

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

Година XI, број 120-121



27 јули 2018 година

XVIII седница на Извршниот одбор на СЗПМ

## Забележителни успеси на културен и спортски план

На 26.6.2018 година се одржа XVIII седница на ИО на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со која раководеше претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**. На седницата присуствуваа и: Бесник Постоца, претседател на Собранието на СЗПМ, Фиданчо Стоев, претседател на Правно-економскиот форум, Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт, Мендо Димовски, претседател на Комисијата за културно-забавен живот и Томче Стојков, член на Организацискот одбор за ревиите за песна, музика и игри.

Најпрвин беше поднесена информација за спроведената јавна расправа во здруженијата на



пензионерите во врска со Предлог-законот за пензионерско организирање во Македонија. Воведено излагање имаше **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ која меѓу другото истакна:

– Спроведена е јавна демократска расправа во здруженијата на пензионерите. Од над 40 здруженија добиени се мислења, сугестиии и забелешки, од кои само четири – пет здруженија не се согласуваат со потребата од донесување закон за пензионерско организирање, наведувајќи дека е доволен постојниот Закон за здруженија и фондации. Сепак, повеќе здруженија јасно истакнуваат дека е голема придобивка да се има посебен закон за пензионерско организирање за целната група од 300 000 пензионери, како лекс специјалис, со кој ќе се регулираат одредени односи и прашања за поквалитетно пензионерско организирање во Македонија. Пристигнатите мислења ќе бидат внимателно разгледани од Работната група и од Правно-економскиот форум. Конструктивните, добрите и прифатливите предлози за подобрување на регулативата ќе бидат инкорпорирани во текстот на Предлог-законот за пензионерско организирање.

Потоа беше поднесена Информација за ревите на песни, музика и игри одржани во 2018 година, од страна на **Мендо Димовски**, претседател на Комисијата за културно-забавен живот на ИО на СЗПМ. Заклучок на комисијата е дека ревите континуирано се во сè поголем подем и се дава големо признание на Организацискот одбор, на

ККЗЖ, на домаќините на ревите, како и на здруженијата кои настапија, за нивниот несебичен ангажман. Беше исказана благодарност до Министерството за култура кое беше покровител на ревите, кое даде финансиска поддршка, како и одобрение да се користат салите на домовите за култура.

Благодарност беше исказана и за поддршката од Министерството за одбрана и на градот Скопје. Истакната беше идејата во иднина Републичката ревија да се одржува во два дела и во два различни града. **Томче Стојков**, селектор и член на Организацискот одбор истакна дека оваа година настапите на здруженијата зракче се извршна поетичност, со музички модулации и прекрасна игра, која хармонично и ефектно, преку традиционален сценски декор визуелно и чувствено ја облагородувале публиката. Комплетната естетска перцепција прераснала во форма на спектакл, која може да се нарече нова авангарда на пензионерски таленти. Самата позитивна сценска и изведувачка пензионерска енергија се интегрирала со публиката, благодарение на благото духовно и материјално наследство што го понудила македонската ризница и песнопојното творештво на албанската и на влашка националност. Организацискот одбор предложи годинава на Меѓународниот фестивал во Јубљана да одат ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром, кои понудија забележителни изворни песни и игри.

Информација за регионалните спортски игри одржани во 2018 година, поднесе **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ. Тој меѓу другото рече дека Регионалните натпревари се одржани во 8 региони во период од 15 мај до 16 јуни 2018 година, со учество на 51 здружение, а не настапиле само ЗП Дебар и Центар Жупа и ЗП Шут Оризари. Републичката пензионерска спортска Олимпијада 2018, ќе се одржи во Радовиш на 2 септември.

На седницата беше усвоен предлогот на Комисијата за културни манифестиции и издавачка дејност, за финансиска поддршка на пензионери, членови на СЗПМ, за 2018 година.

ИО на СЗПМ и овој пат не ја поддржа иницијативата за формирање Пензионерски синдикат, бидејќи во статутите на СЗПМ и на здруженијата нема одредби за синдикално пензионерско организирање.

Во дискусијата по точките учествуваа: **Бесник Постоца**, **Салтир Каровски**, **Данче Даскаловска**, **Ѓорѓи Серафимов**, **Олга Новачева**, **Мирко Макрешански**, **Јордан Костадинов**, **Димитрија Богатински**, **Ментор Коку**, **Перо Андреевски**, **Душан Ристоски**, **Илија Глигоров** и други.

Калина С. Андонова

ЗП Радовиш и Конче

## Средба во Ораовица со над 10 000 пензионери

На 15.07.2018 година, над 10.000 пензионери се дружеа во манастирскиот комплекс Св. Ѓорѓи кај село Ораовица. На ова место, во пазувите на питомата планина Плачковица, во-лешната природа раскошно и несебично ги подарила своите убавини. Овде дружењето започнало уште пред 15 години, но тогаш речиси се било како што дал Господ. Во последните осум години во Ораовица се одржуваат најмасовните пензионерски средби во државата.

Дружењето почнува уште во раните утрински часови, кога голем број автобуси, минибуси и комбиња со љубители на природата и дружбата, доаѓаат да уживаат во кругот на манастирскиот комплекс. По пристигнувањето, веднаш се бараат ладовина под столетните дабови и ореови дрвја по кои и местото го добило името. Тука ќе го поминат денот со старите и со нови пријатели, а кога ќе се слушне гајдата и тапанот ретко кој може да им одолее на веселите звуци на песната и музиката и да

не заигра на убавото македонско оро. И како што е редот, гостите прва ги поздравија претседателката на Активот на пензионери **Павлина Чабукова**, а потоа и претседателот на ЗП Радовиш и Конче **Јордан Костадинов**, кој на сите присутни им посака срдечно и топло добредојде. Во името на градот дома-

присутните им посака пријатно дружество, изразувајќи го своето воодушевување од оваа ретка видена пензионерска дружба. На пензионерите им се обрати и китатор на овој духовен локалитет, **Николајко Николов** кој со сопствени средства ја изградил убавата манастирска црква Св. Ѓорѓи. Тој со



кин, гостите ги поздрави членот на Сојузот на општина Радовиш и претседател на Комисијата за образование, култура и спорт **Ристе Спасов**, кој на



некриено задоволство истакна дека е воодушевен од виталноста и од начинот на организирање на пензионерите и дека се радува што овој прекрасен

предел е толку посакувана дестинација и за помладите и за пензионерите, и како таков од година на година прераснува во туристичко – рекреативен центар во источна Македонија. Средбата официјално ја отвори секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**, која ги поздрави присутните од името на СЗПМ и изборува за значењето на пикник – средбите, во подобрување на активното стареенje. При тоја ја пофаќи организацијата на средбата и го најави одржувањето на спортската пензионерска олимпијада во септември која ќе се одржи во Радовиш.

Собирот беше искористен и за одржување на работен состанок кој имаше цел подобро запознавање и размена на искуства на околу 130 претставници од 35 здруженија на пензионери членки на Сојузот.

Пензионерите учесници на овој величествен собир уживаат во природата, во песната и орото, а за тоа се погрижи и познатата музичка група „Златни прсти“, предводена од раководителот Никола Јованов, која веќе долгите години се дружи со пензионерите.

Љилјана Младеновска

## ВО ОВОЈ БРОЈ...



### СРЕДБА НА ИЛИНСКА ПЛАНИНА

стр. 2

### ЗНАЧАЈНИ ПОСТИГАЊА ВО ИНФОРМИРАЊЕТО ВО СОЈУЗОТ

стр. 3

### АНКЕТА

стр. 4

### ТРИБИНА

стр. 5

### ИНФО

стр. 7

### НАТПРЕВАРИТЕ НА СИТЕ НИВОА ОД ГОДИНА НА ГОДИНА ДОБИВААТ НА КВАЛИТЕТ

стр. 8 и 9

### ПАНОРАМА

стр. 10

### КУЛТУРА

стр. 11

### ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 12

### ЗДРАВСТВО

стр. 13



### УСПЕШЕН НАСТАП НА ФЕСТИВАЛОТ ВО ДОЛНЕНИ

стр. 14

### ЗАБАВА

стр. 15

### ВИДИЦИ

стр. 16

## ЧЕСТИТ ИЛИНДЕН 2-ри АВГУСТ СЗПМ

### ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

9. август и

13. септември

во „Нова Македонија“

- Пензионерски видици

23. август

- Прилог за пензионери

во „Коха“

20. септември

„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

ЗП Демир Хисар

## Пензионерска средба на Илинска Планина

Високо на падините на Илинска Планина, над селото Големо Илино, на зарамнетот дел на планинскиот превој и самата граница помеѓу општините Демир Хисар и Дебрца, кај Манастирскиот комплекс „Св Илија“ се одржа пензионерска средба на отворено. Со донекаде добриот пат, средниот

живот, кон нашето национално и културно обележје. На средбата присуствуваат пензионери од двете здруженија, како и гости од ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје и од збрратимени здруженија на пензионери од градот Врање, Република Србија и градот Поградец, Република Албанија. Пред



простор и преувавите конаци локалитетот прерасна во прекрасен излетничко-туристички центар. Убавото време, чистиот воздух, студената вода и недопренето зеленило направија гостите да се чувствуваат убаво на надморска височина од 1500 метри.

Оваа средба е резултат на заложбите на раководствата на ЗП Демир Хисар и ЗП Охрид и Дебрца за негување на нашата богата традиција и силната желба, посветеност и длабока почит на пензионерите кон трајните вредности на пријателство, другарство и со-

присутните со културно-уметничка програма настапила пензионери од Демир Хисар, Охрид, Скопје и Врање со изворен мелос и носии од својот крај. Богатата програма продолжи со ора, дружење и веселба.

Во официјалниот дел, свои обраќања има претседателите на двете здруженија на пензионери како и градоначалниците на Општините Демир Хисар и Дебрца, **Марјанчо Стојановски** и **Зоран Ногачески**, а во името на СЗПМ присутните ги поздрави **Димитрие Богатиновски** член на ИО на СЗПМ.

Претседателот на ЗП Демир Хисар **Пере Петревски** во своето обраќање истакна дека со оваа средба се придонесува за зачувувањето и ширењето на традициите на Илинденскиот Демир Хисар и славната Дебрца преку песна, орото и дружењето и дека овие средби се од исклучителна важност, не само поради придонесот кој го има во зачувањето на културната традиција и негување на фолклорот, туку и значајна и поради тоа што дава можност за социјализација и подолг и поквалитен живот на пензионерите.

Претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Горѓи Трчески** истакна дека оваа денешна втора по ред средба на двете пензионерски здруженија е и дел од Годишната програма за работа на здружението, а е и заслужена можност и добра форма за содржински посмислен и општествено организиран живот и активност на луѓето од третата добра.

Пред присутните се обрати и одговорниот на Манастирскиот комплекс „Свети Илија“, с. Големо Илино, **Стојан Спировски** кој ги запозна присутните со изградбата на двета конаци и обновата на црквата во 1990 год. и како еден од инициаторите на овој Манастирски комплекс истакна дека Илино и Илинчи имаат својата историја, своето минато и иднина ја поврзуваат со духовното постоење на оваа црква. На средбата доделени беа благодарници и признанија на оние кои дадоа придонес околу организацијата и одржувањето на настанот.

**Зоран Стевановски**

ЗП Гази Баба

## Настан на хористите во Бугарија

На покана од Здружението на пензионери од Перник – Бугарија, на фестивалот „Витешки напеви“, што се одржува 12-ти пат по ред во туристичкото место Кладница, во близина на Перник – Бугарија, на 7-ми јули 2018 година, учествуваше хорот со оркестарот од КУД „Пензионер“ при ЗП Гази Баба, под диригентство на Милорад Илиќ – Раде.



На фестивалот се претставија 15 пејачки групи и солисти, од Софија, Благоевград, Кустендил, Лесковац, Ниш, Скопје, а за својот успешен настап, хорот доби признание. На оваа културна манифестија учесниците од ЗП Гази Баба се претставија со песните: „По горите македонски“, „Фати се Боје на оро“, „Ој зелено зеленико“.

Подготовката со хористите беше малку напорна, но се исплатеше. Бевме топло пречекани и поздравени од публиката и видливо беше нивното уживање во нашата изведба, ни рече Милорад Илиќ – Раде – диригент на хорот.

Во салата, публиката била восхитена од изведбата на хористите, испраќајќи им „браво“ и громогласни аплаузи, како и од минувачите на улиците во Кладница, за кои биле изведен импровизирани концерти.

– Ова е признание за нашите хористи, за нивниот вложен труд и поттик за повисоки дострели, – рече Ѓорѓе Андонов, претседател на ЗП Гази Баба.

Самото пристигнување, одлично биле прифатени од организаторите и задоволни се, што нивниот настап изнудил позитивни реакции. А ваквите настани се одлична можност за поголема културна соработка и запознавање. По завршувањето на фестивалот имало заедничко дружење со музика, ора и песни.

ЗП Пробиштип

## Симултантите интересни и за пензионерите

На 20-ти јуни во организација на ЗП Пробиштип, за љубителите на шаховското играње, во просториите на пензионерскиот дом, се одржа втората по ред симултранка. Првата беше одржана минатата година, со цел да се види интересот за ваквото дружење, и откако се виде дека интересот е голем, се организираше и годинава. Велемајсторот Драгољуб Јакимовиќ на 20 табли со 20 пензионери го задржа вниманието не само на играчите туку и на другите пензионери кои дојдоа да ја проследат средбата. Се играше скоро 3 часа, што значи 3 часа активно размислување кој потег да се одигра, која фигура да се помрдне. Се трудеше велемајсторот Јакимовиќ да ги открие тајните на шаховската игра.

– Драгољуб беше мал имаше само 9 години, беше многу љубопитно дете и јас го повикав да играме една интересна игра, со уште поинтересни фигури. Тој го прифати тоа, почнав да му објаснувам која фигура како се вика, како



се движи по шаховското поле и слично. Почна да го освои шаховската магија и тој од тогаш не се оддели од шахот. Во овие 40 години, сега има 49, успеа да постигне врвни резултати, да освои многу награди и признанија, а еве сега како велемајстор ја пренесува љубовта и на друг, – вели димитријанскиот

шахматист **Илија Стошевски**. Во Пробиштип, во просториите на пензионерскиот дом, со 20 љубителите на шахот, Јакимовиќ мешаво се

трудеше да ја доближи играта на учесниците во симултантата, да ги поттикне почетошто да се друшат со овие магични фигури кои по шаховското поле се движат во различни насоки. Натпреварувачите го следеа и ги анализираа неговите потези на фигурите, а притоа размислувајќи како тие да одиаграат. На крајот се покажа дека и меѓу пензионерите има добри познавачи на играта за што говори и завршила на симултантата. На две табли на кои играа Зоран Станковиќ и Стојанче Петровски, велемајсторот Јакимовиќ беше победен. Со Душко Младеновски, Владимир Трајановски, Груцица Манасијев и Јове Јованов играта заврши нерешено, пензионерите одиаграа реми, а Јакимовиќ победи на 14 табли.

На крајот дека не е важно кој победил кој изгубил, важно е што пензионерите имаа еден незаборавен ден и изразија желба симултантки да се одржуваат почетошто со познати велемајстори.

**М. Здравковска**

дат посетени и Битола и Крушево, – ни изјави **Горѓи Серафимов**, претседател на ЗП Kochani.

Во рамките на дводневната екскурзија педесетината пензионери од Kochani го посетија и Прилеп како и манастирскиот комплекс Трескавец, при што се запознаа со културно историските и духовни вредности на овој манастирски комплекс.

**К. Герасимов**

ЗП Kochani

## Незаборавна екскурзија

Согласно годишната програма за работа за 2018 година во делот на одморот и рекреацијата на своите членови, Здружението на пензионери на Kochani на 24 и 25 јуни 2018 година, реализираше дводневна екскурзија низ повеќе градови и значајни историски места во Македонија.

– Настојувавме програмата да биде интересна за пензионерите, да може да се посетат места кои се помалку достапни за нив. За таа цел се определивме покрај посетата на Охрид, Плашник и Самоиловата тврдина, да би-

ЗП Тетово – ЗП Призрен

## Се продлабочува соработката на пензионерите на Македонија и Косово

„Веќе имавме две работни средби меѓу раководствата на Сојузите на здруженија на пензионерите на Македонија и Косово. Добивме многу информации за работата на македонските пензионери од претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски. Се надевам дека како вистински соседи, ќе воспоставиме блиски односи во интерес на пензионерите на двета сојуза, со цел да ја збогатиме содржината на активностите и да сториме се на луѓето од третата добра им го направиме живот поинтересен и посодржан“.

Пред присутните се обрати и одговорниот на Манастирскиот комплекс „Свети Илија“, с. Големо Илино, **Стојан Спировски** кој ги запозна присутните со изградбата на двета конаци и обновата на црквата во 1990 год. и како еден од инициаторите на овој Манастирски комплекс истакна дека Илино и Илинчи имаат својата историја, своето минато и иднина ја поврзуваат со духовното постоење на оваа црква. На средбата доделени беа благодарници и признанија на оние кои дадоа придонес околу организацијата и одржувањето на настанот.

**Зоран Стевановски**

поздравите од Драги Аргировски, претседателот на СЗПМ и Бесник Постоца, претседател на Собранието на СЗПМ на присутните од регионот на Призрен им се обратил **Шабан Азизи**, чиј настап бил срдечно поздравен.

Според Азизи, пензионерите од Косово, освен желба за размена на искуства со пензионерската асоцијација во Македонија, изразиле желба за збогатување на непосредните активности што се спроведуваат со пензионерите во нашата земја. Во таа смисла се смета дека искуствата од работата и делувањето на СЗПМ и на ЗП Тетово можат да им послужат како пример за прилагодување на содржини интересни на пензионерите во Косово.

Инаку, ЗП Тетово и ЗП Призрен во ноември минатата година потпишаа договор за потесна соработка, а група од 50 пензионери од овој град беа гости на мултиетничката средба на пензионерите што се одржа во месец мај 2018 година во Тетово.

**Г. Ефоски**

ЗП Ѓорче Петров

## Две незаборавни екскурзии

На 23 и 24 јуни 2018 година со реализација на комплетна дводневна програма во градот Кустендил и околината, триесетина претставници од ЗП Ѓорче Петров учествуваа на манифестијата „Празник на чрешата“, при што беа посетени културно-историски



спороместо, галерији и други видни и историски знаменитости на овој град. Градоначалникот на Кустендил, **Петар Паунов** по тој повод приведе заеднички свечен ручек со неговите гости од бугарската црква, институциите, градоначалниците од други општини од Бугарија како и градоначалникот на општина Куманово, **Максим Димитриевски**.

Особено чест ни беше што и ние како претставници на ЗП Ѓорче Петров учествувавме на овој настан. Ми изразуваме посебна благодарност на градоначалникот на општина Кустендил, Петар Паунов во име на пензионерите од нашето здружение и во име на градоначалникот на општина Ѓорче Петров, Алекандар Наумовски, за неза-

автобуса добиени гратис од градоначалникот на град Скопје Петре Шилевски, како резултат на добрата соработка со најстарите жители на градот. Во Охрид по слободен избор беа посетени Бильянините извори, Плашник и другите атрактивни места во преувавиот Охрид.

Во рамките на екскурзијата најпрвин беше посетен комплексот „Свети Наум“, духовен центар низ вековите на православието.

**Ј.Д.**

ЗП Kochani

## Продолжува меѓусебната соработка со ЗП Центар

Здруженијата на пензионери на Kochani и на Центар-Скопје, шеста година мешаво успешно ја реализираат меѓусебната соработка за која потпишаа и Повелба за збрратимување. Нивната соработка се остварува преку целата година низ заеднички контакти, размена на мислења, консултации, па дури и заеднички активности на спортски план.

– Досега средбите се организираат со заемна посета на пензионери спортисти на празникот на градот Kochani, Петровден и на 13-ти ноември Денот на осолободувањето на Скопје. Тоа беа средби на спортските екипи во стрелаштво и шах и размена на делегација од Извршните одбори на Здруженијата. Годинава, соработката со ЗП Центар продолжи, но со поинакви содржини, на барање на двете здруженија и нивното членство. Така, триесет и пет пензионери од Центар на 12 јули на празникот на градот Kochani – Петровден, присуствуваат во Kochani при што го разгледаат градот, го посетија Спортско-рекреативниот центар Пониква, а заедничкото дружење продолжи кај месноста Дабот, близу село Бели, Kochansko. Делегацијата на ЗП Центар ја предводеше претседателот **Павле Спасов** кој упати пофални зборови за организацијата на средбата, заедничкото дружење и организираниот пикник на отворено, – ни изјави **Горѓи Серафимов**, претседател на ЗП Kochani.

Свечената седница по повод 10 години од излегувањето на весникот „Пензионер плус“ и оформувањето на веб-страницата на СЗПМ

## Значајни постигања во информирањето во Сојузот

**Н**а 26 јуни 2018 година се одржа свечената седница на Комисијата за информирање на СЗПМ, Издавачкиот совет, Редакцискиот одбор, дописниците и соработниците на весникот „Пензионер плус“ и веб-страницата на СЗПМ, на

вање примен од пензионерите и здруженијата, како и од јавноста, бидејќи бесплатно се делеше во аптеките на „Зегин“ и шалтерите на „Пошта“, како и во клубовите на пензионерите, иако имаше скептици дека новиот весник бргу ќе



кој присуствуваа Бесник Постоца, претседател на Собранието на СЗПМ, Салтир Каровски, потпретседател и Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ, членови на ИО, претставници на НЛБ Банка, Шаркасе банка, Нова Македонија и други. Седницата се одржа по повод 10 години од излегувањето на весникот и оформувањето на веб-страницата на Сојузот.

На Свечената седница на присутните им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој е и претседател на Издавачкиот совет на весникот и автор на Проектот на бесплатниот весник за сегашните и идни пензионери, весник на Сојузот, „Пензионер плус“. Во свое то обраќање до присутните тој истакна:

– На денешната свеченост по повод 10-годишнината од излегувањето на првиот број на „Пензионер плус“ како официјален весник на СЗПМ со гордост се потсетуваме на извонредните напори и ентузијазмот за создавање на овој весник за тогашните, сегашните и идните пензионери во нашата земја. Отсекогаш Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија како не-владина мултиетничка асоцијација на информирањето гледаше како на важен елемент во животот на пензионерите, бидејќи ако нема точно и навремено информирање, изгледа како ништо да не се случува во оваа значајна масовна организација. Само добро информираниот пензионер е добар за Сојузот, за здружението, за себе и за општеството.

Секавањето за создавањето на нов информативен весник никогаш не згаснува. Иако мина една деценија, како да беше вчера. Убав предвесник на создавањето на „Пензионер плус“ беше неколкугодишното успешно излегување на месечниот прилог „Пензионерски видици“ во централниот прв македонски дневен весник „Нова Македонија“ како мое заедничко дело со главниот уредник Александар Димковски.

Проектот што го изготвив за месечниот бесплатен весник „Пензионер плус“ беше целосно прифатен од тогашното раководство на СЗПМ претседателот Душко Шурбановски, потпретседателот Андон Марковски и секретарот Чедо Георгиевски, потоа и од Извршниот одбор на Сојузот, при што се назначија членови на првиот Издавачки совет и на Редакцијата, а беше утврдена и финансиската конструкција. Тоа беше вистинска најава за еден нов начин на информирање на пензионерите.

Во јули во топлото Господово лето 2008 година, излезе првиот број на „Пензионер плус“ со што се отвори нова страница во историјата на информирањето на пензионерите и јавноста за масовната пензионерска популација и со тоа поцелосно се разби постоечкиот во тоа време информативен мрак за оваа проблематика во Република Македонија.

Во првиот број не случајно се укажува дека весникот и веб-страницата се крупен исчекор во информирањето и дека СЗПМ со околу 250.000 членови има потреба од свој систем на информирање кој би требало да ги задоволи основните цели и задачи што се поставуваат во оваа област на база на вистинска и ефикасна информација.

Запазувањето токму на овие постулати и багатите содржини придонеса во овие години да се оствари голем чекор напред во областа на информирањето на пензионерите на републичко ниво.

Првиот број на весникот беше со воодушеву-

пензионери, денес се печати во 6.000 примероци и е еден од најчитаните весници во Република Македонија бидејќи го има и во електронско издање, а се доставува до сите 400 клубови на пензионерите во Македонија, каде што неделно престојуваат и другаруваат околу 150.000 пензионери и граѓани. Веќе една деценија со голем ентузијазам од сите нас успешно и квалитетно опстанува месечниот весник „Пензионер плус“ со 16, но и со 20 и 24 страници, зависно од потребите со тираж од 6 и 7 илјади примероци. Досега се објавени 119 броја со околу 2.000 страници, со безброј наслови, текстови и фотографии, вести, информации, осврти, анализи, бешешки, колумни и репортажи.

Од 2011 година во „Пензионер плус“ се печати една страница и на албански јазик, а во весникот на албански јазик „Коха“ неколку години се објавува страница наменета за пензионерите.

За добро информирање и уредување на весникот создадена е квалитетна редакција, како и најбројна дописна мрежа за почит. Тоа значеше нов квалитет, многу повеќе написи од нашето секојдневје, за активностите и збиднувањата во здруженијата, за нивните седници, дружења, културни, спортски и хуманитарни активности, отворање клубови и друго. За сето тоа се пишуваат реално и со факти. А преку написите и фотографиите читателите можеат да се препознаат, да се видат активистите и да се верификува нивниот вистински придонес за подигање



Првиот број на весникот „Пензионер плус“



„Пензионер плус“ во 10 годишното јубилеј



Веб страница на весникот „Пензионер плус“

Република Словенија. Многу написи има и за соработката со локалните самоуправи и државните органи, за отворање нови клубови на пензионери, за безброй успешни екскурзии и пикник-средби итн. Пишувано е и за проблеми од животот на оваа значајна популација, но со предлози за излезни решенија, за потребата од изградба на повеќе државни пензионерски и старски домови и слично.

Сите овие факти укажуваат за зголемениот рејтинг на „Пензионер плус“ и на СЗПМ. Значи, ширејќи ја вистината за пензионерската проблематика, за стремежот за достоинствен живот во третата добра создадовме весник со кој можеме да се гордееме. Да додадеме и тоа дека СЗПМ по повод 70-годишнината од постоењето го објави капиталното дело – монографијата „Постигања и активности за почит“ на македонски и албански јазик. Повеќе здруженија на пензионери објавија и свои монографии.

На крајот да нагласим дека благодарејќи на соработката со весникот повеќе наши членови ги објавија своите први книги и се афирираат како добри творци. Денеска имам чест и големо задоволство на главниот и одговорен уредник Калина Сливовска – Андонова да и го честитам штотуку објавеноте нејзин прв роман „Татко“. И на неа и на сите вас ви посакувам исполнети творечки пензионерски денови и нови дела.

Нека ни е честит јубилеј на сите и да прославуваме уште многу постигнувања и јубили.

Потоа на присутните им се обрати и **Калина С. Андонова**, претседател на Комисијата за информирање на СЗПМ и главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“, која меѓу другото рече:

– Задоволството по повод овој јубилеј е уште поголемо, бидејќи „Пензионер плус“ опстојува толку години за разлика од многу весници кои не излегуваат повеќе.

Информирањето на членството и на пошироката јавност се одвива со засилено темпо и преку печатот и електронските медиуми, на национално и на локално ниво и преку нашата веб-страница.

Информатичката технологија и надоградување на информатичките знаења на дописниците е во подем. Во оваа насока има виден напредок, бидејќи речиси сите здруженија практикаат написи, вести и фотографии по електронска пошта. Ако се земе предвид дека возрастта на дописниците е околу 70 до 75 години тоа е за секоја пофатба и восхит! На почетокот беше обратно. За еден број на весникот доаѓаат над 100 написи, што е заслуга на големата дописничка мрежа.

Што се однесува до веб-страницата на СЗПМ, таа во 2014 година доби нов изглед и содржина. Сега имаме и инфо и галерија на фотографии. И понатаму се поместува весникот „Пензионер плус“, но од почетокот на 2014 година постои архива на сите инфоновости и архива на сите изданија на весникот, од оваа година на веб-страницата поместени се и сите броеви на „Пензионерски видици“ од 2005 до денес. На веб-страницата објавени се и билтени за спорт и фолклорните ревии. Овде свои потстравници имаат веќе 33 здруженија што изнесува 62,74 % од вкупниот број здруженија. Само 20 здруженија немаат своја потстраница. За помалите здруженија и не е за чудење, но големи здруженија да немаат своја потстраница мислам дека не е в ред и нема оправдување.

Кога сме кај веб-страницата, можеме да се пофатиме дека истата од ден на ден е сè пополнета. Во овие 10 години страницата најмногу ја посетуваат од Р. Македонија 86,95%, а 19 % од Скопје. Што се однесува до другите држави на второ место е САД со 225 прегледи, потоа Србија, Германија, Франција, Канада, Русија, Бугарија, Индија и Кина. На 5 јуни нашата страница има посетител и од Колумбија. Највеќе нè посетуваат на десктоп, но има посети и на мобилен речиси исто толку (49, 41) што значи дека треба да имаме и таква апликација. Меѓу посетителите има владини и невладини организации, туристички работници, компјутерци, социологи, спортисти, фолклористи, инструктори за здрава храна и други, од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во земјата, но и надвор од неа. Написи за нас и нашиот Сојуз повеќе бараат објавени и во месечното издавање Macedonia newspapers кое излегува во Канада, а се чита во САД, Австралија и Европа. Повеќе здруженија издадоа и сопствена монографија за своите резултати и постигања, а издаде и Сојузот, на која треба сите да сме горди.

Добро е, но секогаш може да биде и подобро!

Во дискусијата по повод јубилејот учествува:  
Бесник Постоца, Мендо Димовски, Крсте Спасески, Гојко Ефоски и Цвета Спасеска.

На крајот на сите присутни им беше поделен романот „Татко“.

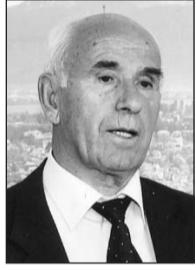
# Мислење за „Пензионер плус“ и веб страницата, по повод 10 годишниот јубилеј



**Бесник Пецеста  
претседател на Собрание  
на СЗПМ**

Јас сум еден од оние кои во 2008 го поддржав проектот на сегашниот претседател на СЗПМ Драги Аргировски да се издава бесплатен весник за сегашните и идни пензионери, како и да се оформи веб страница на СЗПМ. Бев „за“ затоа што ми беше потполно јасна користа од информирањето на пензионерите. Исто така, јас сум и покренувачот во „Пензионер плус“ да излегува една страница на албански јазик. Можа идеја е и во весникот на албански јазик „КОХА“ да излегува страна за пензионерите еднаш месечно. На сето ова сум особено горд. Бесплатното гласило на СЗПМ, „Пензионер плус“ го читам од прва до последна страна. Весникот е богат со содржини и од мои сознанија, е омилен меѓу припадниците од третата доба, но и и кивните семејства.

Во „Пензионер плус“ има буквально сè, односно за секого по нешто. Се надевам дека во иднина ќе биде уште подобар и поуспешен, во поголем тираж и со поголем број на страници целиот во колор. Но, желбите се едно, а можностите друго. И веб страницата на СЗПМ е добра. Преку неа светот дознава за нас и нашите активности, а во исто време таа е и наша „архива“ која ни е секогаш при рака.



**Горче Андонов  
претседател на  
ИО и на ЗП Гази Баба**

Информирањето на пензионерите било и останува една од клучните алки во сèкупното делување на СЗПМ. Тргнувајќи од моралните вредности и етиката, во сегментот на информирањето, клучен фактор е јавноста, транспарентноста и отчетноста. Овие три постулати, впрочем се и водилка во информирањето на СЗПМ, кое на општо задоволство започна да се остварува точно пред десет години. Годинава, славејќи го 10 годишниот јубилеј на зачеточите на информативната дејност, јубилејот временски е мал, но суштински многу значаен за пензионерите од републиката.

Излегувањето од печат на весникот „Пензионер плус“, подлистите во „КОХА“ и во Нова Македонија, „Пензионерски видици“, Веб страницата на СЗПМ и специјалните емисии на електронските медиуми, го дефинираат информирањето во СЗПМ и го оправдуваат нивното постоење. Денес кога се одбележува десетгодишниот јубилеј на месечникот „Пензионер плус“, ние во ЗП Охрид и Дебрца, а верувам и во другите здруженија во република, сме повеќе од задоволни бидејќи, сме извorno и на времено информирани за сите активности, одлуки, заклучоци и многу други културни, спортивски збиднувања, социјални прашања што ги инициира, програмира и реализира СЗПМ, преку своите органи и комисии.

Во оваа пригода на моево кажување, сакам да упатам искрени честитки за 10 годишниот јубилеј од излегувањето на весникот „Пензионер плус“, од мое име, и од ЗП Охрид и Дебрца, и на редакцијата им посакам уште многу јубили, со желба за уште многу години на постоење. Секако упатувам посебни честитки до иницијаторот и првиот уредник на весникот, активијата претседател на СЗПМ Драги Аргировски, чии текстови, информации и коментари, со задоволство читаме и денес.



**Благоја Спиркоски  
член на Комисија за  
информирање на СЗПМ  
од ЗП Прилеп**

Заслужен јубилеј, јубилеј за почит. Весникот „Пензионер плус“ претставува огледало на активностите на сите Здруженија членки на СЗПМ. Со нашиот дописник од Прилеп, имаме одлична соработка и ние како Здружение, а и пензионерите сме задоволни од неговото редовно информирање преку овој за нас пензионерите многу важен писан медиум. Ние сме навикнати да читаме весници од порано и весникот кога ќе пристигне во ЗП Прилеп, такаре чи членовите од Централниот клуб го „разграбуваат“. Во него пензионерите на нашето здру-

жение се запознаваат за сите активности што се организираат и реализираат преку Здружението, потоа за активностите што се реализираат во ограноците што ЗП Прилеп ги има 19 на број. Таму се поместени и написи за активностите што се планирани и што се реализираат преку сите комисии на ЗП Прилеп.

Нашето здружение е едно од поголемите по број на членови и добива повеќе примероци од „Пензионер плус“ со што прилепските пензионери се запознаваат со активностите на пензионерите и од другите градови во РМ. Преку весникот „Пензионер плус“ се з bogатуваат видите, се прошируваат идеите, се разменуваат искуствата со цел да се з bogати пензионерското организирано живеење и делување.



**Баки Баќиу  
претседател на Собрание  
на ЗП Сарај и уредник  
на албанска страница**

Со излегувањето на весникот „Пензионер плус“ се отвори пат за пензионерското информирање во Македонија, кое претставува важен сегмент за работата на пензионерските здруженија. Всушност, информирањето на пензионерите е еден од приоритетите на СЗПМ, а „Пензионер плус“ е рептер на пензионерското информирање. Месечникот, како информативно гласило на пензионерите има големо значење, во овој современ начин на живеење, каде пензионерите имаат потреба од навремена, транспарентна и вистинска информација. На тој начин, пензионерите се точно и благовремено информирани за сите настани во СЗПМ, како во своето здружение и пошироко во Македонија. Колку е значаен „Пензионер плус“ за пензионерите се гледа од фактот колку придонесува вистината за активностите на здруженијата да допре до поголем број пензионери. Но не помало значење има и Веб страницата каде повеќе здруженија на пензионери имаат своја потстраница, во која секој пензионер може да се запознае со многу содржини на своето здружение и за други здруженија, а и да се информира за повеќе настани.



**Шабан Азизи  
претседател на ИО  
и на ЗП Тетово**

Да се одбележат десет години постоење и секогаш да се биде само на страницата на вистината и објективноста, а притоа да не се заостави сестраноста, навистина заслужува секаква почит. „Пензионер плус“, како самостоен весник, „Пензионерски видици“ како месечен прилог во „Нова Македонија“, страницата на албански јазик во „КОХА“, заедно со веб-страницата, се гласила кои меѓу себе се надополнуваат, прикажувајќи го животот и активностите на луѓето од третата доба. Меѓу нив, ги афирмираат вредностите на заслужните пензионери, поддржуваат творештво и самониницијативи, се грижат да им го „олеснат“ животот и постојано да дополнуваат нови информации. Сето тоа се вредности кои објективно одушевуваат. Во вакви околности, весникот „Пензионер плус“ одбележува 10 годишен јубилеј, со уверување дека ќе бележи уште поголеми јубилеи. Пренесувам мислење на многумина пензионери кои чувствуваат задоволство од информирањето и упатуваат честитки кон јубилејот. Особено изразуваме задоволство што највпечатливите информации и вести се печатат и на албански јазик како во „КОХА“, така и на страницата на албански во „Пензионер плус“.



**Љиљана Младеновска  
член на Комисија за  
спорту и рекреација  
при ИО на СЗПМ  
од ЗП Радовиш и Конче**

Славењето на 10 годишнината од излегувањето на весникот е голем предизвик за секој дописник да каже збор два за значајот на весникот и за неговите влијанија во јавното информирање. Кога зборуваме за овој весник може да се каже дека тој е вистински прозорец од каде зрачи светлина низ која може да се видат скоро сите активности од работата на пензионерите. Пензионерите со голем интерес го читают весникот

„Пензионер плус“ од првата до последната страница и преку него благовремено и точно се информираат за се што се случува во пензионерската организација.

Весникот нуди размена на искуства, со што ги поттикнува пензионерите и здруженијата на поголема ангажирност во сите области, а пред сè во областа на културата, спорту и здравствено хуманитарните активности. Низ сите овие активности се зголемува масовното учество, се добива подобар квалитет и во целина се унапредува нашата пензионерска работа. На тој начин се дава и извесен јавен отчет во работата на пензионерската организација. Како резултат на зголемените информирања, ЗП Радовиш и Конче веќе осум години по ред е домакин на најголемите пензионерски дружества во Републиката.

Весникот „Пензионер плус“ кој е гласило на СЗПМ, оваа година слави значаен јубилеј, 10 години постоење. За малку, толку години слави и страницата на албански јазик во овој весник.

Преку весникот „Пензионер плус“ имаме можност да ги објавиме нашите програмски активности и да се запознаеме и со активностите на другите здруженија членки на СЗПМ. Исто така, пензионерите имаат можност да се информираат за активностите и случувањата во СЗПМ, и пошироко со активностите на пензионерите и во соседството и пошироко. Покрај текстовите, фотографиите, освртите, белешките, вестите, информациите и друго, привлечни се и рубриките: занимливости, крстозборот, хуморот и басните.

Во однос на веб – страницата, освен што се дава можност меѓусебно поблиску да се запознаваат здруженијата, за нив дознава и целиот свет. Преку оваа страница може да се користат сите броеви на весникот, како и билтените, бидејќи на страницата има богата архива.

Во „Пензионер плус“, се објавуваат вистински и проверени информации. Весникот е гласило на вистината и слободно може да се рече дека заедно со веб-страницата се потврда за максимална транспарентност за работата на СЗПМ и здруженијата негови членки.



**Вадије Зенделев  
член на редакциски одбор  
од ЗП Гостивар**

Информирањето за активностите на пензионерите заслужува посебен респект и поддршка што постојано треба да се негува и развива. Тоа е една од позначајните задачи во Програмата на ЗП Гостивар и затоа Раководството ја поттикнува и активно ја спроведува во практика. Остварувањето на оваа определба е потпомогнато од весникот „Пензионер плус“, како и од месечниот подлисток „Видици“ во „Нова Македонија“ и страницата на албански јазик во „Коха“, во кои редовно на македонски и на албански јазик се објавуваат приложи за работата и дејствувањето на оваа мултиетничко пензионерско здружение.

Благодарение на добрата соработка со овие пензионерски гласила, ЗП Гостивар се афирмира како едно од поактивните здруженија членки на СЗПМ и најде своја сatisfaction за работата и ангажирањето во подобрувањето на квалитетот на животот на пензионерите. И, ако не беше весникот „Пензионер плус“, немаше да се чуе и да се знае за успехите на ЗП Гостивар во културно-забавиот и спортско-рекреативниот живот, за екскурзиите, за мултиетничките и мултикултурните средби и дружења, за хуманитарните активности и за други постигнувања на здружението. Затоа, со нетрпение се чека излегувањето на весникот и од сите пензионери со задоволство се чита.



**Јасмина Тодоровска  
секретар на ЗП Куманово**

Убаво е чувството да се присуствува на десетгодишниот јубилеј на весникот, во кој се содржани корисни информации за генерацијата од третата доба, која тојкуму во оваа гласило е најзападена. Весникот „Пензионер плус“ информира, едуира и не потсетува на важни проблеми, за кои има потреба секој пензионер. Тука се покриени широк спектар на теми, од остварување на правата на пензионерите, текстови од секојдневниот живот, интересни репортажи од екскурзии, креативни работилници, совети за здравје, исхрана, спорт и рекреација.

Уредништвото го пронајде вистинскиот пат како да им се обрати на читателите од третата доба, навреме да ги информира за се што се случува, но и да ги поттикне на размислување и креативно творење. Од друга страна, широко распространетата дописничката мрежа има обврска постојано да биде активна на планот на информирањето, зашто активните соработници имаат искуство, капацитет и знаење како сето тоа да го пласираат во овој печатен медиум. И јас, како долгогодишен соработник и дописник од Куманово, со задоволство пишувам за се што се случува во нашето здружение, за сите активности и постигнувања, но чувствувам потреба и за уште поголемо ангажирање и придонес во з bogатувањето на содржините и вкупниот успех на весникот.



**Ангелина Ристоска  
претседател на  
Актив на пензионерки  
од ЗП Кичево**

„Пензионер плус“ како гласило навистина има посебно место во нашата пензионерска средина бидејќи редовно не информира за сите настани од животот на луѓето од третата доба. Иако весникот излегува еднаш во месецот, пензионерите од ЗП Кичево со душа очекуваат за да прочитаат за активностите и постигнувањата, за остварувањето на нивните права што им припаѓаат според Законот, за редовната исплата или покачувањето на пензиите, за чувањето и заштитата на здравјето, за снабдество со лекови и слично.

На страниците на весникот се дава доволен простор за приложи од разновидни активности на пензионерите и затоа содржината е мошне богата и интересна. „Пензионер плус“ го читаат и граѓани кои не се пензионери, бидејќи во оваа гласило можат да ги сретнат нивните татковци, мајки, баби и дедовци и нивните пријатели од цела Република. Богатата содржина и безвременскиот изглед на весникот се резултат на уредништвото и добрата соработка и поддршка на сите дописници кои со посебна посветеност и ентузијазам партиципираат во вкупниот успех на Весникот.

**Цвета Спасикова  
дописник од  
ЗП Штип**



## Браво седма сило

**Трета доба - наша доба  
Во големиот град, на 12 кат  
Собир на седмата сила  
Мудруваат дописници-новинари  
Со пишан збор постилаат пат.  
Весникот глас на јавноста  
Вистината двигател на силата  
Вешта рака ги води  
Низ бурни времења,  
Пензионерскиот брод броди!  
Меѓу чеканот и наковалната  
Зборот - вез и божилак од мудрост  
За родината вреден дар.  
Веста низ вистината цвета  
На крилјата од Интернетот лета  
И низ целиот свет шета!  
За простум да опстоиме  
во ова време-невреме  
Морничави мисли минат,  
Низ пајажина од надежи.  
Јубилеј - 10 години  
Вес**

ЗП Куманово

## Со настап на „Шути и рогати“ во Врање

Со хумористично-сатиричната претстава на авторите Славко Димовски и Драголуб Димовски, „Шути

Возобновената претстава на плаците и флаерите е потпишана со нови актери и нова режиска поста-



и рогати“, годинава, за првпат, драмската работилница при КУД „Гоно Симоновски“ од ЗПК гостуваше во Врање, Република Србија.

новка, сценографија и музички ефекти. Вака извршената трансформација, своето прво деби пред публиката во Врање го доживеа на 25 јуни

2018 година, на сцената во Официрскиот дом.

Дваесетина актери со својата глума, се поистоветуваа со ликовите што ги толкуваа. Со оглед дека претставата е на кумановски говор, кој по многу нешта им е близок и на жителите на Врање, најде на добар прием кај публиката, зашто многупати актерите беа наградувани со долгии аплаузи.

Како што се очекуваше, во двочасовната игра, во целина, беше прикажана квалитетна претстава. И постарите и новите актери, своите улоги ги изведоа многу успешно. Публиката беше целосно соживеана со аматерските изведби, на кумановските пензионери. И режисерот и сценографот Живоин Трајановик заслужува да се пофали.

Јасмина Тодоровска

ЗП Тетово

## Сестраната пензионерка Слободанка Добревска - Цоба

Кога меѓу пензионерите во Тетово ќе се спомене името на Слободанка Добревска - Цоба, веднаш асоцира одговорот дека станува збор за сестрана личност во активностите на лукото во третото добра. Речиси 15 години е меѓу пензионерите на екскурзии и прошетки, на собири, меѓу оние што се учесници на ревиите на пеши, музика и игри, а е една од инициаторите за формирање и активности на женската фолклорна група при ЗП Тетово. Во овој мандат-ен период е член на Собранието на ЗП Тетово. Активна е и во асоцијацијата „Вешта жена“, каде постигнува забележителни успеси. Истовремено е и со сите потреби на семејството, со синот и ќерката и со нивните четири внучиња, успешно спроведувајќи се со сировата судбина на млади години да остане самохрана мајка. Се одликува и со хуманитарни и помошни на лица или семејства што по игра на случајот останале со ограничени материјални можности. Како работничка во комбинатот „Тетекс“, а и подоцна, хуманоста ја презема и во бизнисот на својот син.

– Не да сум задоволна и исполнета, туку како да станувам зависна, да сум



и во семејството и меѓу пензионерите, со цел да бидам опкружена со позитивни личности од кои зрачи другарство

и пријателство. Тоа придонесе да се стекнат со многу познати и со нив постојано да остваруваат контакти, да се радуваат на сите успехи што ги постигнуваат, но и да тагуват кога „за малку“ во нешто нема да успееме, – вели се кога расположената Цоба.

Слободанка Добревска првата пензија ја примила во 1999 година, како старосен пензионер и речиси 20 години е активист во редовите на лукото од третото добра. Од 2004-та година, Цоба успеала да ги надрасне сите проблеми со кои човекот ќе се најде во тешка состојба и активно да се вклучи во Здружението на пензионерите. Сега, вељи, не може да се замисли без свое ак-

тивно учество во здружението.

– Идејата при ЗП Тетово да формирајме женска фолклорна група ми пропадле од желбата не само да се претставуваме на јавните настани на пензионерите, туку да го негуваме култот кон изворниот фолклор, да ја продолжиме традицијата со народните носии кои во тетовскиот крај претставуваат вистинско богатство на шари и бои, да ги негуваме познатите народни песни од

овој крај за Трпана, Благуња, Трите невести селчанки... Негуваме и обичај од нашиот крај сврзани за свадби и крштевки, за други семејни весели поводи. Со традиционални производи учествувам на „Блакцето на баба“, но со грубии и многу други тестени производи, сум и во активностите на асоцијацијата „Вешта жена“, која веќе ги надминува и границите на нашата земја. Во народни носии, со народни песни и ора, во Цанкарјев двор во Љубљана во 2013 година, со „Македонско девојче“ и многу други песни, се претставувме и на улиците на главниот град на Словенија, – раскажува Добревска.

Гојко Ефтовски

болест, губење пријател или осаменост. И тие се само луѓе, исто како вас. Затоа, разговарајте со нив. Еве што можете да направите за да им помогнете на вашите родители во такви ситуации:

● Покажете сочувство, но не и со жалување, бидејќи сочувството е многу важно, но не се однесувајте како да се беспомошни и никогаш, ама баш никогаш, не им се потесувайте и не ги поченувайте нивните знаења и искуство.

● Слушајте ги што ви зборуваат и тогаш кога тоа веќе некогаш ви којжале и посветувајте им внимание во секој поглед.

● Бидете нивна поддршка, никогаш не одете кај вашите родители да им се жалите. Секогаш имајте две приказни: една за нив и друга – вистината. Тие животот го посветиле на вашиот успех, на вашата иднина, и ним ќе им биде тешко кога ќе дознаат дека не сте задоволни. Далеку од тоа дека би требало да ги лажете, но треба само да ги поштедите, бидејќи вие сте помлади и поспособни отколку што се сега тие во овие години, затоа бидете нивна поддршка, како што тие биле за вас толку многу години.

● Прострувајте. Ако денес не му простите на својот татко или мајка, утре можеби ќе биде предоцна. Простете им, бидејќи дури и ако рекле или напрavile нешто што не ви се допаднало, тоа не било намерно. Морате да бидете доволно силни и доволно паметни за да можете да им простите. Секогаш имајте на ум дека и без разлика колку сте возвратни или успешни, за нив вие сте само нивно дете.

подготвила К. С. Андонова

## Кога родителите стареат...

Комуникацијата со родителите често знае да биде заморна. Поради генерацискот јаз, чести се шансите за конфлиktи и недоразбирања од различен вид. Од искуствата што ги стекнале многумина истражувачи создадени се еден вид правила за комуника-



ција со постарите луѓе, особено со родителите. Еве некои од нив:

**Не обидувајте се да ги промените** – Сега, кога тие стареат, најверојатно за да ги наговорите повеќе да излегуваат, честопати ја говорите реченицата од типот: „Соседот секојдневно шета, а ти цел ден седиш дома“. Не обидувајте се да ги промените. Вие не можете да ги менувате лукото во тие години. Она што можете да го направите е да ги прифатите онакви какви што се. Ако некое лице е пушач, со своите осумдесет години тој не сака да се откаже од цигарите, без оглед што знае дека тоа не е добро за него.

**Не обвинувајте се себеси** – Вината

не стигнува сите нас, порано или подоцна. Што и да се случи, во еден период од својот живот ќе се чувствуваат виновни бидејќи не сте го завршиле она што го побарале од вас, сте го кревале гласот без потреба итн. Не обвинувајте се себеси. Секој од нас мора да се грижи и за себе, но понекогаш и да се релаксира. Ако живеете за да задоволите сè што бараат од вас вашите родители, на крајот ќе дојдете во состојба да ги обвините нив за вашиот неуспех во животот. Тие веројатно ќе поставуваат исти или слични прашања како што се например: зошто не се оженивте, зошто не штедите, зошто...? Тоа не се одлуки на вашите родители, туку лично ваши. Затоа живејте го својот живот, а нив препуштете им го нивниот и не се вознемирувайте заради нивните прашаа или забелешки.

**Не влегувајте во конфликт** – Со постарите родители, честопати треба да се однесувате многу стрпливо. Никогаш не реагирајте на нивната агресија со повишен тон или навреда. Ако реагирате – вие губите. Сослушајте ги и обидете се да го решите проблемот или причината за предизвиканата нивна вознемиреност. Ова е единствен начин на кој, на крајот, нема да се чувствуваат виновни, бидејќи сте биле во кавга со вашиот татко или со вашата мајка и нема да ви се случи да кажете нешто кое подоцна ќе ви биде криво.

**Не очекувајте комуникацијата со нив секогаш да биде задоволство** – Понекогаш тие се нервозни, нерасположени или што и да е. Причината е

Интервју со д-р Илија Јованоски, градоначалник на општина Прилеп

## Пензионерите имаат третман на рамноправни граѓани

● Здружението на пензионери од Прилеп е едно од најактивните во СЗПМ каде што членуват 53 здруженија. Каква е соработката меѓу пензионерите и Локалната самоуправа?

– Општина Прилеп и јас како градоначалник, имаме континуирано добра соработка со прилепското Здружение на пензионери. Често ги посетувам пензионерите во нивните клубови каде што разговараме на разни теми, со цел да се подобри нивниот, но и животот во градот. Доаѓаме до нови идеи, а тие се вклучуваат и во бројни активности што ги иницираме на локално ниво.

● ЗП Прилеп има околу 12 500 пензионери на кои, покрај другото, во предизборната кампања им ветивте и бесплатен градски автобуски превоз. Има ли нешто реализирано од тоа?

– Точно е дека за време на изборната кампања ветив дека како иден градоначалник на Прилеп, ќе организираат бесплатен превоз за пензионерите во одреден период од денот и неделата. Тоа ветување е остварено. На почетокот донесена е одлука на седница на Советот на Општина Прилеп, секој работен ден од 9 до 11 часот сите пензионери да може бесплатно да ги користат услугите на јавниот превоз во општината. Но, набргу по применетата на оваа одлука, од членови на Здружението на пензионери добивме информации и барање дека, за пензионерите е многу покорисно ако се простира тој интервал од 8 до 12 часот, секој работен ден. Со новата одлука на општинскиот Совет, еве неколку месеци сите пензионери од општина Прилеп може да користат бесплатно јавен превоз по 4 часа дневно, секој работен ден.

● Што е сторено и што ќе се направи во иднина за поголема активност на лукото од третата доба во државните институции?

– Непосреден и искрен контакт со граѓаните на Прилеп е мој императив како градоначалник. Затоа уште на почетокот на мандатот ги повикав сите граѓани за учество во Граѓанскиот парламент, во тие рамки и пензионерите од општината. На состаноците што се одржуваат во големата сала на Советот на Општина Прилеп разговараме за сите проблеми со кои се соочуваат граѓаните. А, по секоја средба заедно со стручните екипи на општината ги преземаме сите мерки, за што посекоро



решавања на проблемите од сите аспекти.

● Сообразно програмите на ЛС и ЗП Прилеп, кои се идните заеднички активности во остварувањето на подобри пензионерски денови?

– Сите проекти што се реализираат во градот, се дел од Програмата на Општина Прилеп и се наменети за создавање подобри услови на сите граѓани, секако и на пензионерите.

Новоот раководство во домот за стари лица „Киро Крстески – Платник“ вложува напори на секторот на оваа јавна установа да ја доведе во нормала од финансиски, хигиенски и технички аспекти. Оваа установа е затекната во попушта на здравјето, како да не се водело грижата за штитниците, ниту за граѓаните што овде ги оставаат своите пензии за да бидат адекватно згрижени.

● Бевте на отворањето на пензионерскиот клуб во огранеците „Корзо“ и „Сточно пазариште“, до каде е пуштањето на клубот во „Варош“?

– Во урбантите единици: „Рид“, „Гоце Делчев“, „Варошко Маало“ и „Тризла“, Општина Прилеп има потпишано договори со коишто им отстапува бесплатно простор на користење на Здружението на пензионери, со цел пензионерите не само во просториите на Здружението во центарот на градот, туку и по урбани единици да може да се дружат, да играат шах, табла, да се организираат на разни други начини, да се социјализираат и да уживаат во своите пензионерски денови.

На крајот сакам да го изразам и мое задоволство, што и во весникот на македонските пензионери можам да го кажам своето мислење и да презентирам дел од моите ставови како градоначалник, но и од програмите на Општина Прилеп. Им посакувам многу успешни и убави пензионерски денови на сите ваши читатели!

K. Ристески

ЗП Струга

## Екскурзија со нови сознанија

На 28 јуни 2018 година, во утрински часови, по пријатно време за прошетка, посетата на соседна Албанија: од Корча, Периет, Гирокастро, Елбасан, Берат и други градови, а студирале и Македонци и Грци.

По убавата прошетка по калдармисаните улици, групата пензионери се упати на заеднички ручек и дружење



во преубавиот ресторант „Амбасадор“. Потоа превозното средство полека но сигурно го освојуваше патот низ областа „Дрилон“ и недогледното поле „Малики“, а попатно секретарот Изеир Мустафаји, објаснуваше за секое населено место.

Корча беше втората дестинација за одмор и прошетка по личен избор и посета на големата црква на плоштадот која е посветена на Христос – Велигден, како и првото училиште на албански јазик од 1887 година, од каде што започнала албанската писменост, а сега е музеј. Покрај о



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

## 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 кобрендирраната картичка
- **3% Cash back во Веро** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
- **Осигурителни поволности** за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје



**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, арабигалактани, есенцијални масла, алкалоидите туцилатин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имунитетот.

**ВИТАЛНОСТ**  
Елеутерокоус 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 давнината се користел во традиционалната медицина за одржување на виталноста.

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

**АНТИОКСИДАНТИ**  
Екстрактот од семките од грејпфрут содржи особено високи концентрации на бифлавоноиди кои имаат својство да ги неутрализираат штетните слободни радикали. Покрај тоа содржи и витамин C, токофероли, лимонска киселина, лимониониди, стероли и минерали.

**PHARMAVITAL**  
**PharmALIN**  
**350 mg**  
**ЛУК ВО КАПСУЛИ**

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

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

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

**60 CAPSULES KAPSELN**  
VEGETARIAN / VEGETARISCH  
FOOD SUPPLEMENT /  
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
WIRKSTOFFZUSAMMENSETZUNG  
LUDVÍK PHARMA s.r.o.

ЗП Крива Паланка

## Традиционално спортско дружење

Одржувањето на спортските меѓуопштински игри помеѓу ЗП Крива Паланка, ЗП Кратово, ЗП Пробиштип и ЗП Свети Николе прерасна во традиција, бидејќи овие спортски игри пријателски се одржуваат веќе триесет години. Тоа



го истакна и домаќинот, претседателот на ЗП Крива Паланка, **Славко Стојановски**. Но, тој најпрво ги поздрави и топло добредојде им посака на претседателите и на учесниците на здружението. При тоа Стојановски истакна дека овие игри се одржуваат триесет години, а пензионерите од Крива Паланка имаат учествувано дваесет и осум пати.

ЗП Илинден

## Активности и настани

Здружението на пензионери Илинден, во текот на оваа година пре-взема повеќе активности од интерес на подобрување на животот на пензионерите. За таа цел организирани се повеќе екскурзии во приватна режија и со помош на Здружението, со посета на познати места во Републиката, каде што досега не биле, а имаат желба да ги посетат.

Исто така, организирани се подготвки за настап на Регионалните пензионерски спортски натпревари во повеќе дисциплини предвидени со Правилникот за настапи на СЗПМ, како и за регионалните и Републичката ревија на песна, музика и игри за 2018 година, каде здружението настапи со пејачка

группа.

Како благодарност за посебната атрактивност на сите учесници и на помагачите, раководството на Здружението на пензионери Илинден, одлучи да организира една екскурзија за посета на туристичкото место Претор и на градот Битола со познатиот Широк сокак. Екскурзијата помина во добра атмосфера, со заедничко дружење и добро расположение, со желба на сите учесници вакви екскурзии и дружења да има почесто.

Покрај оваа екскурзија, во изминатиот период од оваа година, превземени се повеќе активности за средби и заедничко дружење со повеќе здруженија членки на СЗПМ, каде е рас-

правено за прашања од интерес на пензионерите. Посебно треба да се напомене и нагласи добрата соработка со Здружението на пензионери од Свети Николе со кое ЗП Илинден неодамна се збретими. Со ова здружение потпишана е Спогодба за понатамошна соработка, заедничко дружење и размена на искуства од интерес на пензионерите од двете здруженија. Организирана е средба на спортисти од двете здруженија. Исто така, е организирана средба на раководствата, при што се договорени понатамошни заеднички средби заближување на пензионерите од двете здруженија.

Благоја Атанасовски

ЗП Прилеп

## Посета на кавадаречко Михајлово

Кога станува збор за екскурзии, се чини дека прилепските пензионери се неуморни. Покрај редовните осум екскурзии што се организираат секоја година преку ЗП Прилеп, со



одлука на Извршниот одбор, скоро сите градски органи имаат можност да користат средства од Здружението за

автобуски превоз при организирање еднодневни екскурзии. Така, деновиве иако времето не им беше наклонето, пензионерите во организација на својот Актив при ЗП Прилеп и огранокот „Гоце Делчев“ организираа екскурзија до детското одморалиште „Михајлово“ – Кавадаречко. Попатно стотината екскурзијанти направија одмор во Моклиште каде го посетија и се поклонија на споменикот на 12-те Ваташки младинци кои во НОВ беа стрелани.

Убавата природа која ги мамеше пензионерите да се растрчаат по раззеленетите ливади и шумски пасишта, ги поттикна дел од нив да собираат лековите билки. Детското одморалиште „Михајлово“ сместено во пазувите на планината Кожув на надморска височина од над 1200 метри не ги остави рамнодушни вљубениците на фотографии и таму да ја овековечат посетата за да ги потсетува на убавите мигови поминати во дружба со своите врсници.

К.Р.

има можност да се запознаат не само со условите за престој, тука и благо-добрите што ги нудат и што се чувствуваат кај оние што поминале во смес-тuvачките капацитети и лекувалишта во Бањиште и Косоврасти, со капацитет од околу 150 гости. За лековитоста на водите, многу високи оценки имаат дадено меѓународни експерти од лекари, геолози и физичари од повеќе земји, особено Франција, со констатација „Нема ниту еден друг термо – минерален извор во Европа, со уни-катна минерална структура на водата, класифицирана како најлековита на континентот“.

Струга пак, е единствена и привлече-

чна во сите нејзини делови. Брегот на Охридското Езеро од страната на познатиот хотел Дрим, испреплетен со „големи“ чадори прекриени со трска, пре-полната плажа, а пред се со гости од Холандија и од речиси сите места на Македонија. Низ зеле-нилото, со поглед кон езерото, домаќините почесно место отстапиле на познатите поети Се-реј Есенин, Адам Мицкијевиќ, како и на македонските Ато Шопов, Славко Јаневски и Анте Поповски. Кон мостот на поезијата, кај што изливот на води ја создава реката Црн Дрим, впечатливо предупредување „Поради брзи-

К.Р.

## XXIII РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

# Натпреварите на сите нивоа од година на година добиваат на квалитет

В оваа 2018 год. Регионалните натпревари во координација со Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ се одржуваат од 15 мај до 16 јуни. Натпреварите беа распоредени во различни термини во сите 8 региони. Шест се одржуваат во работни денови, а само два во неработен ден.



На Регионалните натпревари учество земаа 51 здружение членки на СЗПМ, со исклучок на ЗП Дебар и Центар Жупа и ЗП Шут Оризари, со учество на 1 969 натпреварувачи од кои 1 220 во машка и 749 во женска конкуренција.

Бројот на учесниците во споредба со минатата година бележи благо намалување пред сè како резултат на отсуството на ЗП Дебар и Центар Жупа и ЗП Шут Оризари. Учесниците се натпреваруваат во сите 11 спортски дисциплини во 23 категории предвидени во Правилникот за спорчки игри.

Ако ги погледнеме извештаите кое здружение со колку спортисти учествувало, ќе утврдиме дека места за активност во здруженијата има уште прилично многу. Мал е или занемарлив број на здруженија кои учествуваат со максимален број (63) натпреварувачи и тие заслужуваат да бидат спомнати во извештајот, а тоа се: ЗП Тетово, ЗП Прилеп, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Кавадарци, ЗП Кисела Вода, ЗП Битола, ЗП Велес, ЗП Куманово, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Охрид и Дебрца, кои учествуваат со над 56 натпреварувачи. Осум здруженија учествуваат со над 50; 4 со над 40; 9 со над 30; 10 со над 20 и 7 здруженија со од 5 до 19 натпреварувачи.

Максимално секое здружение може да учествува со 63 натпреварувачи и тоа 33 во машка и 30 во женска конкуренција.

И овој пат потребно е да ја истакнеме појавата на немање конкуренција, заради што на Републиките натпреварии директно се пласираат 15 екипи и поединци од кои 7 во екипните спортови и 8 во поединечните спортски дисциплини.

Оваа појава не може да им се припишува како негативност на здруженијата кои без конкуренција учествуваат на Републиките натпревари, туку како негативност на останатите здруженија коишто не проявуваат поголема активност и не учествуваат во повеќе спортски дисциплини во рамките на регионот.

Исто така, за истакнување е и податокот што 7 региони

ќе настапат на Републиките натпревари со максимален број од 63 учесници, а еден регион (првиот) ќе настапи со 52 бидејќи нема натпреварувач во дисциплината трчање жени до 60 години. Така на Републиките натпревари оваа година ќе има вкупно 503 учесници од кои 264 во машка и 239 во женска конкуренција.

Покрај спортистите на Регионалните натпревари учествува по разна основа уште 544 пензионери или се дружеа вкупно 2 509 пензионери.

Анализирајќи ги активностите што им претходат на регионалните натпревари како и содржините на истите може да се каже дека тие на сите нивоа од година на година добиваат на квалитет, особено таму каде што им претходат посеопфатни и пошироки подготовкви.

Годинава се чувствуваат мали потешкотии во нивното реализирање поради мали пропусти во подготовките од



страна на организациските одбори формирани на ниво на регион.

Меѓутоа, тие мали потфрлувања не се одразија на квалитетот на спортските натпревари заради тоа што сите пропусти беа решавани во од и со сигурност може да се каже дека сите регионални натпревари протекоа и завршија мошне успешно.

И овој пат е потребно да се истакне во извештајот неисполнувањето на обврските што произлегуваат од чл.12 став 2 од Правилникот за спортски игри, а која одредба се однесува на обврските за доставување списоци на натпреварувачите во атлетските спортски дисциплини заради осигурување. Оваа година на обврската одговорија само 3 здруженија и тоа ЗП Центар, ЗП Тафталице и ЗП Вевчани како домакини на регионалните натпревари, а од останатите домакини не беше испочитувана оваа обврска.

На крајот за истакнување е дека од вкупниот број 51 здружение коишто земаа учество на регионалните натпревари 43 здруженија обезбедија право на настап на Републиките натпревари кои ќе се одржат на 2.9.2018 год. во Радовиш.

Претседател на Комисијата за спорт и рекреација на ИО на СЗПМ  
Здравко Петковски

## НАТПРЕВАРУВАЧИ НА ХХIII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	<b>Центар</b> 1. Љубомир Хаџиманев 2. Ристо Камчевски 3. Ванчо Ѓорѓиевски 4. Ристо Кизов 5. Богомир Јаневски	<b>Центар</b> 1. Љилјана Славевска 2. Љубинка Крстева 3. Лидија Кизова
II	<b>Тетово</b> 1. Јакуп Лика 2. Михајло Илиќ 3. Тоде Зафировски 4. Фадил Алити 5. Шпенду Салиу	<b>Карпош</b> 1. Вера Брезовска Ристевска 2. Василка Топалова 3. Надежда Топалова
III	<b>Битола</b> 1. Џане Степановски 2. Јани Јанков 3. Тома Секуловски 4. Стефан Јлиевски 5. Борис Бојчиев	<b>Прилеп</b> 1. Лена Јанческа 2. Звезда Вртеска 3. Натка Брзачка
IV	<b>Охрид и Дебрца</b> 1. Ѓорѓи Кука 2. Ѓорѓи Пипоски 3. Живко Угриновски 4. Јане Ангеловски 5. Панче Пурцов	<b>Струга</b> 1. Шенка Балтоска 2. Надежда Чатарошкоска 3. Љуба Јовановска
V	<b>Велес</b> 1. Левко Мартинов 2. Тоше Габеров 3. Димитар Стојанов 4. Васил Секулов 5. Ѓорѓи Миленков	<b>Велес</b> 1. Софија Димова 2. Вера Пљакова 3. Тодорка Шојлева
VI	<b>Куманово</b> 1. Стојан Ѓорѓевиќ 2. Круме Поповски 3. Круне Паневски 4. Иванчо Доцевски 5. Љубомир Димитровски	<b>Куманово</b> 1. Вера Зориќ 2. Загорка Трајановска 3. Злата Јакимовска
VII	<b>Штип</b> 1. Панче Захариев 2. Дончо Јорданов 3. Ристо Рушев 4. Момо Смилков 5. Ванчо Крстев	<b>Струмица</b> 1. Заја Котева 2. Марија Костуранова 3. Данка Дунгевска
VIII	<b>Кочани</b> 1. Тодор Милосиев 2. Драган Ангелов 3. Станчо Ксентиев 4. Фидан Ѓорѓиев 5. Иван Павлов	<b>Македонска Каменица</b> 1. Светлана Богдановска 2. Славка Димитровска 3. Аника Цветковска

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	<b>Гази Баба</b> 1. Џиме Анчевски 2. Марjanчо Петрушевски 3. Младен Ђожиновски 4. Благоја Димовски 5. Симо Стојанов 6. Тодорче Кралевски	<b>Илинден</b> 1. Ротка Петрова 2. Убавка Ѓорѓиевска 3. Стојанка Богдановска 4. Лиле Ѓеорѓиевска 5. Љубинка Петровска 6. Славица Арсовска
II	<b>ОВР на РМ</b> 1. Раде Јанчевски 2. Јулијан Лазаревиќ 3. Лазо Диневски 4. Душко Михајловски 5. Јулијан Велковски 6. Добре Јовановски	<b>Тетово</b> 1. Мира Стевоска 2. Цвета Вељаноска 3. Марија Јовановска 4. Димка Сиљановска 5. Таса Златановска 6. Драгица Јубевска
III	<b>Прилеп</b> 1. Зоран Паризовски 2. Димко Мијајловски 3. Круни слав Мангароски 4. Ѓорѓи Василески 5. Ацо Трајкоски 6. Стефан Ђојоски	<b>Прилеп</b> 1. Милка Ѓореска 2. Марија Тодороска 3. Ратка Ристеска 4. Горица Дамеска 5. Снежана Димоска 6. Донка Петреска
IV	<b>Охрид и Дебрца</b> 1. Сребре Здравески 2. Лазо Печески 3. Лазар Јовановски 4. Миралем Билаловиќ 5. Благоја Момироски 6. Благоја Наумоски	<b>Охрид и Дебрца</b> 1. Јагода Војноска 2. Цветанка Стојаноска 3. Милена Илиева 4. Божа Иваноска 5. Разменка Стрезоска 6. Ленче Настоска
V	<b>Неготино</b> 1. Ангел Јанев 2. Трајче Јовановиќ 3. Пере Стојчев 4. Трајко Тешев 5. Џушко Јанев 6. Атанас Бакарчев	<b>Кавадарци</b> 1. Мара Атанасова 2. Ленче Камчева 3. Роска Стојанова 4. Донка Наумова 5. Лилјана Михова 6. Олга Коцева
VI	<b>Куманово</b> 1. Чедомир Петковски 2. Миле Андоновски 3. Горан Стојановиќ 4. Переца Ѓорѓиевски 5. Чедомир Јордановски	<b>Пробиштип</b> 1. Славица Петровска 2. Станка Василева 3. Добрена Цветковска 4. Јанка Тодосова 5. Богица Трајкова 6. Олга Спасоска
VII	<b>Радовиш</b> 1. Стојче Лазаров 2. Атанас Димов 3. Илија Илиев 4. Пере Илиев 5. Јован Ристов 6. Крсто Ристов	<b>Радовиш</b> 1. Стојна Јованова 2. Стојна Петрова 3. Зорка Јованова 4. Олга Јанева 5. Лимонка Ристова 6. Милка Костадинова
VIII	<b>Кочани</b> 1. Драги Атанасов 2. Јана Стоев 3. Трендафилче Данилов 4. Анче Митев 5. Кире Стаменковски 6. Благој Манев	<b>Берово</b> 1. Драга Милошевска 2. Блашка Стефаноска 3. Марија Ралевска 4. Драгица Костадиновска 5. Славка Тренчовска 6. Велика Пармачка

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	<b>Гази Баба</b> 1. Милка Младеновска 2. Јагода Кузмановска 3. Вера Јанева 4. Вакса Чолкова	<b>Солидарност-Аеродром</b> 1. Милица Андреевска
II	<b>Гостивар</b> 1. Елена Тодоровска 2. Румена Рафајловска 3. Менче Марковска 4.	<b>Тетово</b> 1. Славица Јованова
III	<b>Битола</b> 1. Олгица Терзиевска 2. Лилјана Атанасовска 3. Проца Груевска 4. Зорица Ѓорѓеска	<b>Прилеп</b> 1. Трајче Јашковски
IV	<b>Струга</b> 1. Ристо Младеновски 2. Томе Спасески 3. Илија Петкоски 4. Трајче Плужкоски	<b>Ресен</b> 1. Бети Ѓаневска
V	<b>Валандово</b> 1. Томе Атанасов 2. Божин Стојчев 3. Мите Гошев 4. Каме Јанев	<b>Демир Капија</b> 1. Соња Ѓумурчиева 2. Драгица Тодорова 3. Милица Ристова 4. Аница Кавазова
VI	<b>Кратово</b> 1. Станојко Ангелов 2. Јове Јованов 3. Ванчо Стаменовски 4. Манчо Амлевски	<b>Куманово</b> 1. Виолета Чавдаревиќ 2. Руся Ордејска 3. Трајана Антиќ 4. Славица Јовановиќ
VII	<b>Свети Николе</b> 1. Крсто Ѓавков 2. Спасе Колев 3. Митре Ангелов 4. Трајче Сандев	<b>Струмица</b> 1. Ленка Колева 2. Вера Ефтимова 3. Голубина Мицева 4. Роза Стојкова
VIII	<b>Македонска Каменица</b> 1. Душан Стојановски 2. Боре Димитровски 3. Борис Јлиевски 4. Трајче Николовски	<b>Македонска Каменица</b> 1. Блашка Стаменовска 2. Загорка Костадиновска 3. Елена Ѓаневска 4. Весна Попова

ТРЧАЊЕ МАЖИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	Кисела Вода 1. Пеце Андревски	Кисела Вода 1. Петре Андоновски
II	Горче Петров 1. Трајко Војновски	Тетово 1. Нејази Таири
III	Битола 1. Мојко Велески	Прилеп 1. Мицо Мицоски
IV	Охрид и Дебрца 1. Јован Јанакиески	Охрид и Дебрца 1. Ѓорѓи Јанески
V	Велес 1. Зоран Петковски	Кавадарци 1. Јубе Павлов
VI	Куманово 1. Ласте Алексовски	Куманово 1. Душко Јовановиќ
VII	Штип 1. Марјан Минчевски	Штип 1. Ластимир Петрушев
VIII	Кочани 1. Злате Мијалков	Македонска Каменица 1. Орце Јовановски

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I		Солидарност-Аеродром 1. Катица Христовска
II	Тетово 1. Габриела Геровска	Горче Петров 1. Радица Симевска
III	Ресен 1. Катерина Милошевска	Прилеп 1. Марија Арсовска
IV	Охрид и Дебрца 1. Верица Пулеска	Охрид и Дебрца 1. Благица Маркулева
V	Кавадарци 1. Стојанка Наумова	Велес 1. Гајта Андова
VI	Куманово 1. Јасмина Тодоровска	Пробиштип 1. Јовка Петрова
VII	Штип 1. Драгица Јованова	Штип 1. Борјана Трифунова
VIII	Македонска Каменица 1. Петрунка Ѓорѓиева	Виница 1. Ката Apostоловска

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Кисела Вода 1. Симеон Дамјановски	Гази Баба 1. Олга Миленковска
II	Тетово 1. Фејзи Рустеми	Гостијар 1. Елена Јакимовска
III	Битола 1. Ристо Ђончев	Крушево 1. Елена Трајковска
IV	Вевчани 1. Стефан Руслески	Кичево 1. Драга Бељаноска
V	Кавадарци 1. Ѓорѓи Талев	Неготино 1. Лилјана Ангелова
VI	Кратово 1. Богић Велковски	Крива Паланка 1. Јуба Ангеловска
VII	Ново Село 1. Димитар Стаменов	Свети Николе 1. Павлина Гачева
VIII	Кочани 1. Јованче Трајков	Делчево 1. Мирса Ѓорѓиева

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Кисела Вода 1. Борис Мартиновски	Чаир 1. Наташа Мишева
II	Карпош 1. Зоран Чаневски	Тетово 1. Роза Ѓурчиновска
III	Прилеп 1. Трајче Јашковски	Прилеп 1. Славица Јованова
IV	Кичево 1. Драганче Радически	Охрид и Дебрца 1. Миланка Панделеска
V	Кавадарци 1. Наќе Велков	Демир Капија 1. Лилјана Чалова
VI	Пробиштип 1. Владислав Трајановски	Злетово 1. Трајанка Манасиева
VII	Радовиш 1. Ѓорѓи Диманов	Свети Николе 1. Снежана Атанасова
VIII	Кочани 1. Иван Агов	Пехчево 1. Јубица Ј

ЗП Велес

## Катлановска бања и одмор и лек и рекреација

**К**атлановска бања е една од најпознатите македонски бањи чија вода содржи многу лековити состојки меу кои и минералите натриум, калциум и хидрокарбонати. Во бањата со успех се лекуваат повеќе видови ревматични заболувања, како и болести на бubreзите и мочните патишта, нервните, кожата и дишните органи. Инаку Бањата интензивно ја користеле уште Римјаните и Турите.



Јустинијан Први рекол: „Катланово е котлот каде сонцето се раѓа. Ако нешто може да ме излечи, тогаш тоа е таму, помеѓу сонцето и водата.“

Кога Турите дошле и ги освоиле овие простори, веднаш ги приспособиле Катлановските Бањи за свои потреби и уживања за своите посланици. За таа цел бил асфалтиран патот до Битпазар па се до Катлановска бања.

Ете, од овие причини и сознанија,

Здружението на пензионери – Велес потпиша Договор за деловна соработка со Катлановска бања. Соработката трае веќе повеќе години и членовите на Здружението се чести посетители на бањата. Катланово покрај со водите, лекува и со природа и чистиот воздух е погодно и за прошетки и рекреација.

„Јас имам проблеми со кичмата. Имам дископатија на неколку пршлени. По само десетина дена престо-

на бањата, се чувствувам подобро. Се лекував во топлите базени, но имав и неколку третмани со електро и магнетни масажи“, ни рече една членка на Здружението, а нејзиното мислење го делат и други.

Деновиве пензионерите од Велес беа гости на празникот „Света Недела“ на истоимениот манастир во комплексот на Катлановска Бања.

Нада Алексоска



то. Се отворија нови фабрики, се понуди поинаков живот во градот. Младите познати по својата храброст, а со нив и нејзините син и керка, свое место за живеење го одбраа во големиот град.

Селото полека се празнеше. Секоја година се помалку ученици... Замолкачи училишното звонче заедно со децките игри и смеај. Училиштето остана празно. Жална беше сликата за гледање. Тоа ја правеше многу тажна.

Замишувањето во заслужената пензија се поклопи со смртта на нејзиниот супруг. Иако можеше да замине вград кај децата, остана да живее во селото во кое го помина поголемиот дел од животот. Тоа беше нејзината судбина.

Татата која ја совладуваше, се намалуваше единствено кога на посета ќе дојде децата и внуциња. Се трудаше да ги научи внуците на оние прави вредности кои трајно ќе ја красат нивната личност. Се трудаше да помогне да станат чесни, хумани и добри луѓе. Тоа го забележуваа нејзините деца и секое лето наместо да ги практикаат на летовоање по разни кампови, ги практикаја им на село. И сите беа задоволни!

Веќе неколку дена не се чувствуваше добро. Како да ја издаваше силата. Си велеше дека тоа е заради самотијата и годините кои се намножија. Земаше разни лекови, но не се чувствуваше подобро...

Седејќи така наслуша звук на мотор од автомобил. Погледна кон широката порта. Кога ги виде своите најмили насмевка и се појави на лицето. Почувствува како во градите и надојаа некаква чудна сила. Стана и тргна кон нив. Кога ги преграна внуцињата знаеше дека го добила најдобриот лек. Влезе со нив во куката и веднаш почна да им приготвува разни јадења. Им донесе и свежи овощи од дворот. Се почувствува здрава и весела.

Мая Белева

ЗП Велес

## Учество на Интернационалниот фолклорен фестивал

**К**ако и секоја година, така и оваа во организација на Општина Велес од 4 до 7 јули се одржа Интернационалниот фолклорен фестивал во Велес. На Фестивалот се претставија фолклорни друштва од Естонија, Мексико, Словачка, Србија, Црна Гора, како и повеќе фолклорни друштва од Македонија.

За богатството на звуци, бои и движења кои дојдоа од горе споменатите земји и фолклорни друштва од земјата

придонесе и Пејачката група на Здружението на пензионери – Велес која настапи со песните „Русе ле моме убаво“ и „Песна за Гоце“. Членовите на пејачката група со сите учесници на фестивалот се дружеа сите овие денови, собраа искуство, но имаа и што да им покажат на своите колеги пејачи и музичари. За



тоа говорат и многуте покани за настап на други фестивали како во татковината, така и надвор од неа.

Нада Алексоска

брца со кои Кирил Мицкоски се здобил со популарност во Охридско, за РТС има снимено 30 изворни народни песни на текст, аранжман и музика на Наско Џорлев, Пеце Атанасоски, Мате Грујоски, а на поголемиот дел од песните, автор е самиот Мицкоски. Дел од песните ги има отпеано во дует со Петранка Костадинова и Фана Шомова. Во тоа време, пеел на многу свадби, прослави и други манифестации по разни поводи, главно во околината на Дебрца, Демир Хисар, Битолско и Струшко.

По пензионирањето во 2007 година, активно се вклучува во тогашната Пејачка група „Распеани охрибанки“ при ЗП Охрид и Дебрца, настапувајќи со изворни народни песни, самостојно и во дует со Велика Наастоска. Тој редовно учествува и на Регионалните пензионерски фолклорни ревии од осмито регион.

Кирил Мицкоски во време на својата најголема популарност со неговите две песни посветени на славна Дебрца, една бил и на турнеја во Австралија, меѓу нашите иселеници. Како просветен работник и како пејач, има добиено многобројни награди и признанија.

Денес, тој има 77 години, животот го минува пензионерски во буквална смисла на зборот, заедно со неговата сопруга Стојмирка, и таа по професија учителка. Со неа е во брак 53 години. Таа е неговата прва и последна љубов. Во неа се вљубил во втора година, кога учел заедно во тогашната Учителска школа во Охрид. И двајцата половина работен век го минале во исти училишта.

Кирил Мицкоски не е само познат како пејач. Тој е познат и како ловџија на дивеч. Ги има прошетано сите плаини од југозападниот дел од Република.

Мицкоски, секогаш со задоволство сака да зборува за пријатните и интересни доживувања од богатиот живот и работниот век, како учител, пејач и ловџија. Тој е човек со многу позитивни особини. Почитуван, комуникативен, обожаван и популарен е кај многи генерации на негови ученици, но и кај возврасните.

К. Спасески

## Мекици

**Б**ев гладна и навратив во млекарницата каде што подготвуваа свежи убави мекици, а комбинирани и со јогурт, беа навистина нешто посебно. Единствено ми пречеше што требаше да ги јадам стоејќи. Веќе се насладував со топлите, речиси румени, убаво пржени мекици, што крцкаа под забите кога добро ќе загризеш. Наспроти мене, покрај сидот забележав човек, со сосема излiten од предолго носење капут и валкан измаснат качет на главата. Стоеше скоро неподвижен, како да беше прикован за сидот. Во прв момент си помислил дека едноставно чека некого. Сигурно се најал и ете чека. Но штом го сретнав неговиот поглед, сратив дека сум се излажала. Гледаше тажно, беспомошно, гладно.

Јас веќе ја јадев втората мекица, но за да можам да гољам, правев голем напор. Сакајќи да ја смирам својата совест, се обидував да се убедам дека е тој некој неработник, алкохоличар, и затоа нема пари за да си купи да јаде. Но колку повнимателно се загледував во неговите црти на лицето, станував се понеспокојна. А што ако е некој кој малку заработка, а има повеќе деца, и за да може им да обезбеди храна, тој мора понекогаш и да гладува. Со негова тажна насмевка како да сакаше да ги придобие лутето околну себе

да му помогнат. Би му купила две три мекици, два јогурта, но што ако со тој го навредам, ако сум се излажала... ако навистина тој само чека некој свој, некој пријател, другар.

Сепак тие очи, ни очи на гладен човек, не може да ме излажат. Во еден момент, кога мајот кој јадеше близу до мене излезе и во чинијата оставил речиси половина мекици, чековет што до тогаш стоеше неподвижен до сидот од спротива, просто се нафрли на неа.

Јас и понатаму јадвајајќи јадам својата мекица и само смиствува начин како да му поддадам некој денар. Се плашев, останатите луѓе околу мене, да не помислат дека го поддржувам и се разсфрлам со пари, или дека го помагам просенетето. Се воздржував. Мислев, кога ќе излезе на улица, брзо ќе појдам по него и ќе му дадам некоја парна, барем денеска да се најаде.

Човекот, откако го изеде парчето од оставената мекица во чинијата, тој брзо излезе од млекарницата. Како да бегаше од сведоците на неговото понижување. Веројатно доста време чекал некому да му преостане од јадето, па се чувствуваше незгодно. Не сакав да изгледа дека трчам по него, останавши уште малку во млекарницата. Кога излегов никаде го немаше. Разгледував наоколу, но без успех. Каде можеше да се изгуби!

Јас почнав да заборавам на него, кога една вечер, повторно додека ја

Драгица Најческа

Кон првенецот на Калина Сливовска – Андонова

## „ТАТКО“ - роман за сечија душа

Иако во повозрасни години, Калина Сливовска – Андонова се јавува како автор на нејзиниот прв роман, полн со силен одраз на емоции и умешана обработка преку која читателот не може да остане рамнодушен и да го чита „кога ме остане време“.

Во сите 44 глави, вешто се обработени многу слушувања, во кои е очигледна успешна хармонизација и хронологија на животот од тинејџерска возраст, па се до третата доба. Во романот се поместени ситуации, со кои читателот и самиот си ги освежува своите сеќавања, ги доближува настаните сродувачки се со тоа што го чита. И уште еден силен впечаток: текстот е вистински раскоч од секојдневија, блиски до најобичниот читател па сè до академскиот граѓанин. Во романот е присутен талент на изразување, а текстот е читлив со мошне куси, но содржани реченици. Романот е направен во вид на композиција која води кон неизвесност и желба да се дознае „што натаму...“, со исчекувања и поттикнувајќи љубопитност, а при тоа се добива и доказ и сознание дека постои и верба и љубов и надежи во она што доаѓа...

Во 286 страници, колку што содржи романот, иако главна личност е Бојан, испреплетени се уште најмалку четириесетина личности во кои вешто се обработени нивните карактерни особини, нивните маки и проблеми, како и сојузот на луѓето присутен на овие наши простори.

Иако родителството е најсветлата точка во животот, Андонова прави успешен обид да не потсети и на младоста, како нешто свето, недопирливо, а сепак близко. Во тие рамки, прикажани се првите младешки емоции, меѓусебната помош за забивање знаења и другарство, поврзувајќи го времето со младинските работни акции и учество на младите во обнова на својата земја на кои ние повозрасните се

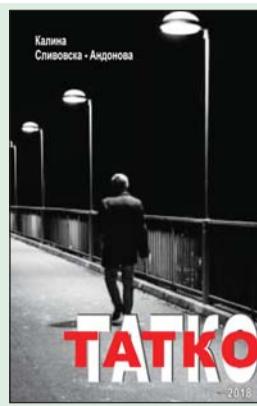
потсетуваме, а младите дознаваат за нивната вредност и убавина. Дека младоста е неповторлива и секогаш најдрага, авторот потсетува преку генерациите средбите, студии и стекнување високо образование, до патот по светот во потрага по знаења и материјални средства, но и бегања од реалноста, како и определбите на младите за подобар живот да отптуваат барајќи скреќа и реализација на своите соништа во други земји...

Во романот читателот се соживува со создавањето на семејство и рожбите, но токму тука поставена е една голема дилема: кој е вистинскиот – природниот родител, оној што те создал или оној што те одгледал.

Синот и ќерката на Бојан стануваат свои луѓе, надвор од својата земја, но главната личност во романот откако го губи својот животен содружник, токму од „своите“ рожби бара дозвола за другар во староста. Како и честопати во животот, тешко доаѓа до аманет од своите деца, но и во овој случај на крајот победува сознанието за вистината која и покрај сè, ги премостува сите препреки, а читателот ја открива причината за името на романот: ТАТКО!

Меѓу првите имав задоволство да го прочитам ова интересно четиво, а истовремено за некои поединости и повторно да се навраќам, за да го зацврстам својот впечаток. Ви го пропорачувам да го прочитате. Се чита во еден здив, при тоа ќе дознаете за еден несекојдневен талент на припадник на третата доба.

Гојко Ефоски



ЗП Штип

## Грижа за културното живеење на пензионерите

Штипско културно лето, нуди културни настани за сите генерации граѓани. Така во просториите на НУ-ЦК „Ацо Шопов“ на 27.06.2018 година пензионерите присуствуваат на концертот на КУД „Ристо Донев – Учителот“ и гостите од ФА „Севдах“ од Врање – Србија.

– Раководството на нашето здружение, води сметка за културното живеење на членството. Покрај поддршката на пејачките групи, ние се грижиме и за забава на поширокиот круг наши пензионери, затоа откупувме 100 билети за овој несекојдневен културен настан, – вели Коста Штериев, заменик претседател на ИО при ЗП Штип.

Во просториите за подготовката се слушаше



жагор на млади играорци, облечени во китни носии, што зрачеа несекојдневна убавина. Прекрасно дружење на домаќините и гостите, а бабите и дедовците со нетрпение ги очекуваат

## Приказната за Васил

Некој зазвони на вратата, а јас мислев дека можеби не работи звончето. Долго време никој не зазвонил. Пощтар не доаѓа, роднини не ми доаѓаат, а со соседите речиси и не контактирам. Кој ли е? Од едната страна живее млад брачен пар, а од другата страна живее Васил, а тој подолго време се расправа со операции и болести. Не верувам дека е тој?

Тргнувам кон вратата за да отворам. Пред вратата Васил! Го пропуштам да влезе.

– Повели. Што мака имаш или онака да ја смениш собата?

– Дојдов нешто да те прашам? Знаеш дека бев на операција. Но да почнам со приказната за да ми дадеш совет. Ти си умен и учен човек. Не сум во состојба да живеам сам. Децата ми предлагаат да го продадеме станот, а јас да одам во Дом за стари. Да бидам искрен, знам дека таму ќе бидам згрижен, нема да ги мачам децата да ми носат храна, ама не ми се оди. Сакам да си останам дома и да заминам на оној свет од мојата постела, опкружен со предметите кои ми се драги, кои ми будат спомени.

Го слушам, а не знам што да му кажам, што да му советувам.

– Ке мораш сепак сам да одлучиш, но и Домот за стари е дом. Ке имаш со кој да разговараш, со кој да се дружиш. И децата ќе ти бидат благодарни за разбирањето и што ќе ги ослободиш од секојдневните обврски. Од друга страна не ти останале многу години, можеби и тие ќе ти ја исполнат желбата да бидеш дома. Разговарај уште еднаш. Кажи им како се чувствуваш.

По неколку денови пак дојде Васил.

– Го продале станот. Ке мора да од-

на сцена своите внуци.

Запрашав, кој има внуци играорци? Веднаш се јави Милева Латинка и рече, имам внука кој е во првата постава играорци, а во фамилијата сите играме и пееме. Горди сме на Марија, – додаде и нејзината мајка.

Бажо Донев, директор на КУД „Ристо Донев – Учителот“ вели дека неговиот татко како

пензионер ја основал групата и подучувал ученици играорци. Кога починал, тој го продолжил неговото дело, го основал КУД кое го носи неговото име, а денес брои 140 членови, од најмали до возрасни.

Пензионерката Бранка Митева, на излегување од концертот изрази желба да се организираат повеќе вакви настани за кои се заинтересирани поголемиот број пензионери.

Цвета Спасикова

**www.sparkasse.mk**

**Следете ме на Facebook**

## НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со животно осигурување

Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замисувани планови!

- Потрошувачки кредит до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првите ДВЕ години, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
- Полиса за животно осигурување
- Трансакциска сметка и дебитна картичка на Шпаркасе Банка Македонија

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

**SPARKASSE**  
BANK



\*14,81% СВТ за потрошувачки кредит за пензионери на износ од 300.000,00 МКД, рок на отплата 6 години, фиксна каматна стапка од 7,2% за првите ДВЕ години и променлива каматна стапка од 8,95% за преостанатиот период, трошоци за апликација 500,00 МКД, премија за животно осигурување за лице на 64 години од 45.387,00 МКД (според условите на осигурителната компанија) и без превизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.



## Медицински својства на кајсијата

Кајсијата е едно од најпопуларните ковојша во светот. Се верува дека потекнува од североисточна Кина, од каде што била пренесена во Ерменија, а потоа, благодарение на Римјаните, се проширила низ цела Европа. Денес ова овојше е достапно во целиот свет. Малкумина можат да одолеат на убавиот вкус на овие златни плодови. Покрај свежи, тие често се консумираат варени или сушени. Семките од кајсија се користат за екстракција на етерични масла, чии лековити придобивки се добро познати уште од давнешни времиња, кога биле ценети дури како злато.

**Витаминско и минерално богатство** - Кајсијата содржи витамин С, витамин А, К, В1, В2, В3, В6, Е како и минералите калијум, калцијум, бакар, жељезо, магнезијум, манганин, фосфор и цинк. Кајсиите, исто така, изобилуваат со каротеноиди кои имаат исклучителни антиоксидантни својства. Еден од најзначајните е **ликоценот** кој особено се одликува со способноста да го заштити телото од штетната сончева светлина и да ги спреци канцерогените болести. И сувите кајсији содржат корисни состојки. Добри својства на кајсиите:

**Штитат од рак** – Антиоксидантите и другите супстанции од плодовите на кајсијата имаат силни ефекти врз превенцијата на ракот. За таа намена се препорачува комбинација од суви кајсији (200 гр.), од суви сливи (100 гр.) и излупени ореви (100 гр.). Смелете го овојшето во машина за мелење, додадете 2 супени лажици мед и добро промешајте. Ставете ја смесата во стаклен сад со цврст затворач и ставете ја во фрижидер. Консумирајте двапати дневно (наутро и навечер) по една кафена лажичка.

**Го ублажува артритисот** – Кајсијата и нејзиното масло имаат моќни анти-

вспомогателни својства, кои се од голема корист за оние кои страдаат од артритис. Маслото од кајсија е особено корисно за ублажување на болката во подрачјата погодени од артритис, но придонесува и за намалување на другите симптоми на оваа болест.

**Подобрува варење на храната** – Кајсиите се богати со растителни влакна кои го балансираат метаболизмот и спречуваат запек. Тие содржат големи количини на **пектин** и целулоза кои дејствуваат како лесен лактатив.

**Го чува здравјето на срцето** – Богатството на ликопен, витаминот С и другите антиоксиданти, го намалуваат ризикот од кардиоваскуларните болести. Овие антиоксиданти го намалуваат лошиот холестерол (ЛДЛ), со што се подобрува здравјето на срцето и го намалува ризикот од срцев удар.

**Помага при настинки** – Витаминот С од кајсијата ги ублажува симптомите и го намалува времетраењето на настинката. Природните својства на маслото од кајсија помагаат во зајакнувањето на имунолошкиот систем, и во голема мера придонесуваат во борбата против настинки. Сокот исцеден од плодовите од кајсија со додавање лажичка мед ефикасно ги отстрануваат симптомите на треска.

**Ја негува кожата и косата** – Кајсиите се богат извор на витамин С, кој исто така помага да се задржи еластичноста на кожата. Витамините А и Е го зголемуваат заздравувањето на кожата и придонесуваат за нејзиниот здрав и прекрасен изглед. Хранливите материји присутни во овојшето спречуваат губење на косата и го поттикнуваат нејзиниот раст. Исто така се користи во третманот на акни, пеги и други неправилности на кожата. Сокот исцеден од лисјата од кајсија помага при егземите и изгореници. Маслото од семките од кајсија е одлично за отстранување пр-



вут. Заради присуството на гама-липополенската киселина, ова масло помага во одржување на влага и цврстина на кожата.

**Помага во губење на тежината** – Кајсиите се многу хранливи, а во исто време имаат малку калории.

**Други бенефиции од кајсија** **Свежи кајсији:** го чуваат здравјето на коските, спречуваат воспаленија, ги ублажуваат симптомите на астма и бронхитис, заштитуваат од инфекции, ја подигаат концентрацијата.

**Суви кајсији:** ја нормализираат хормоналната рамнотежа, го отстрануваат лошиот холестерол, го намалуваат ризикот од срцев и мозочен удар, помагаат кај дијабетесот, спречуваат заболување на бubreзите, го чуваат здравјето на тироидната жлезда, помагаат во регулирањето на телесната тежина.

**Масло од семките на кајсија** - Маслото од семките од кајсија се смета за течност со непроценлива вредност и има навистина широка примена. Во природната медицина се покажало како многу ефикасно средство за превенција од рак, лечење на астма и разни кожни проблеми како што се егземите, дерматититот, псоријазата и акните.

Ги намалува брчките, го изедначува тенот, а исто така корисно е и за омекнување на тврдата кожа на стапалата и лактовите.

Б. Анг.

## Опасности скриени во житарките за појадок

Дали житните снегулки претставуваат вкусен и здрав појадок онака како што ги претставуваат рекламиите? Истражувањата покажале дека житарките освен што лошо дејствуваат на децата и на возрасните, често на пакувањето во кое се спакувани, има наведено низа здравствени својства кои се чиста заблуда!

Производителите користат светли бои, цртани ликови и хери за да ги привлечат децата, поради што снегулките ги поврзуваат со забава. Тоа, исто така, влијае и на изборот на омилените вкус. Цртаните ликови се таму за да ги привлечат децата, а напишите да добијат одобрение од родите. Но, дали овој маркетинг е одговорен за алергии, дијабетес, прекумерна тежина и други сродни болести? Но, не само на децата...

**Штетноста на високо преработени житарки**

Во книгата „Борба против гигантите на храна“, пишува за штетноста на екструдирањето на житарките. Екструдирање е процес со кој житарките се третираат под висока температура и висок притисок, се трансформираат во мали снегулки, а потоа се експандираат, како би можеле да се консумираат без претходно готвење. На овој начин, се уништува нивниот состави. Вака слично се создаваат многу видови житарки за појадок, некои видови на тестенини, двопек, некои видови детска храна, растителни протеини, некои пијалаци, како и сува и полусува храна за домашни миленици. Авторот на книгата работел во фабрика за производство на снегулки и во својата книга го описал истражувањето. Студијата била спроведена кај глувци старци кои биле поделени во 4 групи. **Првата** група јадела брашно од цели зрна, вода, синтетички витамини и минерали, **втората** група екструдирани житарки, вода и истите витамински додатоци, **третата** група добивала вода и истите синтетички витамински додатоци, а **четвртата** група само шеќер и вода. Резултатите биле следни:

- Групата која се хранела со брашно од цели зрна живеела една година
- Групата која добивала само вода и синтетички хранливи материји живеела два месеци
- Групата на шеќер и вода живеела еден месец
- Групата која добила екструдирани

штетни скриени во житарките за појадок

житарки живеела само две недели.

Најголем проблем не било во тоа што животните изумреле што не биле доволно нахранети, туку во резултатите кои укажуваат дека во екструдираните житарки се наоѓа нешто токсично. Житарките изобилуваат со протеини кои по молекуларната структура се слични на одредени токсини. Со процесот на преработка хранливите материји од житарките може да станат исклучително отровни. Познато е дека со екструдирањето се создаваат шеќери толерантни на инсулин кои претставуваат ризичен фактор за дијабетес, расипување на забите, значително го зголемуваат гликемскиот индекс на храната, го уништуваат витаминот А, ги осиромашуваат и уништуваат протеините. Ваквите снегулки се продаваат во продавници за здрава храна. Но, ваквите „интегрални“ екструдирани житарки може да бидат многу повеќе штетни отколку производите добиени од рафинирано брашно! Проблемот е во тоа што лобито кое стои зад нивното производство е неверојатно мобко и богато, така што од медиумите се потписнати сите негативни или штетни информации. Освен поради начинот на преработка, житарките за појадок може да бидат лоши и поради состојките кои ги содржат. Еве некои од нив:

**ГМО состојките** и генетски модифицирани растенија се чудовища во модерната исхрана. Дури се покажало дека и „најприродните“ житарки за појадок содржат изненадувачки високо ниво на ГМО состојки. Затоа е потребно да се купуваат строго сертифицирани производи. Обичните напписи „природно“ често го доведуваат купувачот во заблуда.

**Токсини во конвенционалното производство** – Загриженоста во врска со ГМО е минимална во споредба со проблемите со другите отрови. Во житарките може да се најдат токсични и канцерогени пестициди, хербициди и инсектициди. Тие се задолжителни средства во конвенционалното производство, бидејќи со нив се зголемава приносот, долготрајноста и естетскиот изглед на прехранбените производи. Многу научни студии покажуваат дека овие токсини се поврзани со зголемен број карциноми, вродени мани, алергии, други нарушувања на нервниот, хормоналниот, репродуктивниот, ендокриниот и имунолошкиот систем.

## Масажа на стапалата

Масажата на стапалата или како што специјалистите стручно ја нарекуваат – рефлексологија на стапалата, е еден вид алтернативна терапија која станува сè популарна во последно време. Кинезите со генерации назад го практикуваат овој вид масажа. Многу азијски култури со текот на времето научиле дека масажата на стапалата ја подобрува општата состојба на човекот притоа овозможувајќи му на телото да се релаксира, да ја побољши циркулацијата на крвта во крвните садови, да се ослободи од болките, и да ги освежи уморните стапала. Група истражувачи кон крајот на 18-от век забележале дека постојат невролошки врски помеѓу кожата на нозете и внатрешните органи на различни делови на телото. Основата на оваа теорија е дека кога се создава притисок на стапалата, нервни импулси се испраќаат од периферните нерви сместени во екстремитетите, до централниот нервен систем кој пак директно влијае на внатрешните органи преку снабдување на истите со кислород и хранливи материји. Овој процес помага во подобрување на општата состојба на телото и прави да се чувствуваат пералаксирани и поздрави.

### Што се случува со телото за време на масажата на стапалата?

Просечните терапии за масажа на стапалата обично траат помеѓу 45 и 60 минути. Доколку масажата ја извршува физиотерапевт тој ќе ве замоли да ги соблетеете вешите чевли и чорапи и удобно да се сместите во фотелјата за таа намена. Масажата се состои од притискање со кружни движења на прстите или само на палецот на различни точки на стапалата кои различно реагираат на притисокот и праќаат стимуларички сигнали до внатрешните орга-

Б.А.

## Чувајте домашни миленичиња

Постарите луѓе кои го поминуваат слободното време со своите домашни миленичиња живеат поздраво и поактивно, откриваат резултатите од најновите истражувања.

Една неодамнешна анкета пак, спроведена во Велика Британија покажала дека една четвртина од постарите луѓе постојано се чувствуваат осамени. Истражувањата покажале дека малите гестови на пријателство, кон постар сосед, можат да имаат огромно влијание... Добротворна агенција од Велика Британија наречена „Пријатели на стари лица“ објавила извештај во кој се тврди дека повеќе од 5 милиони постари лица страдаат од осаменост. Тие даваат дека овој број ќе расте на седум милиони до 2030 година со зголемување на должината на животот и со поголема употреба на интернетот. Околу 5,2 милиони осамени стари луѓе сочинуваат 8% од вкупното население, а дури 35% од оние на возраст над 60 години.

Оваа студија исто така, истакнува дека редовното дружење со домашни миленици може да има позитивен ефект во борбата против овој социјален предизвик преку подобрување на менталното и физичкото здравје. Меѓу позитивните влијанија забележани за време на истражувањето кај постарите сопственици на домашни миленичиња, се истакнуваат:

- Подобрена кондиција и зголемена физичка активност
- Поголема социјална поддршка и општествена интеракција
- Поретки заболувања и намален ризик од смрт од кардиоваскуларни заболувања за 26%
- Постарата генерација не мора да зависи од помошта на други во извршувањето на секојдневните активности, а со подобро здравје и намалена потреба од медицинска нега, се намалуваат трошоците за здравствена заштита и социјални услуги.



● Истражувањето покажало дека забавата со домашни миленичиња има далекускожно влијание и позитивни ефекти, вклучува подобрување на физичкото и општото здравје, како и подобри социјални и емоционални сопственици.

Семејството се одржува на редовна комуникација со посета на тимот на обучувачи од проектот „кучиња за лица со деменција“, како и локалниот персонал од Здружението за Алцхајмерова болест – Шотска.

Клучните наоди од истражувањето биле:

- Истражувањето покажало дека забавата со домашни миленичиња има далекускожно влијание и позитивни ефекти, вклучува подобрување на физичкото и општото здравје, како и подобри социјални и емоционални сопственици.
- Интеракцијата со животните има добар ефект врз луѓето од сите возрасти, но позитивниот ефект што домашните миленици можат да имаат е особено важен за постарите лица, бидејќи постарите луѓе водат пасивен начин на живот и имаат помалку социјална интеракција и поддршка. Домашните миленичиња можат да играат клучна улога во помагањето на поедициите да ги надминат предизвиките на старењето од многу аспекти

● Имајето домашно милениче може да им помогне на возрасните да ја

ЗП Пробиштип

## Успешен настап на фестивалот во Долнени

На 29-ти и 30-ти јуни 2018 година во Прилеп и Долнени се одржа 44-тото издание на престижниот фестивал на изворни инструменти и песни „Пеце Атанасовски 2018“. На двете фестивалски вечери настапија 32 КУД, ФА, појачки групи, вокалисти и солисти на изворни инструменти и песни. Над 250 вљубеници во нашиот изворен фолклор, ги пренесоа под заборавените рефлери на старите изворни песни, а се разлеа и гласот на зурлите, кавалите и другите инструменти.

Првата фестивалска вечер се одржа во Прилеп, а втората на Рудина во Долнени, родното место на нашиот голем познавач и изведувач на гајда, Пеце Атанасовски. Триесетти јуни беше голем празник за Долнени и неговите жители, како и за оние кои допатуваа од околните населени места, за да учествуваат на големиот спектакал од песни, свирки и изворни песни.

На 44-тото издание на фестивалот, на втората фестивалска вечер настапија 17 друштва од 17 градови во Македонија. Меѓу нив беа и пензионерите од Кратово, Радовиш, Валандово, Виница и Струмица. Три часа се менуваа на сцената изведувачите, се свиреше, се пееше од среќе, а богатиот колорит на изворни песни се испреплетуваше со јунската привечерина.

Радува фактор што меѓу учесниците на фестивалот можеше да се забележат и деца од 7 до 13 и нешто повеќе години, кои покажаа голем интерес за нашиот изворен фолклор. И додека младите ја покажаа желбата за негување на нашите



традиции, пензионерите се покажаа како верни чувари на песната ората и убавината на изворните носии.

Двете вечери, настапите ги следеше стручна жири комисија во состав проф. д-р. Родна Величковска, уметнички директор на фестивалот, проф. д-р. Илчо Јованов, претседател на Советот на фестивалот и Захарина Милосављевиќ – музиколог.

Членовите на КУД „Весели пензионери“ настапија со 6 точки и мешне успешно ја презентираа изворната музика од очврполијата која што е карактеристична и за Пробиштип. Умешноста во свирење на гајда, кемане, тамбури и другите изворни инструменти, како и викоичкото и двогласното пеење не останаа незабележани од стручните жири, но и од публиката која бурно аплаудираше. Членовите на КУД „Весели пензионери“ се закитија со уште две награди: Тимчо Петров го освои првото место во соло пеење, а друштвото за комплетниот настап ја освои Статуетката на фестивалот.

Да го споменеме и мешне успешниот настап на пионерите од Пробиштип кои се покажаа како добри мајстори на кавали, тамбура и тапан, а деветгодишниот Петар Арсов ја доби наградата за најуспешна соло изведба во категорија за деца.

Успешен настап имаа и пензионерите од ЗП Радовиш и Конче кои ги однесоа наградите за соло гајда и за женско викоичко пеење. На крај, сите го продолжија дружењето во ресторант „Липа“ каде заедно играа и свираа младите и возрасните, пензионерите. Се покажа дека за добра музика не постои разлика во годините, а пензионерите беа пресрекни што се заедно со идните вљубеници во изворните песни и инструменти, кои во моментот ги гледаа како свои внуци.

М. Здравковска



## ЗАНИМЛИВОСТИ ЗА ВОДАТА

- Водата раствори повеќе супстанции од било која друга течност.
  - Некаде помеѓу 70 и 75% од површината на земјата е покриена со вода.
  - Од вкупното количество вода на Земјата, повеќе од 97% претставува солена вода, додека на слатката вода останува само 2,80%.
  - Многу повеќе слатка вода се наоѓа под земја, отколку на површината.
  - Вкупниот износ вода на Земјата е околу 326 милиони кубни вода.
  - Од сите води на Земјата, луѓето може да користат само околу три десетини од еден процент и се наоѓа во подземните извори, реките и слатководните езера.
  - Просечен човек троши во просег од 80–100 литри вода дневно.
  - Кога некој е жеден, тоа значи дека тело изгубило повеќе од 1% од вкупната количина вода во организмот. Недостатокот на вода е прв знак на замор.
  - Тежината која едно лице ја губи непосредно по интензивна физичка активност е тежината на водата.
  - Околу 60% од телото на возрасен човек се состои од вода. Телото на новороденче содржи значително повеќе вода, некаде околу 75%.
  - Водата се задржува во stomакот најмногу 5 минути по конзуирањето.
  - Здрав човек може да испие околу 11 литри вода во еден ден.
  - Човек може да живее околу еден месец без храна, но само околу една недела без вода.
  - Маријанскиот Ров е најдлабок дел на океаните во светот, и најдлабока точка на Земјината кора.
  - Најголемата длабочина е околу 11 километри и се наоѓа во западниот дел на Тихиот Океан.
  - Водите од морињата или океаните се познати како солени води. Во просек, секој килограм морска вода содржи околу 35 грама растворени соли.
  - Најдолга река во светот е реката Нил, долга 6.650 километри. Втора најдолга река на светот е Амазон, 6.400 километри.
  - Чистата вода нема мирис и вкус, има pH ниво од околу 7.
  - Водата ври на 100°C само во нормални услови на надморска височина, додека на пример, на врвот Монт Еверест точката на вриенje е само 68°C. Длабоко во океаните кај геотермалните отвори водата може да остане во течна состојба и на температура многу повисока од 100°C.
  - Водата ја регулира температурата на Земјата.
  - Водата е единствена супстанција која природно се наоѓа на Земјата во три облици: течна, гасовита и цврста.
  - Секој ден од сонцето испарува милијарда тони вода.
- М. Дамјанска

## Хумор

Се исповеда Трпе кај поп.

– Прости ми попе, излегов во кафиќ, запознав една 18-годишна девојка и ја изневерив жената ми.

– А во кој кафиќ беше?

\* \* \*

Докторот излегува од канцеларија.

– Ајде кој е Тоше нека влезе на преврска!!

– А Тоше си отиде, му зарасна раната.

\* \* \*

Васе, зошто татко ти денес беше на училиште?

– Учителката го викна за да се жали од мене.

– И што стана?

– Е па ништо, учителката ми кажа сега да ја викам мајка ми, за да се жали од татко ми!

\* \* \*

Малиот Миле го поминал викендот на село кај баба му. Во понеделник наставничката го прашала како си поминал и што видел на село:

– Видов многу гуски, патки и кокошки. Исто така видов и еден многу болен петел.

– А, од каде знаеш дека петелот бил болен?

– Па стално некоја кокошка го носеше на грб!

\* \* \*

Тргнале Трпе и Трпана на крстарење околу светот со луксузен брод. Така една вечер додека вечерале во ресторант Трпе рекол:

– Замисли Трпана, овој бродскиот доктор се фалел дека успеал да ги легне сите жени на бродов, освен една.

– Ах, тоа мора да е онаа одвратната баба што седи сама на шанкот.

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

**Хоризонтално:** 16. и 20. Славните свети браќа од Солун, творци на кирилицата, мисионери на христијанство – то во Моравија и Плансија; 17. Вид долгоопашест папагал; 18. Една од Соединените Американски Држави; 19. Дел од Војводина; 21. Крал (англ.); 22. Буро; 23. Името на италијанскиот артист Вентура (1919–1987); 24. Неотуѓив дел од имотот (тур.); 25. Калинка; 26. Врвна конференција; 27. Магистер (крат.); 28. Сточарски термин; 29. Самогласка; 30. Хемиски знак за уран; 31. Острво во Средоземното море; 32. Преноќиште; 33. Животно слично на жирафата кое живее во Африка; 35. Црвен (герм.); 36. Турски историчар Нев-Изаде Атанлах (1583–1634); 37. Село во Бенешка Словенија; 38. „Short Message Service“ (крат.); Зацврстување; 40. Печена кора за слатки; 41. Вид игра со карти; 42. Најдолга река во Македонија (388 км); 43. Женски глас; 44. Името на писателот и издавач Петрески.

**Вертикално:** 1. Кола за спиенje и ручање (крат.); 2. Дел од окото; 3. Уредник; 4. Самогласка и согласка; 5. Знак за литар; 6. Лице кое имитира; 7. Најситен дел од хемиски елемент; 8. Грчка буква; 9. Речен остров; 10. Врвна муслиманска титула; 11. Согласка; 12. Давачка во натура што кметовите ја давале на спаите; 13. Најрт – содржина за филм; 14. Боја за коса; 15. река во Италија; 17. Буква од абеџедата; 18. Непозната во математиката; 20. Вид листопадно дрво; 21. Еден екстремитет; 23. Музичка нота; 24. Хемиски знак за радиум; 25. Наша афирмација; 26. Граорка; 27. Острво во Јадранското море; 28. Град во Франција; 29. Гратче во Тирол во Австрија; 31. Стара мерка за тежина; 32. Кратенка за „International Law Association“; 33. Различни согласки; 34. Трицифрен број, 36. Вршител на должност (крат.); 37. Хемиски знак за алюминиум; 38. Втората согласка и третата самогласка; 40. Првата буква; 41. Автознак за Романија.

Лик и состав: Георги Хаџи-Васков

Plemene: (Cvetnate) Kupniti n Metotani, apa, Arpaka, Cpm, knrh, pna, Jnho, skap, hsp, camt, mp, ctalo, n, V, Knmp,

Гоце му се жали на пријателот:

– Знаеш што, мојата жена секој ден оди од кафана у кафана.  
– Што бе, пие?  
– Не, ме бара.

\* \* \*

Седи Диме во кафиќ, и се фали на другар му.

– Ги гледаш ова жениве околу нас, е сите ги имам поминато.  
Тогаш се јавува една девојка:

– Е мене ме немаш поминато!  
– Е да, по селата уште не сум почнал!

\* \* \*

Мите влегува во соба мртов пијан.

– Жено помагај се ми се врти!  
– Е па седи на фотељана.

– Еве чекам да ми наиде!

\* \* \*

Го фатиле Трпе човекојадци и му рекле:

– Еве ти коцка и фрлај, ако ти се падне од 1 до 5 ќе те јадеме!  
Трпе: А што ако ми се падне 6-ка?

\* \* \*

Отишла Трпана кај некоја гледачка на карти:

– Госпоѓо, морам да ви кажам дека вашиот маж наскоро ќе умре.  
– Тоа знам, а што викаат картите,

## Магарето кое ги менувало господарите

Едно магаре служело кај еден градинар и, мислејќи дека му е премногу тешко, посакало да го промени гостоподарот. Овој го продал на еден друг кој бил тулар, каде што непрекинато носејќи земја и тули, а немајќи такво зеленило како кај градинарот, уште повеќе почнало да моли за промена. Туларот го продал на кожарот, кај кого носејќи ги кожите на вода, дома и на пазар, си рекло само на себе: „Сега дојдов каде што и ми прилега!“ Овој прави кожи, најбрзо и мојата ќе ја направи!“



М.Т.

ЗП Битола

## Симултанка на Широк сокак

**М**акедонската шаховска легенда, международниот мајстор Димитар Илиевски, на 19 јуни, точно на пладне, на плоштадот „Магнолија“ на



Широк Сокак во Битола, одигра симултанка на 5 шаховски табли. Оваа шаховска симултанка е одржана по повод неговиот јубилеј, 60 години активно занимавање со шах и промоција на книгата „Димитар Илиевски – легенда на македонскиот шах“, од авторите Ненад Батковски, Димитар Илиевски и Љубомир Хаџи-Манев. Пред почетокот на симултанката без пуштени пет балони, како симболика на мирот за петте континенти, на кои се вееше насликаната лента од цветови изработена од Живко Поповски Цветин.

– Секое доаѓање во мојот град кај мене побудува посебни чувства. Особено се радувам на средбите со мојот брат Борче кој воедно го сметам и за

мој учител и пример како се игра шах. Дамнешна желба ми беше на Широк Сокак да одиграм симултанка на пет табли со противници од различни генерации, – истакна Димитар Илиевски, кој пред почетокот на симултанката заедно со брат му Борче ја анализираа партијата со легендарниот велемајстор Роберт Фишер во која Борче издејствува реми.

Димитар Илиевски е роден 1941 година во Гавато, Битолско. Со шаховската табла се дружи од својата дванаесетта годишна возраст. Оттогаш до денес бројни се неговите успеси на црно-белите полниња, се до добивањето на титулата Интернационален мајстор. По неговото пензионирање во 2005 година активно се вклучува во пензионерските активности на ЗП ОВР на РМ во Скопје и учествува на сите шаховски напретвари во организација на Здруженија. Книгата „Димитар Илиевски – легенда на македонскиот шах“, беше промовирана во хотел – ресторант „Премиер“, а говореше поетесата м-р Анита Бошкова. Кон присутните се обрати и претставник од издавачката куќа „Бата-Прес“, додека ФИДЕ мајсторот Љубомир Хаџи-Манев и еден од коауторите на книгата со помош на компјутер, стручно ги анализираше партиите. **Добре Тодоровски**

ЗП Кочани

## Промовирана стихозбирката „Шепот на душата“ од Атанас Горгиев

Во присуство на голем број членови на Литературниот клуб „Копнеж“ од Кочани, како и роднини и пријатели, на



– Ова е моя втора стихозбирка и во неа се поместени 50 песни кои што мотивски се разновидни, но преовладуваат социјалните и оние кои се инспирирани од родниот крај, од селото Враничи во Осоговијата, – истакна **Атанас Горгиев**, автор на книгата.

Извадоци од песните на Горгиев читаа членови на Литературниот Клуб „Копнеж“, а за музичкиот дел се погрижила Санде Наумов и Дени Лазаров од населбата Оризари кои што се пријатели на авторот, а кои свиреа на народни инструменти.

Горгиев истакнува дека откако станал пензионер започнал да ги изучува народните инструменти, особено кемането и народните песни од Осоговијата. **К. Герасимов**

4 јули во просториите на Јавната општинска установа Библиотеката „Искра“ во Кочани, беше промовирана втората стихозбирка на авторот Атанас Горгиев, пензионер од Кочани со наслов „Шепот на душата“. Рецензент на стихозбирката беше Ленче Стоименова, а книгата пред присутните ја промовираше Славица Цветкова, роднокраен автор на пензија.

ЗП Дебар и Центар Жупа

## Незаборавно дружење

На 2 јуни 2018 година 20 пензионерки од ЗП Тафтилије ДДД од Скопје предводени од Вера Бунтевска пре-



мен куката, а ја посетија предшколската установа ЈОУДГ „Брешија“ каде беа пречекани од директорката Ајрие Дачи. Во градинката пред присутните беше пречекуваше и др. проф. Јелица Николовска која работи на проекти од образоването. Присутните ги поздрави и др. проф. Атанас Николовски, а претседателката Вера Бунтевска се заблагодари на убавиот пречек, организиран од Маријонка Уштепенца и Назми Куртиши.

Пензионерките од Скопје ги посетија и Дебарски Бањи – Цапа, каде беа одушевени од уредените

тседател на Активот на пензионерки во здружението, им беа гостики на дебарските пензионерки.

Гостинките беа пречекани во центарот на градот од група пензионерки и претседателката на Активот на пензионерки на ЗП Дебар и Центар Жупа, Маријонка Уштепенца. Таа им посака добре дојде со желба убаво да го поминат престојот во Дебар.

Потоа дебарските и скопските пензионерки сите заедно положија цвеќе на спомен бистата на народниот херој Ибе Паликуќа, за чиј живот и дело зборуваше Уштепенца. После разгледување на градот тие ја посетија Спо-

бањи, од амбиентот и чистиот воздух. Беше посетен манастирот Св. Ѓорѓија во село Рајчица, и општината Центар Жупа.

Дружењето заврши со ветување да се сртнат повторно. **М.У.**

ЗП Кисела Вода

## Староста како привилегија

Една народна мудрост вели „Немојте да жалите што ста-реете – тоа е привилегија која на многу им е ускратена.“



Убава е оваа мисла и треба „привилегијата“ која ни е дадена да ја користиме. За тоа е потребно да се дружиме, да

шетаме и да се радуваме што сме дел од овој живот, што се будиме наутро здрави меѓу свои сакани, го гледаме сонцето и својата земја со сите убавини кои со векови се создавани како белег на времето.

Пензионерите од огранокот „Кисела Вода“ заеднички го посетија Кичевскиот крај. Во тој дел секако доминира манастирот Пречиста Богородица Кичевска, кој заедно со конаките е комплетно обновен, уреден и раководен од монахини кои добро ја познаваат и раскажуваат неговата историја. Кичевскиот крај е познат и по убавото излетничко место Крушино, како и манастирот во Кнежино.

Сите овие знаменитости се подигнати во густи шуми, полни со извори – чешми со студена вода, чист воздух и многу легенди кои се прераскажуваат. Посетителите се воодушевени од овие убавини и полни со љубов кон својата земја. Тие секогаш изразуваат голема благодарност кон Здружението кое ни овозможува, со организираните екскурзии, да ги запознаеме и уживаме во тие убавини.

В. Топаловска

ЗП Кичево

## Еднодневна екскурзија до Поградец

Деновиве, во организација на Активот на пензионерки при ЗП Кичево, поголема група на пензионери и пензионерки, преку граничниот премин кај „Свети Наум“ влегла во соседна Република Албанија и го посетија убавиот град Поградец.

Најнапред пензионерите ги посетија изворите кои доаѓат од Преспанското Езеро, а по заедничкото утринско кафе, се упатија во прошетка на Поградец и убавите плахи на Охридското Езеро, а по некоилку часовната прошетка и шопинг низ чаршијата, пензионерите имаа заеднички ручек на брегот на Охридското Езеро во „Вилата АРТ“ каде беа послужени со риба пастрмка и белвица подготвени на албански начин.

На враќање пензионерите оставија доста време за посета на нашиот манастирски комплекс „Свети Наум“ каде најпрво во црквата запалија свеќи за здравје, а потоа ги посетија прекрасните штандови со разновидни сувенири изработени од охридскиот бисер и вредните икони и грнчарија од познати македонски мајстори.



Ова заедничко дружење на брегот на Охридското Езеро траеше до доцна вечерта, а враќајќи се во возилото се слушаа песните кои се пеа на годинешните пензионерски ревии на песна, музика и ора организирани од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на кои настапија и Кичевчани.

А. Ристоска

ЗП Демир Хисар

## Љубе и телефоните

Кога човек уште пред раѓање, или барем во раната младост, може да испланира или да го предвиди својот животен пат, би било совршено. И покрај верувањето дека „сé тоа е некаде запишано“, желбите, стремежот и плановите по правило се судираат со реалните околности кои не опкружуваат, па биографиите, посебно оние работните, често одат таму каде што ниту сме ги сонувале, ниту замисувале.

И во ова време на мобилни, смарт и андроид телефони, во градот под планината Бигла, Демир Хисар, оние кои имаат каков бил проблем со телефонот го бараат Љубе Василевски – Дивото. Овој 67-годишен пензионер, работиот век од 35 години го поминал во некогашното ПТТ, а сегашен македонски Телеком, работејќи една единствена работа со која се вбројува во ретките професионалици во својата струка, конекција на телефонски приклучоци, нивно поврзување, одржување, поправка и сервис на истите.



Роден е во 1950 година во с. Горно Дивјаци, Крушевско. Основно образование завршил во Демир Хисар, а средно дрводелско – техничко во Прилеп. По отслужувањето на воениот рок како радиотелеграфиста, се вработува во ПТТ. Во неговот работен век има поврзано повеќе од 20,000 телефонски приклучоци, во Демир Хисар и добар дел од Битола, од Марисовско до Кичевско и Ресенско. Во идиличен и хармоничен брак живее со сопругата Зорица, со која имаат две ќерки, 3 внуци и една внука. Го сретнавме во неговата скромна куката во населбата Мургашево, во летникот каде што го поправа телефонот на својот сосед. Уште при влегувањето во убавиот двор, не може, а да не се забележи уредност со ниско искосената трева како зелен периски килим, со прецизно закроените зимзелени украсни дрвца и разнобојните преубави алеи насадени со цвекиња, со еден збор, вистинска оаза на мирот, спокојот и тишнината. И кога човек ќе го воспреми и почувствува сиот тој тиков амбиент, дури тогаш му е јасно од каде сталоженоста, концентрацијата и прецизноста на мајсторот да ги поправа сите тие ситни, минијатурни прецизни механизми и уреди во телефонот.

Инаку, во Демир Хисар телефонот доаѓа во 1985 година, меѓу последните во државата, и тогаш, вели дека имал работа „преку глава“. Сите сакале да имаат телефон. На поврзување на линиите работел и по 15 часа во денот, со цел врската да се воспостави час побргу. Доказ за посветеноста кон работата се и трите дипломи за најдобар работник во ПТТ Битола, а во далечната

– Повеќето од изработените предмети ги поклонувам на членови од мојата фамилија, а за поправка на телефон, досега не сум одбил никој и не сум наплатил ниту денар. Предизвик за поправка и ставање во функција му се стапите германски модели од марката сименс и баш од почетокот на 40-те години на минатиот век. Иако, повеќе од 50 години делови за овие телефони не се произведуваат, но мајстор Љубе комбинира делови од повеќе други слични подоцнежни модели, а за да се слушне првото АЛО понекогаш, ни вели, потребно е повеќе од 6 месеци макотрпна работа на барање и преадаптација на деловите за да бидат компатабилни со германските модели од тоа време и со денешната мрежа.

– Сето тоа ми причинува предизвик, задоволство и преокупација во овие пензионерски денови. Јас не можам да го замисlam денот ако не ги земам во рака прецизните апарати и алати за работа и ако не отворам и расклопам до најситен дел некој модел на телефон, макар тоа било и од љубопитност, – ни вели Василевски.

По се изгледа дека традицијата продолжува и уште еднаш се потврдува онаа народната дека „крушата под круша паѓа“ па така, љубовта кон телефоните Љубе уште од мали нозе им ја всадил и на своите внуци.

З. Стевановски

## Полека умира...

Полека умира оној којшто не чита оној кој не слуша музика, оној којшто не патува, оној кој не наоѓа задоволство во себе.



Полека умира оној кој ја уништува сопствената љубов, оној кој не прифаќа помош.

Полека умира оној кој се претвора во роб на навиките, секојдневно поставувајќи си себеси исти ограничувања, оној кој не ја менува рутината, оној кој не се осудува да се облече во нова боја, оној кој не зборува со луѓе кои не ги познава.

Полека умира оној кој бега од страста и нејзините врели чувства; оние кои даваат сјај во очите на напуштените срца.

Полека умира оној кој не го менува својот живот тогаш кога не е задовolen со својата работа или својата љубов, оној кој не сака да се одрекне од својата сигурност заради несигурност и кој не ги следи своите соништа; оној кој нема да дозволи ниту еднаш во својот живот да побегне од смислени совети.

Живеј денес, направи денес, ризикувај денес! Не го дозволувај бавното умирање! Не заборавај да бидеш среќен!

Пабло Неруда