквите дружења. Ние го одбележуваме денот на формирањето на здружението на 14 април и тогаш организираме вакви веселба. Јас првпат учествувам на оваа традиционална средба во Прилеп. На ваквите средби пензионерите се дружат и се запознаваат меѓу себе и разменуваат мислења за понатамошни активности.

И **Трајче Стојанов** од ЗП Кавадарци, заедно со дваесетина членови од нивното здружение за првпат како што ни рече, доаѓа на оваа средба во Прилеп. И, тој искажа позитивни зборови за средбата. Истото го потврди и **Љупчо Димовски** од ЗП Бутел.

– Ние како здружение со наши членови доаѓаме на оваа и на слични средби повеќепати, задоволни сме и убаво е да се дружиме меѓусебе, – истакна тој. **К. Ристески**

ЗП Ѓорче Петров

Плакета за пензионерите

Здружението на пензионери Ѓорче Петров ја доби овогодишната Плакета, највисоката награда од општината за посебен придонес и афирмирање на општината. Оваа награда е резултат на долгогодишната и плодна соработка на општината со здружението на пензионери фестивал на трето доба во Љубљана во Словенија.

Наградата е во прави раце, бидејќи оваа здружение е едно од најактивните членки во градот и во земјата. Плакетата ја прими претседателот на ЗП Ѓорче Петров, Методија Новковски на свеченоста која се одржа

Ѓорче Петров. Низ изминатите години општината и досегашниот градоначалник Сокол Митровски секогаш му даваа поддршка во граница на можностите, за сите активности кои ги преземаше здружението во кое членуваат најстарите жители. Годинава здружението ја претставуваше општината, Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и нашата земја, на престижниот меѓународен по повод празникот на општината, 20 септември. Бројните гости од збратимените општини Красна Полјана, Осечина и Поважска Бистрица со своите делегации беа почесни гости на отворањето на манифестацијата, а на прославувањето се придружија и Амбасадорот на Р. Словачка во Р.Македонија, Мартин Безак и Амбасадорот на Р. Србија во Р. Македонија, Душанка Дивјак Томиќ. **Љ.Р.**

ЗП Гази Баба

Традиционална прослава

Активот на пензионерки при ЗП Гази Баба, на 30 септември годинава ја организира традиционалната пензионерска средба на која присуствуваа околу 300 пензионерки и пензионери од Струмица, Тетово, Битола, Радовиш и Конче, Ресен, Кичево, Куманово и од скопските здруженија, Воени пензионери, Тафталиџе, Бутел и од здружението домаќин, по повод верскиот празник Свети маченици Вера, Нада и Љубов, кој го слават како ден на Активот. Гостите најпрво ги поздрави претседателот на ЗП Гази Баба, **Ѓорге Андонов**, кој им посака добредојде на присутните, пријатно дружење и добра забава.

– Ваквите средби претставуваат поттик за продлабочување на соработката и за размена на информации, но и за животот на луѓето од оваа доба, – рече претседателот Андонов.

Со посебен интерес и вниманите беше проследено обраќањето на претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Гази Баба, **Магдалена Спировска**, која главно се осврна и го истакна значењето на ваквите средби и хуманитарните и други активностите на Активот.

– Нашите погледи се свртени кон иднината и секогаш одговараме на предизвиците и постигнуваме позитивни резултати, но тоа не ни дава за право да бидеме задоволни, затоа ќе продолжиме со повеќе труд во повеќе насоки. Денеска ќе другаруваме и ќе размениме мислења кои ќе ги пренесеме во своите активи и здруженија, – истакна меѓу другото претседателката Спировска.

Во знак на благодарност за учеството на средбата и добрата соработка, претседателката на Активот на пензионерки Спировска им подари по еден црвен трендафил на претседателките на активите од гостинските здруженија, при што им посака уште поголема соработка меѓу активите во повеќе области. Потоа, пред присутните, со неколку свои песни се претстави **Зора Ивановска**, поет пензионер од ЗП Куманово, за што беше наградена со бурен аплауз. Средбата помина во пријатно расположение, со оро и песна.

Васил Пачемски

ЗП Струга

На бањско-климатска рекреација во Дебар

Од големиот број заинтересирани струшки пензионери за бањско–климатска рекреација, ова право го искористија само 50 членови на здружението, кои престојуваа главно во Дебарските бањи – Косоврасти и Цапа – Баниште. Импресии за квалитетните услиуги и лековитите својства на бањите ни пренесоа пензионерките Дафина, Радмила, Борка, Зорица, како и пензионерите од машката група: Анѕелко Будиноски, Виктор Дишлиоски, Стојан, Нуредин, Љупчо, Климе и други, кои со задоволство раскажуваа за нивниот престој и подобрувањето на здравјето. Двете групи кои во октомври оваа година престојуваа во бањите, убавото време ги послужи самостојно да организираат посета на двата манастира во овој крај, Св. Јован Бигорски и Св. Георги Победоносец во село Рајчица.

Во манастирот Бигорски го разгледаа прочуениот иконостас и иконата на Св.Јован Крстител за која се верува дека има чудотворна маќ, а исто така, беа импресионирани и од познатиот женски манастир, духовното светилиште во Рајчица, каде што сестрите со задоволство ги прошетаа љубопитните пензионери низ конаците. Некои првпат ја видоа зогравската работилница и се запознаа со мајсторијата за изработка мирти и други шивачки производи, а неодминлив беше и локумот подготвен во овој манастир.

За време на престојот во бањите пензионерите беа пријатно изненадени и презадоволни од посетата на членовите на ИО на Здружението предводени од претседателот Милорад Трпоски, потпретседателот Зија Аслани и секретарот Идриз Мустафаи, при што се запознаа со условите и квалитетот на услугите.

Стојан Кукунешоски

ЗП Пробиштип

Бенефиции за голем број пензионери

Бањско климатската рекреација за граѓаните од трето животно доба е повеќе потребна, бидејќи со годините доаѓаат и разни ревматични заболувања, а ваквите третмани се добрдојдени. Во Пробиштип како рударско подрачје, најголемиот дел од пензионерите се некогашни рудари на кои неколку дневен престој во бања им е добредојдена за нивното здравје. Токму од овие причини ЗП Пробиштип пред неколку години донесе одлука да издвои од своите средства и по триесетина пензионери секоја година да испраќа на бањска терапија во бањите во Македонија, во чиј престој ќе партиципира според можностите.

Ваква можност годинава имаа 30 члена на здружението за кои се издвоија средства. Секој пензионер доби по 2000 денари. Според здравствената состојба и според потребите, најчесто се користеа бањите Кежовица, Катлановски, Дебарски и Банско. Изборот е на самите пензионери, а по препорака на здравствените установи и матичниот лекар. Предност им се даваше на пензионерите со влошена здравствена состојба и ниски, односно подпросечни пензии.

Покрај пензионерите кои бањско–климатската рекреација ја користеа со помош на ЗП Пробиштип, 64 пензионери со ниски пензии, некогашни рударски работници и со ниски примања ги искористија Владините мерки за оваа намена. Со овие мерки од општина Пробиштип на бањско–климатска рекреација по една недела заминаа вкупно 94 пензионери.

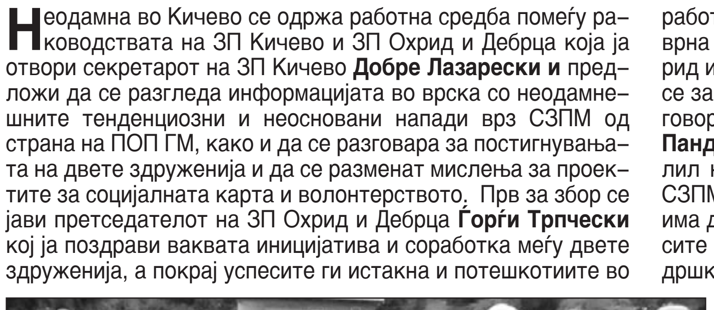
Годинава преку подрачната единица на Министерството за труд и социјална политика 23 пензионери од општина Пробиштип ја искористија Владината мерка за бесплатен викенд, а избрана дестинација им беа одмаралиштата во прекрасните предели во Берово и околината.

Нашите граѓани од трето животно доба се надеваат дека ваквите поволности од Здружението на пензионери и Владата на РМ ќе продолжи и во наредните години и ќе им се овозможи на пензионерите со пониски пензии да искористат некој ден за сопствена релаксација, а пред сѐ за подобрување на своето здравје. **М.З.**

ЗП Кичево и ЗП Охрид и Дебрца

Средба за подобрување на соработката

Неодамна во Кичево се одржа работна средба помеѓу раководствата на ЗП Кичево и ЗП Охрид и Дебрца која ја отвори секретарот на ЗП Кичево **Добре Лазарески и** предложи да се разгледа информацијата во врска со неодамнешните тенденциозни и неосновани напади врз СЗПМ од страна на ПОП ГМ, како и да се разговара за постигнувањата на двете здруженија и да се разменат мислења за проектите за социјалната карта и волонтерството. Прв за збор се јави претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески** кој ја поздрави ваквата иницијатива и соработка меѓу двете здруженија, а покрај успесите ги истакна и потешкотиите во работата на Охридското здружение. Во дискусијата се осврна и на нападите што ги врши ПОПГМ врз СЗПМ и ЗП Охрид и Дебрца, кое веќе 67 години успешно опстојува и прави се за доброто на пензионерите. Во прилог на оваа дискусија говореше и членот на ИО на ЗП Охрид и Дебрца **Миланка Панделеска,** која истакна дека ИО со индигнација ги отфрлил нападите. Во овој дел се вклучи и членот на ИО на СЗПМ **Душан Ристески** со напомна дека и ИО на Сојузот има донесено конкретни заклучоци за отфрлање и осуда на сите лаги и невистини на споменатата партија. Таква поддршка во својата дискусијата даде и претседателот на ЗП Кичево **Љубомир Лукароски**.



На средбата се говореше и за работата и успесите на двете здруженија и тенденцијата за подобрување на животниот стандард на пензионерите. Во тој контекст се расправаше и за спроведувањето на Проектот социјалната карта, како и за потешкотиите со кои се сретнуваат двете здруженијата. Исто така, беше поддржано спроведување на пилот–проектот за волонтерско работење во ЗП Охрид и Дебрца преку помагање на пензионерите во геријатрискиот оддел при Медицинскиот центар во Охрид, и во ЗП Кичево, преку пензионерите кои живеат во Домот на пензионерите. **А. Ристоска**

ЗП Тетово

Поддршка на активностите на СЗПМ и претседателот Аргировски

Содржините на непосредните активности што се остваруваат преку Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, раководен од првиот човек, претседателот Драги Аргировски, извираат од потребите на луѓето во третото доба. Никогаш порано немало таква транспарентност и јавност во работата, смисла за масовност и содржини кои побудуваат голем интерес кај пензионерите во Македонија. Токму затоа речиси сите содржини се масовно посетени, а нивната бројност се искажува со илијади. Нема никакви сомнежи во извршувањето на одговорните должности и на целите на органите и телата на СЗПМ, чија активност ја координира токму Драги Аргировски.

Овие беа појдовните основи што во ЗП Тетово при што беше дадена целосна поддршка и на Сојузот и на претседателот Аргировски. Во ЗП Тетово нема други или спртивставени мислења. Нападите што врз СЗПМ и Драги Аргировски, кои континуирано ги лансираат одделни претставници на ПОПГМ скоро две години, се сметаат за лична нетрпеливост на претседателот на оваа партија Илија Николовски и неговата несфатлива улога да се намалат вредностите на содржините што се спроведуваат преку СЗПМ. Илија Николовски и ПОПМГ добро е да се занимаваат со остварување на своите статурарни обврски и програмски цели, а не со напади врз други каде одговорно се спроведуваат утврдените задачи. Во ЗП Тетово повикуваат да престанат овие неоправдани обвинувања од острана на ПОПМГ и да го остават СЗПМ да ги извршува своите обврски во интерес на своето членство кое надминува 250.000.

Г. Ефтовски

Интервју со Драги Аргировски, претседател на СЗПМ

Секогаш го поддржувам и поттикнувам творењето на пензионерите

● **Почитуван претседателе, пред сè сакам да Ви кажам дека ми претставува голема чест и задоволство што имам можност да разговарам со Вас. Вие сте познат новинар, основоположник на Македонската радио-телевизија, публицист, општественик... Како го постигнувате сето тоа?**

– Новинарството е многу динамична работа и кога уште во гимназиски денови се определив за оваа професија ми беше јасно дека без голем труд и сеопфатно следење на збиднувањата во светот, во нашата земја и во родниот град Куманово, не ќе можев да ги достигнам успесите на професијата, па и пошироко. Веднаш да додадам дека трудот е многу битен елемент за остварување на сите задачи во животот, бидејќи човекот колку да е талентиран нема да може да ги реализира поставените задачи без трудољубивост. Сепак, многу е битна и среќата во животот, таа ми помогна не само да бидам основоположник на Македонската радио и телевизија, туку и да го подготвам првиот телевизиски прилог на македонски јазик во далечната 1961 година. Во Македонската радио и телевизија се вработив на 1 септември 1960 година, како млад соработник во штотуку формираната Дневна редакција на телевизијата, а со динамична работа и секојдневно учење станав успешен дописник од родниот град, уредник на Дописната редакција на МРТВ, две децении уредник на ТВ–дневникот, уредник на информативната програма и на Новинарскиот клуб, помошник–одговорен уредник за програми на националностите и извршував ред други професионални функции и на тој начин напредував и во самата професија, станувајќи и помошник–генерален директор на МРТВ за програмски прашања, од која функција и се пензионирав. Значајно е и тоа дека во мојата четириесетгодишна професија во МРТВ известував од многу значајни настани, како што се скопскиот земјотрес, како и постземјотресната изградба и развој на градот Скопје. Бев и известувач од сите значајни настани во Република Македонија, од конгреси на тогашното југословенско ниво, од Денот на независноста на Република Македонија и слично. Секако многу драги ми беа голем број репортажи од сите краеви на нашата земја, а за телевизиската репортажа „Македонците во војводинска Јабука“ го добив високото признание наградата „Крсте Мисирков“ од ЗНМ. Напоредно со новинарството започнав и со публицистичка дејност, а за книгата „Од визии до стварноста и нови чекори“ ја добив Ноемвриската награда за публицистика на Општината Куманово во 1972 година. Тоа ми даде потстрек да подготвам над десет публицистички книги со тематика од разни области на животот.

● **Од 21 Ваша книга 8 се за пензионерската популација. Кажете нешто за нив?**

– Со пензионирањето се определив мојата новинарска и публицистичка кариера да ја продолжам во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што бев иницијатор на излегувањето на „Пензионерски видици“ прилог во Нова Македонија во 2005 година, како и на весникот за сегашните и идните пензионери „Пензионер плус“ во 2008 година, а продолжив и со публицистичката дејност подготвувајќи ги книгите од пензионерската проблематика. Прва книга за оваа популација ми беше „Неговото височество пензионерот“, потоа се редеа: „Пензионерска сага“, „Во виорот на третата доба“, „Моето име е пензионер“, „Наши пензионерски времиња“ и „Аргументите ја осветлуваат вистината“. Во чест на 70 години од пензионерското организирање во Македонија ја подготвивме со Илија Глигоров книгата „Студија за пензионерското организирање“, а редакциски со пет автори (Драги Аргировски, Калина Сливова – Андонова, Станка Трајкова, Илија Глигоров и Мендо Димовски) подготвивме капитална монографија „Пензионерски постигања за почит“.

● **Со Вашето доаѓање за прв човек на СЗПМ многу нешта се променија, а особено начинот и содржината на информирањето на луѓето од третата доба. Како го реализиравте тоа?**

– На 17 март 2009 година, на мојот седумдесетти роденден, бев избран за секретар на Извршниот одбор на СЗПМ, а две години потоа, станав и прв човек на оваа значајна невладина, неполитичка, мултиетничка организација. Со голем труд, одговорност и тимска работа го развивме информирањето како значаен сегмент во дејствувањето, бидејќи сфативме дека само добро информиран пензионер може да биде добар член на нашата организација и на државата. Во тоа имав сесрдна помош од главниот и одговорен уредник Калина Сливовска – Андонова. Покрај тоа со поинтензивно темпо ги продолживме во континуитет републичките спортски натпревари и ревиите на песни, музика и игри, што станаа препознатлив бренд на нашата организација. Многу е битно што ја развивме и дописничката мрежа на нашите информативни средства, при што беа „откриени“ повеќе новинари од третата доба, меѓу кои е и мојата сегашна сотворничка на која со драго срце го прифатив предизвикот да ме интервјуира. Во март 2015 година, едногласно повторно бев избран за претседател на СЗПМ, како признание на забележителните реформи во работата на пензионерската организација, како и за збогатени активности и акции, во духот на европските стандарди, што оставаат посебни траги во дејствувањето на оваа значајна граѓанска асоцијација.

● **Вие сте неуморен творец и поттикнувач на творењето на сите околу Вас, особено на пензионерите. Зошто ?**

– Мојата девиза во животот е да се радувам на туѓите успеси и на туѓата среќа. Настојував и во третата животна доба пензионерите да имаат достоинствени услови за здраво и активно стареење, но и за творење. Меѓу пензионерите има голем број талентирани творци. Во изминатите години голем број од нив, својот талент го покажаа на ревиите на песни, музика и игри, на отворањето изложби на слики, цртежи и на домашни ракотворби, на издавање книги на поезија и проза и друго. Сето тоа ме радуваше, а се радувавме и сите заедно кога пензионерите ги промовираа своите први поетски дела или уметничка слика и други творби. Навистина тоа се незаборавни моменти. За поттикнување на оваа дејност СЗПМ неколку години објавуваше и јавен конкурс за доделување средства за поддршка.

● **Верифицирано ли е сето ова, Вашиот труд од опкружувањето, но и од државата?**

– Вложениот труд е неизмерлив и секое признание е добредојдено и поттикнувачко. Добитник сум на повеќе награди и признанија меѓу кои и „Златно перо на хуманоста“ од Црвен крст на Македонија, признанието „Мајка Тереза“, имам три одликувања, многубројни благодарници и плакети и друго. Горд сум што во 2012 година бев избран за „Личност на годината“ од читателите на најпознатиот весник „Нова Македонија“, а потоа и на највисокото државно признание престижната награда „11 Октомври“ за животно дело во областа на новинарството и публицистиката. Истовремено сето ова беше и признание на сите пензионери во нашата земја.

● **Вашите идни планови?**

– Најмногу се ангажирам за натамошен развој на пензионерската организација во нашата земја, за доброто на сите пензионери, нема да престанам со новинарската работа, а имам натамошни планови и во публицистичката дејност. Сè што се работи со срце и душа човекот не го заморува, туку го исполнува и релаксира.

Од книгата на Вукица Петрушева

ЗП Пробиштип

Масовна пензионерска средба во Лесново

Иовaа година, на 21–ви септември на еден од најголемите православни празници „Мала Богородица“, ЗП Пробиштип беше домаќин на традиционалната средба на зелено за членките на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. И покрај тоа што метеролозите најавуваа неповолни временски услови со врнежи од дожд, уште во раните утрински часови колона од превозни сретства се движеа кон Лесново, село сместено во вулкански кратер, на кое природата му подарила раскошна убавина за уживање.

Глетката беше прекрасна. Од сите страни на Македонија преку своите здруженија пристигнуваа пензионери со една единствена желба да се дружат во природа и да го почувствуваат убавиот и чист планински воздух, но и да го посетат манастирот „Свети Гаврил Лесновски“ изграден во првата половина на 14–от век, кој одиграл значајна улога во дел од културата, уметноста, образованието и историјата на овој крај, со иконостас кој спаѓа меѓу трите најубави и највредни на Балканот и пошироко, и да се сретнат со своите пријатели со кои можеби токму овде го започнале дружењето. За среќа прогнозата на синоптичарите не се оствари на радост на над 8000 пензионери и други посетители.

Со самото пристигнување најголемиот дел од посетителите најнапред влегоа во манастирот каде запалија свеќи за здравје и среќа за себе и своето семејство. Потоа побараа место за сместување каде ќе го поминат денот. Дел од нив се распослаа во раскошниот двор на манастирот кој изобилува со разнобојни цвеќиња, убави и интересни аранжмани во форма на крст, симболот на христијанството. За да биде глетката незаборавна тука се и двете фонтани од кои се слуша жуборот на водата која како да им посакува добредојде и убав ден на сите дојдени. Многу од гостите ги запоседнаа сенките на малата борова шума, а љубителите на атрактивните доживувања се упатија кон пештерите кои кријат многу тајни уште од 11–от век.

Во некогашното школо, сега адаптирано како пренокиште и престој, на гостите и претставниците од 35 здруженија на пензионери членки на Сојузот, прв им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасијев** кој им посака пријатно и топло добредојде, со најубави желби од Лесново да си заминат со убави спомени и доживувања и ги покани и во наредната година повторно да дојдат овде каде денот започнува и завршува со биењето на камбаните.

Од име на домаќинот, градот Пробиштип, на пензионерите им се обрати градоначалникот на општината Пробиштип, **Тони Тоневски** кој не го криеше задоволството што и годинава се наоѓа меѓу пензионерите и при тоа рече:

„Вие почитувани пензионери сте најубав пример и би рекол патоказ за нас младите, како треба да се организираме и како треба да си го правиме животот поубав и поинтересен кога ќе дојдеме на ваши години. Ви посакувам многу здравје и уште многу вакви средби, а вашата мудрост и способност за организацијата ќе ни биде најдобар учител на нас помладите“.

Од име на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на присутните им се обрати и **Бесник Поцеста**, претседател на Собранието на Сојузот, кој своето обраќање го започна со зборовите:

– Јас сум албанец и за прв пат сум во овој крај. Многу сум среќен што можам да запознаам еден предел од нашата Македонија, едно село кое како што разбрав датира од 11–от век, како и да го видам и да го посетам надалеку познатиот манастир „Свети Гаврил Лесновски“. Претседателот Поцеста на сите им посака многу здравје, среќа и радост и многу вакви средби кои нудат незаборавни моменти. Тој ја потенцираше грижата на СЗПМ и напорите за изнаоѓање нови форми за дружење, со цел на своите членови да им понуди уште поинтересни содржини за активно стареење и за забавување во третата доба.

Во делегацијата на СЗПМ покрај претседателот на собраниетп на СЗПМ беше и секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова и главниот и одговорен уредник на весникот за сегашни и идни пензионери „Пензионер плус“, Калина Сливовска – Андонова.

За да биде престојот на зелено во Лесново комплетен и незаборавен, за добро расположение на гостите се погрижи групата „Еуфорија“. На селското игралиште се играше и се пееше до доцните попладневни часови. **М.З.**

ЗП Битола

Прослава по повод Денот на здружението

По повод Денот на ЗП Битола беше организира пригодна свеченост. На прославата организирана на 17. октомври 2017 година, присуствуваше делегација од збратимениот град Врање, како и претседателите на здруженијата на пензионери со кои домаќините соработуваат: ЗП Демир Хисар, ЗП Охрид и Дебарца, ЗП Ресен, ЗП Крушево и ЗП Прилеп. Заедничката прослава се одржа во ресторанот „Папараци“. На средбата претседателот на здружението на пензионери од Врање, **Мирослава Трајковиќ**, одржа краток и пригодниот говор:

– И колку пати да се повторам за искрената добредојденост во годините наназад која ни ја пружате во преубавата Битола, нема да биде здодевно и да згрешам. Нашата заедничка средба е средба за раскажување и прикажување како треба да се живее и работи во пензионерските денови, како треба да се шири познатство и гради пријателство, за што се убав пример нашите две здруженија.

И претседателот на битолските пензионери **Томе Илиоски** имаше свое обраќање до присутните:

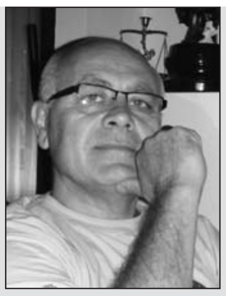
– Ова е еден од начините на кои се градат мостови на вистинско пријателство меѓу луѓето, особено од нашата генерација. Нашите пријатели пензионери од Врање се секогаш добредојдени, кога патот ќе ги наврати кон Битола.

Потоа на најдобрите спортисти кои освоија едно од првите три места на последните републички спортски натпревари, претседателот на ЗП Битола им врачи благодарница од страна на здружението.

Вториот ден, членовите на делегацијата на пензионери од Врање, времето го искористија за прошетка низ градот и запознавање на културно–историските знаменитости. Ја посетија старата чаршија, црквата „Св. Богородица“ и „Св. Димитрија“, античкиот локалитет „Хераклеја“ и секако испија кафе на Широк Сокак. Средба, како што посочи и претседателката на пензионери од Врање, Мирослава Трајковиќ долго ќе се прераскажува.

Добре Тодоровски

Колумна



Мендо Димовски

Активности за почит

Не е првпат некој пензионерите да ги спомнува за да докаже душегрижништво, за да се афирмира во јавноста и да придобие приврзаници. Божем, пензионерите се недоветни и не знаат кој прави, колку прави и што прави за нив!? Не треба никој да им кажува и раскажува за доброто некој што им го нуди и што им ја „осветлува" вистината.

И самите пензионери не треба да стравуваат од одењето или доаѓањето на нови владејачки гарнитури и од промената на власта. Секој, од мало до големо, од раководните и нераководните луѓе во институциите, во владините и невладините организации, речиси сите насекаде, без сомнение добро ја знаат неминовноста од стареењето и потребата за луѓето во подминати години повеќе да се води сметка за нивното квалитетно и здраво живеење, за нивното безгрижно и достоинствено стареење.

Сигурно на ваквата тенденција никој не се спротивставува, зашто без исклучок, секого го чека третата доба и затоа никому, ниту на крај памет не му паѓа сам себе си да си става сопки и да создава услови во кои и тој брзо ќе зачекори. Тоа е апсолутна вистина и реалност од која нема бегање...

Но, во плурализмот што го живееме и демократијата што повеќе ја посакуваме, во борбата за власт, никој никого не може да запре или ограничи во настојувањето на кој било начин да врши влијание, да нуди добрини и да ветува „ридови и долини" за да добие истомисленици во своите редови и во политичката опција што ја декларира како најдобра. За да се воздигне, не бира начин и средства што ги има на располагање. Тука се измислувањата, напаѓањата, ампутирањата, лагите, инсинуациите и уште што не друго. Во ваквата рашомонијада можно е вклучување на одбрани медиуми, најчесто електронски и најраспространетото дејствување преку интернетот. Факт е дека ништо не се постигнува на таков начин, туку само со дела.

Некои противници на востановениот систем за финансирање на здруженијата на пензионери и на СЗПМ, барајќи корист за себе, не ја согледуваат полезноста и добрата страна на ваквото системско решение, за среќа и со Закон регулирано, кое можеби е единствено во Европа. Неретко се внесува забуна и се создава сомнение во правилната распределба и трошењето на овие средства, без да се имаат предвид програмските цели и задачи, особено на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, како и постигнувањата во разни области и сите полиња од пензионерското живеење.

Можеби затоа на мнозина неверници треба постојано да им се објаснува, а за да сфатат, пожелно е да се повелат за рака и да им се покаже, за да видат како и што работат пензионерите, за да се уверат каде биле, каде се сега и уште каде ќе одат до крајот на календарската година. Има толку многу иницирани и организирани активности од страна на СЗПМ и од здруженијата на пензионери, што навистина се за респект.

На почетокот на годината СЗПМ и здруженијата членки даваа отчет за сработеното во 2016-тата, а потоа тргнаа во остварување на своите задачи, мисии и придобивки. Ширум Републиката пензионерите ќе ги сретнете на разни екскурзии, во обиколка на познати историски места и спомениции, на бесплатни бањско-климатски лекувања и рекреативни викенди, на традиционалните ревии на песни, музика и игри, на спортски средби и натпреварувања, на излети и средби на зелено, на меѓуетнички дружења и забави, на меѓународни средби, фестивали и екскурзии, во посета на културни установи, во организирање, учество и следење на разни приредби, драмски претстави, поетски вечери и друго. Целта е пензионерите што повеќе да излегуваат од своите домови, да се дружат, повеќе да се движат и да не се чувствуваат осамени, депримирани и отфрлени. И, крајната цел е да им се подобри квалитетот на животот.

Исполнето со разновидни активности и содржини, времето побрзо поминува и секој проблем полесно се надминува. Така подобро и здравјето се чува и се негува, а животот се продолжува.

Зар тоа не е за почит!

Три проекти за нега на стари лица

По повод денот на старите лица 1-ви октомври започна спроведувањето на проектот „Грижа за стари лица". Тогашниот градоначалникот на Крива Паланка Арсенчо Алексовски и координаторот на проектот Елена Христовска, вработена во локалната самоуправа за локален економски развој, ги поздравија присутните и им посакаа успешна работа. Покрај официјалниот почеток на проектот, се одржа и воведна обука на ангажираните лица, од страна на стручни лица од ЈЗУ Медицински центар од Крива Паланка, по што

ангажираните лица добија сертификат за посета и грижа на стари и изнемоштени лица во домашни услови. На обуката присутни беа претставник од општинската администрација и претставник од ЈУ Меѓуопштински центар за социјални работи од Крива Паланка. По извршената обука и добиениот сертификат лицата излегоа на терен. Обучените 15 лица имаат за цел да опслужуваат 130 корисници и тоа давајќи им ги услугите: физиотерапетска масажа, мерење крвен притисок, мерење шеќер како и психолошка поддршка. Со проектот се опфатени девет рурални средини: Жидилово, Узем, Костур, Станци, Конопница, Мождивњак, Тлминци и Длабочица. Проектот е финансиран од страна на Организацијата за развој на Обединетите нации – УНДП и Министерството за труд и социјална политика, а Општина Крива Паланка е носител на проектот и учествува со сопствени средства за да може проектот да се реализира. Проектот започна на 1-ви октомври 2017 година и ќе трае до 31-ви март 2018 година.

Вториот проект е за обука на 40 жени кои се долгорочно невработени, за да станат геронтодомаќинки. Тие веќе од наредната година ќе бидат во базата на податоци на Црвениот крст на град Скопје за да даваат дополнителна социјална и медицинска нега на стари лица во домашни услови.

Старите и изнемоштени скопјани кои не можат да се грижат за себе ако се обратат на Црвениот крст на град Скопје ќе им биде испратена негователка да им помага во секојдневните работи. Волонтери заедно со четирите дневни центри подготвени се да обезбедат подобри социјални услови за лица од третата животна доба.

– Медицински тимови секој ден посетуваат 180 стари лица во нивните домови во Скопје. Со новиот Проект наша цел е оваа бројка да стане уште поголема – рече секретатот на Црвениот крст на град Скопје Сузана Тунева – Пауновска на промоцијата на Проектот „Можности за нови вработувања на жените", а во рамките на одбележувањето на Светскиот ден на стари лица – 1 Октомври.

Муса Идризи, долгогодишен волонтер во Црвениот крст на град Скопје, вели дека многу се трудат да ги задоволат потребите на старите лица во градот.

Инаку, проектот е подржан со 10 000 евра од Словенечката Амбасада во Македонија, Шпаркасе Банка Скопје, дел од вработените и лично се вклучиле на волонтерска основа да помогнат во реализација на овој проект. Црвениот крст на град Скопје ќе ги користи и искуствата на Црвениот крст од Нинберг.

Александра Валкановска од Црвениот крст на град Скопје вели дека бенефитот од овој проект е двоен: ќе бидат згрижени стари лица и ќе бидат вработени невработени жени.

Услугите се даваат од страна на тимови составени од медицински сестри, волонтери и координатор. Како што информираат од Црвениот крст на град Скопје на месечно ниво медицинските тимови реализираат 480 посети на домови на стари лица, вршат 320 посети за социјализација и поддршка на старите, околу 80 стри лица месечно се снабдени со лекови, 67 активни пензионери добиле здравствена заштита, а 51 лице направиле преглед на очите. Меѓу негователката и

примателот ќе биде склучен договор за обимот на помошта.

И во општина Кочани започна сличен проект со активностите за реализација Програмата за општинско корисна работа, финансиски поддржан од УНДП и Министерството за труд и социјална политика. Во проектот се вклучени и Агенцијата за вработување и невладината организација „Благородна мисија" од Кочани.

– Оваа програма во Кочани се реализира по четврти пат, а годинава преку проектот „Со добра волја кон подобро утре" ќе бидат ангажирани 15 лица во социјалната сфера. Од нив 6 лица ќе бидат ангажирани за грижа на стари и хендикепирани лица, пензионери од Кочани, на кои негата и грижата од друго лице им недостига, – ни изјави **Аника Илијеска Ѓоргиева** од општина Кочани.

Лицата ќе бидат ангажирани со работа од шест месеци, ќе работат по 20 часа неделно, а за својата работа ќе добиваат соодветен надомест. За реализација на овој проект општина Кочани доби буџет од 558 илјади денари.

Б.С., К.С. и К.Г.

ЗП Прилеп

Повеќе од 1500 пензионери зеле учество на седумте екскурзии

Извештајот на Комисијата за одмор и рекреација при Здружението на пензионери од Прилеп, деновиве беше тема на расправа на седница на Извршниот одбор. Притоа целосно како што и беше предложен и подготвен од страна на членовите на оваа Комисија беше прифатен и оценето беше дека годинава прилепските пензионери учествувале на седум екскурзии а шеесетина од нив искористиле и седумдневен престој-одмор во Грција.

– За оваа година програмираните активности на Комисијата за одмор и рекреација при ЗП Прилеп се реализираа во целост. Така за само по сто денари за член, а другите средства за патните трошоци ги донираше Здружението, ние успеавме да организираме седум екскурзии во Македонија и една во Грција. Имаше и други патувања преку разграноците на нашето здружение кои со по еден автобус со средства од Здружението се организираа еднодневни екскурзии во близина на градот, а некои и подалеку. Според податоците на овој начин и на екскурзиите во текот на годинава патувале, се рекреирале, се одморале и на одреден начин ги запознале убавините на нашата земја повеќе од 2.000 пензионери, – ни рече Спасе Маркоски претседател на оваа Комисија при ЗП Прилеп.

– Годинава се патуваше на еднодневни екскурзии во Осоговскиот манастир – Гиновци, потоа до Охрид и манастирот Скребатно, манастирот Свети Јован Бигорски – Рајчица и Вевчани, до Вруток и Лешок, Скачковци – Габреш, Свети Николе, Радовиш – Ораовица, Манастирот Богородица кај Берово и други места. Тука треба да се спомене и седмодневниот одмор на шеесетина пензионери во Грција за што за патот по околу 1.000 денари учествуваше ЗП Прилеп, – истакнува претседателот Маркоски.

Интересно е според Маркоски, дека заинтересираноста на пензионерките да патуваат и да ја запознаваат Македонија и поширoко е поголема отколку на пензионерите!

К. Ристески

Средба со Маријонка Уштеленца

Интересна животна приказна

Маријонка Уштеленца (моминско Мирчева) е родена во 1943 година во Велес во семејство со шест деца. Основното образование го завршува во родниот град. Во 1959 година фамилијата се преселува во Скопје каде и Маријонка се запишува во машката гимназија „Цветан Димов". Вредната ученичка во исто време е и активистка во младинската отганизација. Другарувањето, учењето и слободните активности стануваат содржина на нејзините гимназиски денови. По завршување на гимназијата се вработува во градежното претпријатие „Илинден", каде е претседател на младинската организација.

И тогаш и сега за Марионка луѓето се делат на добри и лоши. Други поделби таа не признава.

Сопругот Ирфан Уштеленца, во тоа време беше во средна учителска школа „Зефњуш Марку". По завршување на истата се вработува како наставник во селото Грчец – Сарај. За него Маријонка се мажи затоа што е добар и чесен човек, сè друго не е важно. Во Скопје живеат пет години. Им се раѓаат две деца. По барање на родителите на Ирфан, од Скопје, заминуваат во Дебар каде што живеат и денес како пензионери. Нивниот брак е еден од таканаречените мешани бракови. На прашањето како се снашла и каков и бил животот како Македонка – албанска невеста (нусе), еве што вели:

– Кога одлучив да се мажам за Ирфан, се разбира дека во себе чувствував загриженост како ќе ме прими неговото семејство. Можам да кажам дека мојот страв се покажа оти бил без причина. Неговите беа многу коректни и за тоа сум им благодарна. Немаше речиси никакви проблеми. Моите исто така беа коректни кон зетот и неговата фамилија.

Животот се одвиваше нормално. Иако во тоа време вообичаено беше (поготово албанската жена) да не работи, да биде домаќинка, јас продолжив да работам. Така во 1966 година се вработив Општинскиот суд во Дебар, а притоа бев активна во сите сфери на општеството, бев на повеќе работни места и мошне општествено. Бев судија поротник, потпретседател на месна заедница, член на Советот на Синдикатите, секретар на организацијата на жени, делегат – советник во Собранието на Дебар и др.

Од 1969 се вработив во Сојузот на борците како самостоен референт од каде и се пензионирав во 1993 година. Со пензионирањето се вклучив во ЗП Дебар и на 28.3.2007 година, на иницијатива на претседателот на ЗП Дебар, Бесник Поцеста беше формиран Актив на пензионерки, а јас бев избрана за претседател на Активот.

Денес со сопругот ги минуваме пензионерските денови, но и понатаму сме активни пензионери и членови на ИО на ЗП Дебар и Центар Жупа. Ирфан е член и на Собранието на СЗПМ како претставник на ЗП Дебар и Центар Жупа. Со дебарските пензионери одиме на екскурзии, учествуваме на разни манифестации и одбележувања на значајни датуми, а дома ги празнуваме сите верски празници.

Нашите три деца, двете ќерки и синот ги изведовме на пат и ги воспитавме да бидат добри и чесни луѓе. Имаме 4 внуки и 4 внуци. Горди сме и на децата и на внуците.

Со нашиот брак и со нашата животна филозофија докажавме и покажавме дека соживотот е можен. Ние сме една успешна приказна која опстојува повеќе од половина век, вели активната, љубезна и пријатна за разговор Маријонка, а нејзиниот сопруг Ирфан климa со главата во знак на потврда дека се што кажува неговата сопруга е така.

К. С. Андонова

ЗП Крива Паланка

Пензионерите присустни на културните настани во градот

Денот на независноста на Р. Македонија, 8–ми септември, се одбележа и во Крива Паланка. По тој повод од 8 до 10 септември 2017 година, се одржа најстарата манифестација Меѓународната ликовна колонија „Св. Јоаким Осоговски“ во истоимениот манастир во близина на Крива Паланка. За првпат оваа година Меѓународната ликовна колонија се одржа во скратена верзија како ликовен хепенинг. На неа зедоа учество еминентни и афирмирани ликовни уметници од Македонија, Бугарија и Србија. Од градот домаќин учествуваше афирмираниот и најпознатиот ликовен уметник, сега пензиониран академски сликар Димитар Стојчевски. Иако навлезен во пензионерските денови, Стојчевски сè уште е активен во ликовната уметност. Освен во родниот град тој е познат во Македонија и пошироко во земјите на Балканот, но и во Франција, каде што се има претставувано со свои уметнички дела на индивидуални и групни изложби. За својата долгогодишна работа е наградуван како во земјата така и во странство. На хепенингот присуствуваа и голем број пензионери.

Од 14 – 23 септември 2017 година, се одржа деветтиот „Меѓународен театарски фестивал Св. Јоаким Осоговски“. Тој својот почеток го бележи од 2009 година и претставува културна гордост на градот Крива Паланка. Фестивалот започна со отворање на изложбата на уметничка театарска фотографија од МОТ – Скопје на авторот Љупчо Илиевски во просториите на Градската уметничка галерија при Градскиот музеј – Крива Паланка. Директорот **Драган Величковски** ги поздрави присутните гости на изложбата како и претставниците на пензионерите при ЗП Крива Паланка. За уметничките фотографии излагање имаше и самиот автор на изложбата, **Љупчо Илиевски**. По нејзиното разгледување гостите се упатија да го проследат кревањето на фестивалското знаме со што беше означен и почетокот на Деветтиот меѓународен театарски фестивал. На сцената прво се претставија глумците од народниот театар од Охрид „Григор Прличев“ со претставата „Аналфабет“. За време на фестивалот, градот уживаше во благодетите на театарската уметност, олицетворена во гостувањата на еминентни театарски куќи од Македонија, Бугарија, Србија и Хрватска. Картите за претставите се продаваа по симболична цена, а собраните средства се наменети во хуманитарни цели. На повикот на хуманоста се одзваа поединци, институции и здруженијата, меѓу кои и ЗП Крива Паланка. Наградата Лауреат на Деветтиот меѓународен театарски фестивал се доделува на еминентни врвни имиња од македонската театарска фела. Оваа година за Лауреат на фестивалот беше прогласен драматургот, поет, критичар и публицист Гоце Ристовски, кој е роден во Крива Паланка. На сцената се изведе и неговата драма „9–ка“ во режија на Богдан Јанковиќ, во изведба на гостите од Нови Сад, Србија. Театарскиот фестивал беше надополнет со три промоции на книги, на кои присуствуваа и пензионери љубители на пишаниот збор.

Б. Стојчевска

Осми пензионерски игри во општина Карпош

Спортување и дружење

Во организација на Општина Карпош, на 30–ти септември годинава, на игралиштето „Алумина“ по осми пат се одржаа традиционалните пензионерските спортски игри на кои единствени ривали беа двете матични здруженија: ЗП Карпош и ЗП Тафталиџе. Над стотина пензионери и околу шеесетина учесници на оваа манифестација се натпреваруваа во осум спортски дисциплини и тоа: пикадо, шах, шут на гол, домино, скок во далечина, фрлање ѓуле, трчање на 60 и 80 метри и влечење јаже.

Во дисциплината **пикадо** најдобри резултати постигнаа Благоја Ивановски, Борче Здравковски и Миле Димитриевски, а во женска конкуренција: Пандорка Тодоровска, Данче Јовановска и Ратка Илиевска. Прв меѓу **шахистите беше** Благоја Георгиев пред Станојло Трајановиќ и Предраг Николов. Во женска конкуренција Вера Ристевска се пласира пред Васка и Надежда Топаловска. Во **скок од место** Иван Кралевски подалеку скокна од Миле Јаневски и Аце Стефановски. Најпрецизни во **шутирање на гол** беа Спасе Вучидонов, Мирко Михајловски и Илија Димовски, а во женска конкуренција: Десанка Терзиевска, Верче Смилковска и Деска Младеновска. Најдобри во **фрлање ѓуле** беа: Павле Трајковски, Живко Божиновски и Александар Алексовски, а Лепосава Митковска фрли ѓуле подалеку од двете конкуретки Цвета Миновска и Борка Стојковска. Најдобри натпреварувачки во **домино** беа: Царка Доклевска, Шана Лазарова и Ленка Милева. Најбрзи во **трчање до 80 м**. беа Светланчо Чаневски, Доксим Поповски и Миле Јаневски, а до 60 м.: Пандора Тодоровска, Љубинка Стојановска и Сава Кланџевска. Во најтешката дисциплина **влечење јаже** машката екипа од ЗП Тафталиџе ги надвлече учесниците од ЗП Карпош, додека пак жените од ова здружение ги победија противничките од Тафталиџе.

Раководителот на Одделението за спорт и култура при локалната самоуправа, **Патрик Поповски** на најдобрите натпреварувачи им додели пехари и на сите им посака здрави пензионерски денови и среќа во животот. Натпреварот помина во пријатна спортска атмосфера со желба за почесто другарување и зближување на пензионерите од двете здруженија.

М.Д.

ЗП Штип

Театарска претстава за пензионерите

На 13.10.2017година во штипскиот театар, беше прикажана претставата „Ричард трети“ од мајсторот на драмата Вилијам Шекспир. Раководството на ЗП Штип со претседа–

телот Александар Захариев, даваат акцент на масовното културно живеење на пензионерите, затоа, покрај забавите и дружењата на пензионерите, еднаш до два пати во годината откупуваат, една до две претстави за своето членство.

Актерската екипа на театарот во Штип, успеа да го задржи вниманиетона на публиката, со вечно актуелната тема, вечната борба за власт и престол, не почитувајќи го ниту најблискиот на кого в лице му игра лицемерието, зад грб му се крои црната судбина. Стилизираната костимографија и впечатливата сценографија со преданоста на глумците на сцената, беше наградено со силно ракоплескање од публиката.

Животот е театар – театарот е живот, тоа è пораката, зашто театарот е место каде може слободно да се искажат секојдневните случувања во општеството. На интересен театарски јазик, беше проткаена таа вечна борба за превласт.

Покрај младите надежи во преставата ги видовме столбовите на штипското глумиште како: Стојан Арев, Елица Арева, Раде Рогожаров, Миланчо Ѓоргиев – Роне, кои се од многуте други предводници на денешниот модерен штипски театар.

Уште еднаш се покажа, дека културата е насушна потреба за поткрепување на човековиот дух, вдахновени и задоволни пензионерите излегоа од преставата.

Ц. Спасикова

ЗП Куманово

„Да го зачуваме националното богатство“

Во чест на македонското осамостојување 8–ми септември, Здружението „ЗУР АРТИКРАФТ“ и градот Скопје во соработка со Националната установа конзерваторски центар – Скопје ја организираа втората културна манифестација „Да го зачуваме нашето национално богатство“.

На манифестацијата во дворот на црквата „Свети Спас“, настапија десетина културно–уметнички друштва од Скопје, Тетово, Старо Нагоричане, Кратово и Куманово, но и голем број поединци, естрадни уметници.

Прва настапи познатата естрадна пеачка Виолета Томовска со песните „Молитва“ и „Едно срце имаме“, по неа се претстави кумановското пензионерско културно–уметничко друштво „Ѓоко Симоновски“ со сплетот „Жетварка“ во кореографска постановка на Марјан Бошковски. Потоа настапија КУД АНПИ „Емин Дураку“ од Скопје, „Кочо Рацин“ и „Глигор Прличев“ од Скопје, „Српски вез” од село Старо Нагоричане, „Срма“ од Куманово, „Гоце Марковски“ од Долно Лисиче, „Агуши“ од Струмица и на крај солистите Јове Недељковски и Богич Велковски од Кратово.

Сплетот кој што го изведе културно–уметничко друштво „Ѓоко Симоновски“ беше многу солидно изведен, што се виде од долготрајниот аплауз на присутните на манифестацијата. По завршување на програмата сите учесници, членови на културно–уметничките друштва се фатија во заедничко оро.

На крајот беа доделени награди и благодарници на најуспешните.

Стевчо Китановски

ЗП ОВР на РМ

Во посета на убавините на Струмичкиот крај

На 30–ти септември педесетина пензионери од ЗП ОВР се упатија кон Струница и првата дестинација Смоларскиот водопад на планината Беласица. На 600 метри надморска височина, до каде што беше можно пензионерите дојдоа со

автобус и по кривулестата патека се упатија пеш нагоре. Поголемиот број пензионери го совладаа предизвикот за потоа да ја доживеат глетката на прекрасната природна убавина и водопадот кој раскошно ги истура своите води од 40 метри височина. Следеше мал одмор, шеги и досетки, а со фотографирање секој сакаше да ги овековечи тие незаборавни убавини. Потоа ги чекаше посетата на манастирот Вељуса кој постои од единаесетиот век. Од неговото постоење до сега бил повеќе пати опожаруван, но сепак опстојал. Денес тој е женски манастир и во него живеат десетина монахињи кои се грижат за него и за прекрасниот двор. Една од монахињите ја раскажа историјата за истиот, за нивниот живот и за нивните рачни творби.

Пензионерите го посетија и манастирот Водоча лоциран во самото истоимено село. Тој датира од четвртиот–петтиот век и низ повеќевековното постоење имал свој развој и богата историја, за што на присутните им раскажа една од монахињите. Сега во манастирот се наоѓа и седиштето на владиката од Струмичката епархија, а целиот комплекс го одржуваат десетина монахињи.

Потоа пензионерите ја посетија и црквата Свети петнаесет Тивериополски свештеномаченици што се наоѓа во една од населбите во Струмица каде што се наоѓа и чудотворната икона на Пресвета Богородица. Полни со мир и спокој во душите и исполнети со прекрасните доживувања од посетите на наведените убавини на струмичкиот крај, пензионерите се упатија кон Скопје.

Соња Смилеска

ЗП Кратово

Здружение кое заслужува респект

Здружението на пензионери Кратово учествуваше на 22–те републички пензионерски спортски натпревари кои се одржаа на 02.09.2017 година на градскиот стадион „Никола Мантов“ во Кочани. Покрај големиот број на напреварувачи околу 500 кои се натпреваруваа во 11 дисциплини, ЗП Кратово зеде учество во пет дисциплини.

Најголем успех постигна екипата во пикадо во женска конкуренција и тоа: Елица Ампевска, Ѓурѓа Фимчева, Верка Алексовска и како резерва Лозана Трајковска кои го освоија првото место.

Пензионерот Благоја Цветановски го освои второто место во категоријата трчање на мажи на 80 метри над 60 години.

Првото место за најдобар поединец домино во женска конкуренција беше освоено од Становитка Стојановска пензионерка од Кратово. На крајот за најдобар поединец во три дисциплини и како најдобра спортиска во пикадо во женска конкуренција со најголем број на освоени бодови беше прогласена Елица Ампевска, при што беше и добитник на пехар.

Многу освоени места за едно мало здружение. Честитки и респект!

Методи Мишевски

ЗП Гази Баба

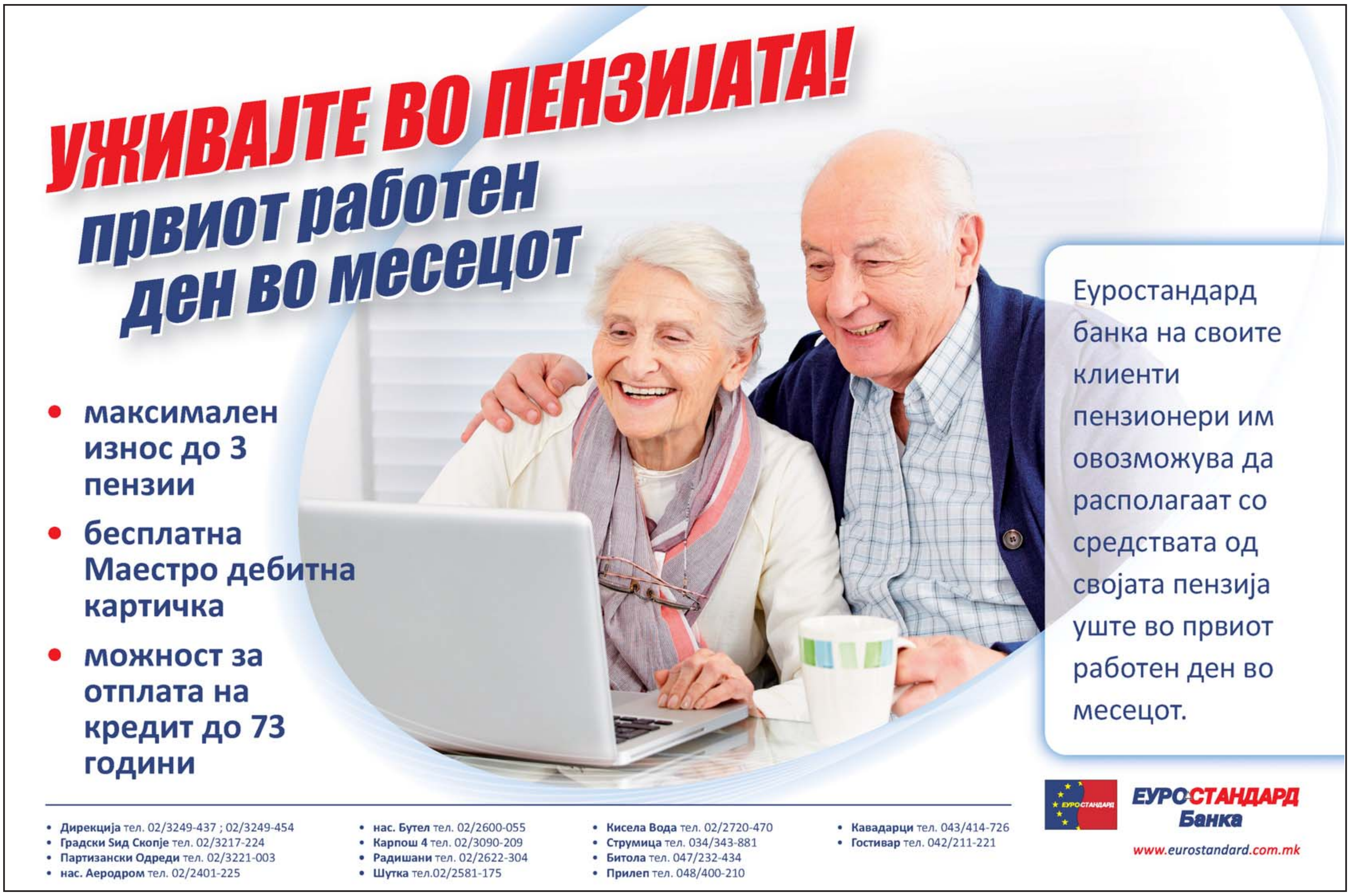
Тридневна екскурзија

Иако се одалечени неколку стотици километри од Скопје, 57 пензионери од ЗП Гази Баба, на 6, 7 и 8 октомври 2017 година, заминаа на тридневна екскурзија во Будва и Дубровник. По патот, пензионерите беа воодушевени од фасцинантната природна убавина. По пристигнувањето во најубавиот приморски град во Црна Гора, Будва, покрај прошетките низ градот, тие го посетија преубавиот Стар Град, а вечерта и покрај уморот од долгиот пат се заигра оро, се запеа песна. Вториот ден, пензионерите заминаа за Дубровник. До Тиват отпатуваа со автобус, од каде продолжија со траект за Дубровник. Попатно, имаа куси паузи во Херцег Нови, Игало, Цавтат и Плоче. Во Дубровник, посебен интерес беше пројавен за разгледување на градот, каде посетија некои историски и културни знаменитости. Препознатлив белег на Дубровник е улицата Страдун, по која пензионерите прошетаа, а

некои и се присетија на младоста. Последниот ден од екскурзијата, на враќање, тие го посетија познатиот манастир, Св. Василиј Острог, кој е сместен на скоро вртикален терен, високо на планината Острошка Греда, во близина на Никшиќ, а имаа и панорамско разгледување и прошетка на Подгорица.

В.П.

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


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

ЗП Гостивар

И чевствување и излет

Неколкумина претставници од Здружението на пензионери и Сојузот на борците од Гостивар на 23–ти септември 2017 година го посетија Дебар и ги обиколија спомен–обележјата и историските знаменитости на овој град. Продолжувачите на традициите од Гостивар во придружба на домаќините од Сојузот на борците во Дебар се поклонија пред спомениците на народните херои Панче Попоски од Гостивар, Ибе Паликуќа и Лиман Каба од Дебар и положија свежо цвеќе.

При средбата на двете делегации за херојствата и придонесот на паднатите херои во НОВМ зборуваа претседателите на СБ Ратко Ѓиноски од Гостивар и Ирфан Уштељенца од Дебар. По поздравното обраќање претседателот Уштељенца евоцираше спомени на дебарските херои, а ги истакна и заслугите на народниот херој Панче Попоски, нагласувајќи дека чествувањето е посветено и на овој храбар гостиварчанец кој го даде својот живот токму за ослободувањето на Дебар. Затоа, како рече, на делата на паднатите борци и народните херои треба да се потсетуваат младите генерации и тие да им бидат пример како се сака и се брани татковината.

Посетителите од Гостивар обиколија и други знаменитости на Дебар, а на враќање ја посетија и црквата Свети Ѓорѓија во Рајчица. Потоа, неодминливи беа бакрданикот и овчото кисело млеко од грне во Трница, што им го даваат вкусот и ги надополнуваат природните убавините на овој крајолик.

Вадије Зендељи

ЗП Македонски Брод

Запознај ја татковината

Сончев и топол ден осамна на 16–ти септември 2017 година, а педесетина пензионери од ЗП Македонски Брод со автобус тргнаа на еднодневна екскурзија до Преспанското Езеро. Првата дестинација беше автокампот „Крани“ каде половина час прошетаа по крајбрежјето, а потоа се упатија во Претор и малку подолго останаа уживајќи крај езерото. Некои евоцираа спомени од раните седумдесети години на минатиот век, кога имало џагор крај езерото и доаѓале како млади во феријалното летувалиште „Студент“ и тука се забавувале.

Задоволни од импресиите пензионерите се упатија кон следната дестинација и возејќи се кон Ресен погледите им ги мамеа плантажите со црвени јаболка. Во градот на јаболката ја посетија Спомен–куќата на д–р Христо Татарчев – првиот претседател на Внатрешната македонско–одринска револуционерна организација, основана 1893 година во Солун, каде што разговараа со кустосот Петар Стојчевски од кого добија корисни информации. Беа импресионирани и од изложената музејска поставка која преку предмети, восочни фигури и сликарски композиции бележи значајни историски моменти. Импозантни впечатоци понесоа и од посетата на Сарајот на ресенчанецот Ахмет Нијази–бег, водачот на Младотурската револуција – денес Дом на културата „Драги Тозија“, кој претставува споменик на културата.

Последна дестинација беше Битола. Иако метереолозите прогласија жолта–алертна фаза, пензионерите се прошетаа по Широк сокак и се освежија во многубројните кафулиња. Дома се вратија распеани, весели и задоволни што запознаа уште еден регион на саканата татковина – Македонија.

М. Тренкоски

ПЕНИОНЕРСКА

Бевме млади и зелени,
скокавме како елени.
Бевме млади и полетни,
како цвеќиња пролетни.
Сега сме ко дабови столетни.
Ние денес сме пензионери!
А бевме Титови пионери!
Ние не бевме профитери!
Бевме вистински пролетери!
Бевме весели и насмеани,
расположени и распеани,
сега, сме тивки
и по малку расеани.
Денес апчињата во џебот
ги користиме повеќе од лебот.
Ја фаќаме удолницата,
нема кај да се бега
без нас ќе пропадне болницата.
Бевме силна генерација
сега сè повеќе ни е потребна
бањска рехабилитација.
Од државни службеници
станавме домашни пратеници.
Појди ваму, појди таму,
купи ова, купи она.
И така ни врват дните,
без исклучок на сите!
Каде се тие добри времиња,
каде отиде нашата младост,
каде е нашиот безгрижен живот,
каде е нашата радост?
Дедовци и баби станавме
со внуци се расправаме
и редовно, секој први,
по некој денар им даваме.
Можеби не сме за фалење,
ама не сме ни за жалење.

м-р Димитар Смилески, Охрид

ЗП Куманово

Кабаретска претстава за паметење

Драмската работилница на КУД „Ѓоко Симоновски“ при ЗП Куманово неодамна имаше две гостувања во Република Србија каде пензионерите – актери, се претставија со кабарето „У кафанче карши Станче“.

Првиот настап им беше на 3 септември во селото Кршевица, кај Врање на традиционалната културно забавна манифестација „Шкембијада, Кале Кршевица 2017“, а вториот на 16 септември во Куклениот театар во Ниш на последната вечер од манифестацијата „Денови на македонската култура во Ниш“.

На двете манифестаци, публиката со голем интерес и воодушевување ја проследи кабаретската претстава на кумановските пензионери, а импресивниот настап во Кршевица беше зачинет и со вкусот и квалитетот на шкембе чорба за која долго се раскажуваше.

Организатор на „Деновите на Македонците во Ниш“ е Здружението „Вардар“, кое постои 15 години и работи на полето на културата, образованието и традициите, а главна цел му е зачувување на идентитетот на македонскиот јазик во Србија како и зближување на двата народа.

– Импресиите беа над очекувањата, а и публиката беше презадоволна. Радоста и среќата, како и носталгијата за родниот крај беа забележани кај сите присутни – истакна претседателот на Здружението „Вардар“ Благе Петрушевски. Тој не го криеше своето задоволство и од остварената соработка со ЗПК Куманово, со желба истата во иднина да се продлабочува и унапредува.

Јасмина Тодоровска

Средба со семејството Петрови

Нивниот двор е уреден со многу вкус, изобилува со зеленило и украсни дрвја, а најголемо внимание привлекуваат старите грнчарски предмети распоредени меѓу цвеќињата. Од дворот се влегува во просторија – која претставува мини музеј. Тука се поместени традиционални овчеполски народни носии, прекривки и друго, изработени рачно од бабите и прабабите. Некои од предметите за домаќинство се стари и по сто години и веќе не се користат. Чувајќи ги овие стари традиционални предмети со љубов, семејството Петрови дава свој придонес во зачувувањето од заборав на она што е наше, што ни го оставиле нашите предци.

На Зорица и Даце Петрови заедничката животна патека, долга педесетина години, секогаш послана со цвеќиња, понекогаш имаше и некое камче или трнче. Дваицата се просветни работници во пензија. Таа има завршено Виша педагошка школа во Штип, а тој Факултет на применета уметност во Скопје. Иако се долго време во пензија, за нив не важи дека кога си во пензија треба ништо да не работиш. Тие се и понатаму мошне активни и творат.

Зорица цел работен век, со голема љубов ги подучувала децата, не само за школските предмети, туку ги подготвувала и за трнливиот пат кој треба да се изоди низ животот. Била една од најомилените и најхуманите учителки. Несебично на своите ученици им помагала, ги поддржувла во нивните животни определувања, и по завршувањето на основното училиште. Безброј нејзини некогашни ученици денес и се пријатели и со љубов и возвраќат добрина, бидејќи како најдобра пријателка ги насочувала во нивните животни борби и настојувања да станат добри и високообразовни луѓе. Заради тоа сега е горда и среќна.

Животот им подарил две ќерки: Анита и Јасмина, кои се секогаш тука, а посебно кога треба, иако живеат во други градови. Како добри деца им возвраќаат со љубов и грижа за нив. Зорица и Даце денес се среќни родители, но и среќни и бабичка и дедичко. Внуците Јована, Драгана, Зорица и Давид, кои растат во нивните прегратки и им ја развеселуваат душата.

Творечката енергија на уметникот Даце е резултат на љубовта кон уметноста која ја носи во себе од детството. Перманентната творечка активност, од завршувањето на школувањето до денес, на полето на ликовната уметност и вајарството, резултира со многу создадени слики и скулптури. Првото спомен обележје на паднатите борци во НОБ, во нашиот град е негово дело. Пред влезот на основното училиште „Гоце Делче“ е биста на Гоце Делчев, изваjана од вајарот Даце. Во многу градови од нашата татковина овој уметник има оставено свои траги како творец на дела од многу културни и историски настани.

Во родното место, Свети Николе, во Домот на култура „Крсте Мисирков“ беше многу активен и со успех ја формираше и водеше Ликовната секција, а особено беше голема поддршка на жени сликари. Тој ја формираше и познатата ликовна Ѓуришка колонија. Активно соработуваше со општинскиот Актив на пензионерки и еднаш годишно организираше изложба. Како наставник во основните училишта и во гимназијата во Свети Николе беше омилен и почитуван, секогаш подготвен да каже добар збор на своите ученици. За своето творештво има добиено и повеќе награди.

Се вели дека уметниците никогаш не престануваат да бидат уметници, тоа го докажува и Даце, бидејќи и како пензионер твори. Создавањето на новите дела му ги разубавува и му дава содржина на пензионерските денови, а на многумина гледајќи ги неговите дела им носи задоволство.

И Зорица и Даце и кога беа млади, а и сега, покрај овие активности секогаш работат и нешто друго и знаат да уживаат во животот. Си помагаат еден на друг, се дополнуваат, почитуваат, со еден збор живеат во совршената хармонија.

В. Петрушева

ЗП Охрид и Дебрца

29-ти Охридски староградски средби

Неодамна, во организација на Центарот за култура „Григор Прличев“ се одржаа 29–те Охридски староградски средби. На оваа традиционална музичка манифестација која се одржува на крајот на септември за продолжување на туристичкото живеење во Охрид, настапија осум староградски ансамбли од Републикава кои исклучиво го негуваа староградскиот мелос од градските средини. На ова 29–то издание, градот домаќин и препознатлив по староградскиот мелос, уште еднаш се наврати на богатата градска ризница на традициите од минатите векови. Низ настапите на староградските групи, уште еднаш одекнаа песните на старите градски тајфи кои се пееле некогаш, но не изгубиле од својата вредност и значење и кои и денес се пеат по разни поводи.

Средбите ги отвори в.д. директорот на НУ Домот на културата „Григор Прличев”, **Стрезо Стаматоски**, кој поздравувајќи ги присутните и изведувачите рече дека музиката и песната нека бидат спој на младоста и искуството на повоздрасните од кои треба да го продолжиме негувањето на облагородениот староградски мелос.

Фестивалот „Охридски староградски средби“ е основан со цел афирмирање на вредностите на староградскиот мелос, но и зачувување на музичките посебности и песни, карактеристични за градовите во Македонија, кои со децении се препејувале и на тој начин пренесувале низ генерациите.

Во преполнетата сала на Домот на културата публиката уживаше и потпевнуваше заедно со староградските ансамбли, кои имаа ретко убав избор на песни, за меракот, за носталгијата кон минатото, и неисполнетата младешка љубов од саканата. На годинашното издание на Охридските староградски средби настапија и Градскиот хор и КУД при ЗП Охрид и Дебрца „Далги“ од Охрид, октет од Прилеп, „ВИС Орнаменти“ од Штип, Пејачките групи „Сирма Војвода“ од Битола, „Весела тајфа“ од Богданци и „Распеани гевгеличани“.

К. Спасески

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година X – број 111
октомври 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

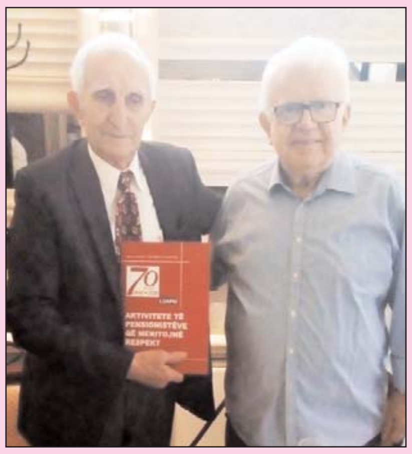
Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Во СЗПМ одбележан Денот на пензионерите



Во СЗПМ и здруженијата на пензионери членки на Сојузот, 20–ти септември – Денот на пензионерите беше одбележен со свечени седници, пензионерски средби, културно–забавни манифестации и други пригодни активности и дружења.

На самиот ден на прославата во СЗПМ беше организирана средба на која претседателот на Сојузот **Драги Аргировски** на присутните им го честиташе празникот и ги истакна активностите и успесите во претходниот период. Од бројните постигнувања тој го посочи и излегувањето од печат на монографијата „Пензионерски активности за почит“ на албански јазик и првиот примерок му го врачи на претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста.

Претседателот Аргировски на средбата посочи и други активности на кои СЗПМ ќе биде фокусиран во наредниот период.

Д.М.

ЗП Крушево

Свечена седница

Извршниот одбор на ЗП Крушево на својата редовна и отворена седница за сите членови на здружението на свечен начин го одбележа 20–ти септември денот на пензионерите на Македонија. Седницата ја отвори претседателот на

Здужението **Глигор Ангелески** кој ги поздрави присутните членови честитајќи им го празникот и пожелувајќи им добро здравје и долг живот.

На седницата покрај членовите на ИО присуствуваа и членови на сегашното и претходните собранија, претседатели на ограноци, претседателите на комисиите за спорт и рекреација, претседателот на комисијата за култура, за социјални прашања и почитувачи на здружението. На оваа свечена седница беа разгледани повеќе информации.

Присутните изразија голема благодарност за отвореноста на здружението, како и за наменското и домаќинско трошење на средствата на здружението. Изразија голема благодарност на раководството на здружението што во детали ги прикажува како приходите, така и расходите. Исто така ја поздравија иницијативата во екскурзиите кои ги организираат ограноците заедно со ИО да учествуваат неограничен број на пензионери на кои им се овозможува да посетат повеќе културни објекти во повеќе градови од државава.

Пензионерите инсистираа и во иднина ревиите на песна, музика и игра на ниво на здружение да добијат поголема масовност, ја поздравија Одлуката за организирање на изложбата на слики на наш пензионер со желба во иднина и други пензионери да добијат можност да излагаат свои слики и сл.

Членовите ја истакнаа потребата и во иднина да им се помага на изнемоштените пензионери како со доделување на еднократна неповратна парична помош, така и со посета на истите повеќе пати во годината, но исто така искажаа незадоволство од одлуките и решенијата на поединци и органи во однос на непочитување на Правилникот за организирање на пензионерски спортски игри. На оваа седница се даде едногласна согласност Монографијата која е изработена во електронска форма, да се даде на печатење и да се избере најповолниот понудувач. На оваа седница на истакнати членови на ова здружение кои учествувале на повеќе пензионерски спортски натпревари и освоиле први места на регион и држава, кои учествувале на повеќе ревии на песни, музика и игри, на активни пензионери и почитувачи на здружението им беа доделени и Благодарници.

Д.Трајкоски

ЗП Прилеп

Заедничко дружење со повод

По повод Денот на пензионерите на Македонија – 20 септември пензионерките, односно Секцијата на ЗП Прилеп, уште на 13, а потоа и на 16 септември организираа заедничко

дружење. Околу 300 пензионерки се веселеа на звуците на музиката во централниот клуб на прилепското здружение, а потоа на самиот ден на 20 септември делегатите на собранието, претседателите на 19–те разграноци, членовите на Извршниот одбор и претседателите на комисиите околу 200 членови на прилепското пензионерско здружение во ресторанот „Панорама“ со весела забава и дружење го одбележаа својот – пензионерски ден.

Снежана Димеска, претседател на Секцијата на пензионерките при ЗП Прилеп најпрво ги поздрави гостите укажувајќи на почетокот на одбележувањето на овој ден, ги поздрави пензионерките и им посака уште многу вакви дружења. Честитки со желби за долг и здрав живот им посака и претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Ѓорѓиоски**. Вакви пензионерски средби по повод Денот на пензионерите се одржаа и во неколку разграноци на ова Здружение, во: „Гоце Делчев“, „Тризла“, „Рид–2“ и др. Дружењето во Централниот клуб на ЗП Прилеп го збогатија со својот настап и членовите на двете КУД, „Пенка Котеска“ и „Пензионер“.

К. Ристески

ЗП Неготино

Традиционална средбата „Пензионерите пеат“

Неодамна ЗП Неготино беше домаќин на традиционалната фолклорна средба „Пензионерите пеат“, на која учествувуваа здруженија на пензионери од: Богданци, Кавадарци (старосни и инвалидски пензионери), Прилеп – КУД „Пенка Котеска“, Демир Капија, Велес, Битола, Гевгелија, Штип – инвалиди, Валандово и здружението домаќин. Гостите и учесниците на оваа ревијална културна манифестација на пензионерите во име на домаќинот ги поздрави претседателот на неготинското здружение, **Петар Захарчев**.

– Ве поздравувам и ви посакувам добро расположение, забава и мигови што долго ќе ги памтите и прераскажувате. Верувам дека и оваа средба ќе ви го разубави денот и ќе ве направи среќни. Манифестацијата нема натпреварувачки карактер, но секој настојува да се претстави во најдобро светло и да остави поинпресивен впечаток. Тоа го ветува и содржината на програмата која е исполнета со понови бисери од нашата народна фолклорна традиција. Затоа овие средби се незаборавни и долготрајни – истакна меѓу другото Захарчев.

Потоа, одекнаа песните, писнаа гајдите, засвирија кавалите, затупаа тапаните... Настапите беа различни и привлечни, на свој начин пленеа и воодушевуваа. Бурните аплаузи беа уште една потврда дека целта беше постигната. И заедничкото дружење во хотелот „Парк“ во Неготино остави убав

впечаток и испрати уште една порака дека ваквите средби секогаш се добредојдени и посакувани.

И. Емшов

ЗП Гази Баба

Свечено прославен денот на пензионерите

Со богата културно забавна програма, пензионерите од ЗП Гази Баба, свечено го одбележаа 20–ти септември, Денот на пензионерите на Македонија, во ресторанот „Ханибал“. Во присуство на членовите на Собранието и Извршниот одбор, претседателите на комисиите, претседателите на одборите на ограноците и спортистите, кои на овогодишните пензионерски републички спортски натпревари постигнаа врвни резултати, со пригодни зборови, за значењето на 20–ти септември, Денот на пензионерите на Македонија, зборуваше, **Ѓорѓе Андонов,** претседател на Извршниот одбор на ЗП Гази Баба. При тоа, тој се осврна на постоењето на пензионерскта организација на Македонија, а посебно зборуваше за резултатите постигнати во периодот на осамостојувањето на Македонија, кои се за почит и се основа за понатамошен, поуспешен развој. Андонов, се осврна и на резултатите на ЗП Гази Баба, напоменувајќи дека, последните години, Здружението постигнува завидни резултати во сите сфери на работењето, а кои го мотивираат членството за уште подобри резултати.

– Посебен акцент ставаме на постигнувањата во последните неколку години, во кои нашето здружение стана лидер и пример на пензионерските здруженија во републиката. Сите поставени задачи, беа точно, обмислено, целовито исполнети. Тоа го постигнавме со здружени сили, благодарение на ангажирањето на телата и органите на здружението и со сите вас, без кои и без вашето залагање, неможеше да се постигнат тие позитивни резултат, но тоа никако не ни дава за право да бидеме задоволни, ќе продолжиме со уште поголем труд и залагање – рече Ѓорѓе Андонов.

Во рамки на прославата, за постигнатиот добар успех на годинашните 22. Републичките пензионерски спортски натпревари, им беа доделени признанија и награди на спортистите кои освоија прво, второ и трето место, за кои, оваа награда, претставува уште еден поттик за поголемо ангажирање а и желба за поголеми успеси. Оваа пензионерско дружење, беше посебно доживување за нив, кои беа добро расположени, а си заминаа мошне задоволни, со пријатни импресии.

В.П.

ЗП Дебар и Центар Жупа

Придонес кон добрососедските односи со Албанија

По повод 8–ми септември, Денот на ослободувањето на Дебар, делегација од Сојузот на борците од НОБ, предводена од претседателката Вера Бунтеска и Благоја Зашов, претседател на Комисијата, го посети Дебар и придружувани од претседателот на СБНОБ Ирфан Уштеленца и претседателот на ЗП Дебар и Центар Жупа, Џевит Карпузи, и положија свежо цвеќе на Споменикот на загинатите борци и на спомен–обележјата на народните херои од Дебар.

Потоа, двете делегации, од СБНОБ и Здружението на пензионери, оствариja заедничка посета на боречката организација во Пешкопеја, соседна Албанија, каде беа дочекани од претседателот на БО од градот, Алуш Стојку и потпретседателот Илми Цани, наедно член на Централното раководство на СБ во Република Албанија од Тирана.

Гостите од Скопје и Дебар најпрвин беа примени од претставници на Општината Пешкопеја и по поздравните говори, го посетија Историскиот музеј, а потоа положија венец и свежо цвеќе на партизанските гробишта и споменицитe на народните херои.

Во пригодните разговори делегациите изразија согласност дека борбата за ослобаодување од фашизмот во текот на НОБ беше заедничка, како што беа заеднички и многу паднати борци и херои, што денес не поврзуваат со минатото и не зближуваат како две соседни држави. И оваа средба покажа дека има основа и волја за натамошно развивање на добрососедските односи и јакнењето на меѓусебната соработка.

М. Уштеленца

ЗП Радовиш и Конче

Свечено и работно прославен 20. септември

На 20.09.2017 година, Собранието на ЗПОРК – Радвовиш одржа редовна седица која имаше свечен и работен дел. Седницата беше одржана во салата на Ресторанот „Шампион“ и со истата успешно раководеше претседавачот **Трајанка Ѓоргиева**. Реферат по повод двата големи празника поднесе претседателот на ЗП, **Јордан Костадинов.** Тој ги потсети пензионерите на 8–ми септември 1991 година, кога Македонија стана независна и самостојна држава, како и на далечната 1946, кога беше донесен првиот закон за пензиско и инвалидско осигурување, со што беше овозможено и формирање на пензионерската организација. Потоа тој зборуваше за развојот на здружението за постигнатите резултати како и за унапредување на соработката со сите кои ја помагат пензионерската организација.

Во своите поздравни обраќања претставниците од општините Радовиш и Конче: **Лазар Газепов и Тинка Ангелова** ги пофалија пензионерите и посакаа и понатаму да се унапредува веќе воспоставената добра соработка. Потоа, Претседателот Јордан Костадинов на гостите им подари по една книга за 70 годишниот развој на пензионерското организирањење.

Во текот на работниот дел собранието расправаше за една информација со наслов: „За некои случувања во здружението на пензионерите во општините Радовиш и Конче во последните 6 до 7 години“. Информацијата не е потпишана од никој, но затоа истата е полна со манипулации, лаги, невистини и груби клевети упатени кон органите и телата на здружението и претседателот Јордан Костадинов. Оваа подметната информација беше разгледана од сите 9 одбори на ограноците, од извршниот одбор, како и од собранието на ЗП Радовиш и Конче и сите до еден, едногласно ја отфрлија како тенденциозна и невистинита, а на Стојанчо Лукаров донесоа Одлука да му престане мандатот во органите и телата на ЗП Радовиш и Конче и против него да се поднесе приватна тужба преку адвокат.

Л. Младеновска

Одбележан Денот на пензионерите во Кавадарци

Концерт на збратимени здруженија

Заеднички концерт со настап на пејачки групи и игроорци реализираа во Кавадарци повеќе збратимени пензионерски здруженија од земјава и од Лесковац. Пензионерите во најдобро светло ги покажаа вокалните способности пеејќи ги староградските изворни народни песни. Надополнувајќи ги песните со ора пензионерите од збратименото Здружение од Кочани дадоа свој придонес во оваа манифестација. Тие облечени во народни носии изведувајќи ги традиционалните ора се претставија и го привлекоа вниманието на публиката во салата на Домот на културата „Иван Мазов Климе“ од Кавадарци. Гостите од Србија се претставија со неколку фолклорни точки и инсерти од драматизацијата „Коштана“.

На самиот почеток присутните ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Кавадарци **Ристо Анѓушев** кој потенцираше дека со вакви средби уште повеќе се зацврстува и онака успешната соработка којашто ја имаат со збратимените здруженија на сите полиња. Тој ги потсети на значајните успеси и организираните активности на пензионерите во сите области, потсети за големиот број настани предвидени за оваа година, а особено ја потенцираше заложбата за изградба на пензионерскиот Дом во Кавадарци.

– Оваа свечена средба е посветена на Денот на пензионерите кој се одбележува на 20–ти септември, – рече во изјавата за медиумите **Фруска Костадиновска**, секретар на кавадаречкото Здружение.

– Имаме најразлични активности како здружение. Покрај културно–забавните содржини, пружаме помош на пензионери со ниски пензии, организираме мерење на крвниот притисок и шеќерот во крвта. Учествуваме со триесет проценти во трошоците за бањско лекување, а со педесет во вакцинацијата. Спроведуваме спортски натпревари и активности за одмор и рекреација. Успеавме во последните неколку години нашите пензионери да прошетаат не само низ Македонија, туку и низ цела Европа, – додаде Костадиновска.

За тоа дека кавадаречките пензионери се секогаш одлични домаќини говорат и многуте гостувања од страна на кочанските пензионери. Тие како збратимени здруженија многупати имаат организирано заеднички другарувања и спортски активности исполнувајќи го слободното време на своите членови. Претседателот на Здружението на пензионерите од Кочани Ѓорѓи Серафимов нагласи дека од пред 10–тина години започнала соработката со ЗП Кавадарци и нивната Програма за работа е идентична и се совпаѓа со таа на Кавадарци.

– Соработуваме во културно–забавниот живот, но и на спортски план. Побратимувањето не е само формалност туку тоа и практично живее. Соработуваме, разменуваме мислења и заеднички дејствуваме како здруженија и се надополнуваме. Имаме широка соработка. Чест ни е што сме тука со нашиот ансамбл, – рече **Ѓорѓи Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

За плодната и сестрана соработка пофални зборови искажа и **Груица Манасиев**, претседател на ЗП Пробиштип.

– Ние како помало здружение многу учиме од нашето братско здружение Кавадарци. Нашето иако помало здружение важи за едно од најкреативните во Македонија, дејствуваме на сите полиња преку културата, спортот, разните дружења и друго. Ние сме зачетници и на фолклорните ревии, – рече меѓу другото Манасиев.

М. Митков

ЗП Богданци

Есенска екскурзија за долго паметење

Екскурзиите се најпосакуваните форми на дружење на пензионерите. Така беше и овој пат. На 28 и 29 септември 2017, по повод Денот на пензионерите ОЗП – Богданци организираше дводневна екскурзија за Велинград – Бугарија. Убавото септемвриско утро 45 пензионери го дочекаа весело, расположено, насмеано...

Точно во 7 часот, со модерен автобус, се упативме кон граничниот премин Ново Село. Патот кон Велинград беше повеќе од интересен. Песните и досетките на присутните ја правеа атмосферата пријатна. По течението на реката Струма, пристигнавме во Кресна, локалитет познат по Кресненското востание од 1878 г. Во Кресна пензионерите го испија утринското кафе.

Попладне пристигнавме во хотелот Олимп. Во хотелот пензионерите имаа можност да го користат базенот со природна топла вода и други удобности по желба. По вечерата, присутните уживаа во музика со познати музичари од бугарската естрада.

Утредента пензионерите имаа слободно време за разгледување на градот. Во Велинград има навистина локалитети кои со своите убавини ја пленат душата на посетителот. Незаборавна е посетата на локалитетот „Клептуза“ за кој постојат многу легенди. „Клептуза“ е природен феномен и е гордоста на Велинград. Таа е карстен извор од каде секоја секунда бликааат 570 литри вода во секунда. Двете езера формирани од изворска вода го оставаат посетителот без здив. Околу езерата човекот изградил објекти и голем парк за рекреирање. Центарот на Велинград е посебно доживување. Пензионерите беа воодушевени од градската чистота и историските споменици во градот.

Во попладневните часови на 29, се упативме кон Богданци. Попатно го посетивме градот Сандански. Не изостана и посетата на гробот на јасновидката Ванѓа.

Сè на сè од оваа екскурзија пензионерите се вратија во Богданци со незаборавни доживувања и желби за нови дружења.

Д. Чавдаров

ЗП Чаир

Посета на Преспа

Пензионерите од ЗП Чаир, организираа еднодневна екскурзија низ преспанскиот крај, кој отсекогаш со својата природа пленувал. Сто и десет пензионери, од повеќе националности, од речиси сите разграноци на Здружението, во придружба на д–р Мане Манев, кој се грижеше за здравјето на пензионерите, беа учесници на екскурзијата, на 27 септември 2017 година. И покрај лошото време, пензионерите во мошне добро расположение, тргнаа кон оваа дестинација. Пријатната музика во автобусите и неколкуте песнопојци, кои беа предизвик за заедничко пеење и дружење, создадоа уште поголема весела атмосфера, при одењето и враќањето.

Со попатно одмарање, пензионерите стигнаа во Битола, каде го посетија битолскиот музеј и собата на Мустафа Кемал Ататурк, а потоа прошетаа по Широк Сокак.

Со самото пристигнување во Ресен, пензионерите од Чаир, го посетија археолошко–етнолошки и историски музеј на Преспа, сместен во познатиот ресенски сарај, каде се поместени најважните историски настани низ вековите. Потоа го посетија селото Брајчино, кое се наоѓа на падините на планината Баба, село со недопрена природа, стара архитектура, која се вклопува во околината, со куќи изградени од камен.

Беше посетен и Претор, каде се прошетаа покрај крајбрежјето на Преспанското Езеро, вдишувајќи го чистиот воздух и езерскиот мирис.

– Оваа екскурзија, како и другите досега, е без партиципација на пензионерите, на трошок на здружението. Таквите екскурзии, со поучен карактер, се многу прифатени од страна на пензионерите, бидејќи на нив се дружат, забавуваат и се запознаваат со знаменитостите и убавините на нашата земја. При тоа, водиме сметка, што поголем број пензионери да учествуваат на таквите екскурзии и тоа, сите разграноци да бидат застапени. Таквата практика се покажа како многу добра и затоа на тој начин и понатака ќе ги организираме екскурзиите, – ни рече **Ментор Ќоку**, претседател на ЗП Чаир.

В. Пачемски

ЗВП

Екскурзија во Гостивар и Вруток

Народот вели: „Денот по утрото се познава“, а нас не пречека утринското сонце додека се собиравме тоа септемвриско саботно утро, за излетот во Гостивар и Вруток. Ние од Здружението на воените пензионери, веќе стари познајници од ваквите заеднички средби и дружења, со сонцето пред нас, чувствувавме дека денот ќе биде пријатен и убав за прошетки.

Расположението веднаш ни се виде на лицата и патот до Гостивар мина брзо. Гостивар веднаш заличе на град, со отворените дуќани, раздвиженоста на луѓето и бројните градби, стари и нови, градското зеленило и секако сообраќајот, како да си во кошница! Нашите домаќини, од гостиварското здружение на пензионери, не пречекаа со насмевки и добредојде. Убавиот ден не поттикна веднаш да се разодиме по улиците во центарот, загледувајќи се и влегувајќи во дуќаните полни разновидна стока.

Потоа заедно со нашиот љубезен домаќин **Нијази Џелили** претседател на ЗП Гостивар го посетивме Метрезето, Џамијата и Саат кулата и со интерес слушавме за историјата на градот, за градењето и значењето на овие верски објекти. Околу нас се слушаше џагорот на девојчињата, ученички од медресата, на кои им завршуваа часовите.

На плоштадот, пред црквата, не облеаја боите на зеленилото и цвеќињата во дворот, а старата црква не пречека достоинствено со отворени порти. Фреските од големиот мајстор Дичо Зограф го пленат и срцето и духот. Младиот свештеник ни ја раскажа приказната за градбата на црквата, за живописот, за луѓето кои придонесле таа да биде заштитничка и водилка на верата.

Старите верски и световни објекти, насекаде го изразуваат духот на народот, дишат со здивот на луѓето и ако повнимателно ги погледнеш ќе почнеш да ги читаш невидливите, но вечно живи зборови од книгата на традицијата, историјата, незгасливиот оган што го одржува опстанокот на народот.

Селото Вруток, централата и убаво уредениот парк со ресторанот покрај рибникот не пречека со пријатниот шум на изворите на Вардар. Природата била штедра на ова питореско место, а човековата рака го украсила и подредила за починка. Нашиот Вардар тука извира и си го пробива патот од север на југ кон Белото Море. Името Вруток всушност е уште поубав збор за извор, за почеток на природниот тек на водата која и живот значи. Времето што го поминавме тука, во опуштено, пријатно и весело расположение сите не понесе, а враќањето во Скопје помина со смеа и песна. Ваквите дружења навистина го збогатуваат животот на луѓето од третата доба и им ја полнат душата.

Таска Гавровска

ЗП Лабуништа

Незаборавна 5 дневна екскурзија

На големо задоволство на пензионерите членови на ЗП Лабуништа, на 12 септември 2017 година, како и секоја година, 56 пензионери заминаа на петдневна екскурзија во градот Дурус, Р. Албанија.

Тргнувањето беше според предвидената програма од автобуската станица во Лабуништа. Пензионерите сместени во автобус на агенцијата „Евро бус“, го преминаа граничниот премин Ќафасан, а потоа направија кафе пауза во градчето Преќези и на влезот на Елбасан.

Во Друс пензионерите беа сместени ви хотелот „Скендер“ каде беа топло пречекани од сопственикот.

Првите два дена времето беше убаво. Деновите беа искористени за разгледување на градот, за шетање и капење. Третиот ден според програмата го посетија историското место Круја, познато по знаменитости поврзани со Скендербег. На враќање, на 16 септември, го посетија градот Албасан каде го разгледаа плоштадот и некои историски знаменитости. Од екскурзијата сите се презадоволни и би сакале секоја година да се организираат вакви интересни екскурзии.

Лутви Ќазимоски

ЗП Куманово

„Шопска свадба“ во Куклица

На 24 септември 2017 година, во организација на „Етно ризница“, третпат на локалитетот Куклица – Кратовско пред многубројните посетители од повеќе места на Македонија, се одржа манифестацијата „Шопска свадба“. Митски извишените камени кукли на младоженците и свадбарите на историената локација во хармонија меѓу минатото и сегашноста беа вистинско место за прикажување на фолкорниот сплет „Свадба“ во изведба на КУД „Ѓоко Симоновски“ и КУД „Срма“ од Куманово. Ритуалот на свадбените обичаи и адети карактеристични за тоа поднебје, традицијата која многу години се пренесувала од постарите на помладите генерации, кумановските пензионери облечени во народна носија многу сликовито ги прикажаа. Во програмскиот дел учествуваа и „Кратовските тамбураши“, глумецот Горан Илиќ и пензионерот Никола Мишевски исполнувајќи сплет македонски ора на инструментот кемане.

Славица Ламбаша

ЗП Охрид и Дебрца

Верче замина во пензија

Неодамна во пензија отиде Вера Мирјаноска, вработена во Клубот на пензионерите при ЗП Охрид и Дебрца. Мирјаноска во Клубот работеше од 1974 година, полни 43 години, речиси од постоењето на Клубот.

Мирјаноска во својот работен век имa многу згоди и пријатни доживувања, со пензионери кои секојдневно во просек по стотина доаѓаат во Клубот да играат шах, табла, табланет, да гледаат ТВ, или пак слушат музика, и читаат весници. Присуствувала на безброј состаноци, средби и разни манифестации кои се одржувале во Клубот, единственото свратилиште на охридските пензионери. Таа е задоволна од нејзиниот работен век за кој вели дека и минал незабележливо и во пријатна атмосфера низ секојдневните контакти и шегите на пензионерите и коректниот однос кон неа.

– Како да чуствувам жал што заминувам во пензија, бидејќи поминав убави и пријатни моменти, а уште повеќе што бев задоволна од коректниот однос на претпоставените и добрите услови за работа, – вели Мирјаноска.

По повод заминувањето во пензија на Мирјаноска, раководството на ЗП Охрид и Дебрца организираше свечено испраќање. Претседателот на здружението **Ѓорѓи Трпчески** и на Собранието д-р **Димитар Спасески**, се заблагодарија за нејзиното долгогодишно успешно работење и коректниот однос кон посетители на Клубот, и во таа прилика и посакаа, среќни пензионерски денови. Во знак на тоа, Трпчески и подари рачна изработка сина пеперутка, за спомен на 43-те години работен стаж минати во Клубот. Видно возбудена Мирјаноска се заблагодари на убавите зборови и подарокот и при тоа рече дека и по пензионирањето, Охридското здружение останува нејзин втор дом, и најави дека ќе се вклучи во спортските и другите активности на здружението.

К. Спасески

ЗП Кичево

Пензионер, добитник на орденот „Свети Наум Охридски“ од прв ред

Деновиве во кичевското село Кнежино беше осветен новиот конак во манастирскиот комплекс „Свети Ѓорѓија“, а осветувањето беше по повод одбележувањето на 50-годишнината од прогласувањето на автокефалноста на Македонската православна црква, Охридската архиепископија.

Пред поголем број граѓани и верници, меѓу кои и пензионери, во дворот на црквата беше изведена света литургија со која чиноначалствуваше поглаварот на Македонската православна црква г.г. Стефан во придружба на повеќе владици и свештеници од Дебарско-кичевската епархија со митрополитот Дебарско-кичевски г. Тимотеј.

На свечениот ручек во прекрасната трпезарија, во новоизградениот конак беа поделени повеќе признанија како благодарност за залагањата за изградбата на овај конак, а орден „Свети Наум Охридски“ од прв ред му беше врачен на пензионерот Димитрија Наумоски кој во Кичево го знаат како пекарот Диме. Орденот лично го потпиша и му го врачи митрополитот Дебарско-кичевски г. Тимотеј во знак на неговите исклучителни залагања во изградбата на новиот конак.

Во разговорот со добитникот на ова високо црковно признание, пензионерот Димитрија Наумоски рече:

– Отсекогаш сум врзан за овој манастирски комплекс бидејќи потекнувам од селото Кнежино во чиј атар е и манастирот „Свети Ѓорѓија“. Секогаш сум работел и помагал за возобновување и заштита на археолошкиот локалитет каде се наоѓа сочуван под од базилика која датира од 6 век, како и средновековната црква од 13 век која е во рушевини. На овој локалитет е подигната нова црква посветена на великомаченикот „Свети Ѓорѓија“, а деновиве се подигна и освети и нов конак. И понатаму активно ќе помагам, се додека овој археолошки локалитет биде целосно доистражен од страна на Републичкиот завод за заштита, да биде конзервиран средновековниот манастир и да бидат вратени извадените фрески од овој манастир, кои се чуваат во Музејот во Кичево.

Пензионерот Димитрија Наумоски е роден во 1948 година, во селото Кнежино. Работел во фабриката за навојни производи „Тане Цалески“, а од 1988 година му се посветува на пекарскиот занает кој го наследува од неговиот татко Наум Наумоски кој уште во 1934 година работел во Белград, се вратил во родниот крај, прво како учесник во НОВ, а по војната работел како пекарски работник. Од 2011 година пекарот Диме е во пензија, а неговиот пекарски бизнис го продолжува неговиот син Петар кој работи на подготовка на леб и бели печива за Кичево и пошироката околина.

А. Ристоска

ЗП Кочани

Нова книга раскази на Славица Цветкова

Пензионирниот професор по литература Славица Цветкова продолжува со создавање поетски и прозни дела кои оставаат силен белег за времето во кои таа ги има создадено. Во Библиотеката „Искра“ во Кочани на 28 септември 2017 година во присуство на блиски роднини и пријатели, нејзини ученици и љубители на пишаниот збор, беше претставена нејзината најновата книга, збирката раскази „Говорот на срцето“. Се работи за збирка од 22 раскази создавани неколку години station наназад.

– Настаните во расказите на Цветкова се сосема реални и лесно може да се воочи дека се црпени од вистински животни приказни, оставајќи ни лепеза од животни стории блиски до нашите, до оние на соседот, колегата, кои вреди да се препрочитаат бидејќи будат спомени, – истакна во своето обраќање до присутните **Аника Илијеска Горгиева**, рецензент и промотор на збирката раскази.

Најновото прозно дело „Говорот на срцето“ од Славица Цветкова е во изданието на Библиотеката „Искра“ од Кочани која продолжува со издавање на дела од роднокрајни автори. Славица Цветкова досега има објавено седум книги од кои дел се поезија и проза, а дел истражувачко публицистички трудови за неколку населени места во Кочанската котлина.

К. Герасимов

Активности на Граѓанската асоцијација „Скопјанката Мајка Тереза“ од Скопје

Доделени награди и плакети

Во својата постојана активност за афирмација и почит кон личноста на најголемата хуманистка од овие простори и во светот – Светицата Мајка Тереза, Граѓанската асоцијација „Скопјанката Мајка Тереза“ од Скопје, секоја година внесува нови содржини за одбележување на нејзиниот лик и дело. Членовите на оваа асоцијација особено беа посветени околу одбележувањето на традиционалната манифестација „Денови на Св. Мајка Тереза“ што се одвиваше на 26 август, денот на раѓањето и на 5 септември денот на упокојувањето, на кои беше забележително присуство на пензионерите.

На 26 август членови на Граѓанската асоцијација „Скопјанката Мајка Тереза“ положија свежо цвеќе пред Спомен плочата на родната куќа на Светата Мајка Тереза во центарот на Скопје, како и пред Феудалната кула пред Домот на АРМ. По овој чин, членовите на Асоцијацијата придружени од повеќе други почитувачи на ликот и делото на Мајка Тереза, присуствуваа на богатата програма што беше организирана во Домот на АРМ, која се состоеше од ликовна изложба на сликарите Живко Поповски – Цветин, Розе Мојсовска и на децата – уметници со аутизам од здружението „Мојот свет“ од Скопје. Беше промовиран и музичкиот спот „Еден свет за сите“ од браќата музичари Тавитијан, чија содржина е посветена на децата со аутизам. Исто така, се одржа и литературно читање на тема „Големото срце на Мајка Тереза“ од ученици од ОУ „Климент Охридски“ од Бутел, Скопје.

Уште побогата и помасовна беше Програмата што се одвиваше на 5 септември, денот на упокојувањето на Светицата Мајка Тереза. Во просториите на зградата на Музејот на град Скопје каде се одржа свеченост на која беа доделени наградите за хуманост во 2017 година. Петте статуетки со ликот на Мајка Тереза, како и плакети, им беа доделени на Тони Станковски, хуманитарната организација на Драган Радосављевиќ, музичарот Дино Имери, хуманитарната организација на деца со аутизам „Мојот свет“, на хорот „Злата Мегленска“ и диригентот Виолета Димовска – Полизова.

И. Глигоровски

Петар Димовски, пензионер од Куманово

Врвен сликар меѓу полицајците

– Годините се нанижиле и натежнале, а ние како да не ги чувствуваме. Некогаш бевме млади и убави, а сега сме само „убави“ – со насмевка ми рече Петар Димовски – Перо, како што го викавме мојот драг колега.

Хуморот не му исчезнал, помислив и се потсетив дека отсекогаш умееше да каже некоја досетка со ефект. Беше духовит и важеше за личност со постојана упорност и препознатлив сензибилитет. Со инспиративна продуктивност и добронамерност умееше кај сите да предизвика восхит.

Перо е роден во Куманово (1955) во семејство во кое се почитувале и вреднувале традициите, а се негувала и љубовта кон уметноста. Прадедо му Мане го сметале за врвен мајстор за работа со дрво. Постарите кумановци тврделе дека тој може да направи „буре без обруд и да го фрлиш од Соколану до центар на Куманово, нема да се распадне“. Веројатно и тоа има влијание што од најмала возраст кај него се појавил афинитет кон уметноста.

– Уште од детството го развивам чувството за творење, а и јас почнав да работам со дрво од кое подоцна правев скулптури и се занимавав со копаничарство. Всушност, како вели Тагора, мисијата на уметникот е да ја создава убавината во спокој и неспокој, а за сликарството според мене се потребни три предиспозиции: моќ на забележување, развивање на техниките и фантазија. Овие избалансирани компоненти создаваат уметник – почна да раскажува Перо за своето уметничко воздигнување и повторно се навrati на почетоците.

– Во школските клупи многу не се прославив со цртањето, дури во гимназијата имав единица по уметност и музичко, иако свирев гитара и пеев во хорот. Инаку, од 10-тата година работам со маслени бои, а дека уште од мал сум бил добар „уметник“ неодамна и сам се уверив. Мишо Шкариќ при една средба ми покажа платненце со приказ на неговата стара куќа во Дојран, што сум ја нацртал пред 50 години, а веќе сум заборавил дека е моја творба. Многу се изрaдував и ми беше драго што навистина коректно изгледа – со задоволство истакнува Перо.

Интересно е неговото кажување за поправка на единицата по уметност. – Едноставно, – вели тој, – однесов три платна и ги ставив на школската табла пред да дојде професорот по уметност. Кога ги виде сликите, праша „чии се делата“, а јас му одговорив дека се на тој што има „кец“ по цртање. Се вчудовиде професорот и веднаш ми го даде клучот од училишното ателје и оврска во иднина јас да ја водам таа активност.

Мојата љубов не е само кон сликарството. Кон се што е убаво се стремам да достигнам високи вредности. Имав желба да студирам во Загреб и Љубљана, но татко ми, воено лице, конзервативец, не можеше да прифати син му да биде сликар, па знаеше да каже „фаќај книгу у шаке и учи нешто нормално“.

Љубовта кон романтизмот од 19-тиот век е доминантна во неговите дела, а духовитоста, сензитивноста и љубопитноста за откривање на светот, секако и големата даровитост што ја поседува, организирано се разлеани по совршено обоените површини на уметничките дела што ги создава.

Петар Димовски досега има приредено седум самостојни изложби, а учествувал и во голем број групни поставки во Љубљана, Загреб, Белград, Подгорица, Омиш, Сараево како и во Скопје. Неговите дела ги има скоро на сите континенти, а добитник е на повеќе награди и признанија. Опусот му се и пејзажи, мртва природа, композиции и икони.

На разделбата ми рече дека се што создава во уметноста, го работи со љубов, а сепак, кога го прашуваат со што се занимава, тој повторно во свој стил им одговара: – „Јас сум слободен уметник, а хоби ми е полиција“!

С.Ц. - Сотировска

Белешка

Импресии од престојот во Германија

Неодамна престојував во Хановер во Германија и имав прилика да се запознаам со животот и убавините на овој град, со неговата историја и опстојувањето низ вековите. Секако, најмногу ме интересираа активностите и животот на пензионерите. Затоа воспоставив контакт и разговарав со припадници на третата животна доба.

Дознав дека сите пензионери имаат еднаква пензија, без оглед на нивното образование и ангажман за време на работењето. Но, за разлика од кај нас, со нивната пензија може да се живее нормално, иако велат скромно, бидејќи тие средства им биле доволни само за задоволување на основните животни потреби во оваа доба, кои од разни причини се поголеми.

Бев пријатно изненадена од активностите што ги практикуваат пензионерите, но повеќето како индивидуи, а не во рамките на здруженија или други организации. Всушност, тие меѓусебно се здружуваат и имаат редовни и планкси средби, каде што претпладне во друштво пијат утринско кафе или заедно фруштукуваат (појадуваат). Потоа се враќаат дома, подготвуваат ручек, главно за себе и за своите придружници, а ретко, или никако, не живеат заедно со своите деца или внуци, и не се опседнати со нив, не им помагаат, како што е случајот кај нас. Тие речиси немаат проблем со решавањето на станбеното прашање и веројатно затоа така одвоено и секој за себе живее.

Забележав дека доволно време посветуваат на рекреативно-забавните активности. Најмалку еднаш неделно одат на базен, редовно во шопинг, набавка на храна и други потреби, а слободното време го користат за рекреирање, односно пешачење, работа во градина, одгледување цвеќе и постојана грижа и уредување на своите дворови.

Додека се шетав низ населбата, бев импресионирана од цветните балкони, украсените дворови и преубаво уредените и чисти улички. Си велев, зар не можеме и ние вакви цветни катчиња да направеме од нашите места и населби каде што живееме!?

Горица Михајлова

ЗП Гевгелија

Смоквијада во Гевгелија

На 30.9.2017 година во Гевгелија се одржа манифестацијата „Смоквијада 2017“ година. Оваа манифестација се одржува по единаесетти пат и е под покровителство на Општина Гевгелија. Организатори на смоквијадата се членовите на здуженеието на граѓани „Тера“ чиј претседател е Ани Костадинова. На манифестацијата се натпреваруваа десет екипи во кои повеќето беа пензионери и пензионерки.Тие во бакарни тави ги покажаа своите вештини. Пред многубројната публика го правеа највкусното слатко од смокви. Можеби и поднебјето придонесува тука да успеваат најубави смокви и да се прави најубавото слатко во Македонија. Првото место за најдобро слатко им припадна на Елза и Кире Стојанови. Манифестацијата беше збогатена и со забавно-музичка програма на која учествуваа наши познати музичари. Пензионерите од Гевгелија го одбележаа и Денот на пензионерите на Македонија – 20 септември, традиционално како секоја година во мотелот „Вардар“. Со прекрасна музика се дружеа со песни и ора. Се раскажуваше и за смоквијадата и за највкусното слатко од кое секој сакаше да проба. Така пензионерите во Гевгелија квалитетно стареат, а квалитетно стареење е кога не чувствуваш дека стареш!

Јана Узунова

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.

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

SUPER DIET

Ginseng Protect Bio

Премиум производ за двојно дејство:

ТОНУС + ИМУНИТЕТ

- Сибирскиот женшен придонесува за одржување на **ТОНУСОТ**
- Ехинацеата придонесува за одржување на **ИМУНИОТ СИСТЕМ**

ИМУНИТЕТ

Ехинацеата е вистински дар од природата кој во својот состав содржи: хлорогена и кафтарична киселина, ехинакозиди, вербаскозиди, арабиногалактани, есенцијални масла, алкалоидите тусилагин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имуниот систем.

ЗАШТИТА

Матичниот млеч како пчелин производ во својот комплексен состав содржи: протеини, слободни аминокислини, феноли, стероли, шеќери, минерали, елементи во траги. Од протеините го содржи автентичниот апалбумин 1, а од липидите карактеристична само за него 10-хидроксидеценоична киселина. Значајна храна за матицата која благодарение на него има поголема заштита-отпорност од разни влијаниа и подолг век на живеење во однос на другите пчели.

ВИТАЛНОСТ

Елеутерококус или сибирски женшен е карактеристичен по присуството на над 35 активни компоненти: карактеристичните за него елеутерозиди, кумарини, полисахариди, стероли и есенцијални масла, поради што уште од дамнина се користел во традиционалната медицина за одржување на виталноста.

АНТИОКСИДАНТИ

Естрактот од семките од грејпфрут содржи особено високи концентрации на биофлавоноиди кои имаат својство да ги неутрализираат штетните слободни радикали. Покрај тоа содржи и витамин Ц, токофероли, лимонска киселина, лимоноиди, стероли и минерали.

PHARMAVITAL

PharmALIN 350 mg

ЛУК ВО КАПСУЛИ

Лукот е познат уште од античко време како високо ценето медицинско растение.

PHARMALIN капсулите содржат 350 mg високо квалитетен лук кој содржи специфична состојка АЛИЦИН

АЛИЦИНОТ се ослободува во стомакот со што се избегнува непријатниот вкус на лукот

Pensionistët nga Maqedonia në Festivalin e 17 në Lubjanë

Me rastin e "Ditës të personave pleq - 1 Tetor", për të 8. herë, pensionistët nga Maqedonia, janë prezantuar në Festivalin për moshën e tretë të jetës e cila është mbajtur për të 17. Herë në Lubjanë të Sllovenisë.

Më 26 dhe 27 shtator 2017, Delegacion i LSHPM në përbërje: Aleksandar Zahariev shef i delegacionit, kryetar i SHP Shtip dhe anëtar i KE i LSHPM; Metodija Novkovski, kryetar i SHP Gjorçe Petrov; m-r Ilija Gligorov, anëtar i Komisionit për bashkëpunim ndërkombëtar pranë KE të LSHPM dhe menaxher i Projektit "Pjesëmarrja e LSHPM dhe shoqatave në Festivalin për moshën e tretë të jetës në Lubjanë 2017" dhe Vangjelica Markoska anëtare e Komisionit për jetën kulturore zbavitëse pranë KE të LSHPM si dhe anëtarë të grupit folklorik "GjorçePetrov" pranë shoqatës në fjalë dhe grupi këngëtar "Lenka" Pingova" pranë SHP Shtip, kanë marrë pjesë në aktivitetet e Festivalit. Më 26 shtator 2017 të gjithë pjesëmarrësit në Festival kanë marrë pjesë në Hapjen solemne të këtij festivali ndërkombëtar në sallënLinhart, ku më pas, delegacioni ka pasur pranim tek udhëheqja në LSHP të Sllovenisë, me të cilën LSHPM ka bashkëpunim të frytshëm shumëvjeçar. Në mbledhjen solemne kanë marr pjesë edhe përfaqësues edhe udhëheqës nga lidhje të tjera nga jashtë nga më shumë vende. Në mbledhje është folur për situatat me pensionistët në shtetet e shteteve përfaqësues të cilave ishin të pranishëm, për problemet dhe përvojat pozitive në zgjidhjen e tyre, për zhvillimin e mëtejmë të bashkëpunimit, ndërkaq, ishin marrë vesh për formimin e Federatëstë lidhjeve të pensionistëve të disa shteteve anëtare të KE, si dhe të shteteve nga Evropa Jug-perëndimore. Aktiviteti kryesor në të cilin kanë marrë pjesë të dy SHKA nga Maqedonia, ishte paraqitja në mbrëmje e këngëve dhe valleve të cilat ishin shfaqur në skenën e sallës së Linhardit. Edhe kësaj here sikurse edhe viteve më parë, publiku ishte mahnitur nga paraqitja e këngëve dhe valleve tradicionale maqedonase të cilat nga publiku ishin shpërblyer me duartrokitje të madhe, ndërkaq, nga personalitete të njohura të pranishëm, kanë fituar urime të sinqerta dhe falënderime me shkrim.

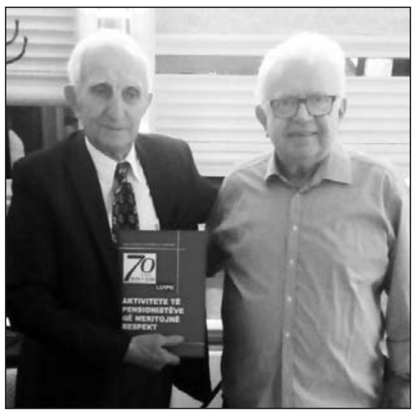
Ditën e ardhshme, që të dy SHKA patën paraqitje të suksesshme në Skenën e hapur. Në sallat e mëdha të Shtëpisë së Cankarit u dëgjuan zurlat, lodrat dhe këngët nga ato maqedonase nga ambasadorët kulturor pensionist të veshur me veshje shumëngjyrëshe. Pamja i ka mahnitur të pranishmit e shumtë në sallat të cilët janë kapur në valle të përbashkëta.

Pensionistët nga Maqedonia, të cilët kanë marrë pjesë në këtë festival, kanë pasur mundësi të përcjellin edhe shumë aktivitete tjera të cilat ishin organizuar në korniza të Festivalit. Nga Lubjana janë kthyer me ndjenjë krenarie për atë që i kanë prezantuar pensionistët nga Maqedonia dhe shtetin tonë si dhe me kujtime të paharruara, shoqërimin dhe qëndrimin në Festival.

Ilija Gligorov

Është shënuar solemnisht 20 shtatori

Më 20 shtator - Dita e pensionistëve të Maqedonisë, është organizuar takim në LSHPM në të cilën kryetari i Lidhjes Dragi Argirovski, të pranishmëve ju ka uruar festën, e më pastaj edhe ka folur për rëndësinë e kësaj dite dhe për aktivitetet e pensionistëve këtë vit. Nga të arriturat e shumta ai ka orientuar edhe daljen nga shtypi të monografisë "Aktivitete pensioniste për respekt" në gjuhën shqipe dhe kopjen e parë ia ka dhuruar kryetarit të Kuvendit të LSHPM Besnik Pocesta, i cili ka falënderuar për nderin e ofruar.



Në Kuvendin e zgjeruar solemn të Kuvendit të SHP Gazi Babë, me fjalë përkatëse për Ditën e pensionistëve dhe për sukseset e arritura të shoqatës, duke ju uruar festën, të pranishmëve u është drejtuar kryetari i Shoqatës Gjorgji Andonov.

Me mbajtjen e seancës së Kuvendit, festa e pensionistëve në SHP Radovish dhe Konçe, është shënuar me solemnitet dhe punë. Për historikun dhe rëndësinë e kësaj dite, ka folur kryetari i shoqatës JordanKostadinov.

Edhe SHP Krushevë, ka mbajtur mbledhje solemne dhe të hapur me të gjithë anëtarët dhe pensionistët e interesuar në të cilën, kryetari i SHP Krushevë, Gligor Angeleski ju ka uruar festën duke ju dëshiruar shëndet të mirë.

Me rastin e festës së pensionistëve SHP Negotinë, ka organizuar koktej në të cilin me urime dhe mirënjohje për sukseset e arritura ka folur kryetari Petar Zaharçev, ku ka theksuar disa aktivitete më të rëndësishme me të cilat Shoqata është afirmuar në nivel regjional dhe republikan.

Dita e pensionistëve, gjithashtu, ishte rast për festim dhe shoqërim masiv të anëtarëve nga SHP Prilep. Fillimisht më 13, e më pastaj më 16 shtator, në organizim të Aktivit të pensionisteve janë mbajtur takime dhe shoqërime të rreth 300 pensionisteve në klubin qendrorë në Prilep, ndërkaq, më 20 shtator kanë festuar dhe janë shoqëruar përfaqësuesit e organeve dhe trupave dhe anëtarëve të tjerë të Shoqatës, kur mbi 200 të pranishëm, me urime dhe mirënjohje u ka folur kryetari i Shoqatës Kiril Gjorgjioski.

Mbledhje solemne të këtij lloji, festime dhe shoqërime ka pasur pothuajse në shoqatat e pensionistëve, anëtare të Lidhjes.

M.D.

Janë shoqëruar në Lesnovë 8000 pensionistë

Më 21 shtator 2017, SHP Probishtip ka organizuar takimin tradicional në gjelbërim për shoqatat e pensionistëve të Maqedonisë, anëtare të LSHPM. Megjithëse meteorologët patën lajmëruar kushte kohore jo të volitshme me reshje shiu, që në orët e hershme të mëngjesit kolonë të mjeteve qarkullimit kanë lëvizur kah Lesnova, fshat i vendosur në karterin vullkanik, të cilit natyra i ka dhuruar bukuri të shumta natyrore për jetesë. Për fat, prognoza e meteorologëve nuk u realizua, për gëzim të 8000 pensionistëve dhe vizito-rëve të tjerë.

Mysafirëve dhe përfaqësuesve të 35 shoqatave të pensionistëve anëtare të Lidhjes, i pari u është drejtuar kryetari i SHP Probishtip, Gruica Manasijev, i cili u ka dëshiruar mirëseardhje të ngrohtë dhe të këndshme, me dëshira të mëdha që nga Lesnova të kthehen me kujtime dhe përjetime të bukura dhe me dëshirë që vitin e ardhshëm sërish të vijnë këtu ku dita fillon dhe mbaron me rënien e kambanave.

Në emër të nikoqirit, qytetit Probishtip, ju është drejtuar edhe kreu i komunës Toni Tonevski, i cili nuk ka fshehur kënaqësinë që edhe këtë vit gjendet në mesin e pensionistëve.

Në emër të LSHPM, të pranishmëve ju ka folur Besnik Pocesta, kryetar i Kuvendit të Lidhjes, i cili përshëndetjen e ka filluar: "Unë jam shqiptar dhe së pari herë jam në këtë anë. Jam shumë me fat që mund të njoh një anë të Maqedonisë sonë, një fshat siç mora vesh daton që nga shekulli i 11-të, si dhe të shoh dhe vizitoj manastirin e njohur "Shën Gavrilli Lesnoski". Kryetari Pocesta të gjithëve ju ka dëshiruar shumë shëndet, fat dhe gëzim dhe edhe shumë takime të këtij lloji të cilat ofrojnë momente të paharruara. Në delegacionin e LSHPM, përveç kryetarit të Kuvendit të LSHPM, ishte edhe sekretari i KE i LSHPM Stanka Trajkova si dhe redaktori kryesorë dhe përgjegjës i gazetës përgjithmonë dhe pensionistët e ardhshëm "Penzioner plus", Kalina Slivovska - Andonova.

Që të ishte qëndrimi në gjelbërim në Lesnovë i kompletuar dhe i paharruar, për disponim të mirë të mysafirëve, është kujdesur grupi "Euforija". Në fushën e fshatit është luajtur dhe kënduar deri në orët e vona të pasdites.

M. Zdravkovska

SHPU të RM

Ekskursion dhe vizitë e SHP Gostivar

Më 16 shtator 2017, me iniciativën e SHPU, ishte organizuar takim me drejtuesit e SHP Gostivar dhe njëherësh vizitë e qytetit dhe rrethinës me rreth dyzet pensionistë ushtarak.

Pas përshëndetjes me mirëseardhje të ngrohtë, kryetari i SHP Gostivar Njazi Xhelili, ka përshëndetur mysafirët dhe në emër të KE dhe anëtarësisë ka shprehur falënderim për inicimin e takimit të cilën e ka vlerësuar si shumë me rëndësi për afrimin e pensionistëve nga bashkësi të ndryshme etnike dhe me këtë rast zgjerimin e miqësisë. Në këtë takim, ai ka paraqitur letërnjoftimin e Shoqatës, me ç'rast ka folur edhe për aktivitetet dhe sukseset të cilat i ka arritur në shumë sfera në nivel regjional dhe republikan. Kryetari Njazi ka thënë se ky shembull duhet ta ndjekin edhe shoqatat tjera me qëllim forcimi të bashkëpunimit dhe miqësisë, për çka ai ka propozuar nismën për vëllazërim të dy shoqatave.

Në emër të SHPU falënderim për pranimin dhe fjalët e mira të nikoqirëve ka shprehur sekretari dhe anëtar i KE i i SHPU **Eftim Mishovski**, dhe anëtari i Kuvendit të LSHPM **Mendo Dimovski**, i cili ka theksuar anët pozitive të takimit dhe ka përshëndetur nismën për vëllazërim.

Më pas, pensionistët kanë vizituar Muftininë e Bashkësisë fetare në Gostivar, ku i ka përshëndetur zëvendësi i Muftiut kryesorë **Malzim Zendeli**. Vizitorët kanë vizituar kompleksin e BFI, ndërkaq, hoxha **Jakup Jakupi** ka shpjeguar domethënien rëndësinë dhe funksionimin e Medresesë, Xhamisë dhe Kullës së sahatit. Të udhëhequr nga nikoqirët mysafirët kanë vizituar kishën Sfeta Bogorodica dhe Xhaminë nga kadri. Takimi ka mbaruar në fshatin Vrutok afër burimeve të lumit Vardar, ku janë shkëmbyer mendime dhe përvoja nga aktivitetet e shoqatave dhe në një atmosferë relaksuesenë restorantin "Burimi 3" ku të gjithë kanë përjetuar bukuritë e natyrës dhe rrethinës.

Kjo ngjarje është përcjellë nga mediumet lokale, ndërkaq, deklarata për publikun kanë dhënë kryetari i SHP Gostivar Njazi Xhelili dhe sekretari i SHPU Eftim Mishovski.

Vadije Zendeli

SHP Tetovë

Fqinjësia tërheqëse për pensionistët

Ekskursionet në Shqipëri në qytetet Pogradec dhe Korçë dhe në Sandanski Bullgari, ishin drejtimet e pensionistëve tetovar. Që të dy shëtitjet ishin përmbajtje programore të SHP Tetovë, si ekskursioni dyditëshe. Shaban Azizi, kryetar i SHP Tetovë, na ka informuar se harxhimet për transport ishin siguruar nga mjetet e shoqatës, ndërkaq, të tjerat, lidhur me fjetjen dhe harxhime të tjera i kanë mbuluar pensionistët të cilët kanë marrë pjesë në ekskursione. Prej tij morëm vesh se ekskursion i tillë është paraparë edhe deri në Vranjë, Serbi, ndërkaq, tanimë është realizuar vizitë e disa qyteteve në Kosovë. Interesimi për këtë lloj shëtitje është shumë i madh, prandaj edhe përcaktimi i secilës degë që e përbëjnë shoqatën të këtë nga dy për secilin drejtim.

Siç na ka informuar Veli Pajaziti, udhëheqës i grupit për në Shqipëri, në dy drejtimet e ekskursioneve kanë marrë pjesë nga 50 pensionistë. Grupi për në Shqipëri ka pasur qëndrim rekreativ në kompleksin Shën Naum ku pensionistët kanë vizituar vendet historike. Me kalimin në Shqipëri, pushim dhe ndalesë më të madhe kanë bërë në Driloni, në afërsi të kufirit maqedonas-shqiptar. Driloni është vend i njohur turistik dhe rezidencë e diktatorit të dikurshëm Enver Hoxha. Ndryshe, Driloni dhe Shën Naumi përfaqësojnë "sytë" e vërtetë në të dy anët të kufirit, me suksese të shumta në zhvillimin e turizmit. Pogradeci është qyteti i parë në bregun e liqenit të Ohrit. Vetë pozita dhe e kaluara historike e bëjnë tërheqës për turizmin.

Qyteti Korçë është posaçërisht i rëndësishëm për arsimin e shqiptarëve në hapësirat më të gjëra ballkanike. Në qendër të qytetit gjendet muzeu i shkollës së parë në gjuhën shqipe.

Grupi nga 50 pensionistë kanë realizuar ekskursion në Sandanski. Qëndrimi dyditorë në këtë qytet bullgar është shfrytëzuar për larjen rekreative në banjat e njohura, këtu të njohura si kompleks austrian.

G. Eftovski

SHP Strugë

Në rekreimin klimatik në banjat Dibër

Nga numri i madh i të interesuarve pensionistë struganë për rekreimin klimatik në banja, edhe këtë të drejtë e kanë shfrytëzuar vetëm 50 anëtarë të shoqatës, të cilët kanë qëndruar kryesisht në Banjat e Dibrës - "Kosovrasti" dhe "Capa" Banishtë. Përshtypjet për shërbimet kualitative dhe cilësitë mjekuese të banjave na i kanë përcjellë pensionistet Dafina, Radmila, Borka, Zorica, si dhe pensionistët nga grupi i meshkujve: Anxhelkoja, Viktori, Stojani, Nuredini, Lupçoja, Klimja e të tjerë, të cilët me kënaqësi kanë treguar për qëndrimin e tyre dhe përmirësimin e shëndetit. Të dy grupet të cilat në tetor të këtij viti qëndruan në banjat, koha e mirë ju ka shërbyer pavarësisht të organizojnë vizitë të dy manastireve të kësaj ane, Shen Jovan Bigorski dhe Shen Gjorgji Pobedonec në fshtin Rajçicë.

Në manastirin Bigorski kanë vizituar ikonasin e përmendur dhe ikonën e Shën Jovan Kërstitel, për të cilën besohet se ka mundësi të çuditshme, ndërkaq, po ashtu kanë ngelur të impresionuar edhe nga manastiri i njohur femërorë në Rajçicë, ku motrat me kënaqësi i kanë shëtitur pensionistët nëpër konakë. Disa, së pari herë e kanë parë punëtorinë zografiane me çka janë njohur me mjeshtërinë për përpunimin e prodhimeve për qepje, si dhe llokumi i përgatitur në këtë manastir.

Gjatë qëndrimit në banjat pensionistët kanë ngelur të befasuar dhe të kënaqur nga vizita e anëtarëve e KE të Shoqatës të udhëhequr nga kryetari Milorad Tërposki, nënkryetari Zija Asani dhe sekretari Idriz Mustafa, ku janë njohur me kushtet dhe kualitetin e shërbimeve.

Stojan Kukuneshoski

Sorra dhe Delja

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

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

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

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

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

Si thua: do jetë e vërtetë kjo? **B.B.**

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Грип или настинка и причини за кашлање

Настинките по правило се безопасни и најчесто се повлекуваат без последици. Но, кога се работи за грипот потребно е поголемо внимание. Грипот го ослабува целото тело и го прави подложно на бактерии, со што предизвикува низа компликации. Настинката и грипот се предизвикани од вируси, но често како проблем е нивното разликување и одредување начин со цел да се третираат како што треба. Првите симптоми на настинка се јавуваат ден или два по контакт со вирусот, а обично започнува со гребење и чувство на жарење во грлото, кои се влошуваат. Грипот настапува наеднаш, така што ако утрото сте се чувствувале сосема добри, за некој час почнува да ве боли целото тело. Болката во грлото и секретот од носот се првите симптоми кои се појавуваат и кај настинката и кај грипот, но сепак има разлика. Кај настинката проблемите со носот и синусите обично почнуваат откако грлото ќе престане да ве боли, по што следи безбоен исцедок од носот. Постепено, исцедокот станува пообилен, погуст и жолт, а носот постојано е блокиран, додека петтиот ден состојбата значително се подобрува. Кај грипот, воспалението не созрева на овој начин. Имено, исцедокот останува ист по неколку дена, не менувајќи ја својата боја. Исцедокот при грипот не станува густ со текот на времето, како кај настинката, а кашлицата е сува и непродуктивна. Кај грипот, блокадата во носот и чувството на изнемоштеност настануваат поради оптоварување на дишните патишта, а кај настинката предизвикуваат главоболка и благо чувство на треска. Кога се работи за грип, таквите симптоми се поинтензивни и телото моментално останува приковано за креветот и се зголемуваат шансите за скок на температурата до 40°C.

Во зависност од вирусите кои ја предизвикале настинката, разликуваме и различни симптоми. Некогаш тоа може да биде слабост и тресење, но тие настапуваат постепено. Лежењето в кревет не е нужно, а личноста со настинка може да функционира нормално.

За разлика од настинката, симптомите на грипот покажуваат црвенило и солзи во очите, кожата изгледа влажна и има можност за појава на висока температура. Исто така се чувствуваат болки во зглобовите, губење на апетитот, раздразливост и исцрпеност. Кај грипот потребно е одморање, лежење во кревет, минимален контакт со околината и особено зајакнување на имунитетот.

Сигурно се прашувата колку долго трае настинката, а колку грипот? Максимумот кај настинката е обично два до три дена по појавата на симптомите, а најдолго поминува по една недела. Настинката би требало целосно да се повлече по три, максимум четири недели. Грипот го исцрпува телото на болките може да се задржат многу подолго. Телесните активности стануваат многу тешки во овој период, со оглед на исцрпеноста. Грипот додатно го ослабува организмот и може да предизвика посилни болки во делот на стомакот, цревата, зглобовите и мускулите.

И кај настинката и кај грипот се јавува кашлање, но тоа може да биде симптом и на други болести. Многумина не мислат дека е потребно веднаш да се обратат на лекар и често ја игнорираат кашлицата, но треба да се открие за какви проблеми всушност се работи.

Кај обична **настинка** или **грип** кашлањето трае 1 до 2 недели. Класичната, продуктивна и влажна кашлица проследена со течење од носот, воспаление на грлото, главоболка, кивање и температура, најчесто е последица на настинка или грип.

Кај **бронхитисот** кашлањето трае неколку недели. Кратката кашлица која тешко се смирува е еден од знаците на бронхитис. Започнува благо, па често немате чувство дека е во прашање потешка болест како што е оваа, туку сметате дека се работи за обична настинка. Сепак, по некое време се развива во тешка и болна кашлица со искашлување на слуз во различни бои од светлокафена до жолта. Во овој случај задолжително посетете го вашиот лекар за да се воспостави дали се работи за бронхит предизвикан од бактериска инфекција бидејќи во тој случај ќе треба да се лекувате со антибиотици.

Кај **воспаление на белите дробови** кашлицата трае околу месец дена. Кога нашите бели дробови се инфицираат поради вирус или бактерија, се јавува силна кашлица специфична поради тоа што е проследена со отежнато дишење и краток здив. Ако со тоа искашлувате и безбоен слуз, се чувствувате многу уморно и имате мала температура, голема е веројатноста дека сте добиле воспаление на белите дробови.

Кај **астмата** се запушуваат дишните патишта, па личноста тешко дише, чувствува стегање во градите и има сува кашлица. Белите дробови имаат подобар протек на воздухпреку денот и попладне, така што ваквото кашлање се јавува наутро, навечер или преку ноќ.

Хронично кашлање се јавува и заради **гастроезофагален рефлукс**. Киселините кои од нашиот желудник одат во хранопроводот може да предизвикаат сува кашлица. Тоа често се случува по обемен оброк или пак кога ќе прилегнете бидејќи тогаш киселините слободно патуваат. Ако и кај себе почувствувате поврзаност на проблемите во желудникот со кашлица, обратете се кај лекар, бидејќи можеби имате проблеми со рефлуксот и внимавајте на храната која ја јадеље пред спиење. Хронично кашлање се јавува и заради **болест на тироидната жлезда**. Постојано кашлате суво, а не знаете од каде потекнува, затоа што ги направивте сите стандардни прегледи? Проверете ја состојбата на вашата тироидна жлезда бидејќи кашлицата е една од најчестите симптоми на проблеми поврзани со оваа жлезда, особено ако имате чувство на стегање или гушење.

Б. Арсов

Внимавајте со консумирање на ѓумбирот и куркумата

Ѓумбирот и куркумата се лековити билки кои може да се употребуваат како зачини, но и кај низа тегоби и здравствени нарушувања. Сепак, треба да се користат внимателно бидејќи не се подеднакво добри за секого. Како лек треба да се земаат со претходна консултација со лекар. Но, некои лица треба да го одбегнуваат ѓумбирот, а тоа се:

Лица кои употребуваат лекови против згрутчување на крвта - Ѓумбирот ја разредува крвта што значи дека треба да го избегнуваат оние кои конзумираат лекови против згрутчување на крвта или имаат нарушувања со крварењето. Пред да почнете да го употребувате ѓумбирот посоветувајте се со лекар за да бидете сигурни дека тој е добар за вас и за вашето здравје.

Лица кои употребуваат лекови за контрола на дијабетес - Ѓумбирот може да го намали нивото на шеќерот во крвта и е добар за оние дијабетичари кои го контролираат нивото на шеќерот исклучително преку исхраната. Дијабетичарите кои земаат лекови или инсулин можат да консумираат ѓумбир само со претходна консултација со лекар. Имено, ѓумбирот во комбинација со лекови може премногу да го намали нивото на шеќерот и да го зголеми ризикот од настанување хипогликемија.

Лица кои употребуваат лекови за контрола на крвниот притисок - Некои лекови за контрола на нивото на крвниот притисок можат да дојдат во интеракција со ѓумбирот. Нивото на притисокот тогаш може да биде прениско, а исто така може да се наруши и срцевиот ритам. Ако употребувате вакви лекови, секако посоветувајте се со лекар.

Лица кои страдаат од камења во жолчката - Жолчниот меур е под црниот дроб и со него е споен со канал низ кој истекува жолчната течност во дробот. Жолчниот меур служи како складиште за жолчката која ја разградува маснотијата во цревата. Ако жолчните камења тргнат кон каналот, можат да го блокираат протокот на оваа течност. Ѓумбирот го поттикнува создавањето жолчка, па лицата кои страдаат од камења во желудникот може да имаат превисоко ниво на жолчна течност во жолчниот меур. Некои експерти препорачуваат негово консумирање за отстранување камења во жолчката, додека некои сметаат дека во такви ситуации подобро е ѓумбирот да се избегнува. Токму затоа важно е да се посоветувате со лекар пред да почнете да го консумирате. Многу е веројатно дека ќе можете да го користите во исхраната, но во помали количини.

Колку ѓумбир смеете да консумирате? - Повеќето луѓе добро го поднесуваат ѓумбирот и често го употребуваат за ублажување на проблемите со мачнина, повраќање, ублажување на симптомите на артритис и друго. Експертите истакнуваат дека лицата кои не страдаат од некакви медицински состојби дневно можат да го земаат и по 4 грама, во прав. Она што е поволно кај него е тоа дека можете да го употребувате свеж или мелен во сушен облик. Мелениот сушен ѓумбир е многу поконцентриран и него треба да го консумирате по малку. Имено, 1 лажица свеж е еднаква на четвртина лажичка мелен сушен ѓумбир.

Слични предупредувања и совети важат и за куркумата

Луѓето обично употребуваат куркума за да ги избегнат негативните нуспојави и компликации кои ги носат фармацевтските лекови, но таа е особено опасна кога се консумира во комбинација токму со такви лекови. Како што е познато, таа се препорачува како природен лек за многу болести, но може да предизвика и сериозни нуспојави, ако е во комбинација со други лекови или ако се зема во големи количини. По ленот и пченичните никулци, куркумата е трет најпродаван додаток во исхраната. Куркумин е природен растителен производ добиен од коренот на куркумата и најчесто се употребува како додаток кон исхраната заради својата пријатна арома и егзотичната жолта боја. Се смета дека не предизвикува нуспојави, но не е така. Таа може да предизвика вртоглавица, мачнина, пролив и болки во желудникот, но се разбира не кај секого. Особено треба да се внимава ако се комбинираат високи количини куркума со црн пипер, бидејќи ефектот се зголемува дури до 2 000%. Тоа е исто како да консумирате 29 шолји куркума во еден ден.

Кој треба да внимава при земање на куркумата?

Луѓе со камења во жолчката - Доколку имате камења во жолчката, најдобро е да не ја користите куркумата во исхраната.

Луѓе со опструкција на билијарниот тракт - Иако куркумата е од голема помош кај празнењето на жолчниот меур и во превенцијата од создавање камења, како и во ризикот од рак на жолчниот меур, луѓето кои страдаат од опструкции на билијарниот тракт би требало да ја избегнуваат и да бидат многу претпазливи кога консумираат куркума.

Луѓе кои имаат камења во бубрегот - Доколку секој ден во исхраната користите големи количини куркума, можете да ги зголемите шансите за создавање камења во бубрезите. Куркумата содржи високотопливи оксалати. Тие се врзуваат за калциумот и предизвикуваат нерастоплив калциумов оксалат кој е причина за 75% проблеми со камења во бубрезите. Ако постои можност да добиете камења во бубрезите најдобро е да ја избегнувате куркумата во целост.

Лица со дијабетес - Куркумата е една од најопсежно проучуваните билки во врска со дијабетесот. Имено, таа може да обезбеди идеална интервенција за дијабетес тип 2 бидејќи ги намалува ефектите на гликозата, ја подобрува функцијата на бета–станиците и ја подобрува оксидацијата и искористувањето на масните киселини. Луѓето со дијабетес би требало да бидат многу внимателни со консумирање куркума. Можат да ја земаат но во мали количини. Значи, ако сте дијабетичар и употребувате лекови за хипогликемија и симултано употребувате куркума можете да го зголемите ризикот од хипогликемија која во тој случај може вашиот живот да го стави во опасност доколку не побарате медицинска помош.

Лица кои одат на операција - Доколку знаете дека наскоро ќе одите на операција, избегнувајте да консумирате куркума најмалку три седмици пред операцијата, бидејќи таа го намалува згрутчувањето на крвта, па повеќе ќе крварите во текот на и по операцијата.

Т.Г.

Крвта го открива ракот пред да се појави

Едноставно тестирање на крвта може да регистрира рак шест години пред самиот тумор да се формира. Ваквите тестови од следната година ќе бидат достапни во Британија.

Експертите велат дека ваквите методи можат да се покажат како особено важни како рани предупредувачи за идна појава на рак на белите дробови и на дојката, болести од кои годишно само во Британија умираат по 50.000 лица.

Раното откривање на ракот е еден од најдобрите начини за борба против оваа болест, а на овој начин би можеле да се спасат многу животи.

И покрај напредоците во фармацијата и технологијата, ракот се уште е еден од најголемите здравствени проблеми. Од досегашното искуство, лекарите најчесто го откриваат ракот во подоцнежните стадиуми, поради што тешко може да се третира. Техниките за дијагностицирање, како што се скенерот и биопсијата се фокусираат на туморите кои веќе се формирани, но новиот тест може да детектира дека нешто не е в ред уште пред ракот да направи било каква штета.

„Oncimmune" тестот ги открива честичките од кои се развива ракот во крвта. Сигналите кои се генерираат од имунолошкиот систем може да се детектираат пет години пред туморот да се појави, а за тоа ви се потребни две епруветки крв. Професорот Џон Робертсон, специјалист за рак на дојка 15 години го развиваше тестот.

– Почнуваме да ја разбираме карциномгенезата на начин како што досега не сме го знаеле, а сето тоа гледајќи протеини кои не се во ред и како нашиот имунолошки систем реагира. Тоа е како вашето тело да вика „Имам рак" многу порано пред туморот да може да се открие, вели Робертсон.

Овој третман е особено ефикасен за рано откривање на ракот и на белите дробови. Лицата кои ќе добијат позитивни резултати, кои сугерираат дека се формира рак во нивните бели дробови ќе бидат одблизу следени од докторите, а на тој начин ќе се овозможи брзо третирање на болеста што ќе се појави.

М.Д.

Лековитата моќ на јаболкото и крушата

Според скандинавската митологија, боговите јаделе јаболки за вечно да останат млади. И Келтите јаболкото го сметале за посебно овошје. Според преданието, оној кој би изел јаболко од волшебната градина никогаш не би бил болен ниту стар. На Римјаните јаболкото им било омилено овошје. Уште во средниот век биле познати не само хранливите состојки на јаболкото туку и неговата лековита вредност. За лекување, освен плодовите се употребувале и цветовите и листовите. Младите садници на јаболкото се употребувале против болки во коските, а пупките против главоболка, грчеви и затвор. Денес стеблото на јаболкото е највеќе култивирано стебло на светот.

Сигурно се прашувате во што е тајната на ова овошје? Едно јаболко е како ковчег со злато. Богато е со влакна (целулоза, пектин, лигнин). Содржи 20 % дневно препорачани количини на влакна. Изобилува со витамини Ц, А, Е, К и Б, минерали (калиум, магнезиум, фосфор, железо). Содржи млечна, лимонска и јаболкова киселина кои помагаат во процесот на варење. Го снабдува организмот со енергија, спречува замор и го разбиструва умот. Ако пред спиење изедете една јаболка, ќе имате мирен и лесен сон. Јаболкото нема голема енергетска вредност, бидејќи неговиот најголем дел го сочинува вода во која се растопени витамини и минерални состојки. Тоа низ желудникот поминува само за 20 минути. Но ако јаболкото го конзумирате после оброк, доаѓа до ферментација на јаболкото и тогаш тоа ги губи повеќето од своите хранливи и лековити состојки.

Во многу диетални менија ќе ја пронајдете јаболката како намирница за слабеење. Тоа не е чудно, оти еден плод од јаболко од средна големина содржи само 80 килокалории. Јаболкото содржи пектин–влакнеста состојка која набубрува во допир со вода, затоа кога ќе изедете јаболко ќе ви се појави чувство на ситост. Танинската киселина која се наоѓа во јаболкото го подобрува метаболизмот и го спречува наталожувањето на масти во црниот дроб. Бидејќи во себе содржи многу калиум, го поттикнува исфрлувањето на водата од организмот. Едно јаболко содржи до 90% вода, затоа одлично ја згаснува жедта и освежува.

Сокот од јаболкото е богат со железо, магнезиум, силициум и калиум. Го подобрува преносот на импулсите во нервните клетки, го полни мозокот со кислород и ја подобрува работата на срцето. Експертите тврдат дека две чаши сок од јаболко дневно ја намалуваат можноста од заболување од сенилност и Алзхејмерова болест. Поради лошите навики во исхраната (конзумирање бел шеќер, рафинирана и брза храна), се зголемува киселоста на организмот. Затоа битно е да се внесуваат намирници кои ќе ја зголемат алкалноста, кои би го довеле телото во рамнотежа и со би спречиле да настанат болеста. Јаболковиот оцет е една од најдобрите намирници која ја зголемува алкалноста. Од дамнини јаболковиот оцет е познат како лековита намирница. Славниот Хипократ уште 400 години пред Христа многу болести лекувал со помош на јаболков оцет. Мешавина од вода и јаболков оцет, бил омилен и освежителен пијалок на старите Римјани. Во јаболковиот оцет се кријат повеќе од 90 различни состојки–витамини, минерали и ензими. Научниците докажале дека јаболковиот оцет го зајакнува имунитетот, и е важна намирница за одржување на виталноста. Јаболковиот оцет има уддел во процесот на детоксикација на организмот, помага при разградувањето на прекумерните маснотии и го поттикнува метаболизмот на побрзо согорување на калориите. Постојат и други придобивки од овој плод кој за среќа го има во изобилство на нашите простори. Во јаболките има и серотонин, познат како „хормон на среќата". Ако сте со лошо расположение, посегнете кон јаболко и ќе се чувствувате подобро! Секој ден изедете едно јаболко и со тоа спречете го настанувањето на бројни здравствени тегоби. Конзумирајте јаболка од органско производство, а ако купите јаболки кои се третирани со пестициди, секако излупете ги, оти во лушпата има најповеќе хемикалии.

Покрај јаболкото добро е да се конзумира и нејзината есенска „другарка", крушата, која исто така е многу вкусна и лековита. Уште во античка грчка крушата се сметала за овоштие што ги прави луѓето убави, лечи многу болести и го успорува процесот на стареење. Во некои култури ја нарекуваат и „дар на боговите". Еве зошто е важно да се конзумира крушата, првенствено како свежо овошје:

Наместо кафе – Во случај на болка и зголемена замор, не е потребно да пиете кафе со литри. Фолната киселина, која ја има во крушите, ќе ве освежи многу подобро од кој било стимулативен пијалак и ќе го нормализира вашиот притисок.

Подмладува и спречува рак – Крушата е богата со антиоксиданси, го прекинува процесот на стареење, ги подмладува клетките и ја помага нивна регенерација. Покрај тоа, таа се бори против слободните радикали кои предизвикуваат рак.

Го подобрува општото здравје – Крушата ги содржи сите витамини кои се неопходни за организмот, токму од почетокот на есента: А, Б1, Б2, Е, П, ПП, С. Овие витамини се одговорни за исхраната на кожата, ноктите и на косата, емоционалната стабилност, интелектот и имунитетот.

Го чисти организмот – Крушата има позитивен ефект врз панкреасот и ги чисти црниот дроб и бубрезите. За варење на фруктозата од крушата не е потребен инсулин, па затоа често се препорачува за дијабетичари.

Б. Ангеловска

ДАЈ ИМ ШАНСА НА ТВОИТЕ СРЕЌНИ БРОЕВИ
ДРЖАВНА Лотарија НА МАКЕДОНИЈА
За добро!
Џокер
Играј за најголемата премија во Македонија! Фонд за 7ка 6.000.000 ден.
НовоЛото 7/34 започна да се приредува од 23ти април 2010та година. До сега се освоени 17 премии од кои најголемата во вредност од 27.503.930,00 денари. Најновата 7ка е постигната на 30.08.2017 во Неготино во висина од 6.000.000,00 денари.
Со уплата на комбинација од 20 денари, можеби токму ти ќе си новиот член на семејството на Лото милионери.
Извлекувања:
среда и сабота
на ТВ Сител, 20:00 часот
НОВОЛОТО
ИГРАЈ ЗА НАЈГОЛЕМАТА ДОБИВКА ВО МАКЕДОНИЈА
Чувајте ја Вашата електронска потврда за уплата, таа е доказ при подигање на добивката.
Добивката се подига во рок од 30 дена од објавување на извештајот.
Резултатите од извлекувањето може да ги побарате на веб страната www.loto.mk, или на бројот 02 233 7777
ЗАБАВАТА МОЖЕ ДА ПОЧНЕ... ИГРАЈ, ГРЕБИ, ОСВОЈ!
НАСКОРО, вклучете се во новата возбудлива авантура и играјте за атрактивниот автомобил KIA SPORTAGE!
ВЕ ОЧЕКУВААТ 15 ДОБИВКИ ОД 300.000 денари, 20 добивки од по 150.000 денари, и многу други
ОСВОЈТЕ до 1.000.000 денари
ОТВОРЕТЕ го СЕФОТ и освојте до 600.000 денари
АВАНТУРА
ЗЛАТНА РИБКА
ДИЈАМАНТ
СЕФ
ИГРАЈТЕ ГИ ИГРИТЕ НА СРЕЌА НА ДРЖАВНА ЛОТАРИЈА НА МАКЕДОНИЈА НА СРЕЌНИТЕ МЕСТА СО ЗНАКОТ НА
тел: 02 233 7777 меил: kontakt@loto.mk
Државна Лотарија на Македонија, бул. Гоце Делчев бр.8, Скопје

ЗАНИМЛИВОСТИ

Трикови што ги користат супермаркетите

Секому му се случува да влезе во супермаркет за една до две работи и на крајот да излезе со две полни кеси производи. Она што многумина од нас не го знаат е дека многу супермаркети користат одредени трикови. Еве некои од нив:

1. Осветлување – Работите кои се свежи и кои се направени дента како на пример печивата, овошјето и зеленчукот, секогаш стојат на влезот од супермаркетот бидејќи осветлувањето е најубаво. Ова место психолошки влијае кај купувачите, бидејќи ги тера да помислат дека овошјето, зеленчукот и печивата не изгледаат поубаво на ниту едно друго место освен во таа продавница.

2. Секогаш основните состојки се на крајот од супермаркетот - Ова е особено успешен трик кој е развиен од специјални психолози кои супермаркетите ги вработуваат. Производите како што се млеко, јајца, брашно, масло за јадење и слично, секогаш се на крајот од супермаркетот, распределени на различни страни. Целата работа е во тоа што при посегнувањето кон овие производи купувачите шетаат низ супермаркетот и поминуваат покрај стотици други производи кои импулсивно ги купуваат.

3. Импулсивни производи – Импулсивни производи се оние производи кои купувачите несвесно и импулсивно ги купуваат. Тука спаѓаат бонбоните, мастиките, мини чоколадите, батерии итн. Овие производи се секогаш наместени до касите така што чекајќи во ред купувачите се изложени да ги гледаат и да посегнат кон нив.

4. Нивото на очите е нивото кое продава – Сите производи со кои располага супермаркетот во големи количини ги става на рафтовите на висината на очите на луѓето. Статистичките анализи покажуваат дека производите кои се ставени најгоре или најдолу на рафтовите се помалку продавани отколку оние кои се во средината. Најчесто производите кои се во средина се најскапите производи и кога тие се купуваат продавниците остваруваат големи добивки.

5. Музика - Се шетате во продавница и ја пуштаат вашата омилена песна. За да не изгледате дека туку така правите прошетка низ рафтовите автоматски купувате производи кои можеби не ви се неопходни.

6. Нема прозорци, нема часовник – Сте сретнале ли супермаркет кој има прозорец или пак часовник? Овој трик е одличен бидејќи купувачите немаат претстава за времето кое го поминуваат во продавницата и се губат од реалниот свет.

7. Преместување на производите – Доколку секогаш купувате исти производи точно знаете каде се наоѓаат и веднаш посегнувате кон нив. Психолозите вработени во маркетите од време на време го преместуваат распоредот на производите така што ќе ве натераат да прошетате повеќе, а со самото тоа да купите и други производи. **М.Д.**

КРСТОЗБОР

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

Хоризонтално: 16. Главен град на Република Македонија; 17. Кратенка за Народноослободителната борба; 18. Грчкото име за Кукуш; 19. Основна мерна единица во музиката; 20. Вид синтетска гума добиена со полимеризација; 21. Бунтување, револт; 22. Кратенка за државата Онтарио во САД; 23. Првиот човек на Земјата според Библијата; 24. Гратче во Хрватска на реката Крка; 25. Името на кинескиот политичар и државник Це Тунг (1893–1976); 26. Горниот дел на човековото тело; 27. Ад акта (крат.); 28. Меѓуоброк; 29. Знак за пион во шахот; 30. Наше женско име; 32. Екот; 33. Името на израелската пејачка и артистка Тел; 35. Црвена течност во човечкото тело; 36. Воспаление на дел од кожата; 37. Руско женско име (Лариса); 38. Пристаниште на островот Хоншу во Јапонија; 39. Златен круг околу главите на светците; 40. Споменик, четириброден камен столб; 41. Река на југот на Англија која се влива во Ламанш; **42. Град во кој започна востанието на македонскиот народ на 11.10,1941 година;** 43. Предвремен; 44. Држава на Пиринеите помеѓу Франција и Шпанија.

Вертикално: 1. Трицифрен број; 2. Германски филозоф, централна гугураво модерната филозофија, Имануел (1724–1804) **3. Тековниот месец во кој се одбележува празникот 11 Октомври;** 4. Хемиски знак за платина; 6. Апарат за ендоскопија; 7. Гангренорозно распаѓање на слузницата; 8. Самогласка и согласка; 9. Мустаќ (срп.); 10. Жена која работи во книжарница; 11. Сврзник; 12. Четиринаесеттата и втората буква; **13. Град во кој започна востанието на македонскиот народ на 11.10.1941 година;** 14. Старогрчка бпгинка на бродарите; 15. Знак за запирање (англ.); 17. Втората и првата самогласка; 18. Остров кај Нова Гвинеја; 20. муслиманско женско име; 21. Руско женско име (Нилка); 23. Автознак за Риека; 24. Првата и втората самогласка; 25. Хемиски знак за нобелиум; 26. Не е евтин; 27. Место на северот на Индија; 28. Дрвена шајка; 29. Римски бог на љубовта, син на Марс и Венера; 31. Индустриска област во Германија; 32. Воздух (грч.); 33. Првак; 34. Името на нашата сликарка Темкова; 36. Хемиски знак за алуминиум; 37. Музичка нота; 38. Акционерска друштво (крат.); 40. Автознак за Шпанија; 41. Хемиски знак за азот.

Решение: Хоризонтално: Скопје, НОБ, Килкис, такт, неопрен, бунт, ОНТ, Адам, Книн, Мао, торзо, АА, ужина, П, С, Мирса, ек, Алона, крв, акма, Лара, Ома, аура, обелиск, Авен, Прилеп, рен, Андора

Хумор

– Знаеш ли Трпе кога застанува портокалот да се тркала?
– Не!
– Кога ќе му снема сок.

* * *

Доаѓа пијан човек дома.
Жена му му вели:
– Ќе умреш од ракија.
– Не, не е точно. Се враќам од паростос, од гробишта. На секој споменик на маж пишува од сопругата! Никаде не прочитав од ракија!

* * *

Разговараат две комшики:
– Открив дека свекор ми е геј.
– Леле јадна ти, како ќе излезеш на крај со две свекрви?!

* * *

На предавање:
– Човек кој попушта кога не е во право – тоа е мудрец.
Човек кој попушта кога е во право, тоа е...
– Оженет човек! – дофрла некој од слушателите.

* * *

Разговараат двајца другари.
– Знаеш дека јас пред свадбата немав спиено со жена ми! А ти?
– Не знам, а кое и беше моминското презиме?

* * *

Разговараат две змии.
– Абе ние отровни сме или не? – Прашува едната.
– НЕ! Зошто прашуваш?
– Си го гризнав јазикот па се исплашив.

* * *

– Знаеш ли Трпе зошто не се склопуваат бракови помеѓу вработени во една државна институција?
– Знам! Сите се роднини.

* * *

– Сум станал Трпе иноватор!
– Како бе?!
– Кога паркирам на погрешно место ги оставам брисачите да работат и не можат да ми остават белешка за казна!

* * *

Полицаец:
– Госпоѓо, возите со над дозволената брзина.
– Знам сине... Ама морам да возам брзо за да не заборавам каде сум тргнала. Имам 80 години!

* * *

Се разведуваат дедо и баба после 50 години брак. Судијата ги прашува:
– Што сте чекале до сега кога не се сложувате?!
– Да пораснат децата, за да не се секираат што се разведуваме!

Коњот и магарето

Некој човек имал коњ и магаре. Кога еднаш биле на патување, магарето му рекло на коњот: „Преземи малку од мојов товар, ако сакаш да останам жив". Тој не послушал. Магарето од замор клапнало и пцовисало. Тогаш господарот сè натоварил на коњот, па дури и магарешката кожа. Јадосано коњот почнал да вика:

„Леле, јас сиромав! Каква несреќа ме снајде! Не сакав да го преземам малиот товар, а еве, сега, носам се, па и одраната кожа!"

ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Охрид и Дебрца

Заедничка седница на збратимените здруженија

На 19.10.2017, во комплексот „Македонско село“ на Водно, крај Скопје, се одржа седмата заедничка седница на Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје и Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца. Во рамките на дневниот ред направена е анализа на планираните и остварените активности од Програмата за 2017 година; договор за подготовка на Програма за заеднички активности во 2018 година.

На отворањето на седницата **Димитрија Богатиноски**, претседател на ЗП Солидарност–Аеродром во улога на домаќин, ги поздрави двата извршни одбори и гостите од збратименото Здружение, со желби за успешна работа на седницата но и за другарување и зближување на пензионерите од двете здуженија. Присутните ги поздрави и **Ѓорѓи Трпчески**, претседател на ЗП Охрид и Дебрца. Тој позитивно се искажа во врска со досегашната соработка со надеж дека истата ќе биде уште посодржајна.

Добринка Талева, потпретседател на ИО на ЗП Охрид и Дебрца воодушевена од топлиот прием и од амбиентот на локацијата кажа дека овој модел на заеднички седници на извршните одбори и на плански активности на повеќе пензионери во рамките на финансискиот план, треба да го следат и други пензионерски здруженија. На овој начин се остава и порака за идните генерации пензионери, и тие ова да го практикуваат и развиваат. На седницата беше констатирано дека планираните активности од Програмата за 2017 година, се остварени во целост. Во Програмата за 2018 година ќе има активности во кои ќе учествуваат поголем број на пензионери преку ограноците, активот на пензионерки, клубот на љубителите на книгата, како и на секциите: спортска, историска, литературна и драмско–рецитаторска, фолклорна, пејачка, како и за време на заеднички излети и собири, во соработката во областа на информирањето и друго.

Потоа сите заедно го разгледаа комплексот „Македонско село“ кој е отворен пред една година и содржи шеснаесет автентични куќи со традиционален амбиент, репрезентативен за македонската архитектураи, со работилници за старите занаети: кујунџиски, ткајачки, грнчарство и винарство, како и богати поставки во Етно музејот. Во околината има голем број на спортско–рекреативни активности за сите генерации. Потоа беше организирано разгледување и на блискиот манастирски комплекс Св. Пантелејмон, кој нуди духовен мир од вековната историја. На крајот сите срдечно се поздравија носејќи убави спомени и желби за натамошна заедничка соработка на многу полиња, со цел да се обезбеди активен живот за сите пензионери.

Илија Глигоров

ЗП Куманово

Мултиетничка средба во Липково

ЗП Куманово во соработка со Огранокот на пензионерите од Липково, на 12 октомври, изведоа еднодневна екскурзија до Липковското Езеро и двете акумулации Глажња и Липково. Традиционалната мултиетничка средба годинава го доживеа четвртото издание, а пезионерите имаа несекојдневна можност да го видат езерото, прошетаат по браната и сето тоа да го забележаат со фотографии.

Топло добредојде на гостите од името на домаќинот им посака **Хуљуси Салију**, а за најновите активности на кумановското пензионерско здружение, информираше претседателот **Спирко Николовски**. Поздрави упатија и претставници од ЗП Крива Паланка, кои се редовни посетители на средбата.

Погледот на самото езеро беше прекрасен, осветлен од сончевите зраци, глетката преубава. Денот октомвриски топол, сончев, се им одеше во прилог на посетителите на браната Глажња. Неизбежно беше и фотографирање за спомен од двочасовната прошетката. Дружењето понатаму продолжи во ресторанот „Кодра“, сместен на самото езеро, каде Здружението на заболени од дијабетес организираше акција за мерење на шеќер во крвта. Подетално за шеќерната болест зборуваше доктор специјалист **Исмаил Бајрами,** кој во оваа прилика ги потенцираше причините за појавување на болеста, но и начините на лекување и превентива од истата. Пензионерите со големо внимание го проследија едукативното предавање, а потоа поставуваа прашања, а дел споделија свои искуства и видувања во врска со шеќерната болест.

По неколку часовно дружење кумановските пензионери го напуштија Липково, задоволни од убаво поминат ден, со желба наредната година повторно да го посетат езерото и да уживаат во природните убавини.

Ј. Тодоровска

ЗИТ КИП Тетово

Грижа за членството

Во Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија се негуваат две помасовни активности за кои се заинтересирани членовите: хуманитарна парична помош на категоријата пензионери со најниски примања и снабдување со огревно дрво за сите заинтересирани. Годинава се доделуваат еднократни финансиски средства на 60 членови, а износот е по 2.000 денари. Корисниците се исклучиво по предлог на месните организации, со кои е покриен целиот реон на дејствување на Здружението и на 25–те делегати во Собранието. За доделување хуманитарна помош се почитуваат одредби од посебен правилник.

Претседателот на Здружението **Гидо Бојчевски** не информираше дека годинава се пријавиле 350 членови на кои им се доставуваат околу 3.000 кубни метри огревно дрво. Според Бојчевски, две причини го условувале вака големиот интерес: исплатата на рати и пониската цена од онаа што ја нуди пазарот. Огревните дрва бесплатно се доставуваат и до секој корисник, откако ќе се исплати последната рата. Ова е деветта година откако Здружението ја спроведува оваа активност.

Во Здружението велат дека целосно се остваруваат програмските задачи, благодарејќи на ангажирањето не само на делегатите на Собранието, туку и на сите 27 месни ограноци во кои се опфатени 2.800 членови. Со претседателите на месните ограноци се одржуваат повремени советувања, преку кои се обезбедуваат масовни и поединечни активности. Здружението има склучени договори со сите бањски лекувалишта, а за членовите е обезбеден попуст до 10 отсто од цената на пансионот. Инаку, Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија Тетово делува на подрачјето на Долни Полог во кој се општините Тетово, Теарце, Јегуновце, Желино, Брвеница и Боговиње.

Г.Е.

Објавени билтените на СЗПМ

Иоваа година СЗПМ издаде билтени од двете најмасовни пензионерски манифестаци: Ревијата на песни, музика и игри и Спортските пензионерски натпревари. Во овие изданија се сублимирани активностите кои беа одржани во рамките на 15. јубилејни регионални ревии на песни, музика и игри и завршната републичка ревија, која беше одржана на 5–ти јуни 2017 година во Домот на АРМ во Скопје, како и на Пензионерската спортска олимпијада, на 2–ри септември во Кочани и осумте регионални спортски натпревари. Ревиите беа под покровителство на министерството за култура, а спортските натпревари под покровителство на министерството за труд и социјална политика. На Републичките спортски натпевари во Кочани присуствуваше и учесниците ги поздрави министерката за труд и социјална политика Мила Царовска. Билтените се отпечатени во тираж по 800 примероци и се доставени до здруженијата на пензионери членки на Сојузот.