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 XI, број 118 — ISSN 1857-7660 — 25 мај 2018 година

Регионални ревии на песни, музика и игри

Придонес кон зачувување и афирмирање на културното наследство

Најмасовната пензионерска културна манифестација во Република Македонија, Ревијата на песни, музика и игри годинава започна на 20–ти април во Скопје со фолклорната приредба на здруженијата на пензионери од Четвртиот регион, а заврши на 17–ти мај во Крушево со ревијата на ЗП од Седмиот регион. Шеснаесеттите по ред традиционални фолклорни ревии и оваа година примерно беа организирани од Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, како најмасовна невладина, неполитичка и мултиетничка организација. Домаќини на ревиите во осумте региони беа здруженијата на пензионери: Македонска Каменица, Ѓорче Петров, Кисела Вода и Чаир во Скопје, Радовиш и Конче, Гевгелија, Крушево и Македонски Брод. Од 53 здруженија членки на СЗПМ, на регионалните ревии учествуваа 49 здруженија на пензионери со 1.200 непосредни учесници и над 5.000 други по разна основа ангажирани и вклучени пензионери.

ЗП Чаир

ЗП Гевгелија

Несомнено се покажа и се потврди дека овие најмасовни пензионерски културни приредби дадоа голем придонес кон возобновувањето, продолжувањето и пренесувањето на традициите на помладите генерации како дел од историјата на нашето опстанување, со нагласена потреба за натамошно негување и чување на културното наследство како израз на идентитетот на нашето мултикултурно општество. Остварена е целта пензионерите помасовно да учествуваат и на креативен начин да го исполнуваат слободното време, да се самопотврдуваат како сè уште активни чинители, како способни и полезни граѓани кои со своето знаење, мудрост и искуство можат да придонесуваат во повеќе области од културното живеење.

ЗП Кисела Вода

ЗП Македонски Брод

Ревиите со интерес и задоволство беа изведувани и следени од најголем број пензионери кои одвај чекаа да излезат од своите домови, да се вклучат во оваа културна раздвиженост, да се издвојат од осаменоста и оддалечат од проблемите за да се релаксираат, повеќе да се движат и меѓусебно да се дружат. Со тоа се даде голем придонес и кон подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите како превенција во зачувувањето на здравјето и продолжувањето на активното стареење.

ЗП Македонска Каменица

ЗП Ѓорче Петров

Ревиите станаа манифестации и на меѓугенерациската солидарност и соработка помеѓу пензионерите и младите поколенија на кои возрасните им ги пренесуваат искуствата и мудроста како поуки и вредности за поквалитетно живеење. На овие културни приредби дојде до израз и мултиетничкиот карактер на содржините и програмите кои во приказот на изворноста и разноличноста се потврди придонесот кон возобновувањето, негувањето и пренесувањето на традициите како белег на идентитетот и опстанувањето низ векови. Затоа ревиите заокружени со Републичката фолклорна приредба се нарекуваат сплет на разноликоста и жив музеј во движење.

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Крушево

Согледувајќи ја богатата содржина на програмата, која има цел да ги врати од заборав, да ги негува и да ги обновува културните традиции на нашето мултиетничко општество, Министерството за култура ревиите на пензионерите по петти пат ги прогласи за манифестации од државен интерес и нивното одржување финансиски го поддржа. Во образложението на министерот за култура за поддршката на ревиите, покрај другото, беше истакнато дека „Концепираноста на Манифестацијата „Ревија на песни, музика и игри“ во која здруженијата членки на СЗПМ, преку хорски напеви, изворен фолклор, старогардски песни и игри, кореографии и традиционални елементи го претставуваат регионот од каде доаѓаат, придонесува кон зачувувањето и афирмирањето на културното наследство, песните, ората, традицијата и фолклорните карактеристики на сите заедници што живеат во Македонија. Воедно, придонесуваат кон квалитетен, активен и исполнет живот на највозрасната популација во земјата, кои со својот минат труд и придонес тоа го заслужуваат“.

Ревиите беа поддржувани и од локалните самоуправи, а за време на нивното одржување градоначалниците и претставници на општините домаќини во најголем дел им се обратија на учесниците и на присутните јавно искажувајќи ја својата подготвеност за натамошна соработка и поддршка на матичните здруженија на пензионери и на Сојузот.

Одборот за организација на ревиите на песни, музика и игри и Комисијата за културно–забавен живот, на 12–та седница што се одржа на 18–ти мај 2018 година, на предлог на селекторот Томче Стојков, изврши избор на дваесет и петте (25) најдобри учесници на регионалните ревии кои ќе ги претставуваат своите здруженија на пензионери на Републичката ревија на 5–ти јуни во Домот на АРМ во Скопје. На оваа најмасовна пензионерска културна манифестација на државно ниво ќе настапат околу 600 непосредни учесници и над 800 пензионери гледачи.

Ревиите како посебна и исклучителна пензионерска културна манифестација се афирмираа и во меѓународни размери, а посебно со изборот на најдоброто здружение на пензионери од настапот на Републичката ревија, кое секоја година го претставува Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и Република Македонија на Меѓународниот фестивал за трета животна доба што се одржува во Љубљана – Словенија по повод први октомври – Денот на старите лица. На овој фестивал минатата година наши достојни претставници беа учесниците од ЗП Ѓорче Петров и ЗП Штип.

Сојузот на здруженијата на пензионерите и здруженијата ширум Републикава, во мај месец главно беа посветени и на реализацијата на спортско–рекреативните активности, со акцент на одржувањето на спортските натпревари, иако, тука не заостанува екскурзиите, средбите и дружењата по разни поводи и други дејности.

Мендо Димовски

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДНИЦА НА ККЗЖ СО СПИСОК НА УЧЕСНИЦИ НА РЕПУБЛИЧКАТА ФОЛКЛОРНА РЕВИЈА стр. 2

16-ТИ РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ стр. 3, 8, 9 и 11

АКТИВНОСТИ стр. 4

ИНФО стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

ИНТЕРВЈУ СО МЕНТОР ЌОКУ стр. 10

TAKIMET MULTIETNIKE TË PENSIONISTËVE - POROSI PËR GJENERATAT E REJA стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

НАЈДОБРИ ТЕТОВЧАНИ стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
14. јуни
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
21. јуни
- Прилог за пензионери
во „Коха“
29. јуни
„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.
НЛБ Сребрен пакет
NLB Banka

Комисијата за меѓугенерациска соработка и соживот

Соживотот во СЗПМ е патоказ за помладите генерации

На 16 мај 2018 година се одржа седница на Комисијата за меѓугенерациска соработка и соживот на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија. Со состанокот раководеше претседателот на комисијата **Шабан Азизи,** кој го прочита Извештајот за работа на Комисијата за меѓугенерациска соработка и соживот на ИО на СЗПМ за 2017 година. Во извештајот хронолошки беа изнесени сите главни активности во изминатата година и тоа:

Во 2017 година во Сојузот и во голем број на здруженија негови членки, континуирано водена е соодветна сметка за меѓугенерациската соработка и соживот. Во тој контекс одржани се традиционлните мултиетнички средби организирани од здруженијата на пензионери од Тетово, Гостивар, Куманово со Липково и од некои други градови. На овие средби се дружеле и пријателувале пензионерите без разлика на нација и вера. Соживотот и меѓугенерациската соработка забележително биле присутни и на 15–тите јубилејни регионлни ревии на песна, музика и игри, како и на 7. Републичка фолклорна ревија, на кои биле прикажани песни, игри и обичаи на македонски, албански, српски, ромски, влашки, бошњачки, односно на сите кои живеат во Република Македонија. И на 22. регионални Републички пензионерски спортски натпревари покрај спортскиот дух карактеристично и за воодушевување била и меѓугенерациската сплотеност и примерниот соживот на припадниците од третата доба.

Во 2017 година меѓугенерациската соработка и соживот биле присутни и на масовните пензионерски средби во Ореовица, Еленец, Пелинце, Лесново, Дојран и други места каде се пеело на сите јазици, а на орото еден до друг играле македонец, албанец, србин, турчин, ром, влав, бошњак...

Така било и на екскурзиите, така било и на прославите на верските и државни празници. Меѓугенерациско дружење особено било присутно во соработката со Црвениот крст и во сите хуманитарни активности кои се главно базирани на волонтерството.

Со други зборови и во 2017 година, меѓугенерациската соработка и соживот се значајна алка во активноста на СЗПМ и во здруженијата, негови членки. Сето тоа поместено е во Монографијата по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија, која во 2017 година излезе на македонски и на албански јазик. За сите активности на овој план редовно било известувано во весникот „Пензионер плус", „Пензионерски видици" и во весникот на албански јазик „Коха", како и на ВЕБ страницата на СЗПМ.

Активностите на овој план ги пренесувале и електронски и пишани медиуми, а забележани се и од институции и органи речиси на сите нивои во државата. Еден од доказите примерниот соживот во Сојузот и добрата работа на Комисијата е и присуството на градоначалниците на пензионерските манифестации.

Соживотот во СЗПМ е позитивен пример кој е констатиран и од пензионерите и надвор од нашата држава.

Во врска со работата на комисијата со своите дискусии значаен придонес дадоа сите дискутани, а претседателот **Драги Аргировски** меѓудругото истакна:

– Оваа комисија има посебен значај за Сојузот. За активностите придонесува и обмислено избраниот состав на истата. Соживотот и меѓусобната почит е главната нитка што не поврзува во Сојузот и база на нашите активности и делување. Така беше во минатато, така е денес, а така ќе биде и во иднина. Тоа го гарантира нашето искуство и мудрост стекнати со годините.

Извештајот беше оценет како концизен и сеопфатен и едногласно беше прифатен.

Потоа беше усвоена и Програмата за 2018 година на Комисијата, која претставува своевиден континуитет на активностите на овој план во изминатите години, со констатација дека истата е од отворен карактер и постојано може да се надополнува.

По двата важни документи дискутираа: **Станка Трајкова, Салтир Каровски, Хуљуси Салиу, Благоје Арсиќ, Лилјана Источка, Лилјана Атанасовска и Петар Захарчев** искажувајќи позитивни примери од пензионерското секојдневие.

Калина С. Андонова

Комисијата за здравство и социјална политика

Запознавање со работата и проширување на активностите

На 11 мај 2018 година Комисијата за здравство и социјална политика на Извршниот одбор на СЗПМ одржа седница со претседателите на комисиите за здравство и социјална политика од здруженијта – членки на Сојузот од Скопје.

На состанокот присуствуваше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, Бесник Поцеста, претседател на Собранието, Салтир Каровски, потпретседател на ИО на Сојузот и Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ. На овој состанок присуствуваше и претставник од здружението „Ајде Македонијо", претседателот Блаже Јосифов–ски.

Темите кои беа предмет на работа на овој состанок беше презентирање на програмата на Комисијата за здравство и социјална политика на СЗПМ и претставување на програмите на комисиите за здравство и социјална политика од ЗП на пордачјето на град Скопје. Претседателот на Комисијата за здравство и социјална политика д–р **Стојанче Стојаноски** ги изнесе најзначајните програмски содржини и барања за решавање од страна на надлежните органи како што се: повисок лимит, односно граница на висината на пензијата на пензионери кои ќе бидат ослободени од болничка партиципација, пренамена на просторот во општите болници за геронтолошки одделенија, снабденост на аптеките со лекови цел месец, зголемена контрола над работата во приватните пензионерски домови, воведување на теренскиот лекар и аптека во рурални средини, ослободување од секаков вид на партиципација на пензионери над 80 години и друго.

Заеднички именител на програмите на комисиите на здруженијата се задачи кои имаат за цел унапредување на здравствената заштита на пензионерите – членови на нивните здруженија. Во нивните активности присутна е и социјалнта компонента која главно се остварува со делење на социјални пакети и посета на стари, болни и пензионери кои сами живеет. Притоа беше потенцирано дека за поуспешно да се извршуваат социјално–хуманитарните активности е пожелно ЗП да ја воведат Пензионерската социјална карта бидејќи приоритет во давање на помош би требало да имаат пензионери со пониски пензиски примања.

Значаен дел од состанокот беше посветен на договарање за натамошна соработка со здружението „Ајде Македонијо" и претседателот Блаже Јосифовски кој истакна дека нивното здружение е вклучено во донирање на храна која останува од рестораните и маркетите на лица кои за тоа имаат потреба. Тој повика на соработка со нашите ЗП на ниво на град Скопје (во моментот ова здружение работи на територија на Скопје) и ЗП би требало да ги детектираат оние пензионери кои се со пониска пензија и да се договорат како поблиску би се одвивале овие активности. Беше договорено Сојузот зедно со ЗП да ја договорат мрежата на донирање на храна и потоа со здружението „Ајде Македонијо" ќе пристапат кон конкретно извршување на овие социјално–хуманитарни обрски кои произлегуваат од проектот Инклузија во работата на ЗП и СЗПМ со остнатитите граѓански организации.

С.Т.

Комисија за КЗЖ при СЗПМ

Здруженија учесници на Републичката ревија 2018

Организациониот одбор и Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ, на седницата одржана на 18–ти мај 2018 година, ги одредија учесниците на Републичката ревија на песни музика и игри, која ќе се одржи на 5–јуни 2018 година во Домот на АРМ во Скопје. Изборот на претставници од здруженијата на пензионери уследи након одржувањето на 16–тите регионални ревии на песни, музика и игри во осумте региони во кои учествуваа 49 здруженија членки на СЗПМ со над 1000 учесници. Одредувањето на учесниците беше извршено врз основа на предлогот на селекторот Томче Стојков и членовите на Одборот и Комисијата, кои со посебно внимание ги следеа и ги оценуваа ревиите. Така, на најмасовната републичка културна манифестација ќе учествуваат здруженијата на пензионери кои на регионалните средби покажаа посебна креативност и оставија најдобар

впечаток кај стручното жири и публиката. Во таа група спаѓаат следните 29 здруженија:

1. ЗП Кичево – Дует со пејачка група „Три години стана"
2. ЗП Куманово – „Кумановска седенка" со кореографија
3. ЗП Ѓорче Петров – Солист Стеван Ѓурчевски „Ај што ми е мерак бабо..." со фолк. група
4. ЗП Чаир – Албанска песна „Вајта каљова" (Отидов поминав)
5. ЗП Центар – Пејачка група „Решил чичо да се жени"
6. ЗП Берово Пејачка од Русиново – Море моме бега во ливада и Пејачка група со песната „Тешко му мамо..."
7. ЗП Кисела Вода – Ороводна песна „Пуни вода Јано"
8. ЗП Битола со песната „Во градот под Пелистер"
9. ЗП Крушево – Влашка песна „Исусејме дадо"
10. ЗП Пробиштип – Обичај „Бричење на младоженецот"
11. ЗП Крива Паланка – Женско трио „Извикнал се провикнал Стојан од Калин Камен Планина"
12. ЗП ОВР – Сплет ора од Малешевијата
13. ЗП Гевгелија – Песна „Да ми пукнеш мила мамо"
14. ЗП Радовиш и Конче – Лазарски обичај „Оро се вие кај Манастирот"
15. ЗП Струмица – Женско трио со песната „Митро" проследено со обичај
16. ЗВП „Пембе" – Пејачка и фолклорна група
17. ЗП Македонски Брод Женско трио – „Кажи Рајне"
18. ЗП Тетово – Албански обичај „Кносување" Мак. група – „Распукала Шар Планина"
19. ЗП Кочани – Солист со оро „Кочански сејмени"
20. ЗП Бутел – „Јас те пратив Калино на вода"
21. ЗП Неготино – Песна „Баба Митра"
22. ЗП Гази Баба со песната „Зелено зеленике"
23. ЗП Демир Хисар – мешано оро „Гавран грачи"
24. ЗП Гостивар – Песна „Бенен зот билбил" (Направиме Господ Билбил), солист Али Имери со придружба
25. ЗП Солидарност – Аеродром Фолк. група „Рамно оро"
26. ЗП Кавадарци со КУД „Лоза" – Песна со Тодорово оро
27. ЗП Охрид и Дебрца – Сплет староградски песни
28. ЗП М. Каменица – Фолклорна група со орото „Копачка"
29. ЗП Прилеп КУД „Пензионер" – „Македонио ти си ми се"

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

М.Д.

Кумановци на манифестацијата „Ја имама талент"

Фолклорниот ансамбл на пензионерското КУД „Ѓоко Симоновски" по шести пат учествуваше на манифестацијата која се одржува во Република Србија во организација на пензионерските здруженија и секоја година домаќин е друго здружение . Оваа година таа чест им припадна на пензионерите од Врњачка Бања, поточно КУД „Врњачки вез". Така на 10 мај во ова прекрасно туристичко место, се собраа пензионери од осум градови на Србија, а меѓу нив и кумановските пензионери.

Први настапија домаќините со песни и ора од мешана фолкорна група облечени во шумадиска народна носија, а по нив, кумановчани. Владанка Поповска ја испеа песната „Сношти сакав да ти дојдам„ проследена со силни аплаузи, а играорците го изведоа сплетот „Кумановска седенка" со музичка придружба на народниот оркестар. Весели, насмеани, распеани, разиграни пензионерите без ниедна грешка и најпрофесионално ги презентираа македонските песни и ора, а во салата се слушаше „браво Македонци" и долго се ракоплескаше.

На оваа манифестација учествуваа и ЗП од градовите: Крагуевац, Лесковац, Зајечар, Смедеревска Паланка, Врање, Неготин и Крушевац кои се претставија главно со песни и ора од нивните краеви. На крајот се доделија благодарници на учесниците и посебни признанија за одредени категории. Прво место за извонредна коеографија и изведба ја доби Здружението на пензионерите од Куманово, а ја прими кореографот Марјан Бошковски.

Славица Ламбаша

Македонски Брод: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Впечатливи мелозвучни акорди и пријатно дружење

Илија Лазески

Живко Силјановски

Салтир Каровски

Во чиста еколошка средина во Македонски Брод, на 28 април 2018 година, во организација на СЗПМ се одржа 16–тата ревија на песни музика и игри на здруженијата на пензионери од 8–от регион: **Македонски Брод, Кичево, Гостивар, Струга, Охрид и Дебрца, Дебар и Центар Жупа.**

Ревијата започна со свечено дефиле на учесниците кои поминаа низ центарот на градот и со своите разнобојните носии и изворни музицирања ја најавија оваа најмасовна културна манифестација на пензионерите во Порече. Добредојде и пријатен престој во градот прв им посака претседателот на здружението домаќин **Илија Лазески**, кој го поздрави присуството на потпретседателот на ИО на СЗПМ, на градоначалникот на Македонски Брод и на претседателите и претставниците на здруженијата учесници и гости.

Во своето поздравно обраќање во име на организаорот, потпретседателот на ИО на СЗПМ, **Салтир Каровски,** го истакна значењето на ревиите во зачувувањето и негувањето на културното богатство и традициите во Република Македонија, што Министерството за култура го препозна и овој проект го поддржа како манифестација од национален интерес. Каровски го нагласи мултиетничкиот карактер на ревиите, како и придонесот во културно–забавниот живот и активното и здраво стареење на пензионерите. Притоа ја посочи и меѓусебната соработка со локалната самоуправа и изрази благодарност за поддршката што им ја дава на пензионерите.

– Ние како општина, несебично, во рамките на нашите можности сакаме да ги помогнеме сите активности на матичното здружение и СЗПМ, вклучително и оваа средба на пензионерите од осмиот регион. Токму на тој план изминатата недела потпишавме Договор со општинската организација на пензионери на која и отстапивме деловен простор без надоместок во село Самоков за нивните потреби. Горди сме што често добиваме информации дека интензивно се дружите, спроведувате културни и спортски манифестации каде и Здружението од Македонски Брод учествува и остварува забележливи резултати. Ми причинува посебна чест и задоволство што оваа средба се одржува во нашиот град и што можам да ја прогласам за отворена – рече градоначалникот на Македонски Брод **Живко Силјаноски** во своето обраќање.

Пред публиката во Домот на културата, со препознатливата песна „Убаво си Порече“ домаќините ја отворија ревијата, а потоа се заредија настапите на нивните солисти, дуети и групи пејачи. Пријатни мелозвучни акорди зазвучија и од другите учесници кои во најдобро издание ги претставија своите здруженија.

Благодарници на ЗП учесници на ревијата им врачи претседателот на Комисијата за КЗЖ при СЗПМ Мендо Димовски, а на заедничкото дружење во ресторанот „Чардак“, во знак на благодарност за поддршката, потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски на градоначалникот Живко Силјаноски му врачи благодарница и монографија на СЗПМ „Пензионерски активности за почит“, а благодарница доби и директорката на Домот на култура Милена Стојческа, која инспиративно ја водеше ревијата.

М.Д.

ЗП Струга

ЗП Дебар и Центар Жупа

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Кичево

ЗП Македонски Брод

ЗП Гостивар

Доделување благодарници

Гевгелија: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песните и музиката лек за душата

Драги Дилберов

Тоше Ристов

Салтир Каровски

На 5 мај 2018 година, се одржа Регионална ревија на здруженијата од шестиот регион на која настапија здруженијата на Велес, Неготино, Богданци, Кавадарци, Валандово, Демир Капија и градот домаќин Гевгелија. Во салата на Домот на културата, во градот на калинките, убавите цвеќиња и топлото сонце, домаќините пензионери ја отворија ревијата со песната „Гевгелија цветна градина“.

Со одбрани зборови, прв присутните ги поздрави **Драги Дилберов**, секретар на ЗП Гевгелија, кој меѓу другото рече:

– Добре дојдовте на овој за нас пензионерите, многу значаен културен настан. Оваа ревија на песни, музика и игри го афирмира изворното творештво на здруженијата од овој регион и воопшто нашиот македонски културен идентитет. Бидејќи таа има ревијален, но и еден вид натпреварувачки карактер, за Републичката ревија на 5 јуни нека бидат одбрани најподготвените.

Заради службено отсуство на градоначалникот м–р Сашо Поцков присутните во негово име ги поздрави членот на Советот на Општина Гевгелија **Тоше Ристов**.

Успешен настап на здруженијата од овој регион им посака и потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски**, кој го потенцираше значењето на овие ревии за зачувување на нашето културно богатство, но и за дружење и активно стареење на луѓето од третата доба и прогласи дека ревијата може да започне.

Настапот на здруженијата главно беше исполнување песни од пејачките групи во придружба на народни инструменти. Имаше песни со интересни содржини поврзани со градовите од кои беа дојдени учесниците. Се пееше за тагата, за саканата Македонија, за Гоце Делчев, но и за радоста, за меракот и за љубовта. Песните будеа чувста и спомени од младоста. Меѓу нив имаше доста познати песни, но и некои досега не испеани на овие ревии.

Покрај пејачкиот состав, единствено кавадарчани изиграа две убави ора облечени во градска облека од егејскиот крај.

ЗП Гевгелија ги исполни песните: „Свени ми свени невене“, „Праша ли Тинке мајка ти“ и „Да ми пукнеш мила мамо“; ЗП Велес: „Мајка на Марика думаше“, „Не стој Доне, Донке“ и „Песна за Гоце“; ЗП Неготино: „Бабата Митра“, „Пусти мерак Ратке“ и „Ја излези стара мајко“; ЗП Богданци: „Галапченце сиво”, „Кажи, кажи ќерко Славко” и „Јане болен лежи“; ЗП Кавадарци: „Ој ти моме, лудо ли си“, „По море се скитам“ и „Помниш ли либе, Тодоро“, како и две ора кои ги одигра КУД „Лоза“, егејско и Тодора оро; ЗП Валандаво ги испеја песните: „Пилето ми пее“, „Не кажувај либе добра ноќ“ и „Не се фаќај, Доне, Донке“, а ЗП Демир Капија: „Доста, доста лично бре Стојне“, „Ожени ме мамо“, и „Заспала Јана, Јанинка“.

Завршниот дел беше обележан со доделување благодарници на сите здруженија за учество на ревијата, а им ги врачи Леонид Манчев, член на ККЗЖ на СЗПМ. **Ј. Узунова и К С. Андонова**

ЗП Велес

ЗП Валандово

ЗП Неготино

ЗП Демир Капија

ЗП Богданци

ЗП Гевгелија

ЗП Кавадарци

Доделување благодарници

ЗП Карпош

Заложба за потранспарентно работење

Собранието на ЗП Карпош, на 27–ми април 2018 година, во клубот на огранокот „Владо Тасевски“, ја одржа осмата седница на која се разгледуваа и беа усвоени Извештајот за работата на органите и телата на Здружението и Годишната пресметка за 2017 година. При отворањето на седницата претседателот на Собранието **Јован Гиновски** го акцентираше значењето на расправата и на заклучоците по овие документи за натамошната работа и реализирањето на Програмата за оваа година. По оддавањето почит на починатите членови на Здружението и на претседателот на Извршниот одбор Трајко Савески, беше поздравена и одлуката за избор на новиот претседател Живко Вељаноски, на кого Гиновски му посака успешно раководење со Извршниот одбор на Здружението.

Расправата по назначениот дневен ред се водеше по образложението на Финансискиот извештај и Завршната пресметка од страна на книговодителот **Верица Божинова** и Извештајот на претседателот на Надзорниот одбор, **Јован Штериовски,** за работата и надзорот во материјално–финансиското работење на Здружението. По наведените податоци за планираните и остварените трошоци, иако беа реално прикажани, некои членови на Собранието искажаа сомневање во наменското трошење на средствата и изразија интерес за подетално и расчленето прикажување на трошоците. Во појаснувањето на состојбата, претседателот на Собранието Јован Гиновски децидно се заложи за поттикнување и целосно спроведување на принципот за одговорно и транспарентно работење и давање отчет за потрошените финансиски средства.

Дискусија се водеше и по Извештајот за работата на органите и телата и беше констатирано дека програмските задачи за 2017 година се реализирани според планираното, иако и во овој дел имаше забелешки и барања за попрецизно планирање на содржините поради соодветно покривање на активностите со финансиски средства.

Собранието на ЗП Карпош на иницијатива и образложение на заложбата на претседателот Гиновски за правилна распределба и наменско трошење на средствата, едногласно донесе одлука за истапување на Здружението Карпош од Сојузот на ЗП на град Скопје, со заклучок оваа одлука веднаш да влезе во процедура за извршување.

Исто така Собранието донесе одлука за одбележување на 40–годишнината на Здружението со пригодни активности и свечена седница.

М. Д.

ЗП Чаир

Соработката на градоначалникот Висар Ганиу со пензионерите

Општина Чаир е една од општините во Републиката, којашто во континуитет, посветено и со голем интерес ги следи и поддржува активностите на здружението на пензионери Чаир.

Ова, покрај другото беше речено на средбата што се одржа на 8 мај годинава, со претставници на Здружението на пензионери Чаир и градоначалникот на општина Чаир, **Висар Ганиу.** Во знак на благодарност за поддршката што градоначалникот и општината, во рамките на своите можности им ја дава на пензионерите, претседателот на Здружението **Ментор Ќоку**, на градоначалникот Ганиу му врачи благодарница, примерок од монографијата на СЗПМ, на албански јазик со посвета од претседателот Аргировски, примерок од весникот „Пензионер плус“, каде е поместен текстот од фолклорната ревија на која беше присутен и градоначалникот, а домаќин беше здружението на пензионери Чаир и неколку фотографии со градоначалникот од ревијата.

– Денес остваривме средба со претставници од ЗП Чаир, на која разговаравме за она што во иднина би можела локалната самоуправа да помогне околу квалитетот на животот на нашите пензионери. Секогаш ќе се грижиме за повозрасните, за оние кои со својот животен ангажман придонеле за развојот на нашата општина, – рече градоначалникот Висар Ганиу, заблагодарувајќи се на благодарницата и монографијата, кои, рече, многу му значат, и вети уште поголема соработка во иднина со пензионерите.

Претседателот Ќоку, заблагодарувајќи се за поддршката и личното залагање на градоначалникот, рече дека пензионерите знаат тоа да го ценат, и дека тоа ги охрабрува и да се трудат за постигнување на уште поголеми успеси.

Градоначалникот на општина Чаир, Висар Ганиу, придружен од дел од своите соработници на 27 април 2018 година, го посети домот за стари лица „Лика Чопова“ во Топанско поле. Целта на посетата беше давање своја поддршка на проектот на невладина организација за глобално хуманитарно движење при што тој подари четири мулти функционални столови на четворица изнемоштени стари лица во домот. При тоа, раководителот на домот **Рауф Хамиди**, му се заблагодари на градоначалникот за поддршката и помошта која што ја даде и го запозна со условите за живеење во домот.

Васил Пачемски

ЗП Прилеп

Здужението мора да биде единствено

На 28 април, годинава Собранието на ЗП Прилеп, во полн состав одржа седница под раководство на новиот в.д. претседател **Славко Трајкоски**. На седницата беа поставени малку точки, односно само две – три, со коишто се потврдија донесените одлуки од пред еден месец. Се изврши потврдување на Одлуката за смена на досегашниот претседатател, Кирил Ѓорѓиоски и изборот на новиот в.д. претседател на Собранието. Делегатите од сите 19 разграноци ги прифатија одлуките од претходните седници на Извршниот одбор и на делегатите кои ја извршија смената на претседателот во ЗП Прилеп. При гласањето само тројца делегати беа воздржани, а останатите беа за потврдување на извршената смена.

На седницата, најнапред, в.д. претседателот Трајкоски ги поздрави присутните со благодарност за изборот и истакна:

– Како претставници на пензионерите од цела општина, ќе мора да се зближиме и да ги надминеме досегашните состојби коишто како што знаете се нарушени околу промената. Ова го кажувам во сите граноци што досега сум ги посетил „Корзо“, „Рид 1 и Рид 2“, „Тризла“, а тоа ќе го сторам и во останатите органоци. Сакам одблиску да се запознаеме и како што реков, да бидеме поодговорни и да си кажеме што се вели „очи во очи“ што мислиме. Да се договориме за натамошните активности на Здружението во секој поглед и се разбира да му го вратиме „сјајот“ на нашето здружение што го имаше во СЗПМ.

Досегашниот претседател **Кирил Ѓорѓиоски** им се обрати на делегатите на Собранието со една ретроспектива за досегашното негово работење во здружението, посебно осврнувајќи се на работата и активностите на комисиите, органите и телата во времето додека тој претседателствуваше со ЗП Прилеп.

На оваа седница на Собранието беше прифатен и финансискиот извештај за минатата година кој претходно беше разгледан и позитивно оценет од Надзорниот одбор и ИО на ЗП Прилеп.

Во дискусијата меѓу другото, се побара од раководството на здружението да се направат напори за што поскоро отворање на Клубот на пензионери во населбата Варош.

К.Р.

Здружение на пензионери Солидарност – Аеродром

Промоција на публикација за Клубот на љубители на книгата

Библиотеката на „Клубот на љубители на книгата“ при ЗП Солидарност – Аеродром се збогати со многу значајно издание, со публикацијата „Десет години Клуб на љубители на книгата 2008–2017“ во издание на ЗП Солидарност – Аеродром. Љубовта кон книгата, како што е мотото на овој Клуб, може да се роди во млади години, се негува во текот на работниот век, а може да се пробуди и најмногу да се чувствува во текот на пензионерските денови. Индивидуалното читање е значајно, а исто толку е значајна и групната анализа на делата, средбата со писателот или мултимедијалниот перформанс доживеан во Клубот. Како што кажа првиот промотор **Димитрија Богатиноски**, претседател на Здружението, кон крајот на 2007 година спонтаната иницијатива од волонтери ентузијасти, по одлуката на Извршниот одбор доби и формален Организациски одбор на чело со првиот негов претседател Драго Стојанов и членовите Александар Стојанов, Илија Глигоров, Борис Шуминоски, Драги Аргировски и Вангел Качев.

Авторите на публикацијата преку свои искажувања ја опишаа содржината која говори за растот и развојот на овој Клуб. Првиот дел се хронолошки подредени фактографски податоци, изводи од документи и осврти. Вториот дел претставува архива на записи од кореспонденцијата со Меѓународната гимназија „НОВА“ Скопје. Потоа запишани се кратки биографии на досегашните претседатели на Клубот. Во посебен дел се подредени песни од пензионери членови на Клубот. Има дел составен од искажувања и впечатоци искажани од учесници во десетгодишната програма на Клубот и на крајот има богата фото–галерија, сликовна документација за многубројните настани и промоции.

По повод десетгодишната работа на Клубот и придонесот за литературното воздигнување на пензионерите беа доделени признанија на досегашните претседатели: Драго Стојанов, Борис Шуминоски, Љубица Стојановска, Санда Игновска и Васил Тоциновски, како и на авторите на публикацијата Илија Глигоров, Јован Мазгански и Васил Тоциновски и на Гимназијата „НОВА“ Скопје.

Според зацртани принципи во Клубот се практикуваа повеќе форми и методи на работа за овие десет години. Анализи на дела, промоции на нови изданија, читање изводи, рецитирање песни, едукативно-рекреативни екскурзии, па се до мултимедијални настани. Клубот имаше „обработка“ или промоција на стотина дела и автори кои оставија значаен литературен белег во постоењето на ова Здружение. Оформена е богата библиотека која е на располагање на пензионерите.

Промоцијата на „Публикацијата за промоциите“ во Клубот на љубители на книгата ќе им остане во сеќавање на сите присутни во преполнетата сала, а публикацијата „Десет години Клуб на љубители на книгата 2008–2017“ ќе остане како траен потсетник на литературните случувања во Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром.

И.Г.

ЗП Охрид и Дебрца

Средба на пензионерите со градоначалникот на Дебрца

Делегација на ЗП Охрид и Дебрца составена од раководството на здружението неодамна оствари средба со градоначалникот на општина Дебрца Зоран Ногачески. Целта на средбата беше да се разменат мислења, сугестии, насоки и можности за обновување на соработката која во изминатите четири години отежнато се остваруваше и покрај потребата за решавање многу проблеми од разни области со кои на подрачјето на оваа рурална општина се соочуваат околу 700 пензионери.

Претседателот на ЗП **Ѓорѓи Трпчевски** го информираше градоначалникот за сите активности и заложби што ги чини здружението за пензионерите од овој крај, а д–р **Димитар Спасески** укажа на проблемите од здравствената заштита. Секретарот **Стефан Владимиров** пак го посочи проблемот од немање работни простории иако во руралните средини има многу напуштени домови на културата или пак училишни објекти. Посебно значење се даде на прашањето за обезбедување бесплатен автобуски превоз барем еднаш во неделата – понеделник, како пазарен ден во Охрид.

Градоначалникот Ногачески ги прифати сугестиите на преставниците на Охридското здружение за бесплатен автобуски превоз на пензионерите и вети дека наскоро ќе оствари средба со приватните превозници и Локалната самоуправа за рарешавање на оваа дамнешна иницијатива. Исто така изрази подготвеност за отворање аптеки, со цел пензионерите да не патуват по 20 до 30 километри за снабдување со лекарства во градот. За најавената масовната средба на Илинска планина која се планира да се одржи кон крајот на јуни заедно со ЗП Демир Хисар, градоначалникот Ногачески даде целосна поддршка.

По средбата со градоачалникот, делегацијата присуствуваше на собирот на пензионерите од двата месна огранока од Горна и Долна Дебрца, при што беа информирани за Извештајот за работата на органите и телата на здружението, за материјално–финансиското работење, Годишната сметка, активноста на Клубот на пензионерите, Програмата за работа за оваа година, како и за други актуелни прашања и активности на здружението.

К. Спасески

ЗП Охрид и Дебрца

Завршија собирите во месните ограноци

Во рамките на програмските определби на ЗП Охрид и Дебрца, во текот на април и мај месец, завршија собирите во сите 21 месен огранок во градот и руралните средини. Оваа практика се применува од пред неколку години и стана традиционална. Собирите се организираат со цел пензионерите непосредно да се информираат за извештаите за работа на органте и комисиите во 2017 и за програмските задачи за оваа година.

На собирите претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески** посебно се осврна на прашањето околу редовната исплата и усогласувањето на

пензиите со порастот на животните трошоци и просечната плата во Републикава, подобрувањето на здравствената заштита во руралните средини, поевтинувањето на лекарствата, климатско–бањската рекреација, туристичките викенди и другите поволности за пензионерите. Тој говореше и за соработка со СЗПМ, како и соработката со организации, здруженија и со локалната самоуправа. Претседателот на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца, д–р **Димитар Спасески** говореше за работата на Комисијата за здравство при СЗПМ, а посебно ги информираше за новините во подобрувањето на здравствена заштита на пензионерите. Секретарот на ЗП Охрид и Дебрца **Стефан Владимиров** истакна дека овие собири се една од формите за непосредно информирање на пензионерите во градските и руралните средини за тековните активности на ЗП, а се осврна и на иницијалниот текст на Законот за пензионерско организирање во Македонија, како и за новиот проект на СЗПМ, 2018 – година на инклузија на старите лица.

К. Спасески

ЗП Прилеп

Одбележано 115 години од смртта на Гоце Делчев

Со повеќе комеморативни манифестации во градот првоборец и херој Прилеп беше одбележана 115 годишнината од смртта на револуционерот и македонски деец Гоце Делчев. Покрај основното училиште што го носи името на овој револуционер, годишнината на

посебен начин ја одбележаа пензионерите од истоимениот огранок на ЗП Прилеп. Всушност, овој огранок е пртвенец во одбележувањето на патрониот празник. Во салата на овој огранок се собраа околу стотина пензионерки и пензионери каде со пригодна свеченост ја одбележаа годишнината на овој значаен македонски стратег и револуционер, Гоце Делчев. Присутните најпрво ги поздрави и за револуционерот пригодна реч, имаше претседателот на огранокот, **Видан Милошески**, а потоа за потребата од ваквите дружења на пензионерите говореше и в.д. претседателот на ЗП Прилеп, **Славко Трајкоски**. Свое обраќање и поздравен говор за великанот и за пензионерското организирање во Прилеп имаше и градоначалникот на Прилеп, Д–р **Илија Јованоски**, кој меѓу другото укажа на тоа дека овој огранок на пензионерите, во кој членуваат над илјада пензионери, од поодамна умее да организира заеднички пензионерски средби по повеќе поводи, а посебно за значајни датуми.

К.Р.

ЗП Велес

Незаборавна екскурзија

На 21 и 22 април 2018 година, пензионерите од ЗП Велес беа на прошетка низ македонските убавини, но и низ она што им е малку непознато – низ охридското крајбрежје од другата страна на границата – во Албанија.

Првиот ден положија цвеќе и запалија свеќи на гробот на Тоше Проески и Питу Гули во Крушево, а потоа по долината на Црна, низ битолските рамнини и височините на Ѓавато и Буково од каде се открива прекрасна глетка кон Пелистер и Преспанско Езеро, тие стигнаа во надалеку познатиот Охрид. Таму освен прошетката покрај Охридското Езеро и вкусниот ручек со охридска пастрмка, го посетија и Плаошник, Самоиловата тврдина и неколку од познатите цркви. Во вечерните часови автобусот ги одведе до хотелот „Арбери" каде се одморија и се подготвија за утрешниот ден, кој започна со премин преку Ќафасан каде ги дочека албанскиот граничен полицаец кој наместо да ги разгледа нивните лични карти ги поздрави само со зборовите: „Машала, машала" како да сакаше да рече дека „таква убавина од луѓе на едно место одамна не сум видел".

Некаде околу 11 часот пред нив се распосла убавиот град Корча. Корча или Горица е град и општина во рамките на Горичкиот округ во југоисточниот дел на Албанија. Според пописот од 2011 година, населението на сегашната општина брои 75.994 жители. Градот е сместен на висорамнина на надморска височина од 850 м, обиколена од планината Морава. Во Горица живее голема влашка заедница, како и бројно македонско население, а исто така и голем број на православни етнички Албанци. Локалното радио од овој град емитува и програми на македонски јазик наменети за етничките Македонци. Во Горица – Корча било отворено првото училиште на албански јазик во 1887, а во 1891 година било отворено и првото училиште за девојчиња од страна на ароманскиот (влашкиот) учител Хараламбие Баламачи (подалечен роднина на Константин Баламаче, авторот на влашката химна), кој по отворањето на училишта за Албанците, отворил и повеќе влашки училишта во Горица. Од висина на кулата на сред град пензионерите и се восхитуваа на околината. Во Корча тие посетија неколку музеи и цркви кои се наоѓаа во близина на централниот дел на градот. Преку преминот Стење се вратија назад – во родниот Велес со желба за уште такви дружења и прошетки.

Н. Алексоска

ЗП Кисела Вода

Убаво доживување

Пензионерите од огранокот на ЗП Кисела Вода од Скопје, на 14.04. 2018 година изведоа екскурзија до с.

Конче во југоисточна Македонија. Главна цел беше да се посети манастирот Свети Стефан во селото. Во убавиот пролетен ден беше задоволство да се патува низ нашите јужни краеви. Не можеа, а да не се забележат обработените полиња по должина на асфалтниот пат подготвени за нови посеви, особено тутунот кој е главна земјоделска култура во овој крај. Насекаде се забележува организиран селски живот, љубезни домаќини и вредни домаќинки.

Манастирот Свети Стефан претставува убава градба типична за 14 век, со многу значајни икони изработени од нашиот иконо и фрескописец Димитрија Андонов Папрадишки. Тој е доказ за љубовта на нашиот народ кон своите христијански корени.

На враќање пензионерите од ЗП Кисела Вода го посетиа Радовиш, неговата чаршија, пазарот и неизоставната црква Света Тројца. Тоа беше убаво поминат ден, исполнет со сознанија за убавините на нашата земја.

Василка Топаловска

ЗП Богданци

Натпреварување и пензионерско дружење

ЗП Богданци во својата годишна програма на активностите на здружението, организира и турнир во играње табла помеѓу ограноците на здружението: Богданци и Стојаково. Повеќе од 25 години традиционално натпреварот наизменично се реализира во Богданци и Стојаково. Натпреварот се реализира на 8 табли со 16 играчи. Секоја година најдобрите играчи се натпреваруваат, а победникот учествува на Регионалните спортски пензионерски натпревари. Интересот традиционално е голем.

Годинава, ИО на здружението на својата седница одржана на 20.04.2018 год. одлучи оваа година турнирот да се одржи во Стојаково на ден 06.05.2018 година, на празникот Ѓурѓовден. Натпреварот го следеа голем број на пензионери од Општината кои длабоко

навлегле во третата доба од животот. Сеќавањата за почетоците на оваа натпреварување беа интересни, а беа искажани од пензионери – учесници на првите натпревари организирани од Општината.

Првото место го освои највозрасниот таблаџија Трајко Карагошев од Стојаково, кој ќе го претставува Здружението на Регионалниот натпревар во Демир Капија на 30.05.2018 год.

Пензионерите од Стојаково се покажаа како добри домаќини, па присутните ги послужија со домашни производи. Турнирот во играње табла нема предвидено награди, но има нешто незаборавно: пријатно дружење, размена на сеќавања од минатото, досетки, пријателство, шеги...

Д. Чавдаров

ЗИТ Охрид

Реализирани програмските задачи

Здружението на инвалидите на трудот од Охрид, формирано во 1953 година, деновиве го одржа Годишното собрание. Во присуство на гостите од ЗИТ Ресен и Струга, извештај за работата во 2017 година поднесе претседателот **Климе Димоски**, кој истакна:

– Реализирани се програмските задачи од минатата година, но, нашите заложби ќе продолжат, за уште подобар и подостоинствен начин на живеење на инвалидите на трудот. Минатата година е остварена добра соработка со повеќе организации и здруженија, а пред сè, со Синдикатот на инвалидите на трудот на Албанија. Организирана е еднодневна екскурзија, зедовме активно учество на републичките натпревари во Радовиш каде што го освоивме второто место во екипна конкуренција. Активот на жени исто така, ја реализираше хуманитарната акција за помош на штитениците во Специјалната болница во Демир Капија, подарувајќи им облека и обувки, а остварени се и други активности.

К. С.

ЗП Прилеп

Прво дружење - на отворено

Околу четиристотини пензионери, членови на ЗП Прилеп, на 12 мај со шест автобуси, а доста од нив и со автомобили се дружеа за првпат на отворено во кругот на манастирот Св. „Ѓорѓи" во блиското потплетварско село Беловодица. Велиме за првпат, затоа што новоизбраниот вршител на должноста предложи, а Извршниот одбор на ЗП го прифати предлогот и по повод прифаќањето на завршната сметка на Здружението за минатата година во Беловодичкиот манастир на десетина километри од Прилеп под Плетвар на отворено развија заедничко оро околу 400 прилепски пензионери. Секој огранок имаше определено список со број на членови зависно од бројот на членството. Така се дружеа не само „градските" ами и пензионерите од руралните места, и се беше обезбедено со средства од сметката на Здружението.

На средбата најпрво в.д. претседателот **Славко Трајкоски** ги поздрави присутните на овој заеднички прилепски пензионерски „пикник" и предложи ваквите средби да бидат традиционални барем еднаш годишно. Потоа се пееше и играше. На широкото заедничко големо и весело оро се фатија и заиграа скоро сите присутни на овој собир.

К.Р.

ЗП Кочани

Поетска средба со Љубинка Давидовска

Националната установа Центар за култура „Бели мугри" од Кочани, во рамките на одбележувањето на 50 годишнинатата од постоењето, на 10. мај

2018 година организираше поетска средба на која беше претставено творештвото на роднокарјниот автор Љубинка Давидовска.

Пред поголем број гости и почитувачи на творештвото на Давидовска, зборуваше Славица Цветкова, професор во пензија, која се осврна на богатото поетско творештво на Давидовска наменето пред сè, за најмладите читатели.

– Давидовска е автор на 30–тина книги поезија за деца и возрасни во кои го опева детскиот свет, згодите и незгодите на најмладите и учениците. Иако во осумдесетатта година од животот, Давидовска сеуште активно твори, – истакна пред присутните промоторот Цветкова.

Центарот за култура „Бели мугри" од Кочани од почетокот на оваа година започна со манифестацијата „Поезијата како повод" на која се претставуваат роднокрајни автори од Кочани.

К. Герасимов

ЗП Штип

Продолжување на традицијата

Во Штип пензионерите се активни чинители на општественото живеење, ги има на славите и православните и државните празници. Така на 06 мај 2018 година пензионерите ја посетија древната црква кај локалитетот Баргала, „Свети Ѓорги – победоносец" и светите води кај старата воденица на Брегалница. „Шардаванбаши" света вода на „Кумлакот" се верува дека лекува очобол. На прашањето како беше некогаш, еве го одговорот:

– Јас долги години сум пензионерка и не сум изоставила да не излезам на овој ден. Ова ме потсетува на младоста, на селските слави кога пречекуваме многу гости, месевме погачи, баници, со кисело млеко, сирење и кашкавал ги пречекувавме гостите и цел ден пеевме, игравме, се китевме со тревата лепеж, да се лепат ергените. На овој ден ги замолзуваме овците во закитено ведро со треви и цвеќиња за берикет, – со носталгија вели Стојка, а денес се лепиме со трева за здравје.

Вака пензионерите ја пренесуваат традицијата и верата на идните поколенија, за да не се заборави.

Ц. Спасикова

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

- Visa Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

Поволности

- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на **рати без камата** во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје

NLB Banka

www.nlb.mk Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

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 антично 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

Пензионерот Дончо Донев добитник на награда „Гоце Делчев“ за 2018 година

Дончо Донев, пензионер од ЗП Карпош, на 4 мај 2018 година ја доби државната награда со која се оддава општествено признание за особено значајно остварување во науката. Во Кристалната сала во Собранието на РМ, наградата „Гоце Делчев“ беше врачена на тројца добитници: на проф. д-р Дончо Донев за трудот „Првите 15 македонски доајени на Медицинскиот факултет“, на Славчо Ковилоски за „Прилеп и Прилепско во XIX век (културно–историски процеси)“, и на доц. д-р Енис Рафет Јакупи за „Архитектонски конструкции1“. Наградите ги врачи академик Владо Камбовски, кој зборуваше за големото значење на научните достигнувања, за реформите и за поголемо вложување во образованието и научно–истражувачката дејност, со инкорпорирање во европското подрачје на знаења, истражувања и научно технолошки развој. Во име на тројцата добитници пред еминентниот аудиториум се обрати проф. д–р Дончо Донев. Тој искажа благодарност на Одборот за доделување на наградата, и изнесе основни информации за содржината, специфичностите на истражувањето и изготвувањето, како и значењето на својата јубилејна монографија, издадена во март 2017 г. по повод 70 години од формирањето на МФ – Скопје.

– На 17 март 1947 г. е одржана првата седница на ННС и тој датум се смета како датум на формирање и почеток на академските активности на МФ – Ск. Монографијата ги опфаќа првите 15 македонски великани на медицината и основоположници на МФ – Скопје, кои дале суштински придонес за неговото основање и иницијален развој во периодот од 1947–60 и потоа, и ја искажува почитта и благодарност кон нив преку посебни биографии за секој од нив. Во Монографијата даден е осврт и на научно–истражувачката и публицистичката дејност на доајените, добиените награди и признанија, како и на сеќавањата и спомените на нивните современици, соработници и други. Првите 15 македонски доајени и основоположници на МФ – Скопје со својот живот, работа и дело, интелектуален и креативен потенцијал, оставиле траен белег во неговата историја и развој, како и во развојот на медицината и здравствената заштита во Македонија воопшто, во тешкиот период по ослободувањето и повоените години на обнова и изградба во сите сфери на општеството. Со монографијата е пополнета една важна празнина во стручно–научната литература во областа на историјата на медицината и здравствената култура во Македонија. На крајот на обраќањето Дончо ја парафразирше познатата мисла на Гоце Делчев од аспект на доајените–космополити и основоположници на МФ – Скопје: „Светот го познаваме единствено како поле за натпревар во чувањето и подобрувањето на здравствената состојба на народите.“

Илија Глигоров

ЗП Струга

Прием кај градоначалникот

Претседателот и секретарот на ЗП Струга, Милорад Трпоски и Изеир Мустафаи неодамна беа примени од градоначалникот Рамиз Merko. Упатувајќи му честитки за изборот и посакувајќи му успеси во работата, претседателот Трпоски истакна дека ова е традиционална соработка на здружението со локалната самоуправа.

На средбата главен акцент беше ставен врз заедничкиот придонес кон грижата за пензионерите од Струшко и пошироко. Раководството на ЗП Струга го запознаа градоначалникот со активностите на Здружението, но и со проблемот околу користењето на двата наменско објекти за живеење на пензионери, кои катастарски се водат како сопственост на Република Македонија. Со нив сега стопанисува друштво со ограничена одговорност кое ги користи 2 до 3 месеци во годината, а потоа ги заклучува.

Градоначалникот Рамиз Merko вети дека ќе се заложи што поскоро овој проблем да се реши со помош на сите релевантни субјекти од страна на општината и Републиката.

На средбата стана збор и за многу други актуелни прашања од интерес за пензионерите, а со цел да се подобри квалитетот на живеење на пензионерите во оваа животна доба. Двете страни се согласија соработката да се интензивира и да се изнајдат други форми и содржини за поквалитетно ангажирање и исполнување на договорените и планирани активности.

Стојан Кукунешоски

Средба со Драган Анастасов, градоначалник на Општина Пробиштип и Радослав Илиевски, раководител на ОЈД

Со ЗП Пробиштип имаме извонредна соработка

За соработката со пензионерите разговаравме со Драган Анастасов, градоначалник на Општина Пробиштип и Радослав Илиевски, раководител на ОЈД.

● Почитуван градоначалник, Општина Пробиштип има потпишано Меморандум за соработка со Здружението на старосни пензионери Пробиштип. Кажете како ја оценувате соработката со ова здружение?

- Луѓето од третата доба се важен чинител на едно општество. Статистиката покажува дека над 15% од вкупното население во Македонија се над 60–годишна возраст, а да не зборуваме за Пробиштип, каде тој процент е многу поголем. Од таа причина и тоа како ни е важна оваа категорија на наши сограѓани. Јас уште во предизборната програма доста простор посветив токму на луѓето од третата доба. Меморандум за соработка помеѓу Општината и Здружението на старосни пензионери е потпишан многу поодамна и затоа сметам дека е потребно да потпишеме нов меморандум каде јасно ќе ги испрецизираме нашите намери за продолжување и проширување плодна и долгорочна соработка.

● Ја спомнавте Вашата предизборна програма, кои проекти ги издвојувате за подобрување на условите за живот и за дејствување на луѓето од трета доба?

- Освен оние, вообичаените, како што е културната соработка, која ја оценуваме дека е на мошне високо ниво, во мојот мандат планирам низа проекти со кои сметам дека значително ќе бидат подобрени условите за живот на оваа категорија наши сограѓани, како што се: преадаптација на еден дел од Здравниот дом „Нада Михајлова“ за геријатриско одделение за болни и изнемоштени лица; поддршка на културни и спортски манифестации за пензионерите; поддршка за отворање на клубови на пензионери во поголемите месни заедници; проекти за хорти културно уредување и подигање нови паркови, места каде ќе можат да одмораат и да се дружат и друго. Јас и во предизборната програма ветив, а сега стојам на ветеното дека најмалку два пати годишно ќе правиме поголеми средби со пензионерите со цел да ги информирам за сработеното, но и да ги чујам нивните проблеми, предлози и сугестии.Планираме уште многу други проекти и иницијативи за подобрување на условите за живот на овие наши сограѓани, затоа што тие имаат дадено голем придонес во развојот на општеството, за развојот на Пробиштип, и затоа го заслужуваат тоа.

Еве што за соработката со ЗП Пробиштип дознаваме од раководителот на Одделението за јавни дејности во општината **Радослав Илиевски:**

– Општина Пробиштип во рамки на своите надлежности, меѓу другото, има надлежност во областа на културата, да организира и реализира низа манифестации и настани, по што веќе сме препознатливи не само во регионот, туку и пошироко. Освен оние традиционални манифестации кои се организираат веќе триесетина години, како што се „Лесновската ликовна колонија“ и Фестивалот на пејачи аматери „Профест“, општината е организатор на манифестациите „Зелникот на баба“, „Пробиштипски маскенбал“, „Велигденски хепенинг“ и други, кои веќе се обнародени и се традиционални. Сите овие настани се препознатлив белег на нашата општина. Со ЗП Пробиштип, односно КУД „Весели пензионери“ имаме извонредна соработка и во најголем број манифестации тие се дел од настанот. Манифестацијата „Зелникот на баба“ е настан кој по содржина е наменет токму за луѓето од трета доба. Пензионерите се вклучени и кога одиме и ја претставуваме општината во и надвор од Македонија. Кога патуваат на фестивали во Републиката и надвор од нашата земја им помагаме, им обезбедуваме превоз, а тие ни возвраќаат со освоени награди скоро на секој нивни настап. Културните настани што тие ги организираат, како на пример регионалните Ревијата на песни, музика и игри и Спортските пензионерски натпревари кои ги организира СЗПМ и др. се редовно посетени и помогнати од страна на општината. Заедно со нив ја негуваме и ја промовираме нашата култура и традиција. Овде особено сакам да ја истакнам одличната соработка со раководителот на КУД „Весели пензионери“ Милевка Здравковска, со која имаме долгорочна соработка.

М.З.

ЗП Тетово

Помош за 210 пензионери

На 210 членови на Здружението на пензионери Тетово им се доделени еднократни парични помошти или социјални пакети. Корисници на овие средства се членови на здружението чии приходи во семејствата се од најниска пензија или пензионери со тешки заболувања или комплицирани хируршки интервенции. Според одлуката на надлежниот орган на ЗП Тетово, еднократна парична помош е доделена на 160 пензионери. Паричниот износ е 3.000 денари, освен за случаите со лекарска документација на кои им се доделени по 5.000 денари. Социјални пакети во кои се содржани средства за лична или кујна хигиена и елементарни прехрамбени продукти се доделени на изнемоштени пензионери. Во сите случаи, поединечни, но и други, станува збор за стари лица кои тешко можат да го одржуваат сопственото здравје и дом.

Распределбата е вршена исклучиво по предлог или сознанија на состојбите на претседателите на огранците. На овој начин се смета дека паричната помош и социјалните пакети се доделени на најзагрозени, со што е избегната евентуална злоупотреба. Инаку, овие активности се спроведуваат во рамки на реализацијата на програмата на СЗПМ, но и програмата на здружението.

Г.Е.

Продолжи започнатата линија на животот

Еден ден баба ми одлучи да ми ја раскаже сторијата за Велка, внука на нејзината блиска пријателка. Кога и да се сретнеле двете пријателки баба ѝ на Велка постојано зборувала за својата мака и голема желба нејзината внука Велка да има дечиња. Тоа таа ѝ го зборувала и на Велка, која само климала со главата во знак на одобрување и ветувала дека за тоа ќе зборува со својот пријател Сергиј. Сергиј и Велка не беа класично вљубен пар. Велка беше штотуку разведена од сопругот по седум години неуспешен брак, а тој беше вечно сам и недопирлив борец по правдини. Беа умни и образовани луѓе: Велка е детски психолог, а Сергиј новинар.

Тоа попладне Велка и Сергиј седеа во едно скопско кафуле, како што милуваа веќе подолго време. Скоро никој друг немаше околу нив. Замислени, задлабочени во себе, во меѓу себна површност. Велка беше убава стројна жена. Нејзината црно–кафена коса рамно потксирена, беше во убав контраст со белузлавата блуза во едноставен крој. Здолништето над колената во зеленикави нијанси одлично и одговараше на нејзината вита става. Така седејќи спроти него, таа размислуваше како да го почне разговорот со Сергиј во врска со муабетите со баба ѝ:

– Последните испитувања на пренаталнта психологија се воодушевувачки. Се зборува за помнење на клетките. Чудесно, – вели таа. Сергиј молчи и ја слуша. Ветрот си играше со нивните коси и уште повеќе ја потенцира нивната невообичаеност и флуидот меѓу нив, кој беше очигледен. Како никој друг да не им требаше. Велка и понатаму раскажуваше за големата одговорност на мајката кога го носи своето дете, за чинот на раѓање. Убаво градените дланки доаѓаа до израз додека зборуваше. Таа говореше и со нив, ги отвораше и затвораше и нежно ги положуваше на масата.

– Во бракот самата не сакав да имам деца. Така се договоривме. Но сега е поинаку! Кога бев во Рим видов една мајка со пет деца на пазарот. Две во количка, останатите покрај неа. Колку беа радосни и разиграни! Ми остави токму таа слика најголем и неповторлив впечаток!

Сергиј веќе на сетуваше каде ги води муабетот. Последните случки кои го обоија нивниот однос и живот несомнено водеа во таа насока. Сергиј беше човек на четириесетина години со многу специфичен и изглед и карактер. Целата негова појава укажуваше на тоа дека никогаш на ништо и никој нема да го премисли, но....

– Прекрасно е ова твое залагање за децата Велка. Го сакам животот и немам ништо против деца, но бракот и децата не ми се идеал.

– Животот е кус. Создадени сме и постоиме за добро. Инаку стануваме автодеструктивни. Срцето е севкупен центар на нашето битие. Има извор, има почеток, има средина и крај. Како во твоите раскази Сергиј! – вели таа.

Сергиј ја гледа со зелените очи и се чуди: Боже ова ли е Велка?

– Велка имаш право. Треба да се раѓаат многу деца. Децата носат радост на сите. И јас мислам дека ќе не уништи белата чума! Ќе се видиме и утре тука нели? Тогаш ќе продолжиме со разговорот за твоите најнови истражувања. Многу сакам да го чујам крајот на твоите размислувања. Ајде да си одиме, ќе те испратам до твојот автомобил.

Вителите на скопската прашина стануваа се понемилосрдни. Почна и да се стемнува. Велка го прифати предлогот на Сергиј и откако платија тргнаа да си одат. Дождот тогаш почна да истура...

Желбата на бабата на Велка се оствари. Продолжи започнатата линија на животот. Нивниот дом го красеа три дечиња, а баба ѝ беше најсреќната баба, бидејќи нема поголема среќа од дружењето со внуците.

Маја Белева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XI – број 118
мај 2018 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.

Кисела Вода: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревиите - Македонија во мало

На осми мај во Домот на АРМ во Скопје се одржа 16–тата регионална ревија на песни, музика и игри од третиот регион на која домаќин беше ЗП Кисела Вода. На оваа ревија, настапија шест здруженија од третиот регион: **ОВР на РМ, Гази Баба, Илинден, Воени пензионери, Сарај и Кисела Вода.**

Благоје Арсиќ

Станка Трајкова

На учесниците и на гостите им се обрати претседателот на ИО на ЗП Кисела Вода, **Благоје Арсиќ**, кој им посака пријатни мигови и незаборавни другарувања и потсети дека ЗП Кисела Вода е најголемо здружение со 13.300 пензионери и опфаќа четири општини: Кисела Вода, Сопиште, Зелениково и Студеничани. Исто така тој изрази задоволство што СЗПМ им даде доверба да бидат домаќини на оваа ревија.

Со оглед на фактот дека главен организатор на ревиите е Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, учесниците и гостите ги поздрави и ревијата ја прогласи за отворена **Станка Трајкова** – секретар на ИО на Сојузот. Трајкова овие манифестации ги нарече – музички музеј, симфонија во движење на која пензионерите успешно се претставуваат со изведба на изворни народни песни и ора, со обичаи кои не дозволуваат да се заборават, со што докажуваат дека се верни чувари на нашето културно богатство. Прогласувајќи ја за отворена ревијата Трајкова нагласи: – И денешната ревија е ден за ракување, ден за пријателства, ден за паметење и желба повторно да се видиме и сретнеме.

Домаќинот се погрижил да подготви многу интересен почеток. И тоа заедно со подмладокот на академското КУД „Мирче Ацев“. Беше тоа прекрасен спој на младоста и искуството. Младите со својата младост и неуморност презентираа сплет од познати македонски ора, а веднаш по нив настапија пензионерите. Уште со првите настапи покажаа дека нема голема разлика меѓу младите и постарите, а пензионерите покажаа колку умеат да дадат од себе со цел да се сочува нашето културно богатство.

Први во ревијалниот дел настапија ЗП ОВР на РМ. Тие се претставија со сплет ора од Малешевијата, а по нив ЗП Гази Баба, со музичко–сцемска импровизација „По горите македонски“ и со неколку познати македонски народни песни. Здружението на воените пензионери ја исполни својата програма со незаборавните македонски народни песни, меѓу нив и „Ајде дали знаеш паметиш Милице“, но и со уште неколку песни и ора. Здржението на пензионерите Сарај се претстави со ора со кавали, а Ревијата ја затвори домаќинот ЗП Кисела Вода. Вниманието на присутните и силните аплаузи како награда, ги добија за сценската адаптација на вокалната и орската селска и градска традиција. Испеаја и одиграа познати песни и ора што биле изведувани во градските центри како што биле Скопје и Тетово.

И на оваа ревија, пензионерите покажаа дека ја споделуваат мултиетничноста, и ја поткрепија констатацијата на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски дека Ревиите се „Македонија во мало“.

И оваа ревија беше одраз на ведриот дух на пензионерите и со неа беше покажана подготвеност и за посериозни задачи, меѓу нив и за Републичката ревија што ќе се одржи на петти јуни во Скопје, со избор на учесници по предлог на селекторот Томче Стојков.

Ц. Илиева

ЗП Воени Пензионери

ЗП ОВР на РМ

ЗП Сарај

ЗП Гази Баба

ЗП Кисела Вода

ЗП Илинден

Доделување благодарници

Ѓорче Петров: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Богатство на традиционални фолклорни изведби

На 10–ти мај 2018 година Здружението на пензионери Ѓорче Петров во улога на домаќин срдечно ги пречека учесниците на 16–тата ревија на песни музика и игри од ЗП на вториот регион. Ревијата се одржа во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија во салата на Домот на Културата на општината Ѓорче Петров. Со своите програми во најдобро светло се претставија учесници од здруженијата на перзионери: **Карпош, Тетово, Тафталиџе, Бутел** и домаќинот **Ѓорче Петров.**

Јован Димишковски

Салтир Каровски

Ревијата инспиративно ја најави познатата македонска водителка **Ирена Спировска**, а добредојде на учесниците и на гостите им посака претседателот на Извршниот одбор на ЗП Ѓорче Петров, **Јован Димишковски**. Најпрво тој поздравни зборови упати до претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, а потоа го поздрави присуството на потпретседателот на ИО на СЗПМ, Салтир Каровски, претседателот на ИО на Сојузот на ЗП на град Скопје, Методија Новковски, претседателот на Комисијата за КЗЖ при СЗПМ, Мендо Димовски, селекторот Томче Стојков и претседателите на ЗП учесници и гости на ревијата со кои ЗП Ѓорче Петров има традиционално добра соработка. Упатувајќи желби до учесниците за што подобро претставување на своите здруженија на пензионери, Димишковски го истакна задоволството што му беше укажана доверба од СЗПМ и оваа година по третпат да биде домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри.

Во име на организаорот на Ревијата, до учесниците и присутните се обрати потпретседателот на ИО на СЗПМ, **Салтир Каровски.** Тој го истакна значењето на оваа најмасовна културна манифестација на која пензионерите надарени за песна, музика и игра со своето учество можат да дадат придонес во возобновувањето и враќањето од заборав на изворни песни и ора кои значат обележје на културното богатство, на идентитетот и традициите како израз на нашето опстојување низ векови. Исто така, Каровски го нагласи мултиетниочкиот карактер на ревиите, како и придонесот во културно–забавниот живот и активното и здраво стареење на пензионерите. Изразувајќи го задоволството што е дел од овој голем настан и може да даде свој придонес кон успешноста, Каровски ја прогласи Ревијата за отворена.

Потоа, одекна музиката и почнаа настапите на учесниците претставувајќи се со своите музички и фолклорни изведби карактеристични за своите поднебја. Посебен впечаток оставија претставниците на ЗП Тетово кои ја предизвикаа и публиката со нив да ја запее „Распукала Шар Планина“.

Благодарници за успешниот настап на учесници на ревијата, на претседателите и претставниците на здруженијата им врачи **Ванѓелица Марковска**, член на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ.

Со музика, песни и ора продолжи дружењето на учесниците во ресторанот „Панорама“ во Волково. **М.Д.**

ЗП Тафталиџе

ЗП Карпош

ЗП Бутел

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Ѓорче Петров

Публика

ЗП Тетово - албанска група

Доделување благодарници

Македонска Каменица: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Презентација на нашата култура и идентитет

Видан Коневски

Соња Стаменкова

Станка Трајкова

Македонска Каменица, градот на рударите, на 12 мај 2018 година со големо гостопримство ги отвори вратите и ги прими гостите и учесниците на 16–та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионери од првиот регион: **Пехчево, Берово, Делчево, Кочани, Виница** и домаќинот ЗП **Македонска Каменица.** Ревијата започна со свечено дефиле на учесниците низ улиците на ова пречисто гратче, низ кое на утринското сонце се разлеа шаренилото од носии и одекнаа звуците на изворните инструменти заземајќи посебно место во убавата глетка што секој може да ја доживее.

Добредојде на гостите и учесниците во салата на Домот на културата прв им искажа претседателот на ЗП Македонска Каменица, **Видан Коневски**, кој посебно ги поздрави претставниците од СЗПМ, градоначалничката на Оптината Македонска Каменица, генералниот директор на рудникот Саса, Неил Стивенсон, директорот за инвестиции и развој, Максим Прохоров, директорите на ЈП Камена Река и Домот на културата и претседателите на здруженијата учесници и гости.

Градоначалничката на Оптината Македонска Каменица, магистер **Соња Стаменкова** во своето обраќање ја нагласи традиционалната соработка со општинското здружение на пензионерите кое е вклучено во низа добротворни активности, а посебно го истакна придонесот кон враќањето од заборав и негувањето на нашите богати културни традиции и обичаи од овој регион. Таа вети дека локалната самоуправа и понатаму ќе ги поддржува и помага сите активности на Здружението.

Пренесувајќи ги поздравите на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и исткнувајќи го неговиот придонес во одвивањето на културните манифестации, во име на организаторот СЗПМ, се обрати секретарот на ИО на Сојузот, **Станка Трајкова**.

– Ревиите како музички манифестации не само што имаат голем придонес кон зачувувањето и негувањето на нашето културно наследство, туку тие придонсеуваат и кон воздигнувањето на културното живеење, исполнувањето со корисни активности особено значајни за пензионерската популација која со својот минат труд и постигнувањата тоа и го заслужува. Овој пат заслужува да се истакне дека фолклорот е синтеза на културата на еден народ низ вековите и неговата презентација претставува сочувување на самите себе, односно на својот идентитет – рече, покрај другото, Трајкова и ја прогласи ревијата за отворена.

Потоа засвирија кавалите, заечија гајдите и се разлеа звукот од другите изворни инструменти на учесниците. Се слушнаа песни народни, традиционални и роднокрајни на соло и групни изведувачи, заиграа фолклорните групи, за на крајот најсилно да зачукаат тапаните на домаќинот и со „Копачка" да ја кренат на нозе публиката.

Благодарници на учесниците за успешниот настап во име на организаторот СЗПМ им врачи членот на Комисијата за КЗЖ при Сојузот, **Борис Грковски**. Ревијата мошне успешно ја водеше **Павлина Ѓеоргиева**.

М.Д.

ЗП Кочани

ЗП Пехчево

ЗП Виница

ЗП Беровово

ЗП Македонска Каменица

ЗП Делчево

Доделување благодарници

Радовиш и Конче: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Пренесување на искуството на помладите

Јордан Костадинов

Никола Чаракчиев

Мехтин Курт

Салтир Каровски

На 15–ти мај во Радовиш во организација на СЗПМ се одржа 16–та регионална ревија на песни, музика и игра, на која настапија ЗП од: **Радовиш, Штип, Струмица, Свети Николе, Пробиштип, Лозово, Злетово и Ново Село.** Добредојде на учесниците и на гостите им посака претседателот на ИО на Здружението домаќин **Јордан Костадинов**, и нагласи дека пензионерите даваат пример на помладите генерации како да ги негуваат традициите и како да го зачуваат својот идентитет и сопственото културно богатство.

Во поздравното обраќање, претседателот на Советот на општина Радовиш, **Никола Чаракчиев** им оддаде признание на пензионерите за нивната активност и постигнувања. Тој додаде дека, локалната самоуправа во рамките на своите можности ќе ја помага работата на пензионерската организација. Потоа во име на градоначалникот на општина Конче на присутните им се обрати **Мехтин Курт**.

За значењето на ревијата и другите активности што се одвиваат, зборуваше поптретседателот на ИО на СЗПМ, **Салтир Каровски**. Тој посебно го истакна придонесот на здруженијата на пензионери во негувањето на традицијата и чувањето на културното наследство на Македонија. Посакувајќи им успех на учесниците во настапот, Каровски ја прогласи ревијата за отворена.

Потоа започна да се реди гердан од песни, музика и игри. Први на сцената настапија учесниците од ЗП Штип. Пејачката група „Ленка Пангова" се претстави со песните: „Ајде зајди зајди" и „Моме оди на вода" како и со оро Повратничко. Пензионерите од Радовиш и Конче се претставија со обичај од „Лазара", а потоа се редеа лазарски песни и ора.

ЗП Струмица се претстави со македонски народни песни, како и ЗП Пробиштип кои се претставија со обичајот „Бричење на младоженецот". ЗП Свети Николе се претстави со Тамбурашкиот оркестар, а пензионерите од Лозово со соло песни и народно оро. Ревијата заврши со македонски народни песни исполнети од ЗП Злетово и ЗП Ново Село, а последна се претстави пејачката група од ЗП Штип. На крајот член на Комисијата на КЗЖ при СЗПМ Милевка Здравковска им врачи благодарници на здруженијата учесници.

Лилјана Младеновска

ЗП Пробиштип

ЗП Лозово

ЗП Штип

ЗП Злетово

ЗП Струмица

ЗП Ново Село

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Свети Николе

Доделување благодарници

Интервју со Ментор Ќоку, претседател на ЗП Чаир

Успеси со поголема вклученост на членството

Почитуван претседателе Ќоку, По Вашето доаѓање за прв човек на ЗП Чаир, Здружението доживува подем и постигнува забележителни успеси во повеќе области. Колку е точна оваа констатација?

– Ако мислите на подемот со сегашното раководство, по мое длабоко убедување постигнатите резултати не се и не можат да бидат заслуга само на една личност, па макар тој и да е претседател на здружението. Претседателот секогаш треба да биде на чело на секоја активност и да биде пример како треба да се ангажираат сите други членови на органите и телата, а се со цел да се постигнат добри резултати и поголеми успеси. Постигнувањата на ЗП Чаир се резултат на вклученоста на повеќе лица – пензионери во секојдневните активности на здружението. Инаку, мојот почеток како претседател беше многу тежок и напорен. Како прво, требаше да ги убедам членовите на органите и телата на здружението дека ќе постигнеме успех, ако сите целосно се ангажираме. Потоа, во оваа насока беше моето инсистирање и залагање да се работи во рамките на позитивните прописи и нормативните акти на СЗПМ и ЗП Чаир, односно нивната доследна примена. Многумина овој предизвик не го прифатија и уште на самиот почеток сами се повлекоа, така што на нивни места дојдоа нови активисти кои го поддржаа овој начин на работа. Така почнавме да ги остваруваме целите за кои е основано здружението. За волја на вистината, на почетокот беше многу тешко да се најдат пензионери за учество во разни активности и манифестации. Со тек на времето заинтересираноста се зголемуваше, а и резултатите од година во година беа се повидливи, но и членовите на здружението беа позадоволни. Со ова, не сакам да кажам дека ЗП Чаир го постигнал врвот. По мое убедување уште има голем простор за постигнување на подобри резултати.

Здружението Чаир, како што беше заклучено на вашата отчетна седница, во целост ги остварува своите програмски обврски со рационално и домаќинско работење. На кои приоритетни задачи е фокусирано раководството и какви резултати постигнувате ?

– ЗП Чаир во секоја годишна програма за работа предвидува цели и поставува приоритети за остварливи задачи, секогаш со намера да има видлив напредок. Сигурно дека за една година не можат да се постигнат сите цели кои ги посакуваат членовите на здружението, а најповеќе раководството. Забележителни резултати постигнуваме во спортските настапи. Имаме освоено повеќе златни, сребрени и бронзени медали на регионалните, а исто така и на републичките натпревари, каде во последните две години по ред освојуваме и златен медал. Секоја година организираме повеќе екскурзии во Република Македонија и по една во соседните држави и тоа со средства од здружението, без партиципација. Еднаш годишно доделуваме еднократна парична помош на пензионери со ниски пензии според критериумите утврдени со одлука. Средствата за оваа намена се предвидуваат со финансиски план на почетокот на секоја година. По мое мислење, најзначајно е што како здружение настапуваме на сите манифестации и средби организирани од СЗПМ, СЗП на град Скопје и на настани организирани од други здруженија на пензионери од Републиката.

Вие сте член на ИО на СЗПМ и секогаш сте активен, а особено на „жешки“ теми кои се од значење за пензионерското организирање?

– Во врска со ова прашање, сакам да истакнам дека по мое мислење нема „жешки“ или тешки и лесни теми. Јас прифатив да бидам член на Извршниот одбор на СЗПМ со намера да придонесувам во какви било расправи и донесувања одлуки во интерес на пензионерите, а тоа да биде во рамките на позитивните прописи и нормативните акти на СЗПМ. При расправа, како што велите за „жешки“ теми, по мое длабоко убедување, треба да се има предвид силата на аргументите.

Значаен е и фактот дека сте член и на работната група за подготовка на иницијалниот текст на ЗПО и член на Правно-економскиот форум на ИО на СЗПМ. Ве молам, за неколку поенти за донесување на овој Закон?

– Иницијалниот текст на Законот за пензионерско организирање беше подготвен од порано. Органите на СЗПМ донесоа одлука да се оформи нова работна група со цел да се оцени дали има потреба да се измени или дополни некоја одредба од претходно подготвениот текст имајќи го предвид изминатиот долг временски период. Врз основа на моето стекнато искуство во пензионерското организирање и мојата професија, убеден сум дека донесувањето на овој закон е нoходно, не само затоа што во Република Македонија има над 300.000 пензионери, неколку вида здруженија и сојузи, туку што навистина е потребен овој закон, бидејќи работењето на здруженијата и сојузите треба поквалитетно и поконкретно да се регулира.

Вашето здружение се покажа и како добар домаќин на спортските натпревари на ЗП од 1-от регион 2016, но и на Регионалната ревија на песни, музика и игри оваа година. Колку е ова успех и признание за вашето здружение?

– Така е, двапати бевме домаќини на овие манифестации што се одржуваат во организација на Сојузот и како што беше констатирано, навистина бевме добри и примерни. Ова претставува голема доверба спрема нашето здружение, а ние го сфативме како уште поголема одговорност и обврска спрема СЗПМ и пензионерите – учесници на ваквите средби и приредби. Ова беше исклучителна задача за нас, но со добра организација и помош на Сојузот, како и со ентузијазам на сите ангажирани активисти и на ова поле успеавме да се покажеме. Успехот се состои во подготовките за вакви настани. Ние прво ги утврдуваме конкретните задачи, ги задолжуваме носителите, а потоа секојдневно анализираме што е завршено и што треба да се заврши. Како претседател на здружението, настојувам да бидам во тек со реализацијата на подготовките, а по потреба давам сугестии и насоки. Ако е потребно и лично се ангажирам за поуспешна реализација за некоја од задачите.

Предуслов за добри успеси се и просторните капацитети на здружението. Можете ли и на овој план да се пофалите?

– Во тој поглед ЗП Чаир навистина не може да се пофали. Располагаме само со една канцеларија, која не ги исполнува основните услови за работа, со еден клуб и една просторија која главно е наменета за Активот на пензионерки. Во наредниот период, треба посебно да се ангажираме за да се реши овој проблем за нашето здружение и тоа во соработка и помош од локалната самоуправа, ФПИОМ И СЗПМ. Се надеваме дека и ова позитивно ќе се заврши и во блиска иднина сите ќе бидеме задоволни.

Одбележувањето на резултатите и давањето признанија на најистакнатите активисти е мошне значајно за поттик и нови постигнувања. Како тоа вие го практикувате?

– За помасовно учество на разни манифестации и натпревари за учесниците е потребно да се обезбедат основни услови за подготовка, средства за вежбање и начин да се стимулираат. Во нашето здружение за постигнати добри резултати доделуваме симболични парични награди. За сите учесници на ревиите и спортските натпревари организираме заеднички дружења и екскурзии без надомест.

Каква соработка имате со локалната самоуправа, СЗПМ и другите здруженија?

– ЗП Чаир посебно значење и внимание посветува на соработката со СЗПМ и другите здруженија, со локалната самоуправа и СЗП на град Скопје. Наша оценка е дека со сите имаме одлична соработка, а тоа придонесува да се разменуваат искуства корисни за работата на здружението. Градоначалникот на општина Чаир и финансиски го поддржа здружението за организирање на спортските натпревари и Регионалната ревија на песни, музика и игри, на кои ЗП Чаир беше домаќин. Исто така, сакам да ја нагласам и финансиската поддршка на Сојузот кој сесрдно ни помага во сите области.

Ви останува ли слободно време за други активности?

– Секој човек ако е добро организиран има и слободно време. Тоа јас главно го посветувам на фамилијата, а посебна радост и задоволство ми причинува дружбата со моите внучиња, пиењето кафе со моите пријатели секоја сабота во нашето омилено кафуле покрај Кејот, а сакам да прочитам и некоја убава книга.

Разговорот го водеше
Мендо Димовски

Сојуз на здруженија на пензионерите на Град Скопје

Подем и квалитет во активностите

Сојузот на ЗП на Град Скопје минатиот месец одржа отчетно-програмска седница со која раководеше претседателот на Собранието **Љупчо Димовски**. На почетокот тој ги поздрави претставниците на здруженијата членки на Сојузот и гостите Салтир Каровски, потпретседател на ИО на СЗПМ и Љубица Јанчева, претседателка на Советот на Град Скопје.

На седницата беа презентирани извештаите на ИО и НО за работата и Извештајот за приходите и расходите во 2017 гоидина, како и Предлог финансискиот план и Програмата за работа во 2018 година. Во дневниот ред значајно место заседе донесувањето Одлука за учество со финансиски средства за откуп на земјиште во Рекреативниот центар Катланово за коешто веќе е изработен елаборат, а здруженијата членки ќе го финансираат откупот кој е по многу поволна цена од 1 евро по квадратен метар. Како што истакна претседателот на СЗП на Град Скопје, **Методија Новковски**, со решавање на ова прашање, по петдецениското постоење на СЗП на Град Скопје, ќе биде реализирана успешна материјално-финансиска активност. Со добивањето имотен лист СЗП на Град Скопје ќе стане сопственик на земјена површина од околу 5.000 метри квадратни.

Во Извештајот за работата беа изнесени постигнатите резултати на Градскиот сојуз во 2017 година. Беше констатирано дека програмските активности се реализираат заеднички во рамките на целиот Сојузот и поединечно по здруженијата. Беше истакната примерната организација на Тринаесетоноемврискиот шаховски турнир во 2017 година, како и успешната реализација на Републичката ревија на песни, музика и игри на која Градскиот сојуз беше домаќин.

Во поздравниот говор до Собранието потпретседателот ИО на СЗПМ, **Салтир Каровски** истакна дека Сојузот претставува пензионерска унија за заштита на правата на пензионерите, пред се за редовна исплата на пензиите, како и нивно усогласување со животните трошоци. СЗПМ будно ја следи здравствената состојба на членството и се залага за отворање геријатриски одделенија при болниците, за изградба на државни старски домови каде ќе можат да живеат пензионери со пониски пензии и друго. Извештајот на Надзорниот одбор и Завршната сметка на ГС со позитивен биланс за 2017 година ги образложи претседателот на НО **Манојло Дамески**.

На крајот беа усвоени сите документи за кои се расправаше со заклучок да се настојува кон зголемување на заедничките.

Илија Глигоров

ЗП Охрид и Дебрца

Остварени контакти за соработка со пензионерите од градот Сандански, Бугарија

Околу 50 членови на Собранието, Извршниот одбор и претседателите на Месните ограноци, неодамна беа во дводневна екскурзија во југо-западна Бугарија, односно Пиринскиот дел, со посета на градовите,Сандански, Благоевград, Мелник, и Петрич. Екскурзијата беше искористена за посета на неколку културни, природни, историски знаменитости и духовни светилишта. При престојот во Бугарија најпрво беше посетен познатиот Рилски манастир кај планината Рила, а потоа беше направено панорамско разгледување на градовите Благоевград и Сандански. Следуваше посета на градот Мелник со црквата Пресвета Богородица, и поклонение на гробот на војводта ,,Јане Сандански". Следната дестинација беше градот Петрич, односно селото Рупите, каде што се наоѓа гробот на познатата светска пророчица Баба Вањѓа.

По завршувањето на посетата на Пиринскиот дел на Бугарија, по влегувањето во Македонија кај граничниот премин кај Ново Село, посетивме неколку позначајни културни и духовни светилишта во Струмица и Радовиш. Во Струмица ги посетивме Манастирите „Свети 15 Товерополски маченици“, „Свети Леонтиј“, во селото Водоча и „Пресвета Богородица – Елеуса Милостива“, во селото Вељуса. Во Радовиш ја посетивме црквата „Света Тројца“.

Екскурзијата во Бугарија немаше само за цел, да се посетат спомнатите културни и духовни светилишта, туку и да се оствари контакти за соработка со пензионерите со некој од градовите во Пиринскиот дел од Бугарија. Ваква средба која беше однапред договорена, се оствари меѓу раководството на ЗП Охрид и Дебрца и неколку Активи на пензионери на градот Сандански, кој по број на жители, е колку и Охрид.

Делегацијата на ЗП Охрид и Дебрца ја преставуваа претседателот на здружението Ѓорѓи Трпчески, претседателот на Собранието д-р Димитар Спасески, секретарот Стефан Владимиров и група пензионерки.

Пензионерите на градот Сандански ги преставуваше **Ангелина Симјонова**, претседател на Клубот на пензионерки, која ни посака срдечно добредојде и голема благодарност за нашата посета на нивниот Клуб, а со неа беа и преставничките на клубовите, Татјана Мекушева, Златка Илиев и Невена Кирова – Петкова.

Нашата делегација ги запозна домаќините со личната карта на Охридското здружение, организационата поставеност, бројот на пензионерите, начинот на финансирање, како и за позначајните активности во оваа година.

Од претседателката на Клубот на пензионерки на градот Сандански, Ангелина Симјонова, нашата делегација беше информирана за начинот и статусот на организираноста на пензионерите во нивниот град. Како што објасни Симјонова, во градот Сандански пензионерите се организирани во клубови, а не во едно здружение, како што е во нашава Република. Имено, во градот Сандански постојат пет клубови кои делуваат самостојно и тоа: Клуб на пензионерки „Цветници“, Спортскиот клуб „Спартак“, Клубот на учители, Клуб на туристи и ветерани, и Клуб „Здраве 03“. Бројот на членовите на клубовите изнесува од 20 до 40 пензионери, во најголем број пензионерки.

Сите клубови делуваат во рамките на општината Сандански, а нивно приоритено делување се хуманитарните активност, организирање на екскурзии во земјата и странство, фолклорни – музички настапи, спортски натпревари и други активности соодветни за оваа популација. Клубовите се финансираат претежно од средства на општината Сандански, и сопствена членарина. Со оглед дека клубовите делуваат самостојно и со мал број на членови, делегацијата на ЗП Охрид и Дебрца, предложи воспоставување на соработка со сите клубови, но организирани како едно здружение, а не одвоено. Ваквиот предлог од преставничките на клубовите на општо задоволство беше прифатен. Средбата која беше повеќе од корисна и успешна, заврши со размена на автентични сувенири на Охрид и Сандански, скромни подароци и пензионерски весници, и неизоставно заедничко фотографирање.

К. Спасески

Крушево: 16-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Се пишуваше историја со песна и оро

Глигор Ангелески

Томе Христовски

Станка Трајкова

Во прекрасен амбиент и големо расположение, во сала на хотелот „Монтана Палас” во Крушево на 17. мај 2018 година, под покровителство на СЗПМ и во организација на домаќинот, здружението на пензионери од Крушево, се одржа 16–та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионерите од седмиот регион кој го сочинуваат градовите: Крушево, Демир Хисар, Битола, Ресен и Прилеп.

На ревијата, најпрвин на учесниците и гостите им се обрати претседателот на ЗП Крушево **Глигор Ангелески**, кој меѓу другото, ги поздрави присутните и им посака пријатен престој во убавото, историско и славно Крушево.

Присутните со одбрани зборови ги поздрави градоначалникот на Крушево, **Томе Христоски,** кој во своето излагање им оддаде признание на пензионерите од Општината за нивната активност и истакна дека и понатаму ќе ја подржува соработката со пензионерите бидејќи без нив општината не може да го изоди патот до успехот и до постигнување на видливи резултати.

Потоа на присутните им се обрати **Станка Трајкова** секретар на ИО на СЗПМ, која во своето обраќање потенцираше дека регионалните ревии имаат 16 годишна традиција во сочувување на културното наследство и и идентитет и дека полната сала е доказ дека ревиите ја постигнуваат својата цел: поквалитетен живот на пензионерите. Врачувајќи му на градоначалникот на Крушево, Томе Христоски, благодарница и Монографија издадена по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија, Трајкова ја прогласи ревијата за отворена.

Преставувањето на фолклорното богаство и културното наследство, го започна домаќинот ЗП Крушево со изведба на македонски и влашки изворни народни песни и едно старо крушевско оро. Потоа се претставија хорот на ЗП Битола со 3 песни, ЗП Прилеп со КУД „Пензионер“ и и КУД „Пенка Котеска“ кои исполнија неколку песни и изиграа едно оро. Женската и машката играорна група од Демир Хисар изиграа три ора, а дует од ЗП Ресен отпеа две народни песни.

На ревијата, на сцената можеа да се видат убави носии од овој регион, како и неколку музички групи составени од изворни народни инструменти. На крајот, членот на Комисијата за културно–забавен живот на СЗПМ, Цветанка Ангеловска им врачи благодарници на здруженијата учесници на Ревијата.

Пред преполната сала пензионерите во славно Крушево, славеа со песна и оро и испишаа уште една страница во историјата на пензионерскиот живот. Се пееше и играше со срце и душа, а на годините како во тие два часа сите да подзаборавија. По завршувањето на Ревијата беше организирано дружење и веселба.

Глигор Ангелески

ЗП Прилеп - КУД „Пензионер“

ЗП Крушево

ЗП Ресен

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп - КУД „Пенка Котеска“

ЗП Битола

Доделување благодарници

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

Revyali i 16-të i këngëve, muzikës dhe lojërave

Regjioni i 4-të buqët prej këngësh dhe lojërash

Në ambient të bukur në skenën e shtëpisë së ARM, më 20 prill të këtij viti, në organizim të LSHPM, është mbajtur Revyali i 16-të regjional folklorik në të cilën janë dëgjuar refrene të bukura,

është kënduar dhe është luajt dy orë e gjysmë. Shenjë kryesore, ishin këngët e bukura në kor, traditat e harruara, këngët e vjetra qytetare, instrumentet burimore dhe koloriti i pasur i veshjeve, gajdja, lodrat dhe surlet.

Pjesëmarrës në këtë paraqitjeishin shoqatat e pensionistëve nga: Kumanova, Solidarnost - Aerodrom, Kriva Pallanka, Qendra, Kratova dhe Çairi si nikoqir.

Fillimisht, në sallën e mbushur përplot, në gjuhën maqedonase dhe shqipe, pjesëmarrësve dhe mysafirëve mirëseardhje të ngrohtë dhe të përzemërt ju ka dëshiruar kryetari i Shoqatës - nikoqir, **Mentor Qoku**.

Në emër të vetëqeverisjes lokale, të pranishmëve, mysafirëve dhe pjesëmarrësve në këtë Revyal, në maqedonisht dhe shqip u është drejtuar kreu i komunës Çair, **Visar Ganiu**, i cili duke i përshëndetur pensionistët ka thënë se aktivitetet të cilat i bëjnë për çdo ditë, janë udhërrëfyes se si duhet të punohet dhe të ecet në të ardhshmen.

Më pastaj, të pranishmëve u është drejtuar **Stanka Trajkova**, sekretar i KE të LSHPM, e cila ndër të tjera ka theksuar traditën 16 vjeçare të mbajtjes së Revyalit. Më pastaj ajo, ka shpallur të hapur Revyalin e 16-të të këngëve, muzikës dhe lojërave me çka ka filluar gjerdani i këngës muzikës dhe lojërave.

Paraqitja e pasurisë folklorike fillimisht ka filluar me pensionistët e SHP Solidarnost - Aerodrom, me valle popullore, e më pastaj, paraqitje të bukur kishte kori pranë SHP Qendër. SHP Kratovë është përfaqësuar me këngë të njohura popullore maqedonase dhe me stilin e tij është paraqitur SHP Kumanovë me programe në kolazh dhe ushtrime ritmike. Pensionistët nga SHP Kriva Pallanka, janë paraqitur me këngë dhe valle. Më në fund është paraqitur nikoqiri SHP Çair, me dy këngë në gjuhën maqedonase dhe me dy këngë të vjetra qytetare në gjuhën shqipe.

Në fund, pjesëmarrësve u janë ndarë falënderime.

Vasil Paçemski

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Qytetit Shkup

Ngritje dhe kualitet në aktivitete

ILSHP të qytetit Shkup, muajin e kaluar ka mbajtur mbledhje raportuese-programore me të cilën ka drejtuar kryetari i Kuvendit **Lupço Dimovski**. Fillimisht ai ka përshëndetur përfaqësuesit e shoqatave anëtare të Lidhjes dhe mysafirët SaltirKarovski, nënkryetar i KE i LSHPM dhe LubicaJaneva, kryetare e Këshillit të qytetit të Shkupit. Në mbledhje janë prezantuar raportet e KE dhe KM për punën dhe Rporti për të hyrat dhe të dalat në vitin 2017, si dhe Propozim plani financiar dhe Programi për punë në vitin 2018. Në rendin e ditës, vend të posaçëm ka zënë sjellja e Vendimit për pjesëmarrje me mjete financiare për blerjen e tokës në Qendrën rekreative Katllanovë, për çka është punuar edhe elaborat, ndërkaq, shoqatat anëtare do të duhet ta financojnë blerjen që është me çmim shumë të volitshëm me 1 euro për metro katror. Siç ka theksuar kryetari i LSHP të qytetit të Shkupit, **Metodija Novkovski**, me zgjidhjen e kësaj çështje, pas pesëdekadavetë ekzistimit të LSHP

të qytetit të Shkupit, do të realizohet me sukses aktiviteti material - financiar. Me marrjen e listës pronësore, LSHP e qytetit të Shkupit, do të jetë pronar i sipërfaqes tokësore të rreth 5.000 metrove katrorë.

Në Raportin për punë janë dhënë rezultatet e arritura të Lidhjes së qytetit në vitin 2017. Është konstatuar se aktivitetet programore janë realizuar bashkërisht në korniza të tërë Lidhjes si dhe veçmas nëpër shoqata. Është theksuar organizimi shembullor i turnirit në shah me rastin e 13-nëntorit në vitin 2017, si dhe realizimi me sukses i Revyalit republikan të këngëve, muzikës dhe lojërave për të cilën Lidhja e qytetit ishte nikoqir.

Në fjalën përshëndetëse të nënkryetarit të KE të LSHPM, Saltir Karovski, ka theksuar se Lidhja përfaqëson union pensionist i ORO si organ përmes të cilit realizohet shpërndarja e anëtarësisë nga FSPIM (FPI0M) nëpër shoqata.

Raporti i KM dhe Llogaria përfundimtare e LQ është me bilanc pozitiv për vitin 2017 të cilin e ka arsyetuar kryetari i KM **Manojlo Dameski**. Në fund janë aprovuar të gjitha dokumentet të cilat ishin në shqyrtim.

Ilija Gligorov

SHP Tetovë

Takimet multietnike të pensionistëve - porosi për gjeneratat e reja

Në të njëjtin vend të dëgjohen këngë të gjuhëve dhe traditave të të gjitha nacionaliteteve në Maqedoni dhe në të njëjtën valle, dorë për dore, njëri pranë tjetrit, të gjenden në larminë jo vetëm

meshkuj dhe femra, por edhe nga të gjitha nacionalitetet, ishte fotografi e vërtetë për takimin multietnik të pensionistëve i cili është mbajtur më 20 prill 2018 në Tetovë.

Këtë qytet dhe i gjithë regjionin e karakterizon pikërisht këtë laramani, multietniciteti, multikultura, kualitete të cilat në të kaluarën ka pasur përpjekje që të prishen, por gjithnjë ka fituar - njeriu dhe njerëzimi. Ndoshta mu për këtë nga ajo që thanë të gjithë, duhet të jepen porosite, ose siç thotë kreu i komunës së Tetovës Teuta Arifi: "të gjithëve ju shoh si prindër të mi", ndërkaq, Dragi Argirovski, kryetar i LSHPM: "prani e njerëzve me karakter dhe dëshirë të përbashkët dhe mbartjen e një atmosfere të tillë në gjeneratat e reja".

Këtu në Tetovë, në sallën e Restorantit "Arena", janë dëgjuar këngë për "Manastirin...", "Tetovën...", "Ndajeni, copëtojeni...", për kurbetin edhe shumë të tjera në maqedonishte, ose "Krisi pushka..." "Hasan Aga"" dhe shumë të tjera karakteristike për kulturën dhe melosin shqiptar, si dhe këngë dhe valle nga hapësira e Jugosllavisë së dikurshme dhe i gjithë Ballkani. Ndoshta kulm i gjithë asaj ishte kur nga fyti i një pensionisteje nga Gostivari, Elena Jakimovska "Një është Zoti - Një është Allahu" si tërësi e një këngë, si himne dhe vërtetim i bashkëjetesës të të gjithëve që jetojnë në këto hapësira.

Sipas zgjedhjes së lirë, biseduam me dy pjesëmarrës të takimit. Petar Zahariev, kryetar i SHP Negotinë i cili na tha se deri më tani ka marrë pjesë në të gjitha këto takime dhe gjithnjë ka fituar njohuri dhe miq të rinj. "Takime të këtilla ose ngjashëm mbahen edhe në regjione tjera të Maqedonisë, por kjo në Tetovë me të vërtetë është për shembull. Kam nderin që jam pjesëmarrës i saj dhe që takimi më është gjithnjë më i dashur".

Pande Çoçkovski, nga shoqata e pensionistëve të ushtarak, me kënaqësi ka folur për takimin:

"Manifestim të këtilla duhet të mbahen sa më tepër në Maqedoni, ndërkaq, na të moshës së tretë ta mbartim këtë pasuri të bashkëjetesës në gjeneratat e reja. Nuk ka pasuri më të madhe se e gjithë kjo që këtu mbartet në gjuhë të ndryshme dhe në paraqitje të përbashkët. Këtu të gjithë pensionistët janë të barabartë dhe që të gjithë në gjuhë të përbashkët gëzohemi që jemi së bashku".

Së pari herë në këtë takim të shtatë të radhës multietnik, ishin të pranishëm edhe pensionistë nga Kosova. Ajo ishte shenjë se takimi ngadalë por sigurt do ti përfshijë hapësirat ballkanikedhe do të përfaqësojë shembull për jetë të përbashkët dhe besim të ndërsjellë jashtë kufijve të shtetit tonë.

Mustafa Rushiti nga Obiliqi na deklaroj:

"Me SHP Tetovë kemi nënshkruar Memorandum për bashkëpunim", e ajo do të thotë afrimi i ndërsjellë i pensionistëve të Maqedonisë dhe Kosovës. Prania e jonë në këtë takim është fillim i ri i veprimit të përbashkët dhe bashkëpunimit të mëtejmë në interes të pensionistëve të të dy shoqatave".

Musa Jorganxhiu nga Prizreni na tha:

"Sharri nuk na ndanë, por na bashkon. Lehtë do ta kalojmë që të jemi së bashku, të shoqërohemi dhe ta pasurojmë përmbajtjen e ditëve tona pensioniste, të jetës tonë në moshën e tretë. Së pari herë jam në një takim të këtij lloji dhe e përjetoj me gëzim të madh. Do ti mbartim këto përvoja edhe tek ne".

Se pensionistët e Maqedonisë japin kontributin e tyre në jetën e përbashkët në Ballkan, DragiArgirovski, kryetar i LSHPM e ka ilustruar me pjesëmarrjen e saj në festivalin ndërkombëtar për jetën e moshës së tretë në Lubjanë, Republika e Sllovenisë. Ai shpreson se edhe këtu në Tetovë, një ditë do të mbahet takim i pensionistëve nga i gjithë Ballkani.

Shaban Azizi, kryetar i SHP Tetovë, në bisedë na tha se do ta zgjeroj kuptimin e ekskursioneve në fqinjësi dhe pensionistët e shoqatës do të shkojnë edhe më tej, e jo vetëm siç është rasti tani, në Serbi, Bullgari dhe Shqipëri. Azizi për në fund ka treguar kënaqësinë e tij me fjalët:

"Më është kënaqësi që pikërisht në Tetovë është vendi i bashkëpunimit të njerëzve të moshës së tretë në vendin tonë. Ajo më bën krenar dhe më bën kënaqësi"!

Gojko Eftovski

SHP Gazi Babë

Promovim i Monografisë "Shikimi nëpër kohë"

Ditë më parë në Shkup, është bërë promovimi i Monografisë "Shikimi nëpër kohë", e cila përmban tregimin historik të formimit dhe aktivitetit të tërësikstin e kryetarit të LSHPM Dragi Argirovski, në të cilin shënon se SHP Gazi Babë, me spektaklin e aktiviteteve të suksesshme, në 45 vitet e kaluara, ka dhënë bazë të mirë për zhvillim të mëtejmë të gjitha aktiviteteve programore, duke i kultivuar dhe zgjeruar parimet të bashkëpunimit ndër gjenerata, solidaritetit dhe bashkëjetesës.

Pikëpamjet e veta për Monografinë ka dhënë edhe Magdalena Spirovska, kryetare e Komisionit për jetën kulturore zbavitëse pranë SHP Gazi Babë.

shëm të SHP Gazi Babë në 45 vitet e kaluara. Autor është gazetari dhe publicisti i njohur Vasil Paçemski. Ngjarja solemne është hapur me himnin pensionist, e më pastaj, mysafirëve të shumtë dhe anëtarëve të kësaj shoqate u janë drejtuar promotorët, nikoqirët dhe mysafirët.

Promotor kryesor ishte profesor d-r Vasil Drvoshanov, i cili ndër të tjerat ka thënë:

- Autori i monografisë, e ka përcjellë veprimtarinë e shoqatës, duke mbajtur llogari në koordinatat kryesore të saj, respektivisht në qëllimet kryesore të organeve dhe trupave të shoqatës. E gjithë monografia është përcjellë me të dhëna precize lidhur me strukturën organizative të shoqatës. Duke marrë parasysh faktin se në përbërjen e kësaj shoqate hynë popullata pensioniste të komunave aktuale Gazi Babë, Petrovec dhe Araçinë, ndër të tjerat është me rëndësi të theksohet edhe konstatimi analitik në te-

Kryetari i SHP Gazi Babë, Gjorgje Andonov, në promovimin solemn të Monografisë, ka kujtuar se shoqata që nga fillimi dhe deri më sot gjithnjë është në rritje të sukseseve. Solemnitetin e kanë rritur shumë mysafirë të cilët kanë përshëndetur daljen nga shtypi të këtij dokumenti të rëndësishëm.

Sekretari i KE i LSHPM Stanka Trajkova, duke ju uruar nikoqirëve dhe autorit ka kujtuar se Monografija është dokument me rëndësi i cili ka përfshirë periudhë të gjatë mbushur me aktivitete dhe punë të mundimshme dhe si e tillë është për çdo respekt. Para pensionistëve në promovim ka folur edhe autori Vasil Paçemski i cili ka thënë:

- Për secilin autor është nder të punoj në një vepër të këtillë, por njëherësh edhe përgjegjësi e madhe. Mungesa e të dhënave dokumentare ishte problemi më i madh, por me punë të mundimshme dhe me durim, me hulumtim, gjithçka tejkalohet.

Cfetanka Ilieva

SHP Strugë

Pranim te kreu i komunës

Kohë më parë,kryetari dhe sekretari i SHP Strugë, Millorad Tërposki dhe sekretari Izeir Mustafai, janë pranuar nga kreu i komunës Ramiz Merko. Duke i uruar zgjedhjen dhe duke i dëshiruar sukses në punë, kryetari Tërposki ka thënë se ky është bashkëpunim tradicional i shoqatës me vetëqeverisjen lokale.

Në këtë takim, theks kryesor i është vënë kontributit të përbashkët në përkujdesjen për pensionistët e Strugës dhe më gjerë. Drejtuesit e SHP Strugë e kanë njohur kreun e komunës me aktivitetet e Shoqatës, por edhe me problemin e rreth shfrytëzimit të dy objekteve të dedikuara për jetesë të pensionistëve, objekte të cilat me kadastër janë pronë e Republikës së Maqedonisë. Me ato tani ekonomizon shoqatë me përgjegjësi të kufizuar e cila i shfrytëzon 2 deri më 3 muaj brenda vitit, e më pastaj ju venë drynin.

Kreu i komunës Ramiz Merko ka premtuar se do të angazhohet që sa më parë ky problem të zgjidhet me ndihmën e të gjitha subjekteve relevante nga ana e komunës dhe Republikës.

Në takim është bërë fjalë edhe për shumë çështje tjera aktuale në interes të pensionistëve, me qëllim që të përmirësohet kualiteti i jetës së pensionistëve në këtë moshë të tretë. Të dy anët janë pajtuar që bashkëpunimi të intensifikohet dhe të gjenden forma dhe përmbajtje të tjera për angazhimin më kualitativ dhe plotësim të planeve dhe aktiviteteve për të cilat janë marrë vesh.

Stojan Kukuneshovski

SHP Çair

Bashkëpunimi i kreut të komunës Visar Ganiume pensionistët

Komuna Çair është një nga komunat në Republikë, e cila në vazhdimësi, ka kushtuar dhe me shumë interesim ka përcjell dhe mbështet aktivitetet e Shoqatës së pensionistëve Çair. Kjo, mes të saja, kryetari i Shoqatës Mentor Qoku, kryetarit Ganiu i ka shpreh falënderim, kopje të monografisë të LSHPM, në gjuhën shqipe nga kryetari Argirovski, kopje të gazetës "Penzioner plus", që ku

tjerash është thënë në takimin i cili është mbajtur më 8 maj të këtij viti, me përfaqësues të Shoqatës së pensionistëve Çair dhe kreut të komunës në fjalë, Visar Ganiu.

Në shenjë falënderimi për mbështetjen që u jep pensionistëve kreu i komunës dhe komuna në kufijtë e mundësive është vendosur nga Revyali folklorik në të cilën ka qenë prezentë edhe kreu i komunës, ndërkaq, nikoqir ishte shoqata e pensionistëve Çair, si dhe disa fotografi nga revyali me kreun e komunës.

- Sot patëm një takim me përfaqësues nga SHP Çair, ku kemi biseduar për atë që në të ardhmen do të mundej vetëqeverisja lokale të ndihmojë në kualitetin e jetës të pensionistëve tanë. Gjithnjë do të angazhohemi për të moshuarit, për ata të cilët në angazhimin e tyre jetësorë kanë kontribuar në zhvillimin e komunës tonë, - ka thënë kreu i komunës Visar Ganiu, duke falënderuar njëherësh për falënderimin dhe monografinë, për të cilat ka thënë ai se i janë me shumë rëndësi, me ç'rast ka premtuar bashkëpunim edhe më të mirë me pensionistët.

Kryetari Qoku, duke falënderuar për mbështetjen dhe angazhimin personal të kreut të komunës, ka thënë se pensionistët dinë atë ta vlerësojnë dhe se ajo i trimëron që të angazhohen për rezultate edhe më të mira.

Kreu i komunës Çair, Visar Ganiu, i shoqëruar nga një pjesë e bashkëpunëtorëve të tij, më 27 prill 2018, ka vizituar Shtëpinë për persona pleq "Lika Çopova" në Fushë Topaanë. Qëllimi i vizitës ishte që të jepet mbështetje projektit të organizatës joqeveritare për lëvizjen globale humanitare me ç'rast ai ka falë katër karrige shumë funksionale personave pleq shëndetlig në këtë shtëpi të pleqve. Me këtë rast, drejtuesi i shtëpisë Rauf Hamidi,ka falënderuar kreun e komunës për mbështetjen dhe ndihmën që ka dhënë me ç'rast e ka njohur edhe me kushtet e jetës në këtë shtëpi.

Vasil Paçemski

6 продукти со кои полесно ќе заспиете

Нема ништо попријатно од тоа да се разбудите добро наспани и одморени, подготвени за новиот ден. Сè повеќе истражувања потврдуваат дека квалитетниот сон е неопходен за нормално функционирање во текот на денот. Додека спиеме, телото се одмора и се полни со енергија за нов ден. Се препорачува барем седум часа спиење, а како тоа да биде што поквалитетно, последниот оброк во денот треба да го јадете најмалку два часа пред да си отпочинете. Оние кои се гладни, подеднакво тешко ќе заспијат како и оние кои се прејале. Недостатокот на сон ги забрзува знаците на стареење и ја зголемува веројатноста од настанување на многу болести, наведуваат експертите.

Како продуктите влијаат на сонот

Со консумирање одредени продукти кои се богати со јаглеродни хидрати, мелатонин, аминокиселината триптофан, магнезиум, потоа мешунките, па ќе го пронајдете и витаминот В кој ќе ја подобри способноста на вашето тело да го регулира лачењето на триптофанот и да произведува повеќе серотонин – две состојки кои се многу важни во регулирањето на сонот. Триптофанот релаксира и го подобрува расположението додека магнезиумот е одговорен за релаксација на мускулите што доведува до опуштање и помага во борбата против стресот. Јаглеродните хидрати ослободуваат повеќе триптофан кој го поттикнува лачењето на хормонот серотонин и мелатонин во мозокот, хормони заслужни за сонот. Поради тоа, по оброк богат со јаглеродни хидрати ќе се чувствувате поспано. Најдобар оброк пред спиење ќе биде оној кој содржи и едно и друго, односно и јаглеродни хидрати и протеини.

1. Вишни - Овој вид овошје е едно од ретките што содржи мелатонин кој го контролира внатрешниот часовник, односно циклусот на будност и спиење. Ако во нас се зголемува нивото на мелатонин, стануваме се попоспани, па треба малку време да потонеме во сон. Со разни истражувања е откриено, дека ако ако испиеме една чаша сок од вишни, може значително да се подобри должината и квалитетот на спиењето кај возрасни кои страдаат од хронична несоница.

2. Млеко - Сигурно се сеќавате на чашата топло млеко која како дете ви ја нуделе мајка ви или баба ви за полесно да заспиете. Млекото содржи аминокиселина триптофан која во телото се претвора во хормон серотонин, повеќе познат како хормон на среќата, а кој е неопходен за добар сон. Калциумот и белковините имаат смирувачко влијание врз телото. Калциумот помага во опуштање на мускулите и нервите. Во млекото може да се додадат мед, бадеми и цимет, а оваа комбинација ќе поттикне поинтензивно производство на мелатонин, хормон за спиење. Консумирајте само еколошко или домашно млеко од проверени и безбедни произведувачи.

3. Ориз - Оризот има низок гликемиски индекс што значи дека телото бавно го вари полека испуштајќи ја глукозата во крвотокот. Според студијата објавена во едно американско списание, откриено е како оризот влијае на сонот. Имено, ако јадете ориз четири часа пред одење на починок, должината на времето потребно за да потонете во сон, ќе се намали за половина.

4. Банани - Помагаат за полесно заспивање бидејќи содржат магнезиум и калиум кои ги опуштаат мускулите на природен начин. Содржат и јаглеродни хидрати кои ќе ви помогнат полесно сонот да ви дојде на очи. Полни се со триптофан, аминокиселини потребни за производство на серотонин, невротрансмитери кои имаат смирувачки ефект. Повеќекратна корист од бананата е таа што калиумот помеѓу останатото е нужен, т.е. неопходен и за здравјето на кардиоваскуларниот систем и когнитивното функционирање.

5. Батат или сладок компир - Бататот или слаткиот компир има низок гликемиски индекс што значи дека од него нивото на шеќерот во крвта нема пренагло и превисоко да скокне. Не само што содржи сложени јаглеродни хидрати кои даваат полесен сон, туку и калиум кој влијае на опуштање на мускулите. Калиумот можете да го пронајдете и во обичниот компир, папајата и гравот. За лесен сон, за вечера се препорачува малку мрсно пире од компир.

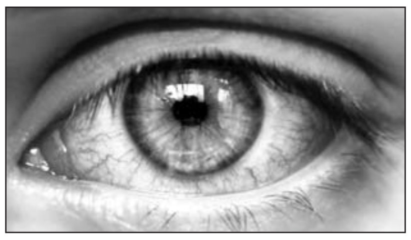
6. Бадеми - Неверојатно се богати со магнезиум кој го подобрува сонот и ги опушта мускулите. Исто така е добар извор на триптофан. Одржуваат стабилно ниво на шеќер во крвта во текот на спиењето и помагаат полесно да заспиете бидејќи ве префрлуваат од фаза на будност во фаза на одморање. Изедете грст бадеми или намачкајте парче интегрален леб со путер од бадем.

Храна која треба да ја избегнувате - Вечерата секако е неодминлив оброк бидејќи ќе го храни организмот додека спиеме, помагајќи му да се регенерира, да расте, да создава нови клетки. Важно е вечерата да биде лесна, бидејќи доколку доцна навечер обилно се наjадете, телото ќе биде преоптоварено со варењето што ќе му пречи на сонот. Затоа препорачливо е да се јаде барем 3 до 4 часа пред да тргнете на починка.

Ако јадете големи количини мрсна, рафинирана храна или храна со многу шеќер, ќе чувствувате тежина и летаргија. Пред спиење треба да се избегнува чоколадо, домати и вино – бидејќи содржат тирамин кој во телото се претвора во норадреналин – супстанција која го стимулира мозокот. Не се препорачува консумирање на зачинета храна како ѓумбир, лук или лути пиперчиња. За да заспиете бргу и едноставно, истиот миг кога вашата глава ќе ја допре перницата, важно е добро да обрнете внимание на она што ставате во чинијата и што јадете. Доколку не сакате долго во ноќта да броите овчички, најдобро е да се придржувате до старата народна изрека – појадувај како цар, ручај како крал, а вечерај како сиромашен човек.

Т.Г.

Сенилна макуларна дегенерација



Сенилна макуларна дегенерација е болесет која претставува дегенерација на ретината во пределот на жолтата точка во окото и се јавува обично по 55–годишна возраст. Болеста е прогресивна, хронична и почнува најчесто без симптоми.

Постојат два вида на оваа болест: **сува и влажна форма.**

На редовен преглед на очите се откриваат почетни промени во макулата кои понатаму можат да се зголемат, да се спојат и да доведат до атрофија на дел од ретиналните слоеви. Таквата форма на сенилна макуларна дегенерација се вика **сува форма** и карактеристично завршува со големи зони на географска атрофија (атрофичните промени личат на географска карта). Голем број студии, истражуваат за лек кој би ја сопрел или излекувал сувата форма на сенилната макуларна дегенерација, но до сега не е пронајден.

Во обид организмот да ги залечи промените настанати во ретината, некогаш настанува раст на нови крвни садови, кои по својата форма и местоположба не се нормални, и кои пропуштаат течност во околното ткиво и лесно и често крварат. Тие крвни садови повлекуваат и фиброзно ткиво и предизвикуваат формирање на лузни во ретината. Таквата форма на макуларна дегенерација се вика **влажна форма**. Со лекови се сопира растот на абнормалните крвни садови.

Ризик фактори - Причини за настанување на сенилна макуларна дегенерација има повеќе. Ако е присутна како фамилијарна болест, ризикот да се појави и кај следните генерации е поголем. Постојат дополнителни фактори од околината кои влијаат да се манифестира генот за појавување на болеста. Меѓу тие фактори се: пушењето (двојно го зголемува ризикот), покачениот крвен притисок, покачен холестерол, слаба физичка активност, лоша исхрана, УВ зрачењето и друго.

Дијагностицирање - Сенилната макуларна дегенерација на почетокот нема никакви симптоми по видот. Кога се веќе присутни симптоми, значи дека стадиумот е понапреден.

Лекарот кој видел промени во насока на сенилна макуларна дегенерација препорачува да се направи ОЦТ снимање кое е неинвазивна метода, без зрачење, бидејќи работи на принцип на ултразвучни бранови и дава тродимензионални податоци за сите слоеви на ретината. ОЦТ снимањето дава можност да се визуелизираат промените на ретината, да се измерат за да може да се предвиди нивната понатамошна прогресија. Исто така, со помош на ОЦТ снимањето, може да се мерат ефектите на лекувањето.

Третман - Постојат лекови Eylea, Avastin, Lucentis во форма на инекции кои се ставаат директно во окото и се доста успешни за третман на влажната форма на сенилна макуларна дегенерација. Инекциите го сопираат растот на абнормалните крвни садови и го намалуваат пропуштањето на течност во околните ткива. На тој начин се намалува отокот на ретината и видот се подобрува. Апликацијата на инекции се одвива во одреден ритам на 4 до 6 недели, зависно од стадиумот на болеста и од типот на инекцијата, сè до стабилизирање на состојбата. За жал, и овие лекови не успеваат да ги уништи веќе израснатите крвни садови. Оттука, е и важно да се открие болеста што порано и да се почне лекувањето веднаш по откривањето, за најдобри резултати.

Превенција - Истражувањата на различни начини на исхрана и диети, ја промовираат медитеранската исхрана како најдобар начин за превенција на сенилната макуларна дегенерација. Редовното четкање на забите и одржување на хигиената во устата, го намалува ризикот од кардиоваскуларни болести и сенилна макуларна дегенерација.

Витаминскиот комплекс кој содржи цинк, бакар, витамин С, витамин Е, лутеин, зеаксантин и витамин А влијае на сопирање на понатамошната прогресија на сувата форма на сенилна макуларна дегенерација. Пациентите што пушат, не се препорачува да земаат суплементи со витамин А, бидејќи тоа го зголемува ризикот од карцином на белите дробови. Комбинацијата лутеин и зеаксантнин, може да придонесе за влошување на проблемите со простатата кај мажите или стрес инконтиненција кај жените.

Б. Анг.

Природни сојузници против уринарните инфекции

Уринарната инфекција е многу чест симптом што се случува кога микроорганизмите кои живеат во урогениталниот тракт и во цревата доаѓаат во мочниот меур. Повеќе од 90% од инфекциите на уринарниот тракт се предизвикани од бактеријата E. coli, која природно се наоѓа во цревата. Уринарните инфекции почесто ги погодуваат повозрасните лица, повеќе жените, отколку мажите.

Симптоми на уринарна инфекција: чувство на притисок во мочниот меур, болка при мокрење, заматена урина и крв во урината, покачена телесна температура, болки во долниот дел на стомакот. Иако крвта во урината не е причина за паника, кај секоја уринарна инфекција треба да се дејствува брзо. Ако премногу го одлагате почетокот на лекувањето, бактериите може да навлезат во бубрезите и да предизвикаат поголеми компликации. Затоа, не чекајте повеќе од неколку дена. И кај жените и кај мажите, се зголемува ризикот од уринарни инфекции најмногу поради: лоши хигиенски навики, но и прекумерна хигиена (употреба на агресивни сапуни и гелови кои ги уништуваат добрите бактерии), капење во када или базен, одложување на одењето во тоалет (задржување на урината), зголемена простата кај мажите, ослабен имунитет во доцните години и друго.

Природни лекови за инфекции на уринарниот тракт – Со природните лекови исклучително е важно да се пијат големи количини вода, за секој пат кога се празни мочниот меур да се исфрлат што повеќе бактерии. Без оглед на тоа дали чувствувате притисок врз мочниот меур поради големата количина на течности или само поради инфекција, не прескокнувајте да одите во тоалет. Ако го одложувате мокрењето, поттикнувате размножување на бактериите, кои ја влошуваат инфекцијата. Познато е дека на уринарните инфекции најблаготворно влијаат растенијата брусница и мечкино грозје, и нешто помалку познати како бреза, пченкарна свила и магдонос.

1. Мечкино грозје (UVA URSI) – Од ова растенија, кое има силни антибактериски својства се прави најпознатиот чај за уринарни инфекции – увин чај. Важно е да се знае дека не треба да се комбинира со брусницата, бидејќи брусницата го уништува неговото дејство. Не се пие во континуитет подолго од 10 дена.

2. Брусница – Познато е дека овие црвени бобинки имаат моќен ефект кај инфекциите предизвикани од тврдокорната бактерија E. coli, но се ефикасни и кај други воспаленија поврзани со уринарниот тракт. Како всушност дејствува брусницата? Таа го спречува лепењето на бактериите по ѕидовите на уринарните канали, при што, при мокрењето, се исфрлаат од организмот.

3. Бреза – Листовите од брезата се познати по своите диуретички својства. Освен што дејствуваат кај бактериски инфекции на уринарниот тракт и воспаленија на мочниот канал, исто така ги ублажуваат кожните болести, ревматизмот и ја чистат крвта. Не се препорачуваат за пациенти со срцеви и бубрежни болести.

4. Магдонос – Оваа многу здрава билка која ја има во секоја кујна, има ефект на детоксикација, а познато е и дека дејствува како диуретик, односно го поттикнува мокрењето. Затоа почесто јадете свеж магдонос или подготвувајте чај од магдонос (свеж или сушен) за забрзување на лечењето на тегобите на уринарниот тракт.

5. Пченкарна свила – Покрај тоа што чајот подготвен од пченкарна свила го раствора каменецот и го поттикнува исфрлувањето на песокот од бубрезите, силно дејствува и кај инфекции на уринарниот тракт.

6. Сода бикарбона – Оваа супернамирница има алкални својства, што значи дека ја неутрализира киселоста на урината и помага кај бактериска инфекција на уринарниот тракт. Нејзината употреба не се препорачува за оние кои треба да бидат внимателни при внесување на сол, бидејќи содржи доста натриум.

<u>Храна против уринарни инфекции</u> – Одредени видови храна може да го спречат воспалението и другите проблеми поврзани со мочниот меур. Тие имаат позитивен ефект врз здравјето на целиот организам и затоа е добро да бидат вклучени во редовната исхрана. Од друга страна, постојат видови храна која има многу лошо влијание врз здравјето на уринарниот тракт.

Храна која треба да се избегнува (ја зголемува киселоста)

Силно зачинета и многу кисела храна го влошува воспалението. И пушењето и кофеинот ги поттикнуваат воспалителните состојби. Кога имате инфекции на уринарниот тракт не треба да консумирате: млеко и млечни производи, месо, риба, јајца, шеќер, колачи, бело брашно, храна која содржи многу сол, кафе.

Храна која е дозволена да се употребува: овошје, зеленчук, интегрални житарки, храна и суплементи со витамин С, А и Е, цинк, селен,

Кажите им НЕ на антибиотиците!

Многу луѓе при првите знаци на уринарни инфекции веднаш посегнуваат по антибиотици. Сепак, постојат многубројни причини зошто треба да се избегнуваат, а еве некои:

- нивната прекумерна употреба придонесува за појава на т.н. „супербактерии“, кои се отпорни на антибиотици;
- антибиотиците ги уништуваат и добрите и лошите бактерии во организмот, а може да предизвикаат дијареа и други дигестивни заболувања;
- може да предизвикаат алергиски реакции;
- антибиотиците го слабеат организми и го намалуваат имунитетот, особено кај децата, а и кај возрасните лица.

Текстов има цел да ве информира, но секако треба да го посетите вашиот матичен лекар.

М. Дамјаноска

ЗП Прилеп

Како да се справиме со стресот

Во рамките на програмираните активности за годинава, а по добиената нова клубска просторија во ограноците „Корзо“ и „Сточен пазар“ при ЗП Прилеп, неодамна се одржа мошне интересно предавање. Темата „Справување со стресот“ предизвика голем интерес за што говори и фактот за големото присуство на пензионери од овие два огранока. Секако за големиот интерес посебно е заслужна доктор Марија Ангелеска – психолог и психотерапевт. Предавањето беше интересно за присутните зашто доктор Ангелеска му пријде на еден посебен начин и преку разговор со сите присутни, преку споделување на различните мислења за тоа кој како го почувствувал стресот и на кој начин го избегнува, односно преку еден вид сеанса и потсвесно заспивање, преку практични вежби на сите присутни, предавачот, докторката комуницираше и со проблемите што ги тиштат присутните и се разбира како тоа да се надмине. Зашто стресот е причина за повеќе последователни болести кај секој човек.

Некои тоа го решаваат со пешачење, планинарење, дружење во пензионерските клубови и спортските и културните манифестации што се организираат преку Здружението. Посебно е интересно споделувањето на стресните состојби со меѓусебните контакти со пензионерите, зашто споделувањето на искуствата можат да придонесат да се научи нешто повеќе едни за други. На овој начин ќе се подобри и менталното здравје. Да не се дозволи да бидеме дисфункционални, депресивни, да не ги гледаме нашите грешки од минатото и да не запаѓаме во депресивна конотација, истакна во своето излагање доктор Ангелеска.

Од разговорот со претседателот на овој огранок, Љупчо Димески дознавме дека овој огранок покренува, а и во иднина ќе иницира уште вакви и слични предавања, екскурзии, а што е посебно значајно се ангажирани членовите на овие ограноци околу собирањето на капачиња од пластични шишиња. Досега имаме собрано една вреќа, а ни требаат уште многу и очекуваме да ги собереме и да набавиме инвалидска количка за наш член, ни рече Димески.

К.Р.

ПАТУВАЈТЕ ПО НАЈПОВОЛНИ ЦЕНИ, СО ТУРИСТИЧКАТА АГЕНЦИЈА САВАНА И САМО ЗА ВАС - ЕДИНСТВЕНАТА ПРОГРАМА ВО МАКЕДОНИЈА

ПРОМОТИВНО !!!
ОДМОР НА ХАЛКИДИКИ
од 20. до 27.мај
СЕДУМДНЕВЕН ПРЕСТОЈ СО ВКЛУЧЕН ПРЕВОЗ
ЗА САМО 59€ ПО ЛИЦЕ

60+

Напомени:
- Сместување во студија и апартмани од редовната програма “Лето 2018”
- Превоз со туристички автобус и придружник на патувањето
- Резервација во агенција, со приложување на означениот купон од весникот
- Можности за уплата на рати
- Бројот на местата е ограничен
- Посебни поволности за организирани групни резервации и патувања

60+ **КУПОН ЗА ПОПУСТ**
Исечи и приложи при резервација!
TOURIST ENTERPRISES SAVANA COMPLETE TOURIST SERVICES

ПОБАРАЈТЕ ГИ НАШИТЕ СПЕЦИЈАЛНИ ПОНУДИ ЗА СЕНИОРИ

ЕДНОДНЕВНИ ЕКСКУРЗИИ СО 60+
- Охрид и Свети Наум
- Преспа и Ресен
- Прилеп и Битола
- Крушево и Мечкин Камен
- Кавадарци и Неготино
- Велес и Стоби
- Демир Капија и Гевгелија
- Дојран и Струмица
- Берово и Виница
- Кратово и Куклица
- Куманово и Кокино
- Тетово и Гостивар

БАЊСКИ АРАНЖМАНИ ВО РЕГИОНОТ СО 60+
во СРБИЈА:
- Врњачка бања
- Соко бања
- Пролом бања
- Луковска бања
- Сијаринска бања
- Нишка бања

во БУГАРИЈА:
- Сандански
- Велинград
- Римска бања
- Сливенска бања

ПОСЕТИ НА МАНАСТИРИ СО 60+
- Св.Јован Бигорски - Маврово
- Св.Ѓорѓи Победоносец - Рајчица
- Св.Преображение - Зрзе
- Св.Богородица Елеуса - Вељуса
- Св.Леонтиј - Водоча
- Св.Архангел Михаил - Берово
- Св.Гаврил Лесновски - Лесново
- Св.Јоаким Осоговски - К.Паланка
- Св.Ѓорѓи - Старо Нагоричане
- Св.Атанасиј - Лешок
- Св.Димитрија - Марков манастир
- Св.Никита - Скопска Црна Гора

ВИКЕНД АРАНЖМНИ ВО РЕГИОНОТ СО 60+
во СРБИЈА:
- Белград
- Нови Сад и Фрушка Гора
- Златибор и Дрвенград

во БУГАРИЈА:
- Софија
- Банско и Рилски Манастир

во ГРЦИЈА:
- Античка Македонија
- Пиерија и Метеори
- Халкидики и Света Гора
- Кавала и Филипи

TOURIST ENTERPRISES SAVANA COMPLETE TOURIST SERVICES

(02) 3115 826; www.savana.mk; info@savana.com.mk

ЗАНИМЛИВОСТИ

Машкиот мозок е поголем од женскиот, но со годините побрзо се намалува. Мажите во текот на денот изговараат околу 1.000 зборови, а жените околу 10.000 зборови дневно.

Во 2009 година се навршуваат сто триесет години од раѓањето на Алберт Ајнштајн, кој покрај генијалец, бил многу духовит човек и голем љубовција.

Гените ни ги одредуваат карактеристиките на карактерот (агресивност, духовитост, дружељубивост идр), а не само физичките обележја.

Стаорецот живее подолго без вода од камилата.

Гуските најдолго патат после смрта на својот сопатник.

Окото на нојот е поголемо од неговиот мозок.

Кенгурчето кога ќе се роди е долго само 2,5 см.

Некои школки се раѓаат само како машки. Во текот на животот само некои од нив стануваат женки.

Албатросот може да спие додека лета со брзина од 40 км/час.

Камилите имаат три пар очни капаци кои ги штитат од пустинскиот песок.

Азиската слоница е бремена 20 месеци, а американскиот опосум (вид на мајмун) само две недели.

Мравките никогаш не спијат.

Синиот кит произведува најзилен звук и тоа 188 децибели.

Клукајдрвчето може да удира во дрвото дути 25 пати во секунда.

Забите на дабарот индијанците ги користеле како ножеви.

Сината врана кога тагува или после некоја несреќа ја менува бојата на перјата.

Кога ќе му се закани опасност на австралискиот полжав, тој може да „трча" и побрзо од коњ.

Годишно во светот се пие околу 135 милиони литри кафе Невроологот Дејвид Сото утврдил дека пациенти кои претрпеле мозочен удар и заради тоа им се влошил видот, истиот доста им се подобрил слушајќи омилена музика. Во експериментот учествувале 150 000 пациенти.

Ризикот да имате проблеми со срцето се зголемува за 24% ако се створи дисбаланс на внесување на калиум и натриум. Поголема количина на натриум се внесува со консумирање на сол.

Децата на помладите татковци се поинтелегентни од децата на постарите татковци. Кај мајките случајот е обратен.

Најновите истражувања утврдиле дека и дијабетисот го предизвикува вирус.

Сообраќајниот метеж го зголемува ризикот од инфаркт за 32%.

М. Дамјановска

КРСТОЗБОР

„пензионер плус"	голем дрвен сад	ампер	натриум	грчки фудбалски клуб	тон	сулфур	англиски морепловец, џемс		српски пејач (фотос) / петар арсовски	алида вали	лигавост	вавилонски бог на небото	хрватски артист, антун	келвин	турско женско име
град во банат															
обем		анук еме / руски економ. николај			божество од грчката митологија	красота / храм во атина								јод / францус. режисер александар	
чак конорс			дел од течност / замбија						село во битолско	вид јадење / притока на дунав					
железничка композиција				радиум / арка (мн.)			музички знак / дел од индиски храм					старото име на вис / отепување			
гостилница			плашливост / електрон												проблесок
двоцифрен број / екот													раде залад		
ербиум			очистув. со метла / променлив отпорник										иридиум / женско име		
италијанска артистка, клаудија										еден книжевен жанр / вид пченица					
романски мецосопран, елена											улица (скр.) / народни танци			калиум / женско дете	
бивш фудбалер на црвена звезда / степен															еден хемиски елемент, метал
украсни нишки									жител на иран						
авто (скр.)				велес					изработувачи на каци						
неутрон		авенија (скр.) / електрон							ураниум		крал во шахот / температура		коле неделковски / лумен		
герман. писател, јохан волфганг									висулец од варовник						

Решение: т, банатска паланка, о, ае, убавина, ј, чк, капка, гулаш, воз, ра, нота, иса, ан, страшливостдеветнаесет, рз, ер, ометување, кардинале, епика, теодорина, ул, јован акимовиќ, реди, иранец, авт, качари, н, ав, у, к, кн, гете, сталак.

Хумор

Синчето го прашало таткото:
– Тато, како се пишува љубов?
– Пиши сине вака: Пиво

* * *

Боки отишол во земјоделска аптека и побарал спреј против бубачки. Продавачот му рекол:
– Има од 100 денари што убива 1.000 бубачки и од 50 денари што убива 500 бубачки.
Боки се свртел да замине, а продавачот го прашал:
– Каде одиш?
– Одам да ги избројам бубачките.

* * *

Седат два слона покрај базен, па едниот на другиот му вели:
– Дај допиј го тоа, па да тргнеме!

* * *

Отишол Мујо кај најскапиот лекар во градот и утврдил дека е многу болен и дека лекувањето ќе чини 1.000 евра.
– Но, докторе, бидејќи сум многу болен, може ли поефтино?
– Нека бидат 800 евра – му одговорил лекарот.
– Но, докторе, јас имам три деца.
– Нека бидат 600 евра.
И така, Мујо наведувајќи разни причини ја спуштил цената на 300 евра.
– Мујо, кога знаеш дека сум најскап доктор, зошто дојде токму кај мене?
– Знаете, докторе, кога сум болен, не штедам многу.

* * *

Се среќаваат двајца пријатели од средно училиште на пазар.
– Каде си, пријателе, не сум те видел 100 години! Дали заврши медицина, тоа студираше, нели?
– Да, завршив, просек 9!
– Секоја чест, секогаш си бил мозок! А, колку ти чинат краставиците?

* * *

– Морам да ви го оперирам слепото црево! – и соопштува хирург на естрадна ѕвезда.
– Оф, боже, дали ќе ми се гледа лузната?
– Се зависи од тоа колкаво ќе ви биде деколтето.

* * *

Дошол Мујо кај ортопед па ги соблекол чевлиете.
– Леле, како ви смрдат нозете! – вели ортопедот.
– Да, тоа ми го рече и матичниот, но сакав да слушнам и мислење од специјалист.

* * *

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

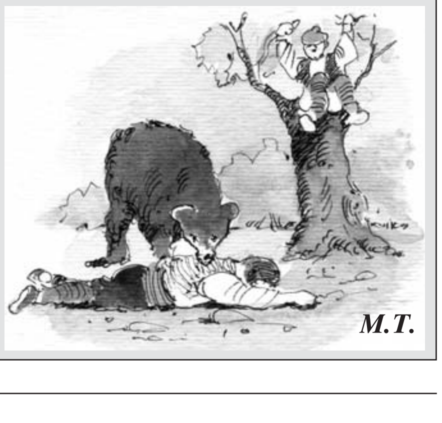
* * *

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

Двајца патници и Мечката

Двајца пријатели патувале заедно. Ненадејно се појавила мечка и едниот од нив се качил на дрво и се скрил, а другиот останал долу. Легнал на земја, го задржал здивот и се преправил како да е мртов, бидејќи слушал од старите дека мечката не ги допираат умрените. Мечката му се приближила и го помирисала. Кога таа заминала, другиот пријател се симнал од стеблото и го прашал пријателот што му шепнала мечката на уво. Овој му одговорил:

– Никогаш не патувај со пријатели кои те оставаат сами во неволја.



23–ти регионални спортски натпревари од вториот регион

Најдобри Тетовчани

На 15 мај 2018 година се одржаа 23–те регионални спортски натпревари од 2–от регион во организација на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, а домаќин беше ЗП Тафталиџе. На овие регионални спортски игри покрај домаќинот, **ЗП Тафталиџе**, учествуваа и здруженијата на пензионери: **Сарај, Тетово, ОВР на РМ, Ѓорче Петров и Гостивар.** Спортските игри се одржаа во спортскиот комлекс „Езеро Треска“, каде имаше услови за одвивање на сите спортски дисциплини, а уредувањето на терените за таа намена беше извршено благодарение на помошта на градоначалниците на општините Карпош Стефан Богоев и на Сарај Блерим Беџети.

Добредојде на гостите и на учесниците со желби за постигнување што подобри успеси, прв им посака претседателот на ЗП Тафталиџе, **Димитрија Димовски**, а во име на СЗПМ се обрати и натпреварите ги отвори секртетарот на ИО на Сојузот, **Станка Трајкова**. Оваа средба, рече таа, е добра можност за дружење и им посака на сите да понесат убави сеќавања од овој спортски настан.

Пензионерите се натпреваруваа во единаесет спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција.

На оваа спортска средба најдобри резултати постигнаа спортистите од Тетово кои освоија 12 први места, а зад нив се пензионерите од ОВР со 5 први места. Останатите спортисти освојија по едно или две места, со што се квалификуваа да учествуваат на републичките спортски игри. Игрите започнаа и завршија благовремено со висок степен на организираност од сите аспекти.

По успешно завршените натпревари започна незаборавно дружење каде што дојде до израз и соживотот изразени преку разни ора и песни.

С.Т. С.Б.

ЗП Гази Баба

Дружење на екскурзија

Сто и десет пензионери од разграноците „Автокоманда“ и „Железара“ при ЗП Гази Баба на 12 мај 2018 година и покрај тмурното време, заминаа на еднодневна екскурзија во посета на Струмица, до Смоларските и Колешинските водопади. Екскурзијата беше добро осмислена, со програма како при патувањето, така и при посетата на споменатите места.

Во Струмица пензионерите положија букети свежо цвеќе на споменикот на починатиот претседател на Македонија, Борис Трајковски и направија обиколка низ градот.

По едночасовното разгледување, екскурзијантите од двата разгранока имаа попатна кафе–пауза во Бања Банско.

Поради годините, што натежнале и покрај желбата и љубовта кон природата, пензионерите од „Железара“ не стигнаа до крајната цел да ги видат Смоларските водопади. Пензионерите од разгранокот „Автокоманда“, заминаа кон Колешинските водопади кои се вбројуваат во највисоките во Македонија. Сместени се во пазувите на планината Беласица, меѓу јаворова шума, а придружник на пензионерите им беше свежиот планински воздух.

Иако релацијата беше долга и напорна за оваа популација, еднодневната екскурзија беше и можност да се видат и да се доживеат преубавите предели, меѓусебно да се запознаат и да се дружат. Во комплексот „Лебедово езеро“, кај селото

Смолари, во подножјето на недопрената природа на Беласица, покрај убавината, мирот и спокојот, имаа заеднички ручек, со песни и ора и заедничко дружење.

В. Пачемски

ЗП Куманово

Со среќа и успех во новиот простор!

Здружението на пензионерите Куманово, на 4 мај 2018 година се всели во новиот деловен простор изграден со сопствени финансиски средства. За овој пригоден чин, во салата на објектот беше организирана пригодна свеченост, во присуство на дел од членовите на органите и органоците, претставници на СЗПМ, на локалните самоуправи од Куманово и Липково и гости од ЗП Врање, Солидарност – Аеородром, Кочани, Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Кавадарци, претставници од НВО Црвен крст и “Јустиција“ од Куманово.

По поздравниот говор на претседателот на ЗП Куманово, Спирко Николовски, новиот простор за отворен го прогласи потпреседателот на ИО на СЗП, Салтир Каровски.

– Голем е чинот и денот 4 мај со пуштањето во употреба на овој простор. Ова ќе остане во длабока мемеорија на 14460 пензионери, кои дадоа целосна поддршка заедно со органите и огранооците. Средствата се резултат на домаќинско, рационално и транспарентно работење од десетина години. Целосно ги реализиравме сите програмски задачи, планирани со нашите програми за овој период во функција за здраво и активно стареење. Тука е грижата за болните пензионери, со материјална поддршка, бањско климатската рекреација, реализација на културните и спортските активности, ексурзиите и друго. Во овој простор од 250 м2, се вложени средства 10.055.000 денари и се создадени услови за сите функции и активности. Се заблагодарувам на сите за поддршката – истакна во своето обраќање претседателот на ЗП Куманово **Спирко Николовски**.

– Влегов во еден голем простор за наши услови. Прекрасно архитектонско решение за сите функции за активно и здраво стареење. Посебно е за почит што просторот е изграден од сопствени средства. Вие постигате резултати во сите сфери на пензионерското работење на мултиетнички и на меѓународен план. СЗПМ има 262.000 пензионери, а заедно со со трите сојузи на инвалидски пензионери во државата има 310.000 корисници на пензии. За реализирање на програмските задачи на Сојузот и ЗПМ соработуваме со Владата, министерствата за здравство, труд и социјална политика и култура, кои работат на проблемите за грижа на старите лица – истакна потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски** при отворањето на просторот, наедно пренесувајќи ги срдечните поздрави од претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

На свеченоста, со пригодни зборови до присутните се обратија претставниците на општините Куманово и Липково, како и на ЗП Врање, Кочани, Кавадарци и НВО „Јустиција“. Со пригодна и успешна едночасовна програма настапи и КУД „Ѓоко Симоновски“.

Мирко Макрешански