ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ **БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК**
» за сегашни и за идни пензионери

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

Година XI, број 119 ISSN 1857-7660 29 јуни 2018 година

Пензионерски активности за почит

Ова е насловот од монографијата која Сојузот на здруженијата на пензионерите ја издаде по повод големиот пензионерски јубилеј 70 години од пензионерското организирање во Р Македонија. Во неа беа поместени факти и резултати со какви ретко која пензионерска асоцијација може да се пофали во окружувањето, но и пошироко.

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Гостивар

Но во Сојузот, активностите на кои пензионерите се горди, не се сумираат само по повод датуми и јубилеи, затоа што активностите се одвиваат континуирано. Доказ за тоа се последниве случувања. Во април и мај се одржаа осум регионални ревии на песна музика и игри чии домаќини беа три здруженија од Скопје: Кисела Вода, Ѓорче Петров и Чаир, и здруженијата на пензионерите: Радовиш и Конче, Гевгелија, Македонски Брод, Македонска Каменица и Крушево. Во деновите кога се одржуваа овие значајни културни манифестации празнува сите генерации, најстарите како чувари на нашето културно наследство, а помладите беа горди на своите родители, баби и дедовци и нивната желба и нескршлив дух да покажат кои сме и какви сме. Ревиите насекаде беа празник и за очи и за душа. Во салите пееја сите заедно, ја пееја песната на заедништвото и соживотот кои ни се толку неопходни на сите.

Звуците на зурлите и тапаните, песните и ората на триесет здруженија членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија ја исполнија преполната сала на Домот на Армијата на Македонија на 5–ти јуни. Настапија 30, а можеа да настапат сите 49 бидејќи сите беа добри, сите се трудеа да бидат што подобри во граница на своите можности. Во салата немаше речиси празни места, како што немаше рамнодушни. Песните будеа спомени од младоста, срцата играа во ритамот на разиграните пензионери, кои со желба да го одиграат што подобро орото од својот крај или да ја отпеат одбраната песна, заборавaa на годините и на проблемите. Се преплетуваа чувствата на гордост за своите корени, гордост што светот нè препознава токму по убавината и оригиналноста на македонскиот фолклор, по песните и ората кои се вековни белези на нашиот идентитет и непокор. Гордост, што иако сме мала земја, имаме културно богатство со кое ретко кој може да се пофали во светот. Историјата на сите кои живеат во нашата земја, испишана е во песните, во обичаите во нашето богато културно богатство. И е еден од столбовите на нашето мултикултурно општество. На овие простори успеал да се одржи соживотот, бидејќи соседот и пријателот биле повеќе од најродениот, без разлика на вера, јазик или нација. Почитта на еден кон друг бил наш патоказ во минатото и пример за генерациите кои доаѓаат.

На ревијата сите учесници, сите изведби, беа наградени со долги аплаузи, а со некои изведувачи пееја и присутните во салата. Републичката осма по ред ревија на песни, музика и игри е незаборавен настан кој долго ќе се прераскажува и ќе им ги исполнува со убава содржина деновите на пензионерите, сепак најсреќни ќе се оние кои ќе го претставуваат Сојузот и нашата земја на 18. меѓународен фестивал за трета животна доба во септември во Љубљана, Република Словенија.

Осмата републичка ревија заврши со песната „Македонија е сè што имаме". Силниот аплаузот беше порака на пензионерите до сите во светот.

Но, орото нема да може да се одигра, песната нема да може силно и убаво да се отпее, а инструментите нема да го дадат потребниот звук без здравје и кондицаја. Затоа, пензионерите членови на здруженијата, посебно внимание му даваат на спортувањето и физичката активност. Многумина врвни спортисти се и одлични игроорци и во Куманово и во Охрид, и во Демир Хисар и во Македонска Каменица и во Солидарност – Аеродром...

Во април, мај и јуни се одржаа и 23 регионални спортски натпревари во осум региони. Чест да бидат домаќини беа здруженијата: Тафталиџе, Центар, Струмица, Битола, Демир Капија, Кратово, Вевчани и Кочани. Во Тафталиџе во пријатна спортска атмосфера најдобри беа „докажаните борци" од Тетово. Во ЗП Центар на 22 мај 2018 година, пензионери спортисти од 9 скопски здруженија се трудеа да покажат што подобри резултати и покрај годините и да се пласираат за спортската „Олимпијада" во септември, но најдобри беа натпреварувачите од ЗП Гази Баба. На регионалните спортски натпревари во Струмица, најдобри резултати постигнаа спортистите пензионери од здруженијата ЗП Радивиш и Конче, ЗП Струмица и ЗП Штип, а севкупни победници во другарувањето беа сите. Во Битола се натпреваруваа здруженија од третиот регион. Игрите ги надгледуваше Здравко Петковски, претседател на комисијата за спорт при СЗПМ, кој констатираше дека организацијата на спортските игри е одлична и не се регистрирани неправилности во текот на одржување на истите. Најдобри беа Прилепчани.

На 30 мај 2018 година се одржаа 23–те регионални спортски натпревари за пензионерите од петтиот регион. Пред околу 350 присутни натпреварите беа фер и спортски. Домаќин беше Демир Капија, а најдобри и најмногу спортска среќа имаа Кавадарчани. Во Кратово како и во другите региони на спортистите пензионери успех им посака градоначалникот кој го изрази задоволството што присуствува на овој значаен за пензионерите настан кој се одржа на 31 мај, а се натпреваруваа здруженија од шестиот регион. Најдобри резултати постигнаа спортистите од ЗП Куманово.

ЗП Центар

ЗП Струмица

Како многу години наназад на пензионерските спортски олимпијади, и на овие регионални натпревари на здруженијата од четвртиот регион кои се одржаа во Вевчани, најдобри беа натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца.

На 16 јуни 2018 година се одржаа 23–те спортски натпревари на пензионерите од осмиот регион. Настапија екипи од шест здруженија. Домаќин беше ЗП Кочани, а најдобри беа домаќините.

Во сите региони присутните беа поздравени во името на организаторот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Мекедонија од потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски или од секретарот на ИО на Сојузот Станка Трајкова, како и од претставници на локалната самоуправа. И покрај топлото време, пензионерите се натпреваруваа и даваа сè од себе со цел да учествуваат на Спортската Олимпијада 2018 која ќе се одржи на почетокот на септември оваа година.

Ова беа двете главни активности според Програмата на Сојузот за 2018 година, а имаше и уште многу други. Сепак фолклорните ревии и спортските натпревари беа најмасовните и најважните настани и манифестации кои ги преокупираа членовите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. **К.С. Андонова**

ЗП Македонска Каменица

Еленец - 2018

На а 3 јуни 2018 година, по седми пат се одржа традиционалниот пикник во село Цера „Еленец 2018" во организација на ЗП Македонска Каменица, локалната самоуправа и Месната заедница од селото. Прекрасниот локалитет Еленец се наоѓа на падините на Осоговските Планини на височина од 1 300 метри.

И покрај лошото време, уште од раните утрински часови колона од возила, а и од народ кој одеше пеш, се сливаше како река од сите страни кон „Еленец".

Голем број од посетителите се упатија да го посетат убавото светилиште, манастирот „Покров на Пресвета Богородица", кој е вгнезден длабоко во шумите во мир и тишина, заобиколен со реновирани манастирски конаци.

Пред големиот број присутни гости прв се обрати претседателот на ЗП Македонска Каменица **Видан Коневски** кој им посака добредојде.

На посетителите пензионери, но и од другите генерации, им се обрати и им посака пријатен престој и градоначалничката на Општина Македонска Каменица **Соња Стаменкова**. Присутните ги поздрави и манифестацијата за отворена ја прогласи секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова** која беше воодушевена од големиот број гости, а и од исконската убавина на пределот.

Настанот оваа година прерасна во интернационален бидејќи беше збогатен со учесници од Република Бугарија и Република Србија. Пред гостите со културно–уметничка програма се претставија домаќините преку КУД „Разиграни пензионери" од ЗП Македонска Каменица, кое прикажа ора, песни и носии од виничкиот крај, кои за нивната богата програма беа наградени со воодушевување и бурни аплаузи од присутните. По нив со богата програма се претставија гостите од НР Бугарија од Општина Белица со „Ансанбал за народни песни и танци Ѓорѓи Тодоров" Паралелно со оваа програма на отворен простор течеше и натпреварот „Бабина баница". Мајсторите на баница на отворено замесија, исукаа и испекоа под вршник прекрасни баници. Сите учесници беа успешни и добри, но првото место го освоија домаќините.

Новина на овогодишната Манифестација беше и одржувањето на шаховски натпревар – симултантка на 20 табли на врвниот шаховски интернационален велемајстор Димче Илиевски од Скопје.

На крајот од овој масовен собир градоначалничката Соња Стаменкова приреди прием во општината за градоначалниците. И покрај лошото време планираната програма беше успешно реализирана, а гостите понесоа убави впечатоци од собирот. **П.Ѓ.**

ВО ОВОЈ БРОЈ...

И ПО ПЕТ ГОДИНИ ОД ЗБРАТИМУВАЊЕТО, ПРОДОЛЖУВА СОРАБОТКАТА И ДРУГАРУВАЊЕТО стр. 2

23-ТИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 3, и 11

ИНТЕРВЈУ СО ИЛИЈА АДАМОСКИ стр. 4

ИНФО стр. 5

ОБРАЌАЊА стр. 7

ОСМА РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ МУЗИКА И ИГРИ 2018 стр. 8 и 9

ПАНОРАМА стр. 10

NDIHMË PENSIONISTËVE ME PENSIONE TË ULËTA стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ПРОМОЦИИ стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

НАД 5000 ПЕНЗИОНЕРИ НА ТРАДИЦИОНАЛНА СРЕДБА ВО ДОЈРАН стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
12. јули
во „Нова Македонија"
- Пензионерски видици
19. јули
- Прилог за пензионери во „Коха"
27. јули (ДВОБРОЈ)
„Пензионер плус"

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

Пробиштип

Грижата за своите членови и социјалната помош, приоритетни

Со донесување на програмата за работа на ЗП Пробиштип и реализација на активностите на комисиите за оваа година, акцент беше ставен на грижата за здравјето на своите членови и подобрување на социјалната положба со давање помош на социјално – загрозените пензионери, членови на ова здружение. На оваа тема разговаравме со секретарот на ЗП Пробиштип, **Ангел Коцев:**

– Имајќи предвид, дека најголем дел од нашите пензионери, членови на нашето здружение се некогашни рударски, фабрички и конфекциски работници, одлучивме на 35 наши членови да им помогнеме финансиски да заминат во некоја од бањите во Македонија. Изборот кој во која бања ќе замине останува на самите пензионери, во зависност од нивната здравствена состојба и потреба, како и по препорака на матичниот лекар.

Така, според нашите финасиски можности издвоивме 70 илјади денари, што значи дека секој пензионер што ќе замине на бања ќе добие по 2.000 денари. Можеби овие средства не се доволни, но толкави се нашите можности. Од друга страна пак, сакаме да ги поттикнеме членовите да ги користат бањите и да го почувствуваат благодетот што истите им го нудат, особено со лековитете води на Кежовица, Банско во Струмица, Катлановска Бања, Дебарски Бањи, но и други помали бањи. Покрај користењето на лековитоста од бањите, тие имаат можност да се дружат со пензионерите од другите градови, да стекнат нови пријателства, и седумте дена колку што ќе престојуваат во бањата да си ги направат попријатни и поинтересни. Такво е искуството барем на оние кои во минатите две години со наша помош заминуваа на бањско – климатска рекреација. Во текот на април и мај, дел од пензионерите кои ги определила комисијата за здравство при здружението веќе го искористиле седумдневното престојување во една од бањите во Македонија, а дел ќе го сторат во текот на наредните два месеци, секој според своите потреби. И едните и другите многу му се благодарни на здружението и се надеваат дека оваа мерка ќе продолжи и во наредните години.

М. Здравковска

ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Охрид и Дебрца

И по пет години од збратимувањето, продолжува соработката и другарувањето

Деновиве се одржа заедничка седница на ИО на збратимените ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Охрид и Дебрца, на која двете здруженија го означија својот мал јубилеј – пет години од потпишувањето на Договорот за збратимување. Првичната идеја од 2014 година, заживеа и опстојува и понатаму. Седниците се одржуваат според определена динамика со прашања кои се актуелни или значат долгорочен придонес за двете здруженија. Локацијата за секоја седница по традиција се одбира, такашто, заедно со работниот дел, да се осознаат и природните убавини и историските монументи во разни региони. Заедничката седница во мај 2018 година се одржа во манастирскиот комплекс Марков манастир крај Скопје, со целосно почитување на манастирските канони во прекрасната трпезарија на Марков манастир во која владее исклучително тивок и достоинствен амбиент, а домаќин беше Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром.

По поздравните обраќања на **Димитрија Богатиноски**, претседател на ЗП Солидарност – Аеродром и **Ѓорѓи Трпчески**, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, беше најавен планот за одвивањето на средбата: работен дел со заедничка седница, разгледување на манастирскиот комплекс и околината, и другарување и разговори. На дневниот ред на седницата немаше многу точки, меѓутоа тие по кои се расправаше беа многу значајни. На седницата, гостите го поздравија и пофалија издавањето на книгата „Десет години Клуб на љубители на книгата", а имајќи го предвид нивното искуство и издадените три монографии, тие понудија и совети и помош во подготовката на монографија за дестгодишниот јубилеј на ЗП Солидарност – Аеродром. Најважно прашање за кое се расправаше на седницата беше иницијативниот предлог Закон за пензионерско организирање во Македонија, кој е на јавна расправа во здруженијата на пензионери, членки на СЗПМ. При тоа, беше изнесена целосната поддршка кон СЗПМ за максимално залагање во постапката за предлагање и донесување ваков закон, и беа дадени одредени сугестии за негово подобрување.

По завршувањето на седницата заедничкиот беше разгледан манастирскиот комплекс. Манстирот е активен и во денешно време и во него сушествува женско монашко сестринство. Покрај конаците има и фурна, казани за печење ракија, бунар со студена вода, мал базен со прекрасни лотосови цветови и мошне стара воденица која е сочувана како сеќавање на времето кога житото се мелело на таков начин. Во самиот манастир се наоѓа црквата Св. Димитрија и импозантна камбанарија. Според сочуваните податоци храмот е започнат во 1345 граден и обновуван, а по 32 години е завршен во 1377 година од Кралот Марко. Македонскиот просветител Кирил Пејчиновиќ бил игумен на манастирот од 1801 се до 1818 година, каде ја напишал книгата „Огледало" и основал и училиште. Ракописи по потекло од Марковиот манастир има во: Русија, Австрија, Хрватска, Србија и Бугарија. Првобитниот иконостас е сочуван со пресликувани делови во поново време.

По разгледувањето, другарувањето и разговорите продолжија во блиският ресторан кајшто беше разговарано за понатамошната соработка.

Илија Глигоров

ЗП Гази Баба

Постигнати значајни резултати

Предвидените програмски активности на Здружението, за првиот шестмесечен период од 2018 година, се целосно реализирани и се постигнати добри резултати во сите области на дејствувањето. Ова се наведува во заклучокот на полугодишната анализа на раководството при Здружението на пензионери Гази Баба.

Според програмата за работа за 2018 година, која Собранието благовремено ја донесе, има зацртано дека Здружението ќе организира активности во повеќе области со што ќе ги поттикне сите негови членови. Во анализата е наведено дека Здружението постигнува успеси во повеќе области, а се истакнува дружењето и масовноста во посетувањето на клубовите, што е мошне корисно во процесот на активното стареење. Кон ова може да се додаде и грижата за болните и изнемоштени лица, како и за оние со ниски пензии, за кои раководството изнаоѓа начин да им помогне.

– Навистина имаме успешно и плодно шестомесечје од годината, каде активностите главно се одвиваа на спортски и културен план. Во овие области Здружението постигнува забележителни успеси во однос на масовноста на ангажирањето на членовите и квалитетот што се постигнува на регионалните и републичките ревии на песна, музика и игра и на спортските натпревари. Потоа, во овој период, беше организирано и едно едукативно предавање од областа на заштитата на пензионерите, а беше и издадена монографијата за 45 години од постоењето на Здружението. Исто така, реализиравме неколку екскурзии и посети на познати историски и туристички места ширум Републиката, но и редовно учествувавме на сите средби на пензионери што ги организира СЗПМ и други здруженија и манифестации на локалната самоуправа. Така, сега учествувавме и на Третиот меѓународен фестивал на хорови во Куманово, каде нашиот хор беше пофален. Во однос на соработката со локалната самоуправа таа е традиционална, мошне корисна и перспективна – вели **Ѓорѓе Андонов**, претседател на ЗП Гази Баба.

В. Пачемски

ЗП Ресен

Чествување на Светите Кирил и Методиј

Здружението на пензионери од Ресен, на 24 мај 2018 година, организираше прослава по повод празникот на Светите браќа Кирил и Методиј, ден кој е патрон на општината Ресен, а воедно и на ресенските пензионери. На прославата и одбележување на празникот, која се одржа во преубавиот ресторан „Две лири", беа поканети гости од Здруженијата на пензионери од: Битола, Карпош – Скопје, Крушево, Неготино, Охрид и Дебарца, Прилеп, Солидарност – Аеродром – Скопје, Струга, Кичево и Кавадарци. На прославата присуствуваше и градоначалникот на Општината Ресен, д–р Живко Гошаревски.

За значењето на празникот, на почетокот на прославата зборуваше нивната претседателка Костадинка Барандовска, која рече:

– Убаво се чувствува човек кога на едно место ќе се соберат толкав број пријатели пензионери. Нашата дружба нека биде поттик и патоказ како можеме заедно да прославуваме, ние највозрасната популација, дојдени од скоро сите краеви на Македонија, – истакна претседателката Костадинка Барандовска, која во знак на добредојде, на претставничките на пензионерските Здруженија им подари по една роза.

Дополнително внимание предизвикаа поставените маси со ракотворби од тесто, подготвени од Активот на пензионерки од ЗП Ресен, изработени на работилницата организирана по овој повод. Производите ѓомлезе, ресенска пашлама, турипечи, питулици, палачинки и друго изработени од вредните раце на пензионерките по разгледувањето им беа поделени на гостите.

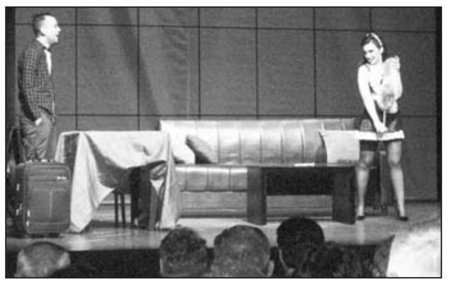
Забавата и дружењето траеше до доцните попладневни часови, збогатена со музика од реномиран оркестар.

Добре Тодоровски

ЗП Штип

Театарска претстава за пензионерите

На 22.05.2018 година во полната сала на театарот при НУ–ЦК „Ацо Шопов" во Штип, пензионерите ја проследија комедијата „Умри машки" од Николај Алдо, во режија на Коле Ангеловски. Оваа драма доживеа голем успех со многу претстави и со три носечки ликови, Ефтим Трајчев – Гаурски, Ева Душица Тренева и Марио Милорад Ангелов, припадници на помладата генерација актери. Дејствието се одвива меѓу двајца мажи заљубени во една жена. Жената смислува начин на кој љубовникот треба да го убие сопругот, но мажите здружно го победуваат злото во неа. Претставата проследена со филмска музика, како што е „Да играме на дождот" и други познати филмски инсерти на платно, ја направија поинтересна за сите.



Претседателот на ЗП Штип Александар Захариев вели, пензионерите ги обожуваат културните настани и театарските престави, затоа со раководството двапати во годината откупуваме престави за нашите членови.

Претставата беше на ниво на кое му доликува на еден професионален театар, а пензионерите со силно ракоплескање ги наградија актерите. Со насмевка и убави чувства тие го напуштија театарот, со желба за друга престава, кога за миг ќе се оддалечат од секојдневието.

Ц. Спасикова

ЗП Прилеп

Забележителни активности

Учениците на втори клас од здравствената струка за медицински сестри под менторство на стручните наставници Ленче Д. Јованоска и Наташа Ванчева неодамна демонстрираа што научиле за време на теоретските часови. Овие активности беа спроведени во рамките на акцијата под мотото „Сите заедно во борба против кардиоваскуларните заболувања". Мерењето на крвниот притисок, шеќер во крвта и делењето брошури со здравствено–воспитен карактер се одвиваше во просториите на СОУ „Ѓорче Петров" во соработка со клубот Ротаракт – Прилеп и Активот на пензионерки при ЗП Прилеп. Учениците изразија благодарност до Ротаракт клубот за нивната донација од три апарати за мерење крвен притисок и еден апарат за мерење шеќер во крвта.

Пензионерките од Активот при Здружението организираа и посета на штитениците на Домот за стари лица „Киро Крстески – Платник" каде ги почестија со свои прехрамбени производи. Дека се стручни особено во подготовката на слатки работи се докажаа и на неодамнешната средба во Велес на заедничката манифестација на пензионерките од Македонија „Благцето на баба" каде го освоија третото место.

К.Р.

ЗП Сарај

Помош на пензионерите со ниски пензии

Здружението на пензионерите од Општина Сарај, во рамките на програмата за работа, и покрај ограничените финансиски можности, и оваа година на даваше скромна помош на пензионерите со ниски пензии – членови на Здружението.

Комисијата за здравство и социјални прашања предводена од Др. Јован Дечков, на 30 пензионери од споменатата категорија им додели пакети со прехранбени артикли и хигиенски средства. Вредноста на пакетот беше 1.500 денари.

За оваа категорија на пензионери, Здружението бараше помош и од бизнисмени со што обезбеди пакети со месни производи од донатори на територија на општината: „Ука – Комерц", „Демократија", и „Тиамо".

И Црвениот Крст на градот, на пензионерите на Здружението им додели 30 пакети на спомнатата категорија.

Секако дека со ова помош Здружението не го решил проблемот на оваа категорија пензионери, но ја ублажил колку толку нивната потреба.

Б.Б.

23-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ЦЕНТАР, ПРВ РЕГИОН

„Спортувај за да бидеш здрав“

На 22 мај годинава се одржаа регионалните спортски натпревари од Првиот регион, на кои домаќин беше ЗП „Центар“. На околу 350 пензионери од 8 здруженија најнапред им се обрати претседателот на здружението **Павле Спасев**. Поздравувајќи ги гостите и учесниците на регионалните натпревари, тој потсети:

– Спортските активности се одвиваат од далечната 1996 год. и на Регионално и на Републичко ниво. И сите овие години пензионерите – спортисти не само од здружението Центар, се трудат да покажат што подобри резултати и покрај годините и да се пласираат за спортската „Олимпијада“.

На свеченото отворање, во име на СЗПМ, говореше потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски.** Посакувајќи им на натпреварувачите убави и рекордни резултати, Каровски нагласи:

– Пензионерите спортисти и денеска ќе се потрудат да си обезбедат учество на спортската Олимпијада што ќе се одржи на втори септември 2018 година. За натпреварите од Првиот регион, исполнети се сите услови, и спортувањето може да започне – истакна Катовски.

На присутните им се обрати и претседателот на комисијата за спорт на СЗПМ Здравко Петковски.

Пензионерите спортисти од здруженијата: Центар, Гази Баба, Илинден, Бутел, Воени пензионери на РМ, Чаир, Солидарност – Аеродром и Кисела Вода се натпреваруваа во 11 дисциплини во машка и женска конкуренцја. Спортистите од ЗП Центар – домаќин на регионалните натпревари, ги покажаа и докажаа своите квалитети освојувајќи четири први места, во шах и во машка и во женска конкуренција, во стрелаштво победија стрелците – жени, а во пикадо машката екипа го освои првото место. Пензионерите од Центар освоија уште пет втори места. Спортски се бореа и останатите здруженија. ЗП Кисела Вода освои пет први места и 2 втори, ЗП Гази Баба шест први и четири втори, ЗП Солидарност – Аеродром, едно прво и пет втори места, ЗП Илинден две први и две втори, ЗП Чаир две први и едно второ место, ЗП Бутел две втори и десет трети и ЗВПМ две први и две втори места.

Ц. Илиева

ЗП СТРУМИЦА, СЕДМИ РЕГИОН

Победа на другарувањето

На 23 мај 2018 година во организација на СЗПМ во Струмица се одржаа 23–тите спортски игри за пензионерите од седмиот регион. Настапија спортски екипи од здруженијата на пензионери од: Радовиш и Конче, Штип, Свети Николе, Лозово, Ново Село и домаќинот ЗП Струмица.

Во името на здружението домаќин, добредојде на гостите и успех на учесниците во натпреварите им посака претседателката на ЗП Струмица, **Данче Даскаловска**. Во името на СЗПМ присутните и спортистите ги поздрави потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски**, при што го истакна значењето на оваа спортска средба и придонесот кон подобрувањето на квалитетот на животот со активно и здраво стареење. Потоа тој игрите ги прогласи за отворени.

На овие регионални спортски натпревари присуствуваа и претставници од локалната самоуправа.

Учесниците се натпреваруваа во единаесет спортски дисциплини на терените за спортување при Домот на пензионери, спортската сала „Партизан“ и Градскиот стадион „Младост“. Најдобри резултати постигнаа спортистите пензионери од ЗП Радивиш и Конче, ЗП Штип и ЗП Струмица. На оваа средба, всушност, немаше поразени, а сите учесници беа победници во другарувањето.

Денот заврши со другарски стегнати раце и желба за повторно видување и дружење.

М. Лазаревски

ЗП БИТОЛА, ТРЕТ РЕГИОН

ЗП Прилеп го освои севкупно првото место

На 29 мај 2018 година се одржаа 23. регионални спортски игри на Здруженијата на пензионери од 3. Регион од југозападниот дел на Македонија. Натпреварувањата се одржаа во комплексот на спортските терени „Олимписки базен“ во Битола.

Пред самиот почеток, натпреварувачите од Здруженијата на пензионери од: Битола, Крушево, Демир Хисар, Прилеп и Ресен ги поздрави претседателот на ЗП Битола **Томе Илиовски**.

– Особено се радувам што на овие спортски игри учество земаат толкав број на пензионери. Искуството ми кажува дека во овие години спортскиот дух не изостанува кај секој од натпреварувачите, но покрај вештината потребна е и спортска среќа, која што на секој му ја посакувам. Спортското дружење е незаменливо.

Од името на СЗПМ и претседателот Драги Аргировски, натпреварувачите ги поздрави **Станка Трајкова**, секретар на извршниот одбор на СЗПМ.

– Оваа убава традиција на спортски натпревари нека продолжи и на овие 23. спортски игри. Им посакувам успех на сите натпреварувачи, а нека победат подобрите и посреќните – истакна Трајкова и ги прогласи игрите за отворени.

Екипите се натпреваруваа во 11 дисциплини мажи и жени.

Игрите ги надгледуваше и Здравко Петковски, претседател на комисијата за спорт при СЗПМ, кој констатираше дека организацијата на спортските игри е одлична и не се регистрирани неправилности во текот на одржување на истите.

На спортски мегдан правдата ја делеа судии докажани во поединечни спортски дисциплини, а во состав на координативното тело предводени од потпретседателот на ЗП Битола, Цветанка Ангелковска.

Најдобрите, односно екипите кои ги освоија првите места ќе се натпреваруваат на Републичко рамниште.

Би го истакнале навистина спортскиот дух и пример на спортска толеранција кај сите пензионери учесници на оваа регионална спортска средба. Дружењето на спортистите пензионери заврши со дружење во ресторантската сала „Империатот“ во комплексот „Олимписки базен“ Битола, каде што на свечен начин беа доделени дипломи и пехар на ЗП Прилеп за освоено севкупно прво место.

Д. Тодоровски

ЗП ДЕМИР КАПИЈА, ПЕТТИ РЕГИОН

Пензионерите спортуваа и се дружеа

На 30–ти мај 2018 година во Демир Капија се одржаа 23–тите спортски игри на пензионерите од повардарскиот регион на кои зедоа учество здруженијата од: Демир Капија, Велес, Кавадарци, Неготино, Валандово, Гевгелија, Богданци и Дојран.

Во спортската сала во Демир Капија беа присутни околу 350 пензионери од горесноменатите здруженија. Со спортски поздрав „Здраво“ прв присутните ги поздрави претседателот на Здружението на пензионери од Демир Капија **Благоја Кавазовски** кој меѓу другото рече: „Ние пензионерите меѓу кои има и познати спортисти од младите години, денес ќе спортуваме во 11 спортски дисциплини и сакам да нагласам спортски и фер да се натпреваруваме, па нека победат подобрите и посреќните“.

Потоа зеде збор претставникот од локалната самоуправа **Блажо Пемов** кој ги поздрави и им посака успех на сите пензионери и пензионерки со фер натпревари и да нема повреди.

Потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски** ги поздрави учесниците и присутните во име на Сојузот, при што го нагласи значењето на спортските игри, посочувајќи ја потребата и полезноста од движењето, дружењето и активно стареење во третата животна доба. Потоа тој ги прогласи игрите за отворени.

Неколку претседатели на здруженија со претседателот Благоја Кавазовски и потпретседателот на на ИО на СЗПМ Салтир Каровски беа на прием во зградата на општината Демир Капија.

П. Пашоевски

ЗП Прилеп – Интервју со Илија Адамоски – истакнат активист, член на ИО на СЗПМ

Пензионерите се битен фактор во општествениот живот

● Вие сте делегат од ЗП Прилеп во ИО на СЗПМ и еден од поактивните во органите на Сојузот, кој 2018 година ја прогласи за што поголема инклузија на пензионерите во општествениот живот. Што мислите за реализацијата на оваа идеја во Општина Прилеп и воопшто?

– Пред да одговорам на прашањето за учество на пензионерите почнувајќи од ограноците, здруженијата, па се до највисокиот облик на здружување СЗПМ – во органите на локалните единици, во управните одбори на фондовите за ПИО, ФЗО и другите форми на организираност неопходно е да наведеме само неколку од целите и задачите што се предвидени согласно со законските прописи, со законот за здруженија и фондации, па и во новиот Предлог–закон за пензионерското организирање, како и во статутите на здруженијата на пензионерите членки на Сојузот:

Една од основните цели и задачи, не само на ЗП Прилеп туку и на Сојузот, бездруго е заштита и унапредување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, одржување и унапредување на животниот стандард, унапредување на квалитетот на здравствената заштита, вклучувајќи го и укинувањето на партиципацијата во болничката здравствена заштита, развојот на социјално–хуманитарните активности и развој на културата на живеењето, соработката на локалната самоуправа пред се за прашања за стекнување одредени бенефиции (локален сообраќај, бањско–климатска рекреација и сл.) од интерес на пензионерите. Учество на претставници од пензионерите на здруженијата во советите на општините, во органите на Црвениот крст на Република Македонија и центрите за социјални работи кога се разгледуваат прашања од интерес на корисниците на пензија.

Според тоа, за правилно, целосно, квалитетно и ефикасно решавање на проблемите на пензионерите, повеќе од потребно е нивно непосредно учествување во решавањето на прашањата и проблемите што ги тангираат. Само со физичкото присуство и непосредното залагање и изнесување на прашањата и проблемите пред надлежните органи, можат да се донесуваат правилни одлуки. Само за илустрација да наведам, за ЗП Прилеп. Поминаа повеќе години како пензионерите немаат свој претставник ниту во еден управен орган на институција која решава прашања од интерес за пензионерите. Ниту во Управниот одбор на Болницата, каде што од популацијата на пензионерите од третата доба се најприсутни. Исто така немаме претставник ниту во фондовите на локално ниво, за пензиско и здравствено осигурување, Центарот за социјални работи, услугите од комунален карактер и сл. Немаме ниту во Домот за стари лица.

● Пред пензионирањето подолго време работевте во Фондот за здравствено и пензиско осигурување, што мислите за какви реформи во оваа област треба да се расправа во здруженијата, а и во Сојузот?

– Прашањето по однос на здравствената заштита на пензионерите, е едно од најсуштествените прашања од животот од третата доба, бидејќи најголемиот дел од пензионерскиот денар како партиципација оди за здравствената заштита, почнувајќи од болничкото лекување, па терцијалната здравствена заштита, лекарствата заради недоволно разрешените проблеми во здравството и друго. Сето тоа директно негативно се реперкуира на пензионерите, и тие се принудени да бараат здравствена заштита во приватните здравствени установи, каде е енормно скапо. Од тие причини неминовно е да се преземат низа мерки во смисла на целосно ослободување на пензионерите од болничката партиципација, а не само на пензионерите чија пензија не поминува повеќе од 12.600 денари. Треба да биде задоволено начелото на солидарност и заемност според стекнатото право на корисниците на пензија, кое се остварува согласно со предвидените услови на законот за ПИО (старост, стаж и сл.), бидејќи во текот на целиот работен век, сукцесивно се издвојувале парични средства, од платите на сегашните пензионери преку пропишаната стапка за здравствено осигурување. Како млади луѓе не сме имале потреба од

услуги за здравствена заштита или ако тоа се случувало било исклучок, што сега во третата доба тоа е правило. Ние сме учествувале во здравствениот систем со потребни средства да се лечат други осигуреници кои имале потреба за тоа. Меѓутоа, правичноста и солидарноста би се остварила во целост доколку пензионерите бидат ослободени од предходно спомената партиципација.

● Според Вас што би требало да се менува во здравствените институции и установи за подобро здравство на луѓето од третата доба на кои им е и најпотребно?

– Други мерки како одредена бенефиција на пензионерите во иднина треба да биде размислувањето на надлежните институции во смисла на изедначувањето на приватното со државното здравство, бидејќи неспорна е уставната и законската определба и проблемот настанува во ФЗО, дали ќе се склучи договор за купување здравствени услуги или не, што секако се одразува негативно во поглед на остварување на правата од здравствената заштита на пензионерската популација.

Понатаму во интерес на пензионерите проектот „Мој термин" треба да претрпи одредени корекции, бидејќи и приоритетниот упат од матичните лекари не секогаш ја постигнува саканата цел.

● Ова што го кажавте беше главно за проблемите од здравствената заштита. ЗП Прилеп сега има нов в.д. претседател. При крајот на годинава ќе започнат изборните активности во Сојузот. Според Вас што треба да се направи или смени за подобро функционирање на здруженијата на пензионерите во рамките на предложениот нов закон за пензионерско организирање во Македонија?

– Со Законот за здруженијата и фондациите, па и со статутите на здруженијата, здружението е дефинирано како невладина, непартиска и мултиетничка асоцијација кое се формира врз слободно изразената волја на сите пензионери врз територијален принцип, заради остварување на одредени цели и задачи, од интерес на пензионерите.

Здружението на пензионерите, ќе ја постигне својата цел само доколку членовите на здружението и „де јуре и де факто", бидат рамноправни, еднакви и сите подеднакво одговорни во преземените обврски во функција на извршување на задачите и целите на здружението. Еднаквоста и рамноправноста, доаѓа прво од статусот на пензионерите што се стекнува по законот за ПИО, исто плаќање на членарината и за посмртна помош, како и добивање на ист надоместок во случај на смрт на пензионерот. На крај во фокусот на вниманието треба да бидат ограноците како основен облик – клетка на пензионерското организирање. Тие не треба да служат само како основа за избор на делегати, туку да бидат носители на целите и задачите во здружението.

Разговорот го водеше Кирил Ристески

ЗП Пробиштип

Традиционално пријателство

На 17–ти мај, по 33–ти пат во Пробиштип се одржаа пријателските спортски игри помеѓу пензионерите од Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Свети Николе. Над 3 децении, пензионерите од овие општини спортуваат, се дружат и градат пријателства кои траат повеќе децении. Уште во 1959 година на некогашните младинци и пионери го започнаа дружењето преку спортот насловено како „Илинденски спортски игри" бидејќи се одржуваа во чест на

нашиот национален празник Илинден. По пауза од десетина години, тогашните младинци и пионери, денес пензионери, ги обновија традициите. Започнаа да спортуваат и да се дружат, но сега како „Пензионерски спортски игри".

На средбата во Пробиштип на присутните најнапред им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Масијев**, кој им посака пријатно и топло добредојде во градот од каде започна дружењето. Потоа на гостите и натпреварувачите им се обрати градоначалникот на општина Пробиштип **Драган Анастасов**, кој честитајќи им го православниот празник Спасовден им посака добро здравје и уште долги години да ја негуваат оваа традиција. Градоначалникот Анастасов не го криеше своето задоволство од организираноста на пензионерите, кое може да им служи како пример на помладите генерации. Тој ја истакна и големата соработка помеѓу општините и ЗП за што е потпишан и нов Меморандум во кој се опфатени и сите сегменти на идната соработка со пензионерите и помошта од страна на општината, како и негова лична.

– Јас, како градоначалник, секогаш ќе ги поддржувам пензионерите во нивните активности, бидејќи од нив многу може да се научи. Ги прогласувам натпреварите за отворени, и на учесниците им посакувам успех.

Потоа, претседателот на комисијата за спорт и рекреација **Страшо Спасов** при ЗП Пробиштип ги потсети на правилата и дисциплините во кои ќе се натпреваруваат. Салонските спортови се одвиваа во просториите на пензионерскиот дом, а останатите пред училиштето „Браќа Миладиновци". По натпреварите дружењето продолжи со песни и ора во прекрасниот амбиент на хотелот „Сан Нико". **М. Здравковска**

Здружение на ветерани и резервисти од одбраната и безбедноста

Согледување и справување со актуелните асиметрични закани

Здружението на ветерани и резервисти од одбраната и безбедноста, во соработка со Балканскиот форум за безбедност, Клубот на генерали и Дипломатскиот клуб, на 31–ви мај 2018 година во Домот на АРМ во Скопје организираше научно–експерска конференција за безбедноста во Република Македонија од аспект на внатрешните актуелни состојби и глобалните асиметрични закани. Оваа трибина ја отвори претседателот на Здружението на ВРОБ, **Филип Котели**, кој во поздравното обраќање го истакна значењето на конференцијата од аспект на согледувањето на актуелните ризици и закани по безбедноста во Република Македонија и можностите за подинечно,

колективно и институционално спротивставување и справување.

Научно–експерската конференција ја поздрави и министерот за внатрешни работи, **Оливер Спасовски**, кој посочи дека настаните и собитијата денес на почетокот на 21–от век во оваа ера на глобалазам, не само што ја потврдуваат таа динамична меѓузависност на предизвиците и одговорите кон нив, туку истовремено од сите општествени чинители нужно бараат континуирано следење и изнаоѓање нови концепти во сферата на внатрешната, регионалната и колективната безбедност. Дотолку повеќе што е очигледно дека светот денес повторно се наоѓа пред ново глобално и крајно сериозно геополитичко распаѓе, со сите евидентни економски, социјални, културни, цивилизациски и безбедносни импликации.

Свои научно–стручни согледувања и коментари за актуелната безбедносна состојба во Република Македонија и пошироко и за подготвеноста и можностите за справување со предизвиците, а посебно со ризиците и асиметричните закани, дадоа: Д–р **Благоја Марковски**, претседател на Балкански Форум за безбедност, д–р **Златко Кузмановски**, полковник од АРМ, **Виктор Габер** од Клубот на дипломати при МНР, проф. д–р **Темелко Ристевски**, проф. д–р **Алекса Стаменковски**, проф. д–р **Никола Дујовски**, декан на Факултетот за безбедност и генералот во пензија **Зоран Димов** од Клубот на генерали.

Со свои излагања и коментари придонес кон успешноста на трибината дадоа повеќе дискутанти, меѓу кои имаше поголем број пензионери, а беа поставувани и прашања во врска со решавањето на актуелни безбедносни предизвици.

М.Д.

ЗП Крушево

2018-тата годината во знакот на достоинствено и активно стареење

Стареењето е процес карактеристичен за сите живи суштества. Стареeме со годините, но човекот е стар онолку колку што се чувствува дека е стар. Покрај животната доба и од сопствената проценка, тоа зависи и од надворешните правила, од општеството во коешто се живее. Семејството традиционално сè уште е најмногу ангажирано околу грижата за највозрасните. Тоа им посветува и внимание и љубов. Традиционално во Крушево децата живеат заедно со своите родители долго или до крајот на животот. Меѓутоа, во последните години овие состојби се менуваат. Барајќи работа и подобра егзистенција, сè поголем број млади луѓе ги напуштаат своите родители и одат во поголемите градови во Државата или во странство и со тоа не само што не можат да се грижат за своите родители, туку и не можат да ги посетат. Така, старите, особено болните пензионери се оставени на милост и немилост. Ова повеќе од причини што во Крушево не постои дом за стари лица каде што би можело да се сместат пензионерите кои не се во состојба сами да се грижат за себе. Оние кои примаат повисоки пензии плаќаат лица кои неколку часови во денот ќе се грижат за нив.

Мал дел пензионери се сместени во домовите за стари лица во Прилеп и Битола. Но тоа сместување во дом е стресно за повозрасните луѓе затоа што мислат дека ја губат сопствената слобода, дека се зависни од „непознати" луѓе, подалеку се од своите најблиски и сл. Според традициите кои со векови се присутни во Крушево, на институционалното сместување се смета како на нешто срамно, понижувачко и како крајно решение, иако за волја на вистината и тука работите се менуваат. Сместувањето во домовите за да биде попријатно и помалку стресно свој придонес треба да дадат вработените во институциите, но и здруженијата на пензионерите кои треба да ги одржуваат врската и комуникацијата со овие луѓе. Врската треба да биде силна особено со оние пензионери кои се сами, болни или изнемоштени. Од овие причини ЗП Крушево во наредните години ќе се фокусира на овој проблем кој е еден од најважните за пензионерите и старите луѓе од Општината. Во 2018 година, но и во иднина, ЗП Крушево ќе се труди да придонесе стареењето на луѓето од третата животна доба да биде што подостоинствено, поквалитетно и поактивно.

Но, со овој проблем, сериозно треба да се ангажираат и органите на локалната самоуправа. Треба да се размислува и за изградба на Дом за стари лица во Крушево каде што ќе бидат сместени старите и изнемоштени лица, посебно оние кои се осамени и нема кој да се грижи за нив. Такви најави има само во предизборните кампањи на политичките партии, кога се ветува дека ќе изградат такви домови. Годините минуваат, ветувањата остануват, а само надежта кај старите лица последна исчезнува.

Глигор Ангелески

ЗП Гевгелија

Средба во чест на празникот „Спасовден“

На 16–ти мај 2018 година, на патронииот празник на градот Гевгелија, во вечерните часови плоштадот беше преполн со луѓе. Пензионерите и оваа година дадоа свој придонес во прославата на празникот. Тие ги пречекаа и добредојде им посакаа на пензионерите од ЗП: Струмица, Радовиш и Конче, Валандово, и на гостите од Србија, Грција и Босна и Херцеговина – Јабланица, која е збратимена со градот. Присутни беа и играорците од ансамблот „Бојмија„ од Гевгелија, кои ги одушевија присутните со својот прекрасен настап.

На традиционалната „Распеана чаршија – Трба, трби“, имаше дефиле околу центарот на градот. Кога започна свеченоста најпрво топло добредојде на сите им посака градоначалникот на Гевгелија, Сашко Поцков. Тој истакна дека пензионерите со своите активности редовно ја афирмираат општината во регионот и пошироко. Затоа од локалната самоуправа секогаш ќе бидат поддржувани и добрата соработка ќе продолжи.

Потоа во пријатната мајска вечер прво настапија „Распеаните гевгеличани“, и пензионерите од КУД „Сава Михајлов“, а потоа на ред дојдоа и другите гости со своите убави изведби. Гостопримството на гевгеличани, убавите настапи на домаќините и гостите скоро два часа го развеселија плоштадот и чаршијата. Потоа дружењето на пензионерите продолжи во мотелот „Вардар“ до доцните полноќни часови.

Јана Узунова

ЗП Радовиш и Конче

Дружење со повод

По повод верскиот празник Костадиновден, на 09.06.2018 год. под покровителство на градоначалникот на општина Конче успешно беше реализирана традиционалната пензионерска средба. Уште во раните утрински часови, сончевите зраци навестија убав сончев ден, а тоа беше добар предизвик за преку 500 пензионери од: Штип, Велес, Валандово, Струмица и Радовиш, да влезат во автобусите и комбињата и да дојдат во кругот на манастирскиот комплекс „Св. Стефан“ во Конче.

Срдечно и топло добредојде на гостите им посака **Атанас Ристов**, претседател на огранокот од општина Конче. Во името на СЗПМ присутните ги поздрави членот на ИО на Сојузот, **Јордан Костадинов,** кој упати голема благодарност до градоначалникот кој е покровител на оваа пензионерска средба. Градоначалникот на општина Конче **Благоја Илиев** во своето пригодно обра–ќање ги поздрави пензионерите и им посака среќа, здравје и долг живот, а со песна и оро пријатно да се чувствуваат, да се дружат и да понесат убави спомни од Конче.

Потоа се слушна музика и песна, а се рашири и пензионерското оро под стогодишниот јавор со што средбата и официјално беше отворена. За убавата атмосфера и веселото дружење се погрижи музичкиот бенд „Маасар“ од Радовиш. Средбата беше искористена и за одржување на работен состанок со претставници од здруженијата учесници на средбата.

Л.М.

ЗП Прилеп

Два дена патување и добро доживување

Членки на Активот на пензионерки при ЗП Прилеп, неодамна учествуваа на една незаборавна дводневна екскурзија во соседна Бугарија. Шеесетина активистки, преку граничниот премин Деве Баир со попатни паузи најпрво ја посетија Софија. Таму прво ги привлече надалеку познатата црква Св. Александар Невски, а се прошетаа и низ центарот на градот, при што го посетија и пазарот Илиенци. Сепак најмногу беа воодушевени од посетата на Рилскиот манастир.

– Незаборавно патување и доживување ни остави ова дводневно патување во Бугарија. Можеби беше малку напорно но издржавме бидејќи имаше што да се посети и види. Рилскиот манастир ни остави најимпресивни впечатоци. Овој христијански духовен центар можеби не е толку стар, но сепак е убав и добро сочуван. За нас беше интересна и посетата на Благоевград каде имавме хотелско сместување. Посебни доживувања ни се случија при посетата на Мелник, Рожденскиот манастир и градот Сандански, каде бевме на гробот на македонскиот револуционер Јане Сандански кога таму се одбележуваше 103 годишнината од неговата смрт. Повеќето наши пензионерки се баби и за нас навистина беше интересна посетата на куќата и „рупите“ на надалеку познатата Баба Ванѓа, каде многу од нас се овековечија со фотографирање – ни рече претседателката на Активот **Снежана Димеска.**

К.Р.

ЗП Богданци

Екскурзија во Смолари

На 12.06.2018 г. Општинското здружение на пензионери – Богданци организираше еднодневна екскурзија во комплексот „Лебедово езеро“ – Смолари.

Најголемиот угостителски комплекс „Лебедово езеро“ се простира на површина од 30 хектари. Во составот на комплексот сопственикот изградил мало езеро и удобен простор околу езерото ја нема и планината и водата ги обединува луѓето. Природните реткости на Беласица и ЕКО системот се атракција за посетителите. Така беше и со пензионерите од Богданци. И највозрасните се искачија до водопадот по 30 минутно пешачење по убаво уредената патека која води до истиот.

Природата тука ја растурила раскошната убавина па пензионерите се фо-

за одмор на посетителите. Во составот на комплексот има мини ЗОО – градина во која има примероци од ЕКО климата во регионот: птици, животни...

Пензионерите воодушевени од убавината констатираа дека некогаш дивата природа човекот ја скротил и ја направил да му служи. Смолари е познат и по уште еден природен феномен. Најголемиот водопад во Македонија токму тука природата го подарила. Некогаш нескротливата вода и планината Беласица биле железна завеса која ги раздвојувала луѓето, денес таа завеса тографираа за спомени на кои долго ќе се сеќаваат. По удобниот престој во комплексот и посетата на Смоларскиот водопад пензионерите го посетија и Банско. Не ги видоа бањите, но во хотелот Цар Самоил го испија попладневното кафе. Некои пензионери наполнија вода од чешмата за која слушаме дека врелината изнесува 70 степени. Во попладневните часови пензионерите се упатија кон Богданци со доживувања доживеани запознавајќи мал дел од татковината.

Димитар Чавдаров

ЗП Кичево

Генерациска средба за паметење

Неодамна во градската кафеана „Рај“ во Кичево се одржа генерациска средба на матуранти кои одбележаа 54 години од средношколското дипломирање во тогашната гимназија „Мирко Милевски“. Тоа се ученици од економските две паралелки кои во далечната 1961 година го започнаа своето школување за потребите на кичевското стопанство.

По 54 години, сега сите пензионери со побелени коси, се собраа да ги обноват своите средношколски сеќавања за деновите кога и без доволно учебници станаа вредни сметководители, менаџери и директори. Носејќи го товарот на своето време, иако со над 70 години старост, на сите во сеќавањата им се врати младоста и во тој дух ја отворија средбата која започна со зборовите: „Само еднаш во животот си млад, само еднаш во животот си средношколец и само едни луѓе во животот можат да бидат твои средношколски другари“.

Средбата продолжи со заеднички ручек и дружење, а на разделбата си посакаа долг и убав пензионерски живот и догодина на 55 годишниот јубилеј повторно да се сретнат.

А. Ристоска

ЗП Кисела Вода

Убавините на нашата земја

Убава е нашата земја, но за да го почувствуваш тоа треба да ги посетиш и видиш тие убавини. Многу од нас, дури сега како пензионери имаат време и можност да прошетаат и да се запознаат со убавините на Македонија.

Едно такво убаво доживување имаа пензионерите од ЗП Кисела Вода од Скопје. Во пријатно друштво од врсници на 05.05.2018 год. изведоа екскурзија до селата Теово и Богомила.

Теово е село од левата страна на бујната река Бабуна. Во селото се чувствува живот: има продавница, ресторан, обновени куќи, црква, манастир и др. Млади луѓе со земјоделски алатки во рака одат по околните полиња. Навечер сите се собираат сред село – место со 5 вековен јавор, фонтана и многу клупи.

До селото Богомила се доаѓа преку 5–вековен турски мост од камен над реката Бабуна. Мостот сè уште се користи и пркоси на предизвиците на времето. Богомила е убаво и големо село, кое особено е живо летно време кога доаѓаат староселци во обновените убави куќи. По пат низ сред село покрај реката Ситница дојдовме до манастирот Свети Спас изграден во густа шума. Тој претставува убава средновековна градба. Посетителите уживаа во чистиот воздух и ладовината.

По пауза од еден час групата се врати во автобус на заеднички ручек каде што со музика, игра, песна и убави спомени го помина овој ден.

В.Т.

5. јуни - светски ден на екологијата

„Ние луѓето, на планетата Земја уживаме во убавините и чудата на земјата, небото, водите и животот со сета разновидност.Планетата Земја е наш дом. Ние ја делиме со сите живи организми“ запишано е во Повелбата за спас на планетатата Земја, донесена од Генералното собрание на ООН во 1994 година. Повелбата потсетува и обврзува секого од нас да се свести и како граѓанин да прифати одговорност во својот личен, работен и животен век да се зачува и облагородува Планетата – мајка на севкупниот жив свет и човекот. Тоа ќе значи почист воздух, почиста вода и почви, поздрава храна, подобро здравје и генерации.

Човекот е должен да се грижи не само за себе, за својот род туку и останатите живи организми. Се поставува прашањето каде и како можат пензионерите да се вклучат и помогнат во севкупните ангажирања на човештвото во заштита и унапредување на животната средина пред се, на локално и национално ниво. Пензионерската популација со својата волја, сила, виталност и ум, последната деценија во рамките на своите здруженија и пошироко, покажа дека може да постигнува врвни резултати во своето организационо живеење во сите сегменти на културно–уметничкото творештво и во спортските натпревари и игри и воопшто во своето активно стареење и живеење. Пензионерите можат помасовно, поорганизирано и со поголем исчекор да влезат во битката за заштита и унапредувањето на природната и животна средина, што ќе значи уште едно поле за активно стареење и меѓугенерациска соработка и сигурност. Со своите интектуални капацитети можат да се вклучат и како предавачи од областа на заштитата на природната средина, за причините на загадувањето и за последиците врз човекот и воопшто врз живиот свет.

За да го зачуваме интегритетот на нашата Планета со нејзиниот вкупен биодиверзитет и човекот како доминантен фактор, ќе мора секој човек на Планетата да ги почитува природните законитости и да го вгради во неа својот личен, работен и општествен живот, а секако и ние пензионерите.

Мирко Макрешански

ЗП Валандово

По 50 години пак заедно

Неодамна во ресторанот „Кларинго“ во Валандово, генерациска средба одржаа поголем број на пензионери, кои се сретнаа после 50 години, одбележувајќи значаен јубилеј од завршувањето на основното образование. Идејата за средба се роди кај дел од поранешните осмоодделенци, кои и самите истакнаа дека со некои свои соученици не се виделе и сретнале токму 50 години. Сакајќи да се присетат на своите детски денови од основното образование, се договорија и средбата ја остварија.

Кога се сретнаа сега скоро сите пензионери, со побелени коси, со по некое килце повеќе, но со исполнет животен век, многу од нас не можевме да се сетиме на оние детски ликови од пред половина век.

Со поздравен говор се обрати Илинка Ефтимова една креативна соученичка, која своите писателски способности ги користеше како наставничка во основното образование воспитувајќи генерации ученици, кои прераснаа во корисни луѓе на ова општество.

По констатацијата дека неколку соученици веќе не напуштиле, со едноминутно молчење им оддадовме почит.

Атмосферата беше многу весела, со песна и игра, но времето најмногу беше исполнето со евоцирање спомени, раскажување на животните приказни и слично. На крајот сите изразивме желба повторно да се организираат вакви и слични средби и заеднички дружења. Сите заминавме среќни и весели, за една убаво помината вечер, за една дружба и надеж дека ќе останеме во контакт и сите здрави и живи до наредното видување.

Горица Михајлова

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 античко време како високо ценето медицинско растение.
PHARMALIN капсулите содржат 350 mg високо квалитетен лук кој содржи специфична состојка АЛИЦИН
АЛИЦИНОТ се ослобудува во стомакот со што се избегнува непријатниот вкус на лукот
NEW
PharmALIN
350 mg
GARLIC CAPSULES
KNOBLAUCH KAPSELN
60 CAPSULES KAPSELN
VEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT / NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Vcaps

Осма републичка ревија на песни, музика и игри, поздравно обраќање на претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски на ревијата

Фолклорните ревии се незаборавна презентација на нашата култура и идентитет

Драги Аргировски
претседател на СЗПМ

Почитувани пензионерки и пензионери, учесници на Осмата републичка ревија на песни, музика и игри, драги гости, дами и господа

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија успешно ја продолжува традицијата на организирање на регионалните и на Републичката ревија на песни, музика и игри. И ова година како и претходните, ревиите се одржуваат под покровителство на Министерството за култура на Владата на Република Македонија бидејќи оваа многу значајна и најмасовна пензионерска културна манифестација е прогласена за проект од национален интерес на културата во нашата земја. Соодветна поддршка за одржување на манифестацијата добивме и од Министерството за одбрана и од градоначалникот на град Скопје, за што сме им многу благодарни.

Успешни домаќини на шеснаесеттите по ред регионални фолклорни ревии оваа година беа здруженијата на пензионерите: Кисела Вода, Ѓорче Петров и Чаир во Скопје, Радовиш и Конче, Гевгелија, Македонски Брод, Македонска Каменица и Крушево. Од 53 здруженија членки на СЗПМ, на регионалните ревии учествуваа 49, што заслужува респект бидејќи е за неколку пати повеќе од првата Регионална пензионерска ревија која во 2003 година се одржа во Пробиштип.

Во нашиот весник за сегашните и идните пензионери „Пензионер плус" кој деновиве ја одбележува 10–годишнината на успешно опстојување, во насловите за регионалните ревии е истакнато дека тие се – Букет од песни и игри, Впечатливи мелозвучни дружења, Песните и музиката, се лек за душата, Ревиите се Македонија во мало, Богаство на традиционални фолклорни изведби, Презентација на нашата култура и идентитет, Пренесување на искуствата на помладите и Се пишуваше историјата со песни и игри.

И оваа година 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 опстојување, со нагласена потреба за натамошно негување и чување на културното наследство како израз на идентитетот на нашето мулти–културно општество. Квалитетот на изведбите и нивниот мултиетнички карактер се патоказ за соживотот на помладите генерации, бидејќи почитта кон фолклорните карактеристики на сите заедници што живеат во Македонија е она што го одржало заедничкото постоење на овие простори.

И овој пат на овие манифестации е даден акцент на изворните народни и староградски песни и обичаи, на старите разнобојни носии и на музички состави со изворни инструменти, што е несомнен придонес кон зачувувањето и афирмирањето на културното наследство на сите кои живеат во Република Македонија, како придонес на највозрасната популација. Самото учество на овој престижен културен настан, значи и посебен придонес кон квалитетен, активен и исполнет живот на пензионерите кои со својот минат труд и придонес тоа го заслужуваат.

Гледајќи ги како играат и пеат се добива впечаток дека за нив годините не се важни. Нивните песни и ора ги будат спомените од младоста, ја разгалуваат душата и не прават горди чувари на нашето културно богаство и идентитет, а тоа е препознатливо и надвор од нашата земја.

Почитувани,

На ревиите, како што минуваат годините, заради зголемената конкуренција и желбата секое здружение да се прикаже во што поубаво светло, значително се подобрува и квалитот на прикажаното.

Организациониот одбор на пензионерските ревии на песни, музика и игри, Комисијата за културно–забавен живот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и селекторот Томче Стојков, имаа мошне тешка работа, но сепак изврšија избор на 30 најдобри учесници на регионалните ревии за настапат на Републичката ревија. На оваа најмасовна пензионерска културна манифестација на државно ниво настапуваат околу 600 непосредни учесници. Најдоброто здружение на пензионери ќе го претставува Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и нашата земја на Меѓународниот фестивал за трета животна доба што при крајот на септември, ќе се одржи во Љубљана – Словенија.

Оваа ревија дава нов придонес на домашното и меѓународно афирмирање на културното творење на припадниците на третата животна доба од Република Македонија.

Интервју со потпретседателот на ИО на СЗПМ, Салтир Каровски за МТВ

Осмата Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри е значаен културен настан

Салтир Каровски
потпретседател на СЗПМ

На 5. јуни 2018 година, пред самиот почеток на Осмата Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри, потпретседателот на Извршниот Одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, Салтир Каровски даде кратко интервју за МТВ кое го водеше новинарката Јасмина Никова.

Денеска на Републичкава пензионерска ревија учествуваат најуспешните од осумте Регионални ревии на песни, музика и игри одржани во Скопје и во повеќе македонски градови. Беше ли тешко да се направи селекција?

– Секако, бидејќи на Регионалните ревии на песна, музика и игри учествуваа 49 здруженија што опфаќаат 263 илјади старосни и семејни пензионери. Сите тие се претставија со свои екипи во кои имаше хорови, солисти, дуети и оркестри. Сакам да нагласам дека на регионалните ревии постоеше интересна сценска и режисерска постановка. На селекторот му беше најтешко, бидејќи од добрите требаше да ги избере најдобрите. Поради сето тоа Осмата Републичка пензионерска певија на песни, музика и игри, претставува значаен културен настан кој се одржува под покровителство на Министерството на култура на РМ и организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Ревијата наиде на голем интерес кај присутните што е доказ полната сала.

Дел од нивните настапи ќе видиме денеска. Ќе го проследиме најдоброто од нив. Што значи тоа за нив, и за Сојузот?

- На регионалните ревии сите овие здруженија настапија со по три нумери, но на Републичката учествуваат само 30 здруженија со по една точка. Иако Републичката ревија на песни, музика и игри нема натпреварувачки карактер, секое здружение се труди да се претстави во што подобра светлина, бидејќи на Ревијата ќе се избере најдоброто здружение кое ќе ги претставува Сојузот, и секако Република Македонија, на Меѓународниот Фестивал за Трета животна доба што секоја година се одржува во месец септември во Љубљана, Република Словенија. Тоа е еден вид награда за нив и нивното здружение, а за Сојузот сатисфакција за вложениот труд и поттик да продолжиме со истото темпо во реализацијата на претстојните задачи.

Тие задачи не се мали. Иако е лето Сојузот не запира. Во тек се бројни активности за реализација на септемвриските задачи. Кои се најзначајните?

– Имаме бројни активности што произлегуваат од програмите и статутите на здруженијата и на Сојузот. Сакам да нагласам дека тежиштето на СЗПМ е да вклучиме што поголем број пензионери, во здраво и активно стареење и тоа преку културните манифестации, музичките во прв ред, како и преку спортските натпревари. После Регионалните пензионерски спортски натпревари кои што исто така се одржаа во осум региони, на есен ќе се одржат републичките пензионерски натпревари, како што многумина ја нарекуваат спортска Олимпијада на пензионерите. Со сите овие манифестации покажуваме дека нашата цел е јасна: другарување меѓу себе, другарување со луѓе кои охрабруваат и поттикнуваат, кои мотивираат и кои водат кон целта, а тоа е подобар и поосмислен живот на пензионерите, подобро здравје и подолг живот во третата доба.

Подготвила Цветанка Илиева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XI – број 119
јуни 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.

ЗП Ѓорче Петров

ЗП ОВР на РМ

ЗП Чаир

ЗП Гевгелија

ЗП Центар

ЗП Радовиш и Конче

Берово

ЗП Струмица

ЗП Кисела Вода

Здружение на воени пензионери

ЗП Битола

ЗП Тетово

ЗП Пробиштип

ЗП Тетово

Осма Републичка ревија на

Возобновува
и пренесување

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, на 5-ти јуни, под покровителство на Министерството за култура, во Скопје се одржа Осмата републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри. Длабоко вткаени и вградени во роднокрајноста, во преполната сала во Домот на АРМ, одекнаа песната, музиката и орото, како значајни обележја на нашето заедничко мултиетничко и мултикултурно живеење. На оваа најмасовна културна манифестација со над 600 учесници од 30 здруженија на пензионери од Македонија уште еднаш се потврди придонесот кон возобновувањето, негувањето и пренесувањето на традициите како белег на идентитетот и на нашето опстојување низ векови.

Први на сцената се појавија кичевчани и со песната „Три години стана“ ја отворија ревијата. Силното ракоплескање беше потврда за успешниот почеток и за настапот на кумановци кои се претставија со „Кумановска седенка“ и мошне инспиративна кореографија. Аплаузи измами и распеаниот солист Стеван Ѓурчевски од ЗП Ѓорче Петров, кој настапи со песната „Ај што ми е мерак бабо...“ придружуван од група фолклористи.

ЗП Чаир се претстави со соло изведувач на албанска песна и пејачка група со песната „Вајта каљова“ (Отидов поминав). Во староградски стил се претстави и пејачката група од ЗП Центар, која ја исполни песната „Решил чичо да се жени“. Од ЗП Берово со изворната песна „Море моме бега во ливада“ се претставија пејачки од Русиново, а старограддската песна „Тешко му мамо“ ја исполни беровската пејачка група.

Учесниците од ЗП Кисела Вода излегоа распеани на сцената и поведоа оро со ороводна песна „Пуни вода Јано“. Облечени во старорградска носија битолчани се претставија со песната „Во градот под Пелистер“, а крушевчани со влашката песна „Исусејме дадо“. Фолклористите од ЗП Пробиштип ги потсетија гледачите на свадбарскиот обичај „Бричење на младоженецот“, а потоа одекна песната на женското трио од ЗП Крива Паланка „Извикнал, се провикнал Стојан од Калин Камен Планина“.

Разиграните фоклористи од ЗП ОВР со сплет ора од Малешевијата се претставија како вистински професионалци кои изведуваа елегантни и складни движења со впечатлива кореографија.

Учесниците од ЗП Гевгелија со песната „Да ми пукнеш мила мамо“ повторно му се вратија на пеењето. Потоа заечија радовишките гајди и претставниците од ЗП Радовиш и Конче го прикажаа Лазарскиот обичај, завивајќи „Оро кај Манастирот“. И повторно песна и обичај во изведба на ЗП Струмица – Женско трио со песната „Митро“

а песни музика и игри 2018

ње, негување на традициите

проследено со обичај. Здружението на воените пензионери настапи со пејачка и фолклорна група со интересна кореографија и изведба на „Пембе“. ЗП Македонски Брод се претстави со женско трио и песната „Кажи Рајне“, а ЗП Тетово со албански обичај „Кносување“ и пејачка група со песната „Распукала Шар Планина“. ЗП Кочани предизвика посебно внимание со изворната мелодија „Кочански сејмени“ придружена со роднокрајна ороводна изведба. Потоа настапија пејачките групи на ЗП Бутел – „Јас те пратив Калино на вода“ и ЗП Неготино, со песната „Баба Митра“.

Пејачката група на ЗП Гази Баба под диригенство на Милорад – Раде Илиќ ја исполни песната „Зелено зеленике“.

Песнопојната мелозвучност за кратко ја прекинаа фолклористите од ЗП Демир Хисар со мешаното оро „Гавран грачи“, за потоа повторно да ја воспостават учесниците од ЗП Свети Николе со песната „Еј другари...“. Во продолжението гостиварчани настапија со песната „Бенен зот билбил“ (Направиме Господ Билбил) во изведба на солистот Али Имери со придружба. Разиграноста на сцената со „Рамно оро“ ја врати фолклорната група од ЗП Солидарност – Аеродром, а со исто темпо со „Тодорово оро“ продолжија и фолклористите на КУД „Лоза“ од ЗП Кавадарци. ЗП Охрид и Дебрца настапи во препознатлив стил со Сплет староградски песни проследени со обичајот „Визита“.

Играорците од ЗП Македонска Каменица, со орото „Копачка“ ја кренаа публиката на нозе, за на крај пејачката група на КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп да ја запее песната „Македонијо ти си ми се“, како потсетување и завет за сите во чувањето на татковината.

Тој ден, во Домот на АРМ ечеше музиката, се виеше орото и се пееше на македонски, на албански, на влашки и на други јазици. Секој настап имаше свој фолклорен израз и приказ на дел од традицијата и културата, на обичаите што се негуваат и што се искажуваат низ песната, музиката и орото. Сето тоа симболизираше единството, соживотот и сплотеноста на пензионерите во здруженијата и во Сојузот.

Ревијата будно ја следеше стручното жири и Комисијата за КЗЖ при СЗПМ засилена со селекторот и ТВ режисерот Томче Стојков. Своевиден придонес кон успешноста на оваа манифестација даде и водителката, познатата ТВ новинарка, Цветанка Илиева.

Дружењето на пензионерите продолжи во хотелот „New Star“, каде на учесниците за успешниот настап им честиташе и благодарници им врачи попретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски.

Мендо Димовски
Фотографии: Трио-маркетинг

ЗП Кочани

ЗП Прилеп

ЗП Бутел

ЗП Кавадарци

ЗП Куманово

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Демир Хисар

ЗП Кичево

ЗП Гази Баба

ЗП Македонска Каменица

ЗП Свети Николе

ЗП Крушево

ЗП Неготино

ЗП Крива Паланка

ЗП Македонски Брод

ЗП Крива Паланка, интервју со Ивица Тошевски – градоначалник на Општина Ранковци

Пензионерите заслужуваат мирен и спокоен живот

● Почитуван господине градоначалник, месното население на Ранковци Ви ја дадоа поддршката да бидете прв човек на Општината. Меѓу нив има и голем број пензионери, кажете ни каква е соработката со оваа целна група?

– Уште од првото мое доаѓање остварив средба со претседателот на здружението на пензионерите Славко Стојановски, како и со претставниците на пензионерите на Ранковци. Можам да кажам дека соработката е на ниво, бидејќи во општината е останато само пензионери, а младите заминаа надвор по егзистенција. Имам соработка и со пензионерите кои се членови на Сојузот на борците на Крива Паланка. Во нив е акумулирано целото работно искуство и мудроста. Тие се столбот на семејството.

● Дали ќе го прифатите потпишанињот Меморандум за соработка од вашиот претходник или ќе потпишете нов со Здружението на пензионерите?

– И претходно истакнав соработката со нив продолжува и понатаму. Со оглед на тоа што е порано потпишана спогодбата ја прифаќам и во рамките на можностите ја имаат мојата поддршка.

● Како градоначалник како ја гледате општината во иднина, со оглед на тоа што е рурална општина?

– Најнапред ќе обезбедиме основен живот и егзистенција на младите преку отворање на мини фабрика и изградба на нови фабрики со донесување инвеститори. Сега за сега функционира една мини текстилна фабрика која работи за извоз за Германија. Во Гиновци е во план да се гради фабрика за пелети. Зафат ќе направиме со изградба на водоводна мрежа за пиење во Псача и други места каде што нема водовод. Изградба на асфалтирани патишта и улици во населените места. Сега почнува и изградбата на новиот експресен пат од местото Четал до Крива Паланка, кој е од значење за општината по иницијатива на градоначалникот на Крива Паланка Борјанчо Мицевски, заеднички ќе градиме пат од с. Герман, с. Нерав и с. Огут да ги поврзува со Крива Паланка и Општина Трговиште Р Србија кој ќе биде од големо значење за двете страни. Старото школо во Псача ќе го адаптираме и пренамениме за развој на селски туризам. Така Општина Ранковци ќе стане мало урбано европско гратче и во него ќе има и спортско–фудбалски клуб за младите. А преку формирање на КУД ќе ја промовираме нашата традиција. Што се однесува до пензионерите ќе се залагам старото школо во Ранковци да се пренамени и реконструира во пензионерски дом со средства од изработени проекти, а ќе ги поддржувам нивните дружења и ќе помогнам за превоз со општинскиот автобус. Пензионерите заслужуваат мирен и спокоен живот.

● Што би им порачале на сегашните и идните пензионери?

– Им посакувам добро здравје и убаво дружење, активен живот и во трета доба и да се горди на тоа што се.

● Со оглед на обврските што ги налага функцијата градоначалник, дали имате време за Ваше хоби кое ќе Ве релаксира и ќе Ви даде поттик за нови предизвици?

– Со оглед што ги имам обврските слободно време многу малку останува. Кога го имам го користам за прошетка во природа и за ловство. Бидејќи сум и семеен човек се посветувам и издвојувам време и за семејството.

Б. Стојчевска

ЗП Куманово

Екскурзија во Матка

Кумановското Здружение на пензионери оваа година сезоната на екскурзии ја започна со еднодневниот излет до Управата за хидрометеоролошкиот завод на Зајчев рид и кањонот Матка во Скопје. Над стотина пензионери пројавија интерес да ја видат главната метеоролошка станица и на самото место да се запознаат со многу поединости. Инженерката **Весна Павловска** ги информираше посетителите за мерењата на температурата (три пати на ден: во 6,30, 13,30 и 20,30 часот) и ги запозна со инструментите и опремата што ја поседува станицата. Таа одговараше и на прашања на пензионерите за динамиката на работата, за метеоролошкиот набљудувачки систем, за климатологијата и климатските промени, агрометеорологијата и слично.

По едночасовната прошетка низ дворот на УХРМ, екскурзијантите се упатија кон кањонот Матка, едно од најпопуларните излетнички места во Македонија, каде се наоѓаат повеќе средновековни манастири и неколку пештери. Овој реон е погоден за алпско планинарење, како и за авантуристички дестинации на отворено, со стрмни падини и возење кајак на реката Треска. Многу туристи кои сакаа да ги видат одблизу убавините на природното опкружување им беа на располагање чамци. Возејќи се со нив имате можност да ги видите сите знаменитости, да го почуствувате мирисот на тревките и другите растенија, да го слушнете пеењето на птиците кои овде ги има во голем број. Пензионерите навистина уживаа при овој излет, ги наполнија градите со чист планински воздух и ги понесоа впечатоците за долго сеќавање.

Јасмина Тодоровска

ЗП Тетово

Уште една успешна екскурзија

Тетовските пензионери се повеќе пројавуваат интерес не само да бидат учесници на екскурзиите што ги организира Здружението, туку пред се да се запознаат со културно–историските вредности, особено кога се работи за патување во соседните земји. Така беше и овој пат. Дури 93 пензионери се пријавија и учествуваа на петдневната екскурзија во

соседна Албанија, а водич на патот беше Вели Пајазиди, која беше изведена од 3–ти до 7–ми мај. Оваа екскурзија, која се изведува со средства на пензионерите, веќе стана традиционална и се организира од ЗП Тетово и Туристичката организација „Ферт – Турист“. Благодарејќи на успешната соработка меѓу овие две асоцијации и хотелот „Балкан“ во месноста „Шкжмби Каваjас“ (Карпите на Каваја) чиј сопственик е Цибуш Азири, претстојот се обезбедува за минимални средства. Хотелот „Балкан“ е вистински домаќин, каде учесниците – пензионери се чествуваат и исхрануваат.

Посетата на соседна Албанија започна со панорамска прошетка низ главниот град Тирана и разгледување на културно – уметничките знаменитости, а потоа пристаништето Драч, каде стариот град дава слика на минатото, а новиот дел е вистинска урбанизирана целина со модерни згради и сообраќајници и со поглед кон пристаништето. Градот Лежа, е мошне привлечен и занимлив. Посебно импресионира музејот и гробот на Скендербег. Пензионерите потоа го посетија градот Скадар, на северниот дел од Албанија. Овде калето посебно привлекува, особено поради приказната на тројцата браќа што го граделе.

Истиот ден, двата автобуси со тетовските пензионери го посетија приморскиот град Шенген. Агендата за прошетки и разгледувања на културно – историски средини наредниот ден продолжи со посета и разгледување на градот Фиер, а во Валона, претстојот беше подолг со посета и присуство на историски час на музејот во куќата на Исмаил Кемали, првиот претседател на Албанија, каде е оформена државноста на оваа наша соседна земја во 1912 година. Берат, пак, претставува најстара градска населба на Балканот, каде опстојува и најстарото кале, а целиот комплекс е под заштита на УНЕСКО.

На последниот ден, кога и официјално е напуштен хотелот „Балкан“, посетен е градот Кукс, а потоа и Призрен во соседно Косово. Здружението на пензионери на овој град и на Тетово неодамна потпишаа меморандум за меѓусебна соработка.

Како што не информираше Шабан Азизи, претседател на ЗП Тетово, и самиот учесник, екскурзијата поминала во најдобар ред и одушевување за виденото и доживеаното на учесниците – пензионери. Тоа ја оправдува определбата за организирање вакви екскурзии.

Гојко Ефтоски

ЗП Богданци

И во 9-тата деценија од животот активна пензионерка

Во центарот на гратчето Богданци живее пензионерката Фанка Маџирова. Родена е во 1935 година, а пензионерка е од 1990 година. Целиот пензионерски живот активно е вклучена во пензионерското здружение ЗП Богданци. Пензионерската активност Фанка ја започна во пејачката група на здружението. Поради здравствени проблеми Фанка паузираше мал период од активностите во здружението, но желбата за дружење ја врати во секојдневните активности на пензионерите.

Фанка денеска, во деветтата деценија од животот активно учествува во културниот и спортскиот живот на здружението и вели дека активно ќе учествува се додека ја служи здравјето. Желбата за дружење како да не ги признава годините што тежат. На 30 мај 2018, Фанка активно учествуваше на 23 пензионерски спортски натпревари во Демир Капија во дисциплината пикадо и го освои првото место поединечно, т.е. како пикадо мајстор и второ место екипно. Среќата кај Фанка беше неизмерна.

– Јас никогаш досега не сум погодила толкав број поени, а вежбам во здружението повеќе години – со гордост изјавува Фанка. Нејзиното задоволство го споделија сите пензионери присутни на спортските натпревари во Демир Капија.

Примерот на Фанка Маџирова е доказ дека желбата за дружење и спортување на пензионерите не треба да ги ограничуваат годините. Активностите на пензионерите од трета доба носат здравје, а успесите задоволство, гордост, радост...

Димитар Чавдаров

Генерациска солидарност

Сите сакаме да гледаме во нешто кога нашите очи потонуваат во блаженството на сонот. Елена почна да гледа во прозорците на зградите од соседството, малку од здодевност, малку од љубопитност, иако отсекогаш не го чинела тоа.

Најдолу на приземјето на спротивната зграда живееше еден постар човек, кој по сè изгледа дека е сликар. Елена сликите не можеше доволно добро да ги види од третиот кат на кој беше нејзиниот стан, бидејќи видот од ден на ден и беше се послаб и покрај очилата кои ги носеше. Тој постојано седеше на малото балконче на приземјето гледајќи во далечината. Седеше и пушеше, се разбира кога тоа времето дозволуваше. Елена потполно го разбираше и таа можеби би го правела истото, но сеуште имаше доста обврски. Прекрасно е кога човек има време да се соочи со себеси и да размислува. Еден ден човекот од приземјето започна да слика на балкончето. Веројатно тоа го правеше среќен, но и секој кој ќе го видеше го имаше истото чувство. Сликите веројатно можеби беа од оние со пејсаж од природата кои понекогаш се продаваат на градскиот плоштад.

Гледајќи така Елена имаше впечаток дека секој во населбата, односно трите згради кои фигурираа заедно, како да си го знаеше своето место. Сите како да беа помирени со својата судбина да живеат во тесни станови во кои со ништо не можеш да се изненадиш. Но, постоеше генерациско дружење. Пензионерите, си ја имаа импровизираната клупа и масичка каде понекогаш играа шах, табла или карти, средовечните домаќинки си го наоѓаа својот слободен простор за дружење кога не беа зафатени со домашната работа, децата се бркаа, а младите седеа на оградата...

Бабата од приземје која никогаш не одговараше на добродушното „добар ден“ или „добро утро“ на Елена, со својата свежо исфенирана фризура се грееше на наубавото попладневно сонце на својот балкон и се чини, си беше доволна на самата себе. Си го знаеше својот простор и уживаше во него.

Прозорци! Елена од својот балкон го набљудуваше и дедото кој постојано ѕиркаше од својот прозор, а неговата баба ќе дојдеше да го прегрне бидејќи знаеше дека нежниот допир најдобро лекува. Оваа старица ѝ беше фаворит на Елена. Секој ден вредно работеше. На неа од далеку беше забележлива нејзината розова престилка. Од балконот на Елена можеше да се види и кујната во која таа го поминуваше поголемиот дел од денот, и остатокот од станот кој само Достоевски би можел да го опише точно. Она што привлекуваше кај таа бабичка беше нејзината радост и елан и покрај тоа што нејзиниот сопруг беше болен и му беше потребна помош. Елена, размислуваше и за дедото. Се прашуваше што ли си мисли, што чувствува додека седи во неговата фотеља? Понекогаш имаше чувство дека и тој неа ја набљудува од неговиот прозорец. Како да водеа разговор без зборови!

Во истата зграда на првиот кат, живееја Станика и нејзиниот сопруг, двајцата пензионери. Тие имаа балконче „сештосница“, кое наликуваше на еден мал универзум. Таму донеле сè од нивниот предходен живот... Станика беше горостас – жена, селанка која неможеше никако да се привикне на градскиот живот, но не се плашеше ни од својот силен глас, ни од својот изглед, а не се срамеше ниту од своето потекло... Имаше другарки, роднини, пријатели... Често се слушаше нејзиното смеење додека седеше на балконот и разговараше со некого. Но, она што најмногу ја красеше Станика е тоа што таа како пензионерка која има слободно време, постојано со своите внуци му помагаше на дедото од приземјето кога неговата сопруга мораше да заврши некоја работа надвор од дома. Генерациска солидарност. Станика знаеше дека човек додека е здрав и способен треба да им помогне на другите, за еден ден ако затреба некој да и помогне и на неа...

Маја Белева

ЗП Гевгелија

Матуранти на златна средба

На 28 мај 2018 година група пензионери од многу краеви дојдовме во градот на Рацин – Велес, градот на нашата младост. Тука пред 50 години почнавме да ја одиме патеката на нашите животи во тогашното Хемиско–технолошко техничко училиште „Борис Кидрич“. Во дворот на училиштето стои нова табла на Средно стручно општинско училиште „Димитрие Чуповски“ во кое учат ученици во шест различни насоки. Многу време поминало, времето носи промени.

Во нашето време од ова училиште, кое беше единствено во Македонија, излегуваа силни хемиски техничари кои ја „хранеа“ индустријата. Многу од нив завршија Технолошко металуршки факултет и станаа раководители и директори во значајни индустриски гиганти. Меѓу учениците имаше голем ентузијазам, самодоверба и борба за успех. Се одеше на регионални и републички натпревари и добивавме награди. Секој од нас на средбата кажуваше по нешто, навираа спомени, сеќавања, прегратки. Бевме навистина генерација за паметење. По одржаниот час дружењето продолжи во „Плавата сала“. Спомените се нижеа како алки од синџир, доживувањата се прераскажуваа. Сите сакавме пријателството и другарството вечно да ни траат. Се разделивме со прегратки и желби за добро здравје и повторна средба во мај догодина.

Јанка Узунова

ЗП КРАТОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Кумановчани пак најдобри

На 31 мај 2018 година, во градот на кулите и мостовите Кратово, се одржаа 23–тите спортски игри за пензионерите од шестиот регион. Настапија 148 натпреварувачи од: ЗП Куманово, ЗП Крива Паланка, ЗП Пробиштип, ЗП Злетово и домаќинот ЗП Кратово. Присутните ги поздрави претседателот на ЗП Кратово **Љупчо Ангеловски** и изрази задоволство што ова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од шестиот регион. Тој им посака на натпреварувачите спортски успех и дружење. Потоа на присутните им се обрати градоначалникот на Кратово **д-р Љупчо Бојаџиев**, кој изрази задоволство што е присутен на овој спортски пензионерски настан и даде ветување дека секогаш ќе ги поддржува активностите на најстарите жители на Кратово, бидејќи тие тоа го заслужуваат.

Од името на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија на присутните им се обрати и срдечно ги поздрави, посакувајќи им добро здравје и исполнети пензионерски денови, секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, **Станка Трајкова**. Таа ја нагласи корисноста на физичката активност и спортувањето за луѓето од третата доба и објави дека натпреварите можат да почнат.

На спортистите им се обрати и **Здравко Петковски,** претседател на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ кој им посака спортски и фер натпревар. Во приближно иста конкуренција, најдобри резултати постигнаа спортистите пензионери од ЗП Куманово, кои и во минатите години покажуваа одлични резултати на полето на спортот. На второ место се пласираа учесниците од ЗП Пробиштип и на трето место домаќините од ЗП Кратово, пред Крива Паланка и Злетово. По натпреварите учесниците се дружеа во хотелот „Кратис“, каде беа соопштени резултатите и доделени признанија на најдобрите спортисти.

М. Мишевски

ЗП ВЕВЧАНИ, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Одлични услови и резултати

На деветти јуни 2018 година се одржаа 23–тите регионални спортски натпревари на ЗП од 2–от регион во организација на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, на кои првпат во улога на домаќин беше Здружение на пензионери Вевчани.

Добредојде на гостите и на учесниците на спортските натпревари од името на домаќинот прв им посака успех во натпреварите **Витомир Костојчиноски** претседател на ЗП Вевчани, кој притоа кусо се осврна на значењето на игрите. На оваа спортска средба присуствуваше секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова,** која ги поздрави присутните и им порача фер и успешни спортски натпревари. Спортските игри добија во значење со присуството на градоначалникот на општина Вевчани, **Сашо Јановски,** кој им се обрати на пензионерите истакнувајќи притоа дека секогаш ќе има разбирање за пензионерите бидејќи тие имаат голем придонес во развојот на нивната општина.

На спортските игри се натпреваруваа ЗП од: Охрид и Дебрца, Струга, Македонски Брод, Лабуништа и домаќинот Вевчани, освен ЗП Дебар. Во 11 спортски дисциплини силите ги одмерија 166 најдобри спортисти од ЗП учесници од кои 98 во машка и 68 во женска конкуренција.

Средбата се одржа во просториите и кругот на ОУ „Страшо Пинџур“, а терените беа идеално подготвени. Одличните услови за спортување овозможија игрите да завшрат многу брзо и успешно. Најдобри резултати постигнаа спортистите од ЗП Охрид и Дебарца со освоени 14 први места, пред пензионерите од ЗП Струга и ЗП Кичево.

На крајот, за одбележување е дека пензионерите најдоа време да ги видат Вевчанските извори, да се восхитуваат на старата вевчанска архитектура и да ја слушнат приказаната за Вевчанскиот карневал со трдиционални, архаични и уникатни маски, каде доаѓа до израз слободата на изразот и духот.

С.Т. - С.К.

ЗП КОЧАНИ, ОСМИ РЕГИОН

Домаќинот севкупен победник

На градскиот стадион „Никола Мантов“ во Кочани, во организација на СЗПМ на 16 јуни се одржаа 23–те регионални спортксинатпревари чиј домаќин беше ЗП Кочани.

Пред присутните учесници и гости од здруженијата на пензионери од Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево, Берово и Кочани, најпрво се обрати и им посака успешни спортски резултати, **Ѓорги Серафимов**, претстедател на ЗП Кочани, кој се заблагодари за укажаната чест од страна на СЗПМ Кочани да биде домаќин и соорганизатор на овие спортски натпревари на учесниците од осмиот регион.

Во името на општина Кочани присутните ги пздрави **Томче Солевски**, претседател на Советот на општина Кочани, а во името на СЗП на Македонија зборуваше **Салтир Каровски**, потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ. Притоа, тој ја истакна улогата на припадниците на третата животна доба во севкупните активности кои ги остваруваат на планот на културата и спортот.

На 23–те регионални спортски натпревари учествуваа 330 спортсисти од Источниот регион кои се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција. Најдобри резултати со освоени 12 први места, (10 во ма–шка и 2 во женска конкуренција), постигна ЗП Кочани, а потоа следуваат здруженијата на пензионери: Македонска Камица, Берово, Делчево, Виница и Пехчево.

Најуспешните спортисти ќе ја претставуваат својата општина на претстојните Републички спортски натпревари кои ќе се одржат во септември во Радовиш.

К. Герасимов

Revyali i tetë republikan i këngëve muzikës dhe lojërave 2018

Revyali i përjetimeve të paharrueshme folklorike

Në organizim të LSHPM, më 5 qershor të vitit 2018, në shtëpinë e ARM në Shkup, është mbajtur Revyali i tetë republikan pensionist i këngëve, muzikës dhe lojërave. Në këtë manifestim

më masiv kulturorë me mbi 600 pjesëmarrës të 30 shoqatave të pensionistëve nga Maqedonia, edhe njëherë u dëshmua kontributi i pensionistëve në kultivimin dhe mbartjen e traditave si shenjë e identitetit dhe të ekzistencës tonë nëpër shekuj.

Në sallën e mbushur plot, të parët në skenë u paraqitën kërçovarët të cilët me këngën "U bënë tre vite", kanë hapur revyalin. Duartrokitja e fuqishme ishte dëshmi e fillimit të suksesshëm dhe me paraqitjen e kumanovarëve të cilët janë përfaqësuar me "Kumanovska sedenka" dhe me koreografinë tejet inspiruake. Duartrokitje edhe për këngëtarin solist Stevan Gjurçevski nga SHP Gjorçe Petrov, i cili është paraqitur me këngën "Eh sa më është merak gjyshe..." shoqëruar nga grup folkloristësh.

SHP Çair, është përfaqësuar me solo realizues të këngës shqiptare dhe grupi këngëtar me këngën "Vajta kalova". Në stilin e këngëve qytetare është përfaqësuar edhe grupi këngëtar nga SHP Qendër, e cila ka kënduar këngën "Ka vendosur të martohet plaku".

Nga SHP Berovë, me këngën burimore "Mori çikë ikë në livadh" janë përfaqësuar këngëtare nga Rusinova, ndërkaq, kënga e vjetër qytetare "Vështirë e ka nënë", e ka kënduar grupi këngëtar nga Berova. Pjesëmarrësit nga SHP Kisella Voda kanë dalë duke kënduar në skenë dhe kanë luajtur valle me këngën "Mbush ujë Jano". Të veshur me veshje të vjetër qytetare manastirasit janë përfaqësuar me këngën "Në qytetin nën Pelister", ndërkaq, të Krushevës me këngën vllahe "Isusejme dado". Folkloristët nga SHP Probishtip, i kanë kujtuar shikuesit në traditat dasmore "Rruajtja e martuesit të ri", e më pastaj u dëgjua kënga e trios femërore. Nga SHP Kriva Pallanka, "Izviknal, se proviknal Stojan od Kalin Kamen Planina".

Folkloristët nga SHP OVR me valle nga Maleshevia janë paraqitur si profesionalistë të vërtetë të cilët kanë realizuar lëvizje elegante me koreografi për shtypëse. Pjesëmarrësit nga SHP Gjevgjeli, me këngën "Të më pëlcasësh nënë e dashur" sërish ju kthyen të kënduarit. Më

pastaj filluan gajdet nga Radovishi dhe përfaqësuesit nga SHP Radovish dhe Konçe, kanë demonstruar traditën Llazare "Valle të Manastiri". Dhe përsëri këngë dhe traditë në realizim të SHP Strumicë - Trio femërore me këngën "Mitro" përcjellë me traditë. Shoqata e pensionistëve ushtarak janë paraqitur me grupin këngëtar dhe folklorik me koreografi dhe realizim interesant "Pembe". SHP Makedonski Brod është paraqitur me trion femërore dhe këngën "Më thuaj Rajne", ndërkaq, SHP Tetovë me traditën shqiptare "K'nosuvanje" dhe grupi këngëtar me këngën "Ka pëlcit Mali Sharr". SHP Koçan, ka shkaktuar vëmendje të posaçme me melodinë burimore "Sejmenët koçanë" shoqëruar me valle nga vendlindja. Më pastaj janë paraqitur grupet këngëtare të SHP Butel - "Unë të dërgova për ujë Kalinë" dhe SHP Negotinë, me këngën "Gjyshja Mitra".

Grupi këngëtar nga SHP Gazi Babë, ka kënduar këngën "Gjelbërt gjelbëroshe", ndërkaq, folkloristët nga SHP Demir Hisar" janë përfaqësuar me vallen e përzier "Gavrangraçi". Pjesëmarrësit nga SHP Sfeti Nikolë, kanë kënduar këngën "Ej shokë..." ndërkaq, në vazhdim gostivarasit janë prezantuar me këngën "Bënëm Zot bilbil", në realizim të solistit Alilmeri me shoqërim. Me "Ramnooro" janë përfaqësuar pensionistët nga SHP Solidarnost - Aerodrom, ndërkaq, me të njëjtin temp me "Vallen Todoriane" kanë vazhduar edhe folkloristët e SHKA "Lloza" nga SHP Kavadar. SHP Ohër dhe Debarcë janë paraqitur me stilin e njohur të këngëve të vjetra qytetare të përcjella me traditën "Vizita".

Valltarët nga SHP Makedonska Kamenica, me vallen "Kopanka" kanë ngritur publikun në këmbë, për në fund grupi këngëtar i SHKA "Penzioner" nga SHP Prilep, të këndoj këngën "Maqedoni ti më je gjithçka", si kujtim për të gjithë në ruajtjen e atdheut.

Atë ditë, në Shtëpinë e ARM dëgjohej muzikë, hiqej valle dhe këndohej në maqedonisht, në shqip, në vllahisht dhe në gjuhë të tjera. E gjithë ajo simbolizonte bashkimin, bashkëjetesën e pensionistëve në shoqatat dhe në Lidhje. Revyalin e ka përcjellë me vëmendje juria - Komision profesional për JKZ (KZZH) pranë LSHPM përforcuar nga selektori dhe TV regjisori Tome Stojkov. Kontributi të veçantë në suksesin e këtij manifestimi ka dhënë edhe moderatorja, gazetarja e njohur e TV, Cfetanka Ilieva. Shoqërimi i pensionistëve ka vazhduar në hotelin "New Star" ku pjesëmarrësve për paraqitjen me sukses u ka uruar dhe ju kanë ndarë falënderime nënkryetari i KE i LSHPM Salltir Karovski.

K.S. Andonova

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj

Ndihmë pensionistëve me pensione të ulëta

Shoqata e pensionistëve Komuna Saraj, në kuadër të programit për punë, edhe pse me mundësi të kufizuara financiare, edhe këtë vit dha kontribut modest në ndihmë pensionistëve me pensione të ulëta - anëtare të Shoqatës.

Komisioni për shëndetësi dhe çështje sociale i drejtuar nga Dr. Jovan Deçkov, 30 pensionistëve të kategorisë në fjalë, ju ndau pako me material ushqimor dhe higjenik. Vlera e një pakoje ishte 1.500 denarë.

Shoqata për këtë kategori pensionistësh kërkoi ndihmë edhe nga biznesmen me ç' rast siguroi dhe ndau pako me prodhime të mishit nga donatorë në këtë komunë: "Uka - Komerc", "Demokracija" dhe "Tiamo".

Edhe Kryqi i Kuq, shoqatës i dhuroi 30 pako të cilat ua ndau pensionistëve të kategorisë së përmendur.

Gjithsesi se me këtë ndihmë Shoqata nuk e ka zgjidhë problemin e pensionistëve të kësaj kategorie, por e ka zbutur sadopak nevojën e tyre. **B.B.**

SHP Tetovë

Ekskursion i paharrueshëm në fqinjësi

Pensionistët tetovarë gjithnjë e më tepër tregojnë interesim jo vetëm të jenë pjesëmarrës në ekskursione të cilat i organizon Shoqata, por njëherësh edhe të njihen me vlerat kulturore - historike, sidomos kur është në pyetje ekskursioni në shtete fqinje. Ashtu ishte edhe kësaj here. U paraqitën 93 pensionistë të cilët kanë marrë pjesë në ekskursionin peseditorë

në Shqipërinë fqinje, ndërkaq, udhëheqës ishte Veli Pajazidi. Ky ekskursion i cili është realizuar me mjete të pensionistëve, tanimë është bërë tradicional dhe organizohet nga SHP Tetovë dhe agjencia turistike "Fert - Turist". Duke i falënderuar bashkëpunimit të suksesshëmnë mes këtyre dy asociacioneve dhe hotelit "Ballkan" në vendin "Shkëmb i Kavajës", pronari të cilit është Cibush Aziri, qëndrimi sigurohet me mjete minimale.

Vizita në Shqipërinë fqinje ka filluar me shëtitje nëpër Tiranë dhe shikim tëvlerave kulturore - artistike, e më pastaj limanin në Durrës, ku qyteti i vjetër jep pamje të kaluarës, ndërkaq pjesa e re është një tërësi e vërtet e urbanizuar me ndërtesa moderne dhe rrugësh komunikacioni me pamje kah limani.

Qyteti Lezh, është tejet tërheqës dhe interesant. Posaçërisht impresionon muzeu dhe stema e Skënderbeut. Pensionistët më pastaj kanë vizituar qytetin Shkodër, në pjesën veriore të Shqipërisë. Në këtë qytet, kalaja ishte më tërheqëse, posaçërisht për arsye të tregimit për tre vëllezërit që e kishin ndërtuar. Të njëjtën ditë, pensionistët tetovarë kanë vizituar edhe qytetin bregdetar Shengen.

Agjenda për shëtitje dhe vizita për ditën e ardhshme ka vazhduar me shëtitje dhe shikim i qytetit Fier, ndërkaq, në Vlorë, qëndrimi ishte më i gjatë për arsye të vizitës dhe pjesëmarrjes në orën historike në muzeun në shtëpinë e Ismail Qemalit, kryetarit të parë të Shqipërisë. Berati, përfaqëson pjesën më të vjetër të qytetit në Ballkan, ku qëndron edhe kalaja më e vjetër, ku i gjithë kompleksi është në mbrojtje të UNESKO.

Ditën e fundit, është vizituar qyteti Kuks, e më pastaj edhe Prizreni në Kosovën fqinje. Shoqata e pensionistëve e këtij qyteti dhe e Tetovës, më parë kanë të nënshkruar memorandum për bashkëpunim të ndërsjellë. Siç na informoi Shaban Azizi, kryetar i SHP Tetovë, edhe personalisht pjesëmarrës, ekskursioni ka kaluar në rendin më të mirë dhe me kënaqësi të madhe për atë që kanë parë. **G. Eftovski**

Garat e 23 regjionale sportive pensioniste

Sport për shëndet më të mirë

Në atmosferë të këndshme në terrenet e Qendrës sportive rekreative "Treska" në Saraj, më 15 maj të këtij viti, janë mbajtur lojërat sportive për pensionistët e regjionit të dytë. Janë paraqitur ekipet sportive respektivisht 320 sportistë nga: SHP Gostivar, SHP Tetovë, SHP Gjorçe Petrov, SHP Saraj, SHP OVR, SHP Karposh dhe nikoqiri SHP Taftalixhe DDD Shkup. Fillimisht të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Taftalixhe, Dimitrie Dimovski. Lojërat regjionale ishin në organizim të LSHPM, ndërkaq i ka hapur sekretari i KE i LSHPM, Stanka Trajkova, e cila pensionistëve ju ka dëshiruar paraqitje të suksesshme. Rezultate më të mira kanë arritur tetovarët.

Më 22 maj 2018, janë mbajtur lojërat sportive për pensionistët e regjionit të parë. Janë paraqitur ekipet sportive nga: SHP Kisella Voda, SHP Çair, SHP Solidarnost - Aerodrom, SHP Gazi Babë, SHP Butel, SHP Ilinden, SHP Shuto Orizar, Shoqata e pensionistëve ushtarak dhe nikoqiri SHP Qendër, që të gjitha nga Shkupi. Në prezencën e rreth 350 pensionistëve të 8-të shoqatave, fillimisht ka përshëndetur kryetari i shoqatës Pavle Spasev. Në hapjen solemne, në emër të LSHPM, ka folur nënkryetari I KE i LSHPM Salltir Karovski. Më të mirët ishin pensionistët nga SHP Gazi Babë.

Më 23 maj të vitit 2018, janë mbajtur lojërat sportive për pensionistët e regjionit të shtatë. Janë paraqitur ekipet sportive nga: SHP Radovish dhe Konçe, SHP Shtip, SHP Sfeti Nikole, SHP Llozovo, SHP Novo Sello dhe nikoqiri SHP Strumicë. Në emër të shoqatës nikoqire, të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Strumicë, Dançe Daskallovska, e më pastaj edhe nënkryetari i KE i LSHPM Salltir Karovski i cili njëherësh lojërat i ka shpallur të hapura. Në këtë gara regjionale sportive rezultate më të mira kanë arritur pensionistët sportiv të shoqatave SHP Radovish dhe Konçe, SHP Strumicë dhe SHP Shtip, ndërkaq, fitues në shoqërim ishin që të gjithë.

Më 29 maj të vitit 2018 janë mbajtur lojërat e 23-ta sportive për pensionistët e regjionit të tretë. Janë paraqitur ekipet sportive nga: SHP Prilep, SHP Resen, SHP Krushevë, SHP Demir Hisar dhe nikoqiri SHP Manastir. Garuesit i ka përshëndetur kryetari i SHP Manastir Tomellіovski, ndërkaq në emër të LSHPM dhe kryetarit Dragi Argirovski, garuesit i ka përshëndetur StankaTrajkova, sekretar i KE i LSHPM e cila ka shpallur se garat mundet të fillojnë. Më të mirët ishin manastirasit.

Më 30 maj 2018, janë mbajtur lojërat e 23-ta sportive për pensionistët e regjionit të pestë. Kanë marrë pjesë ekipet sportive nga: SHP Kavadarci, SHP Veles, SHP Negotinë, SHP Dojran, SHP Gjevgjeli, SHP Bogdanc, SHP Vallandovë, ndërkaq nikoqir ishte SHP Demir Kapija. Në sallën sportive në Demir Kapi, ishin të pranishëm rreth 350 pensionistë,nga shoqatat e përmendura më sipër. Me përshëndetjen sportive "Përshëndetje" i pari të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Demir Kapi, Bllagoja Kavazovski. Më pastaj fjalën e mori zëvendësi i kreut të komunës BllazhoPemov i cili ka përshëndetur duke dëshiruar sukses të gjithëve me dëshirë që e gjitha të kalojë në luftë ferr dhe të mos ketë lëndime. Nënkryetari i KE i LSHPM Salltir Karovski ka shpallur se lojërat mundet të fillojnë. Në garat e regjionit të pestë më të mirët ishin sportistët nga SHP Kavadarci.

Më 31 maj 2018 janë mbajtur lojërat e 23-ta sportive të pensionistëve të regjionit të gjashtë. Kanë marrë pjesë ekipet sportive nga: SHP Kumanovë, SHP Kriva Pallanka, SHP Probishtip, SHP Zlletovë dhe nikoqiri SHP Kratovë. Të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i SHP Kratovë

Lupço Angellovski i cili garuesve ju ka dëshiruar sukses. Në emër të LSHPM të pranishmit i ka përshëndetur dhe lojërat i ka shpallur të hapura sekretari i KE i LSHPM, Stanka Trajkova, ndërkaq, rezultate më të mira kanë arritur SHP Kumanovë.

Më 9 qershor të vitit 2018, janë mbajtur lojërat sportive të pensionistëve të regjionit të katërt. Kanë marrë pjesë ekipet sportive nga: SHP Ohër dhe Debarcë, SHP Strugë, SHP Kërçovë, SHP Makedonski Brod, SHP Labunishtë, ndërkaq nikoqir ishte SHP Vevçani. Të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i shoqatës nikoqir, Vitomir Kostojçinovski, ndërkaq, në emër të LSHPM, sportistët i ka përshëndetur dhe lojërat i ka shpallur të hapura sekretari i KE iLSHPM, Stanka Trajkova. Më të mirët janë treguar pensionistët nga SHP Ohër dhe Debarcë.

Më16 qershor 2018, janë mbajtur lojërat e 23 - ta sportive për pensionistët të regjionit të tetë. Kanë marrë pjesë ekipet sportive nga: SHP Berovë, SHP Pehçevë, SHP Vinica, SHP Makedonska Kamenica, SHP Dellçevë dhe SHP Koçani, si nikoqir. Më të mirët ishin nikoqirët. Garat do të mbarojnë në fillim të shtatorit me Olimpiadën republikane sportive pensioniste.

Nga korrespondentët e LSHPM

Proverba arabe

1. Hape gojën vetëm në se ke të thash diç më të mirë se heshtja.
2. Armatë delesh të udhëhequra nga luanë, do të fitojë armatë luanësh udhëhequr nga dele.
3. Një gabim mbartë dyfish fatkeqësi.
4. Beso në atë që do të shohësh dhe lëre në një anë atë që do të dëgjosh.
5. Erërat fryn gjithnjë përkundër asaj që aniet duan.
6. Nëse jeni potkoj, bëhuni të durueshëm; nëse jeni çekan bjeri fuqishëm.
7. Ai që kërkon mik të pagabueshëm në fund mbetet i vetmuar.
8. Atje ku dielli shndrit gjithë ditën, bëhet shkretëtirë.
9. Kultivoni dru të gjelbëruar në zemër dhe ndoshta një ditë ndonjë shpendë këngëtare do të fluturoj në të.
10. Krenaria në humbjet të bënë njeri të mirë.
Tejkalimi i inatit të bën njeri të gëzueshëm.
Tejkalimi i njëanësisë të bën njeri të suksesshëm.
Tejkalimi i plogështisë të bën njeri me fat.
11. Nuk mund të kontrolloni tjetër, nëse nuk mund të kontrolloni veten.
12. Nëse frikoheni nga diçka - mos e bëni atë; nëse e bëni - mos u frikohuni.
13. Fitorja tregon se për çka jeni të aftë; humbja tregon se sa në të vërtet vleni.
14. Mos hapni derën të cilën nuk mundeni ta mbyllni.
15. Burrat të cilët nuk ju falin gabimet e vogla grave, asnjëherë nuk do të kënaqin mençuritë e tyre të vërteta.
16. Nëse ia besoni fshehtësitë erës, mos e fajësoni se iu ka treguar të dyve.
17. Edhe shumë mirë, nuk është në të mirë.
18. Dielli i ngroh njësoj edhe pasanikët edhe të varfrit.
19. Vetëm druri i madh ka hije të madhe.
20. Nëse i afrohesh së tepërmi diellit, mundet të të djeg. **D.M.**

Од кои болести ве чува чуваркуќа

Отпорноста на чуваркуќа најдобро го опишува неговото латинско име *Sempervivum*, кое во превод значи секогаш жива. Тоа е повеќегодишна билка од фамилијата тустиковки, сикуленти, позната и под името цмилич, можек, нетрес, тресет, уровник, ушна, секогаш жив и жедник. Оваа билка ја карактеризираат дебели меснати листови полни вода и цветови со ѕвездест облик. Чуваркуќа расте од Мароко до Иран, низ планините на Пиринејскиот полуостров, Алпите, Карпатите, Балканот, Турција и Кавказ. На нашите простори почесто се употребува како украсно растение отколку како лековита билка. Некои од вас можеби ја паметат како на билка со која во детството ви лекувале болки во ушите.

Состојки и лековитото делување на чуваркуќа - Чуваркуќа содржи танин, растителен сок, масно масло, смола, калциев малат, мравја и јаболкова киселина. Модерните истражувања потврдија дека поседува многу вредни киселини, флавоноиди и јаглехидрати. Во народната медицина се употребува поради своите антивоспалителни, адстрингентни и диуретски својства. Се употребува во форма на сок, облози, масти, тинктура или чај.

Најдобар природен лек за болки во увото - Чуваркуќа е древен народен лек за болки во ушите, оштетување на ушните тапанчиња и губење на сетилото за слух. Неговиот сок го раствора вишокот на згрутчена смола (церумен) во увото и општо ја намалува болката. Многумина се увериле дека делува подобро отколку капките од аптека, а дури некои педијатри го препорачуваат за децата. За да се лекувате со него доволно е да се истиснат 2 до 3 милилитри сок од листот, да се капне во увото, малку да одстои и потоа неколку минути да се пушти сокот да истече од увото.

Извонреден лек за кожни болести и рани - Чуваркуќа има слично дејство како и алое вера која е позната во лекување на различни кожни заболувања. Оваа билка се смета за една од најсигурните лекови за широк спектар на кожни болести. Поради антивоспалителните и антисептичките својства служи и како одлична прва помош кај изгореници од сончева светлина, убоди и загризи бидејќи дава брзо олеснување и смирување. Со чуваркуќа можете да третирате: црвен ветар, (erysipelas), волчји очи, пеги, рани и чирови, херпес зостер, воспаление на окото и увото, малигни кожни болести, тврда кожа на табаните, изгореници, убоди и каснатини. Проблематичното место едноставно премачкајте го со сок од чуваркуќа или ставете облог од пресечен лист.

Сок од чуваркуќа - Сокот на чуваркуќа содржи полисахариди и антибактериски соединенија кои делотворно се борат против бактериите. Помага и кај нервните растројства, стравови и падавици и против цревни паразити. Може да се пие во случај на бронхитис, гнојно воспаление на забите, уши и грло. Се препорачува кај малигнен тумор на матката и усната шуплина. Пијте три лажици сок дневно или изедете неколку листови од оваа билка.

Чуваркуќа во мед - Оваа смеса успешно лекува миоми и цисти на матката и проблеми со штитната жлезда. Делува детоксикациски и се препорачува по неумереност во јадењето и пиењето. Помешана со врела вода, смесата на чуваркуќа и мед ја намалува температурата. Смелете 750 грама листови од чуваркуќа и помешајте ги со еден килограм мед. Земајте една лажица наутро и во текот на денот една до две лажици.

Одгледување на чуваркуќа - Тоа е многу отпорна билка која може да се одгледува во тегли или на отворено. Кај и да ја посадите нема да згрешите. Ќе имате убав украс, а воедно и лек на дофат на рака. Растението не бара често полевање со вода.

Т.Г.

Масло од диво оригано

Британските научници во истражувањата потврдиле дека маслото од оригано е ефикасно против 25 различни бактерии. Ориганото или мравјаник е дива медитеранска билка, која се смета за една од најлековитите растенија во светот. Посебно е ценето неговото масло, кое се добива од диви видови на оригано со посебен процес на дестилација за да се зачуваат сите лековити својства. Има над 40 видови оригано. Во кулинарството најчесто употребуваме Origanum Vulgare. Меѓутоа, за најлековит вид се смета маслото Origanium Minutiflorum, кое содржи и до 90% од активната лековита состојка карвакрол. Старите Грци маслото од оригано го користеле за третман на рани, каснување од змија и за респираторните заболувања. Во средниот век, станало популарно во Европа каде што се користело за лекување на инфекции.

Највредната лековита супстанција во маслото од оригано е **карвакрол** – состојка која има силни антибактериски својства. Ова масло е ефикасно против 25 различни бактерии. Ефикасно е против повеќето бактерии кои предизвикуваат инфекции на дебелото црево и инфекции на уринарниот тракт, тифус, колера, чирови и инфекции на кожата. Покрај тоа што ги уништува бактериите, маслото од оригано има силно антивирусно дејство и ефикасно штити од грип, настинки, сипаница, заушки и потпарци. Факт е дека може да ја запре болеста дури и кога ќе се појават симптомите.

Докази за лековитите својства на маслото од оригано има се повеќе. Од 52 тестирани растенија, само ова масло дејствува на Candida Albicans, E-coli, Salmonella и Pseudomonas aeruginosa.

Псеудомонас е вид бактерија која тешко се лекува, бидејќи некои видови се имуни на антибиотици. Зголемениот број бактерии отпорни на антибиотици расте и многу ги загрижува медицинските експерти. Многу од нив се отпорни и на ванкомицин, особено цревните бактерии како Ентерококусот.

Ванкомицинот се смета за најсилен антибиотик кој се користи само во краен случај.

Една доза на ванкомицин чини 16 долари, а доза од најчисто масло од оригано – еден долар. За разлика од ванкомицинот, бактериите не можат да развијат имунитет на природните антибиотици како маслото од оригано.

Маслото од оригано дејствува на многу видови бактерии, вируси и габи кои ги менуваат облиците и го отежнуваат лекувањето. Агресивните антигабични својства на маслото од оригано ги спречува и најтврдокорните инфекции, како што се кандидијаза, габички на ноктите и влакната и атлетско стапало. Кај кандидијазата, маслото се пие, а кај габички на ноктите може да се примени локално. Во случај на габи на влакната што предизвикуваат првут, се препорачува да се додадат неколку капки масло при миење со шампон.

● **Го намалува стареењето -** Антиоксидантните својства на ориганово масло се корисни за долгорочно зачувување на здравјето. Тие штитат од слободните радикали и ги поправаат настанатите оштетувања на клетките. Антиоксидансите го забавуваат стареењето, штитат од рак, спречуваат макуларна дегенерација, губење на видот и губење на слухот, невролошки нарушувања и многу други болести поврзани со влијанието на слободните радикали.

● **Потенцијално дејствување против ракот** – Маслото од оригано може да стане дел од терапијата против рак. Научниците ја тестирале функцијата на карвакролот на клетките на ракот на простата. Се покажало дека карвакролот предизвикува состојба наречена „апоптоза" – самоуништување на клетките на ракот. Апоптозата е еден од начините на кои телото се ослободува од нефункционалните или малигни клетки, како оние што се наоѓаат во туморите. Научниците се позанимавале со дејствувањето на ориганото на малигните клетки. Едно истражување беше претставено во април 2012 година на собирот на експериментални биологии во Сан Диего. Доктор Supriya Bavadekar, на Универзитетот во Лонг Ајленд во Њујорк, го пофалил ориганото: „Предноста на ориганото е во тоа што таа е често користена билка и дека неговата употреба е безбедна за здравјето на луѓето."

● **Ги спречува алергиите -** Ориганoвото масло содржи рузмаринска киселина, која е силен антихистаминик и моќен антиоксиданс од витаминот Е. Рузмаринската киселина најчесто се користи во лечење на алергиски реакции, бронхијална астма, ревматоиден артритис и гингивитис. Инхалацијата со масло многу помага при алергии.

● **Прва помош при каснувања** – Маслото од оригано има моќ да ги неутрализира отровите при каснување од пчела, змија и пајак. Ова го прави непроценлива прва помош во такви ситуации. Исто така е корисно за спречување на инфекции, намалување на воспалението и болката од убодни рани и каснувања од животни.

● **Помага при спортски повреди** – Ориганoвото масло е добар сојузник кај физички активните личности бидејќи ги олеснува грчевите и болките во мускулите, го забрзува заздравувањето на повредите, шинувања, воспаление на тетивите и слично. Неговите антивоспалителни својства, исто така, го прават моќен лек за артритис.

● **Друго** – заштитува од вируси, габи и бактерии, помага при прекумерно потење и лош здив од устата, помага при воспалување во мускулите, тетивите, зглобовите, спречува инфекции. **Б.Ан.**

Што се случува ако ги исфрлите тестенините од исхраната

Сите наеднаш се опседнати со исфрлање на јаглените хидрати од исхраната. Она што поголемиот дел од луѓето најмногу ги боли е тоа во таквите диети лебот е забранета зона, а знаете ли што се случува со телото кога од него ќе ја исфрлите оваа основна намирница?

Кето диетата се чини стана императив и лек за се и се повеќе луѓе мислат дека е неопходно од исхраната да го отстраните сите јаглени хидрати, меѓутоа, како што нагласуваат и нутриционистите, преработените и непреработените житарици не се исти и ефектот на нивното исфрлање не е ист. Сепак да не ја проширувaме приказната, ќе се ограничиме само на лебот од било кој вид. Еве што ќе ви се случи кога него ќе го отстраните од исхраната:

Ќе исфрлите вишок на вода од организмот - Кога ќе го намалите внесот на јаглени хидрати, ќе ви изгледа како килограмите да се топат, но ќе мораме да ве разочараме. Навистина ќе се топат, но тоа нема да биде вишокот на масни наслаги туку само вишокот на вода.

– Кога јаглените хидрати се складираат во телото во форма на гликоген, секој грам на хидрати складира своја трострука или четирструка тежина на вода во себе – нагласува Мари Спано, нутриционистка.

Значи, вишокот и понатаму е тука, а сте ја отстраниле само водата.

Ќе добиете еден вид грип - Јаглените хидрати се главен извор на енергија за мозокот. Кога ќе го намалите нивниот внес и кога мозокот го потроши самиот гликоген, телото разложува масти и се движи со помош на кетон. Резултати на тоа се лош здив, сува уста, умор, слабост, вртоглавица, несоница и заматеност во мозокот. Како да имате јак грип. На крајот, ако издржите доволно долго, телото ќе се привикне да работи на кетон, но тоа никогаш нема да му биде примарен ниту доволен извор на енергија, велат нутриционистите.

Ризикот за заболување од срцеви болести и дијабетес оди горе - или долу - Овде е многу важно за каков вид на јаглени хидрати зборуваме – дали се во прашање рафинирани житарици или интегрални. Додека студиите покажуваат дека рафинираните житарици го зголемуваат ризикот од овие заболувања, други истражувања докажуваат дека интегралните житарици го намалуваат холестеролот и ризикот од заболување од срцеви болести, дијабетес и гојазност.

Ќе имате помалку енергија - Житарките од цело зрно се идеални извори на магнезиум, и Б витамин, а сите тие се клучен извор на енергија тврди Др Мари Спано, додавајќи дека поголемиот дел од луѓето и онака веќе патат од недостаток на магнезиум.

Житарките од цело зрно го прават поголемиот дел од влакната кои се внесуваат, а тие покрај тоа што се неопходни за добро варење, неопходни се и за стабилизирање на нивото на шеќер во крвта.

Стануваат понесреќни - Јаглените хидрати од било кое потекло предизвикуваат појачано лачење на хормонот на среќа, сератонин. Кога сосема ќе ги отстраните јаглените хидрати, тоа ќе се препознае и на вашето намуртено лице.

Нема да можете да вежбате како порано - Како што Др Спано веќе нагласи, примарен извор на енергија за телото се јаглените хидрати и телото ги користи најмногу за сите видови на физичка активност или вежбање за издржливост и снага.

М.Д.

Колку е корисно кравјото млеко

Кравјото млеко е високопротеинска храна, богата со белковини. До неодамна се мислеше дека тоа е добро и корисно за нашиот организам, но најновите истражувања кажуваат нешто друго. Истражувачите тврдар дека внесувањето на премногу концентрирани белковини преку употребата на храна од животинско потекло (месо и месни производи, млеко и млечни производи и јајца) доведува до губење на калциумот од коските!

Иако млекото и млечните производи се промовираат дека се од суштинско значење за исхраната на децата и возрасните, тие стануваат се поопасни за употреба, бидејќи животните се полни со отрови, вишок на протеини, хормони, пестициди и вируси. Млекото, содржи значително количество холестерол. Со современите методи во млекото се додаваат и секакви хормони и адитиви кои предизвикуваат разни болести.

Преку млекото и млечните производи, често се пренесуваат заразни бактерии. Во нив се почесто со анализа се откриваат покрај хормони, остатоци од антибиотици, вируси, пестициди, индустриски хемикалии и други несакани состојки.

Како резултат на тоа, некои болестите се поврзуваат со млекото. Таков е случајот со нетолеранција на лактоза, тенденција за појава на артериосклероза, некои видови на сериозни невролошки заболувања, латерална склероза, отпорност на антибиотици, остеопороза и некои видови на леукемија.

Истражувачите тврдат дека млекото не е здраво за децата, иако е распространето мислењето дека е неопходно за развојот на детето, но при тоа не се мисли на мајчиното млеко, туку на млекото што го купуваме. Факт е дека мајчиното млеко е нешто најздраво за децата, содржи состојки кои се потребни во развојот и ги пренесува мајчините антитела. Иако има помалку калциум отколку кравјото млеко, мајчиното млеко е подобар извор на калциум, бидејќи подобро се апсорбира. Истражувањата покажуваат дека тоа содржи помалку протеини од животинското и затоа подобро одговара на потребите на детето.

Куповното кравјо млеко, поради адитивите и хормоните кои му се додаваат, може да биде причина за проблеми како алергии, сидеропенична анемија, која има за последица нешто пониска интелигенција, ран почеток на артериосклеротични промени во крвните садови, јувенилен дијабет (тип I), и друго. Епидемиолошките студии го потврдуваат истражувањето.

Млечните производи како што е сирењето, исто така, не се здрави. Сирењето спаѓа во тешко сварлива храна, мрсно е, а прекумерното консумирање може да го влоши здравјето и работата на одредени органи, како што е простатата. Од него се создава киселост во организмот кој може да доведе до разни форми на рак. Поради овие факти, луѓето се повеќе и повеќе се откажуваат од млекото и млечните производи, така што ова не е некаков тренд или мода, туку прифаќање на подобра исхрана за подобро здравје. **М. Дам.**

Морската вода лекува како лек

Веќе долго време морската вода се користи за терапевтски цели. Таткото на модерната медицина, ги открил лековитите својства на морската вода, гледајќи колку брзо таа ги лекувала раните на рацете на повредените рибари. Така Хипократ дошол до заклучок дека водата го намалува ризикот од инфекција, ги регенерира клетките и ја поттикнува размената на минерали и ги отстранува отровите од крвта.

Ова се случува затоа што, морската вода содржи витамини, минерални соли, аминокиселини и живи микроорганизми кои ослободуваат антибиотски, антибактериски и хормонски супстанции кои помагаaт да се воспостави биолошката рамнотежа во организмот. Таа, поради спомeнатите состојки, има позитивен ефект не само на кожата, туку и на човечкото тело во целина. Пливањето во морска вода ги активира природните лековити механизми кои ги поседува нашето тело. Истражувањата потврдуваат дека водата го активира имунолошкиот систем и ја зголемува способноста на телото на самолекување и самоодбрана. Има позитивен ефект и врз психолошката состојба на човекот, бидејќи му дава чувство на мир, стабилност и самодоверба, го зголемува нивото на животна енергија во телото, го подобрува спиењето и помага во борбата против стрес.

Морската вода има иста pH вредност како и здравата крв и ги содржи сите есенцијални минерали и елементи. Со секојдневен престој на море, телото ги добива ретките елементи кои недостасуваат во секојдневната исхрана. Медитеранската клима, ветерот, сонцето, етеричните масла, натриум–хлоридот и јодот му ја даваат потребната енергија на човекот и го ослободуваат од секојдневниот стрес. Малите честички на солта во воздухот патуваат до најдлабоките слоеви на белите дробови. Олигоелементите и минералите, како магнезиум, манган и кобалт, навлегуваат во телото, со што го зајакнуваат природниот имунитет. Брановите и струите во морето внимателно ја масираат кожата на целото тело со што го отстрануваат и целулитот. Битно е да се нагласи дека солта што ја купуваме не може да ја замени морската сол. Студиите покажале дека индустриски рафинираната сол, која се користи секој ден, повеќе му штети на организмот, отколку што му помага. Солта што ја купуваме ги нема природните минерали и елементи и нема здрав ефект врз телото.

Еден од најважните елементи кои ги содржи солта е јодот, кој на човечкиот организам му е потребен за производство на два битни тироидни хормони. Овие хормони се од суштинско значење бидејќи управуваат со трошењето на енергијата во телото. Недостатокот на јод може да доведе до хроничен замор, но и до зголемена подложност на инфекции, мускулна слабост, бавни рефлекси и сл.

Ако немате слободно време или немате пари за одмор на море, обидете се да се опуштите секоја вечер во када наполнета со вода која содржи морска сол. Вашето тело и вашата психа ќе ви бидат благодарни. **Б.А.**

ЗП Солидарност – Аеродром

Промоција на „Аргументите ја осветлуваат вистината” во Клубот на љубители на книгата

Во преполната сала на еден од најактивните и најстари клубови на љубители на книгата кој неодамна одбележа 10–годишен јубилеј беше промовирана книгата на познатиот новинар и публицист Драги Аргировски кој воедно е претседател на СЗПМ чија членка е ЗП Солидарност – Аеродром. Најнапред присутните ги поздрави претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром Димитрије Богатиновски посакувајќи им да поминат едно убаво литературно попладне во клубот.

На промоцијата свои видувања за книгата дадоа Калина Сливовска – Андонова, која е еден од рецензентите и Васил Тоциновски промотор на книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“, интересно и значајно дело кое е личен придонес на Драги Аргировски по повод 70–годишнината од пензионерското организирање во Македонија, како прв човек на Сојузот, на најголемата невладина мултиетничка пензионерска организација, која со неговото доаѓање на чело на истата, стана битен фактор во општеството.

Умберто Еко рекол: „Ако немаш што да кажеш, не треба да пишуваш“. Публицистот и новинар Драги Аргировски со своето големо искуство има што да каже, и затоа пишува. Доказ за тоа се неговите 20 книги. Аргировски е автор со визионерски погледи. Тој преку своите размислувања, обраќања и коментари, преку анализи со успех ја осветлува вистината, изнесувајќи низа аргументи и факти. На тој начин, преку своите книги тој се претвора од набљудувач во активен учесник и бранител на вистината во границите на своите можности и во тоа е мошне успешен.

Книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ од Драги Аргировски е дело во кое се поместени голем број негови видувања, но и истражувања поврзани со пензионерскиот живот, со животот на луѓето од третата доба. Книгата содржи анализи и истражувања за активното стареење, за подобрување на животниот стандард во поодминати години, написи во кои се опишани исклучителни напори сето тоа да се преточи во конструктивна соработка со сите надлежни институции на сите нивоа во државата. Сето тоа е со позитивен пристап, со аргументи кои ја осветлуваат вистината и не дозволуваат истата да биде уништена или извртена.

Деловите во книгата се интересни бидејќи секој од нив претставува една целина, полна со аргументи кои го осветлуваат тој сегмент со нештата за кои пишува Аргировски.

Од текстовите во овој труд сите ќе ја дознаат вистината, некои ќе бидат среќни заради тоа, некои можеби не, но во секој случај сите ќе бидат побогати за едно сознание кое како светлина ќе допре до нивниот ум и срце, зашто вистината така се препознава.

Изнесените аргументи во секој напис или средба со пензионерите имаат една цел: достоинствен живот за возрасната популација, постојана грижа за нивниот стандард и зголемување на нивните права. Затоа, не случајно Аргировски е прогласен за експерт за трета животна доба од институтот „Хеврека“ од Словенија. Тој е единствен автор во опкружувањето, на Балканот, но и пошироко, кој има напишано седум книги за луѓето од третата доба.

Но, сето тоа што го прави Аргировски, не е незабележано, не е неверифицирано. Тој како автор има добиено повеќе награди и тоа: ноемвриска награда за публицистика од родниот град Куманово, наградата „Крсте Мисирков“ од Здружението на новинарите на Македонија, наградата „Златно перо за хуманост“ од Црвениот крст на Македонија, наградата „Личност на годината“ за 2012 година која му ја доделија читателите на најстариот весник „Нова Македонија“, како и наградата „11 Октомври“ за животно дело како публицист и новинар, за неговиот придонес за развој на нашето општество, но и на СЗПМ.

Калина Сливовска - Андонова

ЗП Демир Хисар

Промовирана Монографијата „Демирхисарци во третата доба“

Здружението на пензионери Демир Хисар по повод 50–годишнината од своето постоење во преполната сала на Домот на културата „Илинден“ во Демир Хисар, оддржа промоција на Монографијата „Демирхисарци во третата доба“ од авторите Зоран Стевановски и Калина С. Андонова. Монографијата е напишана и создадена со цел да бидат оставени трајни траги за пензионерското живеење, за другарувањето, за активностите и резултатите кои ги има постигнато ЗП Демир Хисар во изминатите 50 години, бидејќи годините минуваат, одредени нешта се заборавaат, а само напишаното е траен белег за случувањата. Во Монографијата се поместени документи, објавени написи и голем број фотографии кои сведочат за животот на припадниците на третата доба во Општината и градот, но во неа има и податоци за сегашните активности на културно–забавен и спортски план, за екскурзиите, како и за хуманитарните активности.

– Во оваа Монографија проследена е дејноста на Здружението, притоа водејќи сметка за неговите главни координати, односно за примарните цели на органите и телата на здружението. Целата Монографија е проткаена со прецизни податоци во врска со организациската структура на здружението и при тоа сè е поткрепено со наведување на имиња на личности и факти за значајни настани од активностите на здружението на регионален, државен и меѓународен план, – рече **Пере Петревски** претседател на ЗП Демир Хисар.

Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ ги поздрави присутните и искажа пофални зборови за сите успеси на ЗП Демир Хисар, при што потенцираше дека здружението иако е едно од најмалите, се вбројува меѓу најактивните и најуспешните во Сојузот.

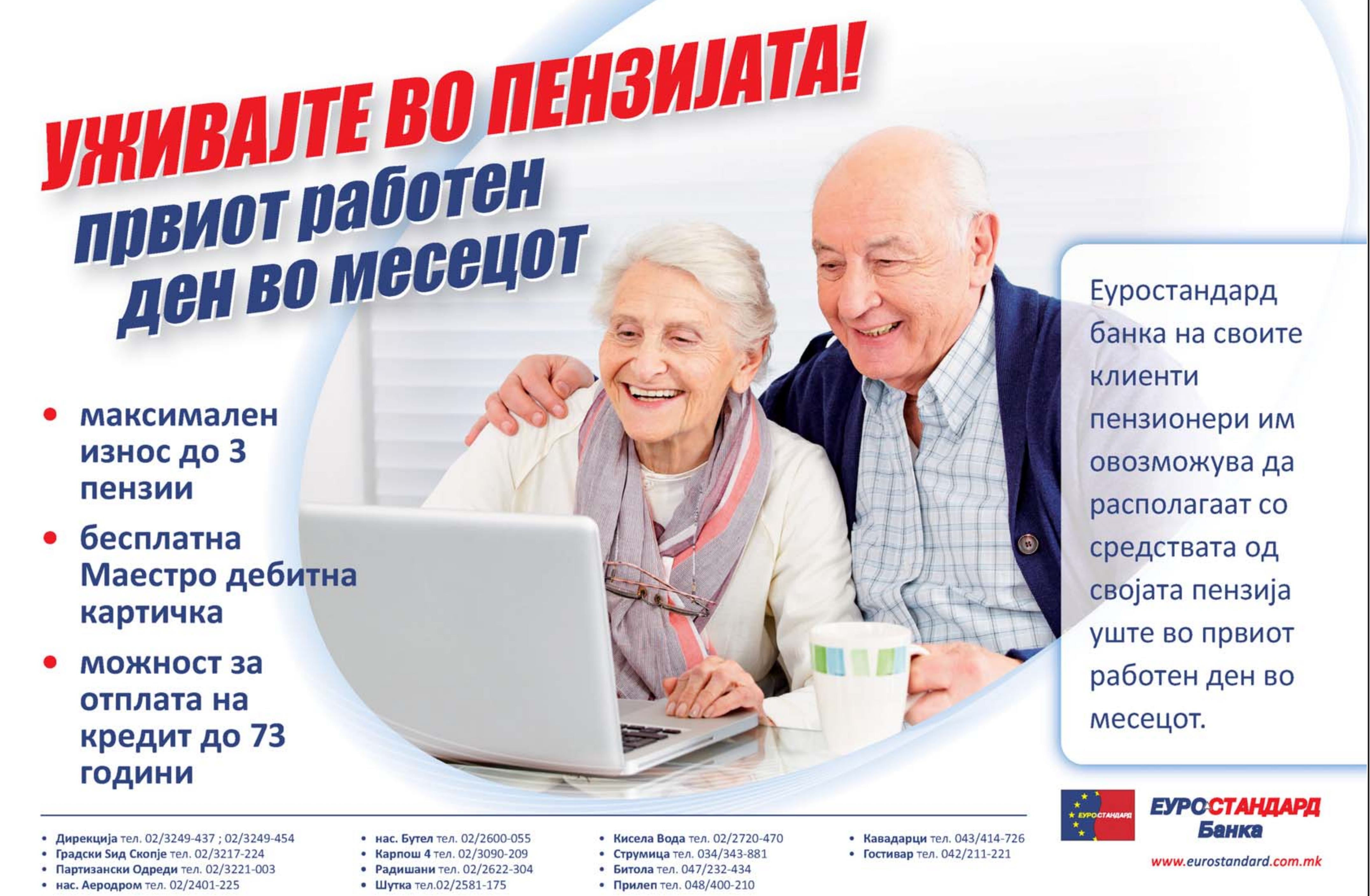
За Монографијата зборуваше и градоначалникот **Марјанче Стојановски**, кој истакна:

– Посебно сум горд на пензионерите, кои се всушност градители на денешницата и најчесто ги посочувам како пример, како може во поодминати години да се биде активен. Тие имаат достојно место во нашата Општина. Ги поддржуваме и ги следиме сите нивни досегашни активности и постојано сме присутни на нивните средби, а соработката ќе продолжи и во иднина сè со цел создавање подобри услови за нивниот подобар и поквалитетен живот.

За монографијата зборуваа и авторите, при што подвлекоа дека станува збор за стручна Монографија во која се остварени сите параметри за едно вакво дело. Секоја тема се карактеризира со оригиналност, содржајност, исцрпност и вистинитост, а квалитетот на насловите, рубриките и илустрациите во неа се на високо професионално ниво. Со полно право може да се констатира дека со ова дело се испишува генезата и историјата на пензионерското организирање во Демир Хисар. На овој начин им се остава на идните генерации едно непроценливо богатство и база на податоци со непобитни факти, собрани и систематизирани на едно место.

На промоцијата во знак на благодарност за добрата соработка на ЗП Демир Хисар со локалната самоуправа, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова на градоначалникот му подари монографија на СЗПМ издадена по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија.

Сè на сè, Монографијата претставува документарно дело кое буди спомени, но и носталгија за она што поминало. Монографијата е и патоказ за она што ќе се случи во иднина. **З.С.**

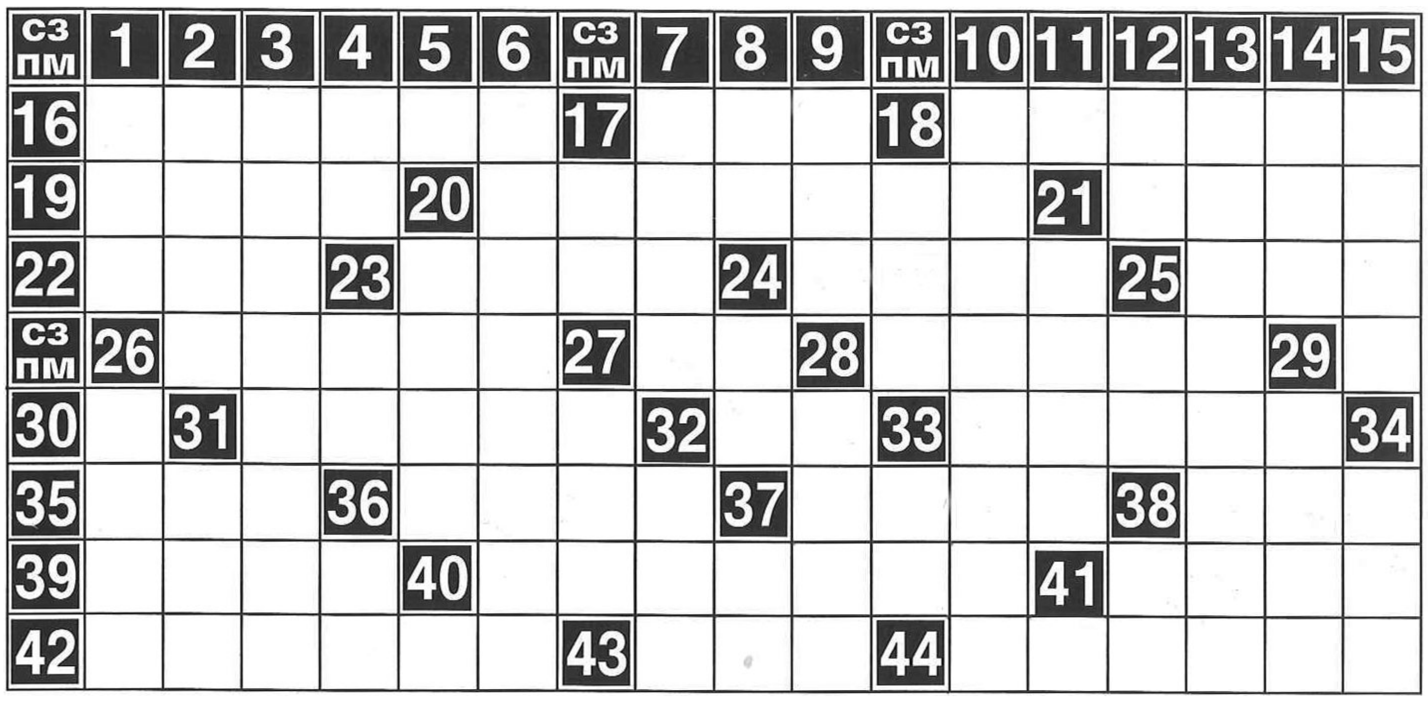


20 СОВЕТИ ОД МИХАИЛ ЛИТВАКА ЕДЕН ОД НАЈДОБРИТЕ ПСИХОЛОЗИ ВО СВЕТОТ

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

Д.М.

КРСТОЗБОР



Хоризонтално: 16. Растение со меснато стебло и листови со боцки; 17. Планински врв на филипинскиот остров Минданао (2965м); 18. (заедно со 10. вертикално) име и презиме на еден од најзначајните научници на светот и најголем научник на XX–от век (1879–1955); 19. Вид драг камен; 20. МЕЃУНАРОДНИОТ ДЕН НА ТРУДОТ; 21. Место во Словенија кај Марибор; 22. Не голем; 23. Автор на поезија; 24.Отвор (мн.); 25. Основа на светот според таоизмот; 26. Маст за лекување;27.Единица за електричен отпор; 28. Не тапо (срп.); 29. Хемиски знак за азот;30.Третата буква; 31. Несредено; 32. Иницијалите на писателот и научник Александар Прокопиев (1952); 33. Мистерија; 35. Ладовина; 36. Старо руско машко име; 37. Името на египетскиот филмски артист Шариф (1932 – 2015); 38. Наслов; 39. Град и област во Романија; 40. Руско машко име; 41. Народен пратеник во Османлиската империја; 42. Најголемата река во Република Македоноја (322км); 43. 'Рбетот на планината; 44. Името на американската артистка од руско потекло Вуд (1938 – 1981).

Вертикално: 1. Планински врв во Бугарија; 2. Град во Мексико; 3. Листа на денови и месеци во годината; 4. Хемиски знак за талиум; 5. Хемиски знак за ураниум; 6. Бележник со спомени; 7. Автомобил (дкрат.); 8. Лудолфов број; 9. Река во Етиопија; 11. Знак за литар; 12. Името на шведскиот велемајстор за шаховска композиција Линдгрен (1927 – 2011); 13. Држава во Европа; 14. Ќерка на Уран и Геа, мајката на Зевс, според старогрчката митологија; Мајка на Ромул и Рем според римската митологија; 15. Место на островот Пашман; 17. Музичка нота; 18. Сврзник; 20. Името на револуционерот Тошев (2865 – 1912); 21. Општинско подрачје; 23. Автознак за Лесковац; 24. Хемиски знак за мазуриум; 25. Иницијали на името и презимето на народниот херој со прекар Корчагин; 26. Припадник на влашкиот народ; 27. Долина; 28. Постење; 29. Носач (турц.); 31. Вид долгоопашест папагал; 32. Снижена музичка нота; 33. Согласка и самогласка; 34. Италијанска нафтена индустрија; 36. Исти согласки; 37. Хемидки знак за криптон; 38. Коњ; 40. Првата буква; 41. Знак за ангстрем.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Решение: кактус, Апо, Алберт Ајнштајн, опал, ПРВИ МАЈ, Осек, мал, поет, окна, Тао, мелем, ом, оштро, Н, в, неред, АП, тајна, лад, Енох, Омар, име, Арад, Алексеј, ајан, Вардар, срт, Натали.

Хумор

– Подобро да се омажев за црниот ѓавол, отколку за тебе– му вели разлутено жената на својот сопруг.

– Нема да можело, забранети се бракови меѓу блиски роднини!

* * *

Влегува ликовен критичарот во уметничко ателје:

– Каква прекрасна слика, каква визија, каква експресија!

– Да?! Па тоа е платното каде си ги бришам рацете од боите!

* * *

Си разговараат тројца пријатели:

– Ми почина тештата минатиот месец. И купивме многу убаво место под еден орев.

– И мене ми почина тештата минатата недела и ние и купивме убаво место покрај патот.

Слуша третиот и го вади мобилниот:

– Што правиш, бабо?

– Гледам ТВ и дремам во фотеља.

– Дреми, дреми, ама ќе се потрошат убавите места!

* * *

– Дедо зошто моите заби се млечни?

– Затоа што пиеш млеко.

– А твоите значи се пивски, ти пиеш пиво!

* * *

Се шетаат два прекрасни дијаманти низ пустиња и едниот дијамант му вели на другиот:

– Ај да си одиме, ми здосади да ги гледам на секаде овие песокливи простаци!

* * *

Го прашува пензионерот Миле својот „колега" Трпе:

– Каде толку си се затрчал?

– Одам во балетско училиште! – му одговара Трпе.

– Па зарем сега на овие години учиш да играш балет? – се чуди Миле.

– Ама, не бре! Одам да ја земам внуката од часовите по балет! – подготвен одговара Трпе.

* * *

– Зошто не може во се сите денови да се возиме бесплатно со автобусите? – го прашува пензионерот Новко службеникот на билетарницата на ЈСП.

– Тоа е за да си го вежбате помнењето и да не ги заборавите деновите во неделата! – духовито му одговара службеникот.

* * *

Си разговараат двајца пријатели:

– Најмногу сакам кога си ја пуштам лентата од свадбата наназад.

– Зошто?

– Си одат роднините, музиката ми ги враќа парите, а жена ми среќна си оди кај мајка ѝ.

* * *

Се сретнале Трпе и Кире.

Кире го прашува Трпета:

– Трпе каде си тргнал?

– Да купам полнач.

– За телефонот ли ти е?

– Не, за новчаникот!

Двете кучиња

Еден човек имал две кучиња. Едното од нив го научил да лови, а другото го запоставил дома. А кога требало да се нахранат – еднакво им давал на двете. Тогаш ловџиското куче почнало да го прекорува и да се жали:

– Како може вака? Јас се мачам и ловам , а ти само седиш дома. Кога е, за јадење, колку мене – толку и тебе! Како може така?

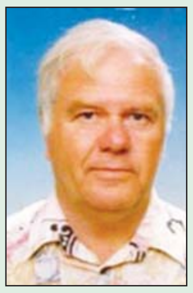
– Молкни, брате – му одговорило другото куче.

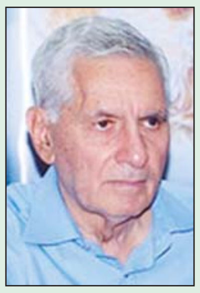
– Не зборувај глупости. Јас воопшто не сум виновно за тоа, туку нашиот господар, кој не ме научи да се трудам, туку со туѓ труд да се хранам.

ЗП Дојран

Над 5000 пензионери на традиционална средба во Дојран

На 17 јуни 2018 година над 5000 пензионери уживаа во убавините на Дојран и Дојранското Езеро. Традиционалната средба ја организираше здружението на пензионери од Дојран, кое иако е мало се потруди организацијата да биде што подобра, се разбира во граница на своите можности. Пензионерската средба се одржа на крајбрежјето на





убавото Дојранско Езеро, под сенките на „Трите јавори“. Убавиот и сончев јунски ден, придонесе големиот број пензионери речиси од сите здруженија членки на СЗПМ, да се дружат и да уживаат во прекрасното туристичко место и богатата културно–уметничка програма во која учествуваше пејачката група на ЗП Солидарност – Аеродром. И оваа година, пензионерите од ЗП Радовиш и Конче беа најмногубројни, бидејќи во Дојран дојдоа над 700 пензионери.

На собирот гостите најнапред ги поздрави и им посака срдечно и топло добредојде, **Боривој Бојаџиев**, претседател на ЗП Дојран, кој изрази голема благодарност за огромното присуство на пензионерите, посакувајќи им добар помин и добра забава. Добро здравје и сѐ најдобро на присутните им посака и градоначалникот на Дојран, **Анго Ангов**, кој иако е релативно млад човек уживаше во друштво на своите највозрасни граѓани воодушевен од толкавиот голем број на присутни. На присутните во име на СЗПМ им се обрати и ги поздрави **Ристо Франгов** член на ИО на Сојузот, кој зборуваше за значењето на пикник средбите, кои претставуваат основа за градење пријателства, релаксација, дружење и забава и при тоа рече дека присуство на толку голем број пензионери е доказ дека само кога здружени можеме да одиме напред во нови постигања. Тој ја прогласи средбата за отворена.

На убавата музика многумина се фатија и заиграа на орото што во многу редови се играше под сенките на столетните дрвја. Пензионерите уживаа во убавините на градската плажа, и незаборавното дружење до попладневните часови.

Јана Узунова

ЗП Куманово

Меѓународен фестивал на незаборавни хорски настапи

Во рамките на своите програмски активности, ЗП Куманово на 9 јуни 2018 година организираше по трет пат, Меѓународен фестивал на хорови, кој се одржа во пригодно уредената сала на НКЦУ „Трајко Прокопиев“ во Куманово, со учество на здруженија на пензионери од Македонија, Србија и Бугарија.

Во присуство на над 250 учесници хористи и 300 пензионери во публиката, водителката на програмата **Јасмина Тодоровска**, ги претстави екипите пријавени за настапот, а потоа го покани претседателот на ЗП Куманово, **Спирко Николовски** да се обрати на присутните.

Николовски најнапред, изрази голема благодарност за присутноста на учесниците, гостите и публиката, а потоа зборуваше за постигањата на Здружението во сите сфери на дејствување, со посебен акцент на културно–уметничките самодејности, олицетворени со КУД „Ѓоко Симоновски“, кое има бројни настапи во Републиката и надвор од неа. На крајот од своето обраќање, тој им посака многу здравје, среќа и долг живот на сите.

Во име на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, присутните ги поздрави и посака овој меѓународен фестивал долго да опстојува, да се омасовува и да реди успеси, претседателот на Комисија за културно забавен живот при СЗПМ, **Мендо Димовски.**

На почетокот од фестивалот, кумановските хористи членови на КУД „Ѓоко Симоновски“ во придружба на оркестарот при здружението, ја исполнија македонската химна, по што настапија со уште три нумери. По нив следуваа: КУД „Струме“ од ЗП Струмица, „Учитељска лира“ од Ниш, КУД „Пензионер“ од ЗП Гази Баба од Скопје, „Граовска китка“ од Перник, Бугарија, пејачката група „Лоза“ од ЗП Кавадарци, „Земенски полх“ од Земен, Бугарија, а крајот со својот настап го украсија пензионерите членови на КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп.

По завршувањето на програмскиот дел на овој меѓународен Фестивал на незаборавни хорски напеви, претседателот Спирко Николовски, им додели признанија на сите учесници на фестивалот, по што дружењето продолжи во ресторанот „Грација“ каде се пееше и играше со ресторанска и музика од оркестрите на здруженијата, на сите јазици на присутните.

Мирко Макрешански

Пробиштип

Се пееше покрај бистрата Злетовица

На 17–ти мај, на Спасовден – денот на Христовото вознесение, во Злетово, покрај бистрата Злетовица, по 7–ми пат се одржа „Етно фест Злетово 2018“. Два часа се нижеше гердан од

староградски, изворни и гласовити песни од златните грла на вљубениците во нашиот фолклор, со љубов презентирајќи ја незаборавната македонска песна која се пеела на жетва, на седенки, на слави и во други пригоди.

На гостите и учесниците на фестивалот – пензионери и млади песнопојци од Злетово, Демир Капија, Пробиштип и Штип, најнапред им се обрати директорката на Домот на културата „Злетовски рудар“ од Пробиштип, **Марија Трајчева**, која на сите им посака пријатно добредојде и успешен настап, при што го отвори фестивалот.

Чест први да го започнат фестивалското дружење и натпејување и припадна на женската пејачка група „Злетовчанки“ од ЗП Злетово, кои ги разнежнија присутните на сенаменското игралиште со викоичките песни „Трендафило мила золво“ и „Вита се гора развила“. Со громогласен аплауз беа поздравени гостите од Демир Капија, членовите на пејачката група „Мирка Гинова“ кои ги испонија песните „Киниса ло малој моме“, „Мома оди за вода“ и „Бела Деница“.

Членовите на КУД Весели пензионери при ЗП Пробиштип се претставија со роднокрајните песни „Што ми е мило ем драго Злетово да го прошетам“, „Викна се провикна Марко Маричански“, „Пила Неда ноќна вода“ и „Покрај накрај Кате“.

Пензионерите, членови на пејачката група „Ленка Пингова“ од ЗП Штип на професионално ниво ги донесоа песните „Цвеќе мириса мале“, „Ој Ѓоргија“ и жетварската песна „Море зајди, зајди јасно сонце“. Од градот под Исарот од Штип, настапија и младите на КУД „Тоска“, како и младите од Пробиштип и Злетово. Пензионерката Ливанта Нанева, наша сограѓанка, се претстави со две песни: „Македонијо земјо родена“ и „Каде се чуло видело“.

Прекрасната плетенка од песни покрај бистрата Злетовица ја докомплетира незаборавниот глас на Ирена Спасовска чии рефрени го предизвикаа посетителите да се фатат на оро и сите да запеат. Дружењето и пеењето продолжи во прекрасниот амбиент на ресторанот „Злотица“.

М. Здравковска

ЗП Крива Паланка

Средба со Лена и Геро Маџовски

Повод за оваа средба е одржливоста на четириесет и три години брак и заедничка љубов кон фолклорот, како и љубовта кон македонската носија која е карактеристична за поднебјето на Крива Паланка. Тие бракот го негуваат со обострана љубов и заемна почит за да и ден–денес така живеат во пензионерските години.

Во младоста и двајцата сопружници егзистенцијата ја нашле во поранешната текстилна фабрика „Карпош“. По завршувањето на работниот век пред десет години двајцата активно се вклучуваат во здружението на пензионери и тоа во формирањето на фолклорната група. Бидејќи се богати со знаење на македонскиот фолклор придонесоа за големо котирање на фолклорната група на ревиите на песни, музика и игри. Тие во младоста биле дел од основачите на најстарото КУД „Карпош“ – Крива Паланка. За тоа сведочат добиените благодарници за педесетти, стотти и сто и педесетти настап во Републиката и во европските земји. Можеби и затоа на најдобар начин го изведоа обичајот Кривопаланечка свадба со настап на Регионалната и Републичката пензионерска ревија во кој тие ја играа главната улога на „младоженци“.

Геро изјави дека тој обичај што го изведоа на ревиите, всушност го доживеале со Лена на нивната свадба пред четириесет и три години. По настапот тие станаа препознатливи меѓу пензионерите во Крива Паланка како снаа и младожења. Лена и Геро не го кријат задоволството од успешните настапи и признанијата и наградите што ги добија.

Денес тие се дружат со пријателите и колеги пензионери, а кога има потреба помагаат во одгледување на внукот Димитар од нивната керка.

Б.Стојчевска

ЗИП Битола

Хумана активност

Неодамна Здружението на пензионери, инвалиди од Битола, ја реализираше своја годишна програмска хуманитарна активност под името „Вкусот на традицијата“, по покана од градоначалничката на општина Могила Јасмина Гулевска, која се одржа во Манастирот Свети Јован, кај селото Беранци крај битола. Активот на пензионерки при БИП Битола со поголема група свои членови, предводени од претседателката Виолета Настевска. подготвија ретко видени домашни специјалитети на посни јадења, кои беа донирани на манастирот.

– На ваквите средби, покрај прикажаните домашни специјалитети, има можност за дружење, размена на искуства и локални рецепти. Една од убавите карактеристики на акцијата е тоа што станува збор за еколошки здрава храна со исклучителен квалитет и од продукти кои се наоѓаат во нашите градини. Хуманитарната акција „Вкусот на традицијата“, во потполност ја оправда нашата замисла, и се надеваме дека во иднина истата ќе се прошири на повеќе општини, – истакна **Виолета Настевска**.

На средбата учество зедоа повеќе здруженија на инвалидски пензионери од општините: Битола, Новаци, Могила, Прилеп и Росоман, кои, исто така, се претставија со свои специјалитети од посни јадења.

Д. Тодоровски

ЗП Валандово

Признание за активноста

По повод 6–ти мај, Ѓурѓовден, од страна на Македонската православна црква – Охридска архиепископија – Повардарска Епархија, Митрополитот Повардарски Г–дин Агатангел, го одликува Тодор Василев од с. Пирава со Орден за црковни заслуги на Повардарската епархија.

Орденот на именованиот му се доделува за постојана љубов кон светата православна вера и за покажаната ревност кон Божјиот храм и неговото благоевствие, кој со несебичната посветеност и работа придонесува за унапредување на светата православна вера во Повардарската епархија.

Именованиот повеќе години е активен член во Одборот на Црквата „Св. Ѓорѓија“ во с.Пирава. Неговите активности се забележани како од раководството на Македонската православна црка, така и од самите граѓани.

Тодор Василев е член на Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Валандово и делегат во СЗПМ. Активно работи на дружењето на пензионерите при организирањето пензионерски средби, екскурзии, културо–забавни активности и друго.

Горица Михајлова

ЗП Лозово

Маратонец и ороводец

Лозово е гордо со својот сограѓанин Санде Стојанов, 71 годишен пензионер. За него годините немаат граница. Активно спортува. Секое утро и навечер го гледаме како трча со километри низ Лозово и околината.

Учесник е во сите маратони во Македонија а многу пати и надвор од земјата. На 3 мај учествуваше и на маратонот во Охрид. Трчаше на Скопскиот маратон (06.05.2018 година.) на 42 км. На оваа трка го собори македонскиот рекорд над 50, 60, и 70 години во време од 4 минути и 14 секунди.

Сега се подготвува за учество на нашата пензионерска Републичка Олимпијада.

Освен што е добар маратонец, тој е и добар играорец. Во фолклорните настапи на Здружението на пензионерите на Лозово е ороводец.

М. Моневска