ПЕНЗИОНЕР плус

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

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

NLB Banka

Година XI, број 122 — ISSN 1857-7660 — 20 септември 2018 година

23. Републички пензионерски спортски натпревари

За СЗПМ септември е месец на празнување и резултати

Пензионерите, членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во деветиот месец од годината празнуваат два големи празника, 8. септември - Денот на независноста на Република Македонија и 20-ти септември - Денот на пензионерите на Македонија, но и постигнуваат завидни резултати на пензионерската спортска Олимпијада која се одржува на почетокот од месецот.

Секој народ во својата историја покрај тажните настани бележи и времиња на восхит и победа. На патот кон изгрејсонцето, жртвите не се заборааат, и затоа, годишнините од поразите се одбележуваат, а годишнините од победите се слават и празнуваат. Нашиот народ преживеал многу порази, но сепак нашиот сон беше реализиран на 8–ми септември 1991 кога беше обновено и одново создадено нашето мало „царство“, независка Република Македонија, држава во која се еднакви сите граѓани без разлика на вера и нација, без разлика на политичка определба, без делби, во соживот како што било низ вековите.

Желбата отсекогаш ни била да бидеме тоа што сме, еднакви со сите други околу нас, до нас и во светот, оти, ние не напаѓаме ничие дело, не засенуваме ничија светлина, не загрозуваме ничие его. Го сакаме светот. Поддржуваме и му се радуваме на сечиј мирен напредок и слобода, но сакаме да ја зачуваме и нашата слобода и напредок.

Како и да е, и покрај сè не може никој да негира дека постоиме. Со сите превиди, со сите свесни и несвесни грешки, со сите разединувања и повици за обединување, со сите гордости и разочарувања, ние сме и остануваме на светската сцена како свои и како дел од светот. Заради сето тоа треба да веруваме во себе, да веруваме во нашата мудрост, во мудроста на народот, а нашето водство треба само да го следи пулсот на народот, бидејќи тој никогаш нема да изневери!

Затоа нека им е слава на оние што паднаа за татковината и честитки за оние што преживеаја во борбите, востанијата и реформите за подобар живот, за успешно да се изоди патот кон изгрејсонцето, кон подобра иднина за сите граѓани на нашата земја.

На 20–ти септември го празнуваме Денот на пензионерите во Македонија. Најмасовната невладина мултиетничка организација во државата, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кој оваа година го одбележува својот 72 роденден. Скоро еден просечен човечки животен век. Не е малку! Но требало да се изоди еден подолг пат, да се открие интересот на членството, да се создаде современа структура на организацијата, да се осмисли содржина на активностите. Требало да се мотивираат луѓето да излезат од затвореноста, да почнат масовно да комуницираат, да се дружат. Требало да се амортизира отпорот кон активен живот и по пензионирањето. Требало да се воспостават односи со институциите на државата за да се решаваат виталните прашања од интерес на луѓето од третата доба, на пензионерите. Требало да се најде секој себеси во оваа организација за да се омасоват повеќе активности и да почнат пензионерите да водат активен живот. Требало да се убедат многу резигнирани лица, што од животната ситуација, што од транзицијата, што од безидејноста на празниот пензионерски ден, дека животот ќе им биде поубав ако се здружат и активираат.

Денес може да се каже дека Сојузот направил многу чекори потребите на пензионерите да ги анимира, организира, и реализира. На тие чекори горди се и раководствата, но и секој добронамерен поединец пензионер. Денес околу 270.000 пензионери здружени во СЗПМ бележат победи и резултати на повеќе полиња од дејствувањето. Најголема победа и највисок резултат е другарувањето и соживотот. Но пензионерите не се горди само на тоа. Горди се на називот „чувари на нашиот идентитет, културно богатство и традиција“. Горди се и на постигнатите резултати во хуманоста и меѓугенерациската соработка. Горди се на постигнатата транспарентност во работата и на многу доброто информирање. Горди се и на спортските резултати кои ги постигнуваат на сите нивоа, од ниво на ограноци преку регионалните, па се до натпреварите на државно ниво.

И оваа 2018 година, пензионерите по 23 пат, на 2–ри септември во Радовиш, покажаа дека годините не претставуваат граница и дека го знаат значењето на спортувањето и на физичката активност особено за луѓето од третата доба. Дваесет и третата републичка пензионерска Олимпијада на спортот и другарувањето, најстарата и најмасовна пензионерска програмска активност во СЗПМ, се одржа во чест на 8–ми септември, Денот на независноста на Република Македонија и 20–ти септември, Денот на пензионерите во нашата земја.

На Олимпијадата прв на присутните им се обрати претседателот на Владата на Република Македонија

Зоран Заев. Во своето обраќање тој ја поздрави енергијата што ја имаат пензионерите и им порача дека грижата и заштитата остануваат врвен приоритет на Владата и истакна:

– Ги следиме европските практики, гледаме како живеат пензионерите во земјите од Европска унија, поспокојно и покомотно, и токму затоа секојдневно работиме, затоа и стратешките чекори кои ги преземаме водат токму кон Европската унија. Тие чекори се за да го кренеме стандардот на достоинствено ниво какво што доликува на секој, кој чесно си ги изработил своите продуктивни години, и треба да ги ужива пензионерските денови исправено и горделиво.

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска рече дека со организирање на различни настани од социјален, културен и спортски карактер, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија придонесува да се подобри нивниот статус. Им порача дека Министерството посветено работи на обезбедување на подобри услови за достоинствен живот на овие граѓани кои со животното искуство што го имаат се многу значајна алка во општеството.

– Македонија е социјална држава која се грижи за граѓаните преку обезбедување социјална сигурност и пристап до социјалните права. Врвна цел на оваа Влада е што повеќе да ги унапреди и подобри овие права со што ќе го подобри стандардот на пензионерите и ќе им обезбеди достоинствен и мирен живот. Затоа како што растат платите, растат и пензиите двапати годишно.

Обраќањето на премиерот и на министерката беа проследени со аплауз од присутните почестени од нивните пригодни обраќања и убавите зборови.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на присутните им се обрати **Салтир Каровски,** потпретседател на ИО на СЗПМ кој истакна:

– Чувствувам особена чест и задоволство што можам во името на СЗПМ денес во Радовиш на оваа убава спортска манифестација да ве поздравам со единствена цел унапредување, збогатување и проширување на интересот и мотивираноста на пензионерите за практикување на спортските активности за одржување на нивната психофизичка активност и кондиција.

Посебно сакам да го изразам моето, а верувам и вашето, задоволство што денес на овој наш собир, не почестија со свото лично присуство господинот Зоран Заев и госпоѓата Мила Царовска, покажувајќи искрена поддршка на Сојузот како невладина непартиска и мултиетничка асоцијација на пензионерите.

Присутните гости, спортисти и љубители на спортот ги поздравија и градоначалникот на Радовиш **Герасим Конзулов** и градоначалникот на Конче **Благој Илиев** кои меѓу другото истакнаа дека се почестени што СЗПМ им даде доверба ЗП Радовиш и Конче да бидат домаќини на 23. републички пензионерски спортски натпревари и ветија дека општините секогаш ќе ги помагаат пензионерските активности бидејќи тоа тие го заслужуваат.

Јордан Костадинов претседател на ЗП Радовиш и Конче, здружение кое оваа година е и домаќин на оваа масовна манифетација. Тој им посака добредојде на присутните, а на спортистите добри резултати.

Пред голем број љубители на спортот и навивачи, во 11 дисциплини во машка и во женска конкуренција, во 23 категории се натпреваруваа 503 спортисти, 264 пензионери и 239 пензионерки од 43 здруженија членки на СЗПМ, кои со своите резултати на регионалните спортски натпревари се изборија за учество на оваа најмасовна пензионерска спортска манифестација во Република Македонија.

Во мошне изедначена поединечна и екипна конкуренција, најдобри беа натпреварувачите од ЗП Тетово, ЗП Прилеп, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Куманово и ЗП Кочани.

На крајот на натпреварите беа прогласени и најдобрите поединци во трите дисциплини: стрелаштво, шах и пикадо во женска и во машка конкуренција, на

кои претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ Здравко Петковски им врачи посебни пехари. Натпреварите завршија со предавање на преодниот пехар на севкупните победници, односно на ЗП Тетово. Со честитки за постигнатиот успех, пехарот им го врачи потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски, кој меѓу другото рече:

– И овој пат докажавте дека спортот е многу битен за луѓето од трета доба и дека со негово практикување се јакне физичкото и психичкото здравје.

Воодушевен од победата претседателот на ИО на ЗП Тетово Шабан Азизи, со пригодни зборови им се заблагодари на натпреварувачите кои со аплауз го поздравија големиот успех заедно со сите присутни во салата.

Со тоа заврши 23. олимпијада, која беше олимпијада на спортот, дружењето и соживотот. Така сплотени и здружени да продолжиме и во иднина на наредните олимпијади за кои се надеваме ќе прераснат во балкански и меѓународни.

Нека ни се честити сите празнувања и резултати на сите полиња. **Калина С. Андонова**

ВО ОВОЈ БРОЈ...

КОНТИНУИТЕТ ВО ПОСТИГНУВАЊЕ ПОЗИТИВНИ ФИНАНСИСКИ РЕЗУЛТАТИ стр. 2

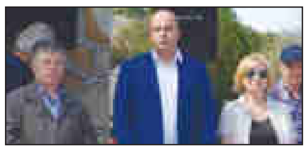
23-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ стр. 3, 8 и 9

ТРИБИНА стр. 4

ИНФО стр. 5

ПАНОРАМА стр. 7

АКТУЕЛНОСТИ стр. 10



ПЕНЗИОНЕРСКО ДРУЖЕЊЕ СО ДВА ПОВОДА стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

МОЗАИК стр. 14

ЗАБАВА стр. 15

ПОВЕЌЕ ИЛЈАДИ ПЕНЗИОНЕРИ ВО ПАНТЕЛЕЈ стр. 16

ЧЕСТИТ 20-ти СЕПТЕМВРИ - Денот на пензионерите на Македонија
СЗПМ

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
18. октомври
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
18. октомври
- Прилог за пензионери
во „Коха“
26. октомври
„Пензионер плус“

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

Од активностите на СЗПМ

10–та седница на Надзорниот одбор на СЗПМ

Континуитет во постигнување позитивни финансиски резултати

Надзорниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 27.07.2018 година, ја одржа 10–та седница која ја раководеше претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски. На седницата покрај членовите на Надзорниот одбор присуствуваа и Салтир Каровски, потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ, Станка Трајкова, секретар на Извршниот одбор на СЗПМ и Петар Андреевски, финансиско–административен работник во СЗПМ.

На седницата се разгледуваше Предлог–финансискиот извештај за остварените **приходи** и извршените **расходи** за периодот јануари – јуни 2018 година, и Информацијата за Солидарниот фонд за членарина и посмртна помош за 2017 година.

Воведно излагање за Предлог–финансискиот извештај за остварените приходи и расходи во првото шестомесечие од 2018 година, даде претседателот на Надзорниот одбор. Потоа имаше дискусија во која учествуваа Нијази Цељиљи и Мирко Данаилов, членови на Надзорниот одбор, потоа Салтир Каровски, Станка Трајкова и Петар Андреевски. Дискусијата беше конструктивна, а мислењата на дискутантите се вградени во продолжение на текстот. Општа констатација за финансискиот извештај е следната:

Вкупно остварените приходи во периодот јануари – јуни 2018 година изнесуваат 5.935.700 денари, при што е забележан пораст од 9,3% во споредба со истиот период од 2017 година, од кои:

– Тековни приходи изнесуваат 4.735.700 денари и

– Пренесени средства од 2017 година кои изнесуваат 1.200.000 денари.

Вкупно остварените тековни приходи бележат пораст од 5,1%. Во нив доминантна ставка се приходи од членарината која изнесува 3.987.500 денари со структурно учество од 84,2%. Споредбено со истиот период од лани постои благ пораст од 2,4%, што се должи на ново евидентирани пензионери, додека останатите приходи (од донации, спонзорства, кобрендирана картичка, проекти, реклами и од продажба на старото возило) изнесуваат 748.200 денари, со структурно учество од 15,8, и истите бележат пораст од 22,7% во споредба со истиот период од претходната година, што се должи на зголемени приходи по основа на донации, приходи од проекти и друго.

Вкупно остварените расходи во периодот јануари – јуни 2018 година изнесуваат 4.533.000 денари и бележат пораст од 10,9% во однос на истиот период од лани. Ова значително зголемување се должи на ставката набавка на ново моторно возило кое изнесува 907.800 денари, додека останатите групни ставки бележат благ пад. Во второто полугодие се очекуваат зголемени активности, но оценка е дека планираните трошоци со финансискиот план ќе се реализираат во целост. Од извршената детална анализа на расходните ставки и потставки се добива следниот впечаток:

Ставката функционални расходи со структурно учество од 46,7% бележат намалување во споредба со лани и изнесува 11%, но потставките: трошоци за ИО се зголемени за 72 % како резултат на одржани повеќе седници споредено со лани, трошоците на Комисијата за културно–забавен живот бележат зголемување 135%, како резултат на зголемени активности за регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри, трошоците за издавање на весникот „Пензионер плус" кои бележат зголемување за 15%, поради зголемување на цената за печатарски услуги, но останатите потставки од оваа група бележат намалување поради тоа што за истите планираните активности се во наредното шестомесечие како на пример: трошоците за спортски активности кои бележат намалување од 37%, но се очекува нивно зголемување со реализација на престојната Републичката пензионерска Олимпијада која ќе се одржи на 02.09.2018 во Радовиш. Исто така, трошоците за репрезентација намалени се за 12,4%, трошоците за наемнина на деловен простор за 21,7%, како и другите материјални расходи кои се намалени за 14%. Ставката за дневни и патни трошоци намалена е за 60%. Сето ова покажува дека средствата се користат наменски и рационално, според Програмата на СЗПМ за 2018 година. Со други зборови, од погоре дадените податоци може да се заклучи дека во овој период е остварен **позитивен финансиски резултат во износ од 1.402.800 денари,** со што се потврдува континуираното остварување на позитивни финансиски резултати во СЗПМ. Како резултат на тоа, Надзорниот одбор го прифати Предлог – финансискиот извештај во целост со забелешки во образложението да се дообјаснат одредени ставки и потставки кои се со позначително отстапување во однос на лани и оцени дека Извештајот реално ја отсликува фактичката финансиска состојба за остварување на приходите и расходите во првото шестомесечие за 2018 година. Исто така, едногласна е оценката дека Извештајот е солидно изготвен, со аналитички пристап, доследно се почитувани финансиските прописи и интерните акти на СЗПМ, а посебно од сите учесници се потенцираше дека користењето на средствата е наменско, рационално, економично и домаќински.

По однос на Информацијата за Солидарниот фонд за членарина и за посмртна помош за 2017 година, краток вовед даде претседателот на НО Митре Стојановски. Во воведот меѓу другото тој истакна дека во 2017 година, за оваа намена се издвоени средства во вкупен износ од 441.213.900 денари, а за покривање на трошоците за посмртна помош на 14.676 починати корисници, потрошени се 440.280.000 денари. Од ова произлегува дека трошоците за починатите исплатени се во целост и остатокот во износ од 963.900 денари е пренесен во наредната 2018 година. Анализирајќи го бројот на корисниците на пензија од кои се издвојуваат средства за солидарна помош и членарина, кој во просек во 2017 изнесувал 291.592 наспроти во 2016 година кога овој број изнесувал 286.467 корисници, а сега заклучно со мај 2018 година корисниците во просек изнесуваат 294.973. Се констатира дека во 2018 година ќе се обезбедат доволно средства и навремено ќе се врши исплатата на трошоците за посмртна помош на семејствата на починатите.

За дискусија се јавија сите присутни и ја поддржаа Информацијата и порачаа до Сојузот и здруженијата членки на Сојузот покрај сегашните цели и задачи кои секако се од големо значење, да се осмислат и други дополнителни активности кои ќе ја зголемат грижата за пензионерите.

Беше констатирано дека придобивките од Солидарниот фонд во досегашниот период се покажале како голема финансиска помош за посмртните трошоци на семејствата на починатите во тие судбоносни моменти, а дека исто толку е битна и задршката од 30 денари од членарина која претставува основен двигател на пензионерското организирање во третата животна доба, бидејќи со нив се обезбедуваат дружења, отворање на клубови, ревии, спортски натпревари, хуманитарни активности, рекреација, творење и ред други активности. При тоа да напомнеме уште еднаш дека задршката за солидарниот фонд во износ од 120 денари и членарината во износ од 30 денари е доброволна согласно со членот 115 од Законот за ПИОМ.

Еве уште некои интересни податоци во врска со оваа проблематика:

Бројките од Извештајот за работа на Фондот за 2017 година говорат дека во декември 2017 година на бројот на осигурениците изнесува 575.574, додека вкупниот број корисници на пензија изнесува 312.398 и соодносот е 1,9 осигуреник:1 пензионер. Структурата на корисниците покажува дека најголемиот број се корисници на старосна пензија (197.383).

Учеството на расходите за исплата на пензиите во бруто домашниот производ изнесува 8,2%. Во декември 2017 година е остварена просечна пензија во износ од 13.954 денари, или за 1,5% повисока од 2016 година, кое се должи на редовното усогласување кое изнесуваше 1,59%.

Митре Стојановски, претседател на НО

Делегација на СЗПМ во посета на ЗП Куманово

Корисна размена на мислења

Потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ, Салтир Каровски и секретарот на Извршниот одбор Станка Трајкова, на 8 август 2018 год. го посетија ЗП Куманово во новите простории. Посетата беше искористена за размена на мислења, погледи и видувања за поголем број прашања од суштествено значење за досегашната и идната работа на пензионерската популација во Македонија.

Од страна на претседателот, **Спирко Николовски**, посебно беше укажано на инклузивната соработка со органите и раководството на Сојузот.

– Голем е бројот на поднесени предлози, сугестии и идеи што ги презентира нашето здружение преку своите претставници, во функција на унапредување на работата на Сојузот, а преку него и на целокупната пензионерска организираност во Македонија. Оваа практика посебно се однесува на подобрување на здравствената заштита, донесување на новиот Закон за пензионерско организирање во Македонија, солидарниот фонд, реализирање на ревиите на песни, музика и игра, спортските натпревари, соработката со локалната самоуправа и сл. – истакна меѓудругото претседателот Николовски.

Потпретседателот, **Салтир Каровски** и секретарот **Станка Трајкова**, на ИО на СЗПМ, на средбата високо го оценија ваквиот начин на комуникација. За Кумановското здружение сметаат дека е едно од најдобро организираните и најуспешните здруженија во Македонија. Поради контактите што ги практикува во поглед на соработката ги истакнаа дека ЗП Куманово е вистински лидер на меѓународна соработка во поширокиот регион на нашето опкружување.

С.Н.

ЗП Охрид и Дебрца

Осма вонредна седница на Собранието

На крајот на јули 2018 година Собранието на ЗП Охрид и Дебрца ја одржа осмата вонредна седница. Седницата ја раководеше претседателот на Собранието д–р **Димитар Спасески**, кој на почетокот даде едноминутно молчење по повод смртта на управителот на Клубот на пензионерите Јованче Петроски, како и на други починати членови на здружението.

Правно објаснување за неопходната потреба од одржување на вонредната седница на Собранието даде секретарот **Стефан Владимиров**, кој притоа рече дека поради смртта на управителот Јованче Петрески, Собранието мора да одржи вонредна седница за да избере нов управител, бидејќи во спротивно би се создал правен застој во тековното материјално–финансиско работење на Клубот, а со тоа и на здружението.

По ваквото образложение на секретарот Владимиров, членовите на Собранието донесоа едногласна Одлука за нов управител на Клубот на пензионерите да биде избран Борис Недески, со мандат до новите избори во март 2019 година, како и на сите други членови на органите и телата на Собранието на ЗП Охрид и Дебрца.

На собранискста седница претседателот д–р Спасески го прочита и барањето за неотповикливата оставка на Крсте Жилески, досегашен претседател на Надзорниот одбор. Оставката на Жилески како што и самот објасни, е порди негови лични причини.

Членовите на седницата донесоа

Одлука со која ја прифатија оставката за престанок на мандатот на Крсте Жилески за член и претседател на Надзорниот одбор со 18 гласови „за", и три „воздржани",.

За нов член на Надзорниот одобр е избран м–р Анастас Иваноски, досегашен заменик – член на Надзорниот одбор.

Претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески** ги информираше членовите на Собранието за активностите на ЗП во изминатите седум месец за материјално–финаниското работење, како и за активностите во другите области, во културно–забавниот живот, во спортот, излетите и соработката, одржаните трибини во месните ограноци, за посетата на Бугарија, одбележувањето на 68–годишнината на ЗП на Илинска Планина, потпишувањето на Меморандумот за соработка со Општина Дебрца и престојниот настап на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана.

Членовите на Собранието јавно изразија благодарност до претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој со своето знаење и умешност успешно го води и раководи со СЗПМ и за неговата несебична поддршка и позитивниот однос кон ЗП Охрид и Дебрца.

Собранието ја прифати Информацијата за актуелните состојби и активности во текот на седумте месеци од работењето на ЗП Охрид и Дебрца, по која со свои конструктивни дискусии учествуваа **Зоре Мицкоски, Добре Паункоски, Чедомир Ристески, Ване Радованоски, Владо Милошески, Слободан Пупиноски, Ристо Климоски, Крсте Жилески** и други.

К. Спасески

ЗП Свети Николе

Домаќинско работење

На 3. август оваа година, Собранието на ЗП Свети Николе ја оддржа својата трета седница со која претседаваше претседателот Никола Атанасов. По усвојувањето на дневниот ред и записникот од предходната седница, се разгледаа резултатите од работењето во изминатиот период од годината. Најнапред беа разгледани показателите за финансиско работење. Од излагањето на претседателот и дискусијата на присутните, работењето е прикажано јасно, а од приложените материјали се гледа дека се работело наменски и домаќински. Изразена е надеж дека ќе се остварат предвидените инвестиции доколку се добијат ветените финансиски средства од донации, бидејќи во овој период не се реализирани.

Претседателот Никола Атанасов даде извештај и за Регионалните и Републичките ревии на песни, музика и игри при што истакна дека тамбурашкиот оркестар и пејачката група имаа добар и забележителен настап, а на поканата од страна на Домот на култура – Братство 1869 – од Ќустендил Р. Бугарија земаа учество на 12. меѓународен фестивал на шлагери и старо градска песна. Во јуни годинава на истиот фестивал тамбурашкиот оркестар и пејачката група од ЗП Свети Николе освои прво место од стручното жири. Беше усвоен и Извештај за Регионални и Републички спортски натпревари. На Републичките натпревари ЗП Свети Николе учествува во три дисциплини – домино, табла и пикадо. Прифатена е и информација за снабдувањето со огревно дрво кое тече по план, а и наплатата е задоволителна. Претседателот Атанасов ги запозна членовите и за одржаните Меѓуопштински спортски натпревари на пензионерите помеѓу ЗП Крива Паланка, ЗП Кратово, ЗП Пробиштип и ЗП Свети Николе и нагласи дека резултатите од натпреварите требало да бидат подобри.

В. Петрушева

ЗП Штип

Залагање за активно живеење

На седницата одржана на 26.07.2018 година во ЗП Штип се разгледа извештајот за изминатиот период од годината. На седницата беа разгледани активностите и финансовото работење, а беа донесени и одредени одлуки.

Заменик претседателот на ИО **Коста Штериов** кој ја водеше седницата нагласи, дека ЗП Штип работи економично, а користи средства исклучиво од членарини на пензионерите. Од овие средства се организираат екскурзии, дружења и други активности.

– Задоволни сме од реализираното. Го намаливме бројот на седниците на неопходни, а средствата ги пренаменивме за други потреби, како што е на пример за помош и лекување на наши членови.

Претседателот на комисијата на НО **Ѓоше Ефтимов** рече од финансовиот извештај е утврдено, дека има позитивно салдо, дека здружението работи економично, а сепак реализирани се програмски активности.

Ленче Василева, претседател на Комисијата за економија и стадард ја истакна потребата од обнова на одлуката за бањски лекувања со 20% партиципација, како и за помош за лекување и лекови.

Заменик претседателот на Комисијата за спорт **Никола Јованов - Аспарух**, ги нагласи заложбите за подобри резултати и реалното бодирање од Комисиите за спорт. Тој ги информираше делегатите за престојните Републички спортски натпревари на пензионерите кои ќе се одржат во Радовиш.

Претседателот на Комисијата за културен живот **Ѓорги Боризов**, даде акцент на групните дружења по повод значајни празници, екскурзии и дружења, и потенцираше дека околу 1500 пензионери во изминатите 6 месеци ги искористиле дотациите на Здружението.

– Пензионерите се активни во хорот и пејачката група на здружението. Тие настапија на повеќе дружења и на Регионалните музички средби, а беа откупени карти за театарски престави и

концертот на КУД „Ристо Донев – Учителот". Здружението ја организираше и првата поетска средба, на поети од повеќе градови од регионов.

Цвета Спасикова

23-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Обраќање на претседателот на Владата на Република Македонија Зоран Заев

Почитувани пензионери, учесници на спортските игри,

Почитувани претставници на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, и на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче,

Почитувани градоначалници на Радовиш и на Конче,

Почитувана министерке Царовска.

Драго ми е што сум денеска тука на отворањето на 23–те пензионерски спортски игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, и посебно на Здруженијата на пензионерите на Радовиш и Конче, како домаќини на ова издание на игрите.

Она што мене ме восхитува додека сум со вас, е вашата енергија и посветеност што ги издвојувате за вашите активности и начинот на кој бирате да го направите вашиот живот позабавен а со тоа и поубав.

Прекрасно е да се биде меѓу сограѓани кои толку искрено им се радуваат на малите радости што самите си ги приредуваат. Прекрасно е да се биде меѓу сограѓани кои им одолеваат на годините и на стереотипите за пензионерите и се впуштаат во организација, подготовки и реализација на разни активности за кои знам дека се многубројни.

Јакнењето на стандардот, почитта и љубовта, достоинственото поминување на зрелите години од вашиот живот и обезбедувањето мир и спокој на вашето секојдневје како ваши потреби, се нашата обврска на која со внимание се посветуваме. Грижата и заштитата на пензионерите беше и останува врвен приоритет на Владата на Република Македонија, и тука сме и денес, токму затоа што се грижиме.

Ги следиме европските практики, гледаме како живеат пензионерите во земјите од Европската унија, поспокојно и покомотно, и токму затоа секојдневно работиме, затоа и стратешките чекори кои ги преземаме водат токму кон Европската унија. Тие чекори се за да го кренеме стандардот на достоинствено ниво какво што доликува на секој, кој чесно си ги изработил своите продуктивни години, и треба да ги ужива пензионерските денови исправено и горделиво.

Сепак, денеска сме тука за да го поздравиме вашиот ентузијазам да учествувате во спортските игри. Да ги тестирате и да ги ставате на споредба со другите вашата физичка подготвеност и вашата желба за натпревар. Овој дух и елан кој го покажувате е еден од најдобрите примери за помладите генерации.

Сакам да ви посакам успешни спортски игри, и нека победат најдобрите.

Обраќање на министерката за труд и социјална политика Мила Царовска

Почитуван претседател на Владата на Р. Македонија,

Почитуван претседателе на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија,

Почитувани градоначалници,

почитувани пензионери,

почитувани гости.

Ми претставува особена чест и задоволство да се обратам на овој ден посветен на Републичките пензионерски спортски натпревари во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во текот на своето постоење се развиваше во една од најбројните организации во Република чијашто главна дејност е заштита на правата и интересите на корисниците на пензија и секако нивно интегрирање во социјалниот живот. Преку организирање на различни настани од социјален, културен и спортски карактер оваа масовна асоцијација придонесува во подобрување на состојбата на корисниците на пензија во Република Македонија.

Денешната манифестација овозможува дружење на пензионерите и споделување на нивните искуства, како и можност за продлабочување на соработката со цел подобрување на нивниот статус. Министерството за труд и социјална политика како покровител на оваа манифестација ја поддржува реализацијата на настани и програми кои се однесуваат на корисниците на пензија и нивните интереси.

Би сакала да истакнам дека пензионерите се значајна алка во социјалниот живот во секоја држава, бидејќи располагаат со искуства и знаење кое еешто го применувале во развојот на нашата држава и истото треба да го пренесат на помладите генерации. Република Македонија во Уставот се дефинира како социјална држава и таа се грижи за граѓаните преку обезбедување на социјална сигурност и пристап до социјалните права. Еден од приоритетите на Владата на Република Македонија и на Министерството за труд и социјална политика е обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите и подигање на нивниот стандард.

Соработката на државните институции со невладиниот сектор е клучен фактор во развојот на една демократска држава како што е Република Македонија, а особено кога се работи за социјалните права и интереси.

Почитувани, ви посакувам успешно реализирање на оваа манифестација и овој ден да го поминете во дружење и радост.

Обраќање на потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски

Почитувани пензионерки и пензионери, дами и господа,

почитуван претседател на Владата на РМ г. Зоран Заев,

почитувана министерке Мила Царовска,

почитувани градоначалници,

Чувствувам особена чест и задоволство што можам во името на СЗПМ денес во Радовиш на оваа убава спортска манифестација да ве поздравам со единствена цел унапредување, зголемување и проширување на интересот и мотивираноста на пензионерите за практикување на спортските активности за одржување на нивната психофизичка активност и кондиција.

Посебно сакам да го изразам моето, а верувам и вашето, задоволство што денес на овој наш собир на пензионерите од 53 здруженија во Републиката, не почестија со свото лично присуство господинот Зоран Заев и госпоѓата Мила Царовска покажувајќи искрена поддршка на Сојузот како невладина непартиска и мултиетничка асоцијација на пензионерите во остварување на целите, интересите и дејностите на зруженијата на пензионерите во Македонија – членки на Сојузот.

Потврда на оваа моја констатација е досега докажаната успешна и богата соработка на СЗПМ со Министерството за труд и социјална политика и Министерството за култура, кога се работи за помагање на нашите активности во делот на спортот и културата преку донациите со финансиски средства, за што сите ние искрено благодариме.

Заслужува да се истакне и успешната соработка со општинските совети на локалната самоуправа и градоначалниците, кои се важни помагачи во нашето успешно функционирање.

Остварувањето на мотото „здраво и активно стареење" за нашата пензионерска и граѓанска асоцијација дефинитивно претставува животен квалитет кој влијае не само на поединецот туку и на семејството и пошироката заедница.

Промовирањето за секој пензионер да има добро здравје, има централна улога во глобалниот одговор на стареењето во нашата држава.

Ангажирањето на Сојузот на здруженијата на пензионерите и државата во целина преку инвестирање во здравјето на луѓето, а особено на повозрасното население, го намалува товарот од болестите и има позитивно влијание на нивната социоекономска положба, ја поттикнува независноста и продуктивноста, што посредно овозможува огромни бенифиции за општеството во целост.

Активното стареење е потврден модел за одржување на здравјето, виталноста и долговечноста. Исто така оваа возрасна категорија од вкупното население во нашата држава заслужува поволности и бенефити со кои ќе се олесни и подобри животот на старите лица.

Сакам да нагласам дека организирањето на спортските натпреварувања на пензионерите и трошоците за истото се покриваат од скромните буџети на здруженијата на пензионерите сочинети од членарината што ја издвојува секој пензионер од својата пензија за функција на оваа масовна и голема граѓанска асоцијација, вклучувајќи ги тука и помагањата на владини и невладини органи и организации преку донирања.

На крајот ја користам можноста на сите вас да ви посакам добро здравје и долг и удобен живот, а на спортистите убави резултати.

Благодарам.

Обраќање на градоначалникот на општина Радовиш Герасим Конзулов

Обраќање на градоначалникот на општина Конче Благој Илиев

Присутните гости, спортисти и љубители на спортот ги поздравија и градоначалникот на Радовиш Герасим Конзулов и градоначалникот на Конче Благој Илиев кои меѓу другото истакнаа дека се почестени што СЗПМ им даде доверба ЗП Радовиш и Конче да бидат домаќини на 23. републички пензионерски спортски натпревари и ветија дека општините секогаш ќе ги помагаат пензионерските активности бидејќи тоа тие го заслужуваат.

Обраќање на претседателот на ЗП Радовиш и Конче Јордан Костадинов

Почитувани присутни, драги гости,

Особено задоволство ми претставува што денес имам можност во името на Здружението на пензионерите од општините Радовиш и Конче, да ве поздравам и да ви посакам срдечно и топло добредојде. Добредојдовте во Радовиш, градот под Плачковица, град во кој по четврти пат се одржуваат Републичките пензионерски спортски натпревари. Добредојдовте во градот на најмасовните пензионерски дружења во последните осум години во Република Македонија.

На почетокот дозволете ми посебно да го поздравам присуството на претседателот на Владата на Република Македонија Зоран Заев, министерката за труд и социјална политика во Владата на Р. Македонија Мила Царовска, градоначалникот на Општина Радовиш Герасим Конзулов, градоначалникот на Општина Конче Благој Илиев и потпретседателот на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Салтир Каровски.

Почитувани, постои мислење дека со пензионирањето доаѓа залезот на животот, но денес ние гласно истакнуваме дека пензионирањето претставува нов почеток на животот, а тоа го потврдуваат нашите пензионери на кои пензионерскиот век им трае повеќе од работниот век. Лично ви посакувам на сите да се дружите, да играте, да пеете и спортувате, и да живеете повеќе од 100 години.

Почитувани, ако физичката активност го подобрува квалитетот на живеење, ние денес сме на вистинското место и потврдуваме дека човечкиот дух не признава години. Пензионерите се значаен фактор во секоја држава, затоа што располагаат со многу искуства и многу знаење кое денес успешно го пренесуваат на помладите генерации. Тие единствено што бараат е обезбедување на достоен живот, а тоа го заслужуваат затоа што низ годините се вградиле во темелите на нашата држава. Токму затоа потребно е пензионерите да водат живот во кој ќе ја добијат потребната поддршка од сите, но и да добијат живот во кој ќе бидат целосно ангажирани нивните потенцијали. Денес, на овој убав сончев ден, присуствуваме на вистинска спортска олимпијада. На добро подготвените терени, натпреварувачите имаат одлична можност да ги одмерат силите и да ја покажат својата физичка подготвеност.

На крај, на спортистите им посакувам да постигнат што подобри резултати, а на сите вас ви посакувам денес да се дружите и да уживате во овој убав амбиент на Спортско–рекреативниот центар „25 Мај" и да понесете убави спомени од Радовиш.

Обраќање на претседателот на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ Здравко Петковски

Да им покажеме на помладите генерации дека и во овие години може да се спортува и не само тоа, туку и да се постигнуваат завидни резултати. Подготвени се терените за сите спортски дисциплини уредно се одбележани.

Салонските дисциплини: шах, пикадо, домино и табла ќе се одржуваат во основното училиште „Крсте Петков Мисирков".

Фудбалот и кошарката ќе се одвиваат во големата сала.

Гаѓањето со воздушна пушка ќе се одвива во малата боречка сала, каде што ќе се одвива и дисциплината трчање.

Дисциплините фрлање ѓуле и скок од место ќе се одржат веднаш зад училиштето.

Дисциплината тегнење јаже ќе се одвива веднаш до базенот.

Прогласувањето на победниците и врачувањето на медалјите ќе се одвива сукцесивно како ќе завршуваат спортските дисциплини, а преодниот пехар за најдоброто здружение ќе се додели во свечената сала.

Останува вие спортистите и останатите присутни со фер и спортско однесување да дадете придонес за успешно одвивање на натпреварите. Нека победат најдобрите и нај подготвените.

Интервју со градоначалникот на Општина Куманово Максим Димитриевски

Соработка со Здружението на пензионери на највисоко можно ниво

● Здружението на пензионерите од Куманово со градоначалникот на Општината Максим Димитриевски, прва средба оствари кон крајот на минатата година, и тогаш во пријатна и срдечна атмосфера беше потпишан Меморандум за соработка, кој предвидува соработката да се одвива во повеќе сегменти од заеднички интерес и за пензионерите и за локалната самоуправа. Ве молам да дадете ваша оценка за тоа како се остваруваше соработката во изминатиот период? На кои пунктови се имплементираше соработката?

– Соработката со Здружението на пензионерите од Куманово, кое е едно од најдобро организирани здруженија во нашиот град, секогаш бил и ќе остане на највисоко можно ниво. Општината се јавува со логистичка поддршка на одредени проекти кои ова здружение ги има, со тоа што обезбедуваме поддршка за реализација на одредени проекти како што се, превоз на нивните учесници на различни манифестации, обезбедување просторни услови за одвивање на одредени концерти и културни настани. Во оваа прилика ја искажувам својата благодарност за сето онаа што тие го прават за нашата Општина и за нашите граѓани.

● На средбата со раководството на ЗП Куманово одржана минатата година, претседателот Спирко Николовски, меѓу другото Ви го посочи проблемот со осамени пензионери во рурални средини, поточно во Козјачијата, Которлкот и Карадак кои се наоѓаат во крајно неповолна положба. Тогаш, претседателот Николовски, праша дали постои шанса да се изгради Регионален центар за сместување на оваа категорија на пензионери? Ветивте дека ќе го поставите оваа прашање и на меѓуграничниот Североисточен регион. Што е направено на овој план?

- Да точно е. Беше разговарано на оваа тема. Тоа е реален проблем којшто не засега секако и нас, но првенствено руралните региони на ниво на Североисточниот плански регион. Разговарано е со колегите градоначалници, постои заинтересираност да се имплементира еден ваков заеднички проект, но, првенствено иницијативата ќе треба да дојде од самото Здружение на пензионери од регионот до Североисточниот плански регион. Подоцна со изготвување на еден заеднички проект ќе да се аплицира пред надлежните државни органи и институции како би биле обезбедени средства за такво нешто. Тоа е долгогодишен проект којшто не може да се реализира во краток временски период. Потребно е да се дефинираат локации, да се реши истата урбанистички и да се изготви проект со кој ќе се аплицира по однос на финансиската предмер пресметка и истиот да биде реализиран. Ја поздравувам таа иницијатива.

● Што е со иницијативата за отворање на центри за дневен престој на пензионерите во урбаните и руралните средини?

- Во моментот сме во фаза на избор на нови раководства на месните заедници во Општина Куманово. И да признаам не оди лесно поради големата поделеност на граѓаните. Веднаш по завршување на оваа постапка, во соработка со месните заедници, ќе ја утврдиме фактичката состојба на имотот на Општината во сите урбани и рурални средини и сметам дека истите тие објекти со доинвестиција и нивно реновирање, би оставиле простор за отворање на вакви дневни центри, т.е. центри каде што пензионерите, одреден дел од денот би можеле да го поминат со различни активности.

● Како според Вашето мислење ги оценувате активностите на ЗП Куманово?

- Како што кажав и претходно оваа е едно од најдобро организирани здруженија во нашиот град. Мислам дека тоа се должи на фактот што се работи за една категорија граѓани кои што живееле во еден систем од поранешната СФРЈ. Период кога имаше ред, дисциплина и првенствено се негуваше принципот на солидарност и активизам (волонтаризам). За жал тоа денеска се повеќе се губи во современото општество и ние и како општина и како граѓани од ова здружение можеме да научиме многу. Ги поттикнувам да продолжат на овој начин, бидејќи даваат голем придонес за заедницата.

● До каде е со идејата за вклучување на пензионерите во одборите и комисиите на Советот на Општина Куманово, каде што ќе можат да доставуваат свои предлози и да бидат активни чинители во локалната самоуправа?

– Лично како градоначалник ја поддржувам оваа иницијатива, но, одлуката лежи во Советот на Општина Куманово и сметам дека Здружението на пензионери од Куманово, истиот предлог треба писмено да го достават до овој орган на локалната самоуправа.

● И за крај на овој разговор, не случајно, ќе Ве прашам и за најновиот проект Сервис за помош на стари лица во домашни услови, но и за тоа кои се идните чекори што ќе ги преземете како градоначалник на општината за граѓаните од третата доба?

- Проектот „Локална прегратка“ односно Сервис за стари лица во домашни услови, како дел од програмата Општинско–корисна работа 2018 година, опфаќа услуги од психолошка и социјална поддршка, помош при извршување на секојдневните обврски и организирање на поквалитетно структуирање на времето на старите лица. За реализација на овој проект, преку Агенцијата за вработување, се ангажирани лица како асистенти, коишто услугите ќе ги вршат главно во домашни услови. Проектот започна да се реализира од први септември, предвидено е да се одвива во период од девет месеци. Според најновите податоци, во Проектот, ќе бидат вклучени 20 стари и изнемоштени лица од Општина Куманово. Главна цел е унапредување на квалитетот на животот на старите и изнемоштени лица и нивна инклузија во заедницата. Инаку, што се однесува до идните чекори што треба Општината да ги преземе за граѓаните од третата доба, повеќе од потребно е да се има грижа за оваа категорија на лица од нашата Општина, но, за жал фазата на децентрализација на државата е на многу ниско ниво и ова е можеби третата фаза од децентрализацијата на власта. Во моментот комплетната надлежност е на централно ниво, т.с. во Министерство за труд и социјална политика и сметам дека може да се имплементираат одредени пилот–проекти и да се отпочне да се работи на оваа тема со претходно предвидени средства од страна на државата. Општина Куманово се нуди да биде прва општина во Република Македонија којашто би направила и изградила капацитети за нешто вакво да се реализира, но првенствено ќе треба да бидат обезбедени средства од централното ниво. Мојата препорака е Здружението на пензионерите, преку своите легитимни претставници, да разговара на оваа тема во Владата на Република Македонија и верувам дека ќе има разбирање, бидејќи ова е реалноста. Овие луѓе дале многу за нашата држава и денеска во третата доба, државата е должна да им врати во рамките на можностите.

Разговорот го водеше Јасмина Тодоровска

ЗП Битола

Во посета на Врање и Лесковац

Една успешна традиција на збратимени пензионерски здруженија се продолжува. Имено, во рамките на взаемната соработка и одржување на традиционалните врски со збратимените здруженија од земјава и странство, делегација на ЗП Битола, на ден 20 и 21 август 2018 година ги посети ЗП Врање и ЗП Лесковац од Република Србија. Средбата беше во организација на ЗП Врање, а по повод чествување на верскиот празник „Преображение“.

Покрај ЗП Битола, на средбата беа присутни сите збратимени здруженија: ЗП Гази Баба, ЗП Охрид, од Македонија, ЗП од Пешкопеја Албанија, како и Здруженијата на пензионери од Сурдулица, Лесковац, Пожаревац, Крагуевац, Крушевац, Зајачар и други од Република Србија. На овој традиционален годишен собир присуствуваа околу четиристотини гости.

Во преполнетата сала на ресторанот „Стакленик“, за значењето на ваквите пензионерски собири зборуваше претседателката на ЗП Врање **Мирослава Трајковиќ**.

– Ми причинува особена чест и искрено задоволство што на нашиот празник „Преображение“, ни се присутни сите збратимени здруженија со кои можеме да ја поделиме радоста и задоволството. Убаво е кога сме заедно, ги рушиме бариерите и воспоставуваме мостови на пријателство меѓу нашите народи. Нека ова биде пример и за другите, како ние повозрасните го практикуваме тоа, – истакна Мирослава Трајковиќ.

Таа поединечно ги поздрави сите здруженија и нивните членови и во знак на благодарност им додели благодарници.

Од страна на делегацијата на ЗП Битола, предводена од потпретседателката **Цветанка Ангелковска,** по повод нивниот празник, на пензионерите од ЗП Врање им беа подарени скромни подароци со мотиви од Битола.

Вообичаено како и секоја година свеченоста беше одбележена и со учество на локалната пејачка група формирана од членови на ЗП Врање, која на самиот почеток ја испеа и нивната новокомпонирана пензионерска химна. Потоа следеше изведба на стари врањски песни и ора, со неизбежната народна носија карактеристична за ова поднебје.

Гостите ги забавуваше оркестар со изведување на композиции од сите Републики. За оваа прилика потпретседателката на ЗП Битола истакна:

– Во една навистина пријатна атмосфера времето беше искористено за заедничко играње и пеење, средба на стари и создавање на нови пријателства, другарување, но и разменување на искуства во врска со работата на Здруженијата.

Претставници на ЗП Битола беа поканети да го посетат градот Лесковац и нивното здружение на пензионери. Делегацијата беше примена од страна на претседателот на ЗП Лесковац, Братислав Здравковиќ – Бата, со кого имаа подолг состанок, на кој беше искажана взаемна желба овие две здруженија да се збратимат и во иднина да остваруваат што повеќе контакти.

Битолските пензионери останатото време го искористија за запознавање на културно историските знаменитости на градот и околината. **Д. Тодоровски**

ЗП Демир Хисар

Воодушевени од убавината

Минатиот месец ЗП Демир Хисар организираше една убава екскурзија во источниот дел на нашата држава. 130 демирхисарски пензионери со 3 модерни автобуси во раните утрински часови тргнаа во посета на градовите Берово и Штип. Најпрво, во Берово беа пречекани од љубезниот домаќин, претседателот на ЗП Берово Готовски со кој заедно го посетија градскиот музеј каде се сместени најважните историски настани од малешевскиот крај низ вековите, како и голема збирка на предмети со кои луѓето се служеле во минатото. Потоа пензионерите се искачија високо на Малешевските Планини и ја видоа целата раскошна природна убавина на Беровското Езеро. Сите беа фасцинирани од живописниот предел на Малешевијата, од зелените површини и богатството кое се крие во природата, а кои беа предизвик и за да се посети овој крај. Откако го вдишија чистиот планински воздух, си купија и по некоја тегла од далеку прочуениот беровски мед. Она што најмногу плени и привлекува и воедно смирува, е чувството како да стоиш пред себеси и пред лицето на Господ, а всушност си пред женскиот преубав манастир Св. Архангел Михаил, кој со љубезни монахињи е единствениот манастир во Македонија во кој се прават мозаици. Изграден во средина на древното Берово, сместен помеѓу убавината на природата и зелената шума, со својата автентичност говори за двовековната жива традиција на организираниот живот на монахињите. Овие духовни светилки облечени во темно, најрадосно ја шират молитвата и верата во бога, грижејќи се за манастирскиот комлекс и за секој добронамерник кој го пречекорил неговиот праг. После вкусниот ручек во Берово, пензионерите се упатија во градот на Исарот и фестивалот Макфест, Штип, каде што прошетаа низ центарот и го разгледаа овој источен македонски центар и еден од најстарите македонски градови. На враќање пензионерите посакаа вакви посети на значајни културни, духовни и други објекти да бидат што почесто организирано изведувани.

Зоран Стевановски

ЗП Гази Баба

Спортување и дружење

Педесетина пензионери од ЗП Куманово и ЗП ОВР на РМ, на 24 август беа гости на повеќегодишните пријателски спортски натпревари, кои ги организира традиционално секоја година ЗП Гази Баба. Ваквото дружење на пензионерите од овие три здруженија на пензионери, создаде нераскинливо пријателство.

На учесниците и на гостите, прв им се обрати и им посака пријатен престој, претседателот на ЗП Гази Баба, **Ѓорге Андонов**, кој меѓу другото рече дека, пензионерите го негуваат пријателството. а преку спортот и културата градат мостови на пријателство. Потоа искрени желби, фер и спортско дружење им упати претседателот на ЗП Куманово, **Спирко Николовски**, кој им посака убав ден на спортистите. Добри резултати и среќа во животот на учесниците на натпреварите им посака и **Спирко Николовски**, претседател на ЗП ОВР на РМ, кој нагласи дека на оваа средба нема победници и победени.

Во пријатна атмосфера во дворот на пензионерскиот дом во Автокоманда, неколку часови се одвиваа натпреварите во тегнење јаже, пикадо, стрелаштво, скок во далечина и трчање на 60 метри над 60 години за жени. И покрај тоа што спортувањето немаше натпреварувачки карактер, секоја екипа настојуваше и се бореше да освои подобар пласман.

По завршување на натпреварите, се сумираа резултатите. Екипно прво место им припадна на спортистите од ЗП Гази Баба, второто место го заземаа пензионерите – спортисти од Куманово и на третото место се најдоа пензионерите – спортисти од ЗП ОВР на РМ.

На крајот се славеше и победи пријателството и другарувањето со заедничко дружење и ручек во ресторанот „Далија“, со желба оваа традиција да трае уште многу години и да се пренесува од генерација на генерација. **В.П.**

ЗП Куманово

Незаборавни впечатоци од посетата на Косово

ЗП Куманово во рамките на својата годишна програма за екскурзии, со која се опфатени посети на излетнички места и историско–културни знаменитости, на петти август годинава, организираше посета на пештера „Гадиме“ во Косово.

Група од 60 пензионери од повеќе националности тргна преку граничниот премин Блаце до споменатата дестинација. Денот беше прекрасен и сончев, како создаден за патување. Првата попатна станица беше ресторанот „Европа 92“ на влез во Урошевац каде екскурзијантите се напија кафе, а потоа според планот продолжија кон пештерата „Гадиме“. На влезот од самата пештера пензионерите ги пречекал водич, кој на албански јазик детално им ги објаснил природните убавини на пештерата. Од виденото и слушнатото сите пензионери биле воодушевени. Пензионерите имале голема помош при обезбедување на превод од страна на претседателот на Огранокот во Липково, Назим Емини, кој се потрудил за оние кои не знаат албански да им ги преведе сите детални информации за пештерата. По триесет минутно разгледање на убавините на пештерата, групата се упатила кон планината Брезовица и водопадите на реката Лепенац. Сè на сè, интересна екскурзијата помината во пријатна и срдечна атмосфера, со убави впечатоци и незаборавни доживувања.

Н.Е.

ЗП Бутел

На екскурзија во Црна Гора

Во организација на Здружението на пензионери Бутел, на почетокот на месец август 2018 година, беше реализирана дводневна екскурзија, до познатото светилиште, манастирот Св. Василиј Острошки во Црна Гора. Интересот на пензионерите за оваа екскурзија беше голем, заради желбата да се видат природните убавини на Република Црна Гора, а особено да се види манастирот Св. Василиј Острошки, сместен на планината Острог, вдлабнат во карпа, кој е чудо на природата и е вистинско место за одмор на душата. Самиот пат и пристапот до ова свето место претставува посебен предизвик.

– Екскурзијата е дел од програмата на нашето здружение за организиран одмор и рекреација на нашите членови. Оваа е втора екскурзија за годинава надвор од границите на Македонија. На екскурзијата учествуваа 55 пензионери и пензионерки. Во манастирот пристигнавме рано наутро пред разденување. Литургијата само што беше започната и ние се приклучивме на големиот број верници кои претходниот ден стигнале во манастирот и веќе ја следеа, – изјави Љупчо Димовски, претседател на здружението.

Некои од пензионерите, со кои разговаравме, посебно биле задоволни од оваа екскурзија, заради виденото и посетата на далеку познатиот Острошки манастир. Оваа екскурзија, според сите е една од најубавите и најдобра досега. На враќање пензионерите го посетија Суто Море, каде некои од нив се прошетаа по убавите песочни плажи, а некои и се избањаа. Според најавата на претседателот Димовски, следуваат уште неколку патувања надвор од државата со посета на неколку соседни земји.

Васил Пачемски

ЗП Гевгелија

„Смрдлива Вода“ лекува и релаксира

На оддалеченост од дваесет и пет километри од Гевгелија и надморска височина од 850 метри, се наоѓа местото наречено „Смрдлива Вода“. Тоа е едно од најпосетените туристички локалитети што се наоѓаат на Кожув планина. Името „Смрдлива Вода” го добило по водата што извира од карпите и има карактеристичен непријатен мирис. Оваа минерална вода лекува стомачни заболувања, заболувања на желудникот и бубрезите. Локалитетот е посетен преку целата година затоа што и во зимски услови природата тука е прекрасна и има многу убавини, но сепак најпосетен е од пролет до есен каде луѓето доаѓаат од различни краеви од Македонија. Покрај лековитата вода, планината е богата и со шумски плодови, најмногу боровинки, печурки, многу лековити чаеви меѓу кои е познат чајот кој лекува хемороиди. Интересно е и тоа, што едно дрво кое само тука расте, се вика „гол човек“ и навистина наликува на гол човек и е заштитено со закон.

Бујните шуми, разновидната флора и фауна нудат викенд излети, лов, зимски спортови и други рекреации. Затоа секоја година во „Смрдлива Вода“ никнуваат како печурки нови викендици. Локалитетот има ресторан со секакви готвени јадења и секој ден во фурна се пече леб кој има посебно убав вкус бидејќи се меси со минерална вода.

Здружението на пензионери од Гевгелија во „Смрдлива Вода” има свој сопствен објект во кој се одмораат и рекреираат пензионерите од здружението, но во неа доаѓаат и пензионери од други градови од Македонија и уживаат во чистиот воздух и сите убавини што ги нуди ова прекрасно планинско место.

Јанка Узунова

ЗП Валандово

Посета на Манастирот Острог

Група од 50–на пензионери од ЗП Валандово, неодамна ја реализира планираната екскурзија – посета на манастирот „Св. Василије Острошки – Острог“ во Република Црна Гора.

Во деновите 10 – 12.08.2018 година еден автобус со пензионери од Валандово, заминаа во посета на манастирот Острог. Патувањето беше преку Косово, Албанија и Црна Гора.

Во раните утрински часови групата пристигна во Подгорица каде се направи прошетка и се разгледа градот. Околу 13 часот групата се упати кон женскиот манастир Ждребаоник, каде по разгледувањето и овековечувањето на убавините на ова прекрасно дело, патот го продолжи кон крајната цел, манастирот Острог.

Уште од далеку пензионерите го забележаа одблесокот од белилото карактеристично за овој манастир кој одушевува со својата убавина. Самиот манастир е опкружен со зеленило и заедно со белината дава посебна волшебност на целата глетка.

Покрај разгледувањето на околината највпечатливо беше преноќувањето во дворот на манастирот каде бројните гости и туристи, кои ги имаше во навистина голем број, се сместуваат еден до друг како „сардини“ сместувајќи се на тврдото тло, но никој не изразуваше негодување бидејќи сите беа дојдени со надеж дека Светецот, секому ќе му подари милост и просветлување.

Наредниот ден, по утринската богослужба, фрлајќи последни погледи кон прекрасната слика која долго ќе се носи во срцата и во сеќавањата, пензионерите се упатија кон Будва каде поминаа незаборавен ден крај прекрасните морски води.

Во приквечерните часови ја напуштија Будва бидејќи ги чекаше долг пат, а како и при секое патување, денот го завршија со песни испеани од пензионерите во автобусот.

Г. Михајлова

ЗП Пробиштип

Колективно летување - незаборавно доживување

Здружување на пензионерите од Пробиштип, четири години по ред организираше колективно летување за своите членови покрај брегот на Охридското Езеро. Интересот и задоволството од ваквото летување, беше поќе од очекуваното. Токму затоа, годинава од 13–ти до 20–ти јули беше организирано седумдневно летување покрај брегот на Јадранското Море во Плепа – Албанија. Интересот беше голем, но беше ограничен поради сместувачките капацитети во одморалиштето во Плепа.

ЗП Пробиштип ова летување го организираше преку туристичката агенција Фортуна од Тетово, а превозот беше на Хаг–Бус. Под мошне поволни услови 54 пензионери и пензионерки заминаа на колективен летен одмор во Плепа – Албанија, во непосредна близина на градот Драч. Според кажувањеата на поголем дел од летувалците, сместувањето било во луксузниот хотел Бесијане, во непосредна близина на брегот на Јадранското Море. Пространа песочна плажа, лежалки, чадори за сонце, капење, сончање, а пред сè меѓусебно дружење со пензионерите од другите здруженија кои обезбедиле сместување овде, се благодети кои само можат да се посаакат. При тоа треба да се истакне и пригодната цена за џебот на пензионерите. Затоа беше направен обид од секретарот на здружението Ангел Коцев една група од 23 пензионери да замине на организиран колективен летен одмор од 1–8 септември и тоа со нешто помала вон сезонска цена.

Освен плажата, луксузното сместување, храната и услугата од персоналот, посетено е и убавото туристичко градче Драч кое е оддалечено само 15 километри од Плепа. Но здружението на пензионерите од Пробиштип не ја чекаше наредната летна сезона.

Да се надеваме дека ваквата пракса ќе продолжи и во наредните години и во наредниот летен период ќе можат да зминат и други пензионери за да ги почувствуваат благодетите на одморот покрај море и дружењето со своите врсници и од други здруженија од Македонија.

М. Здравковска

ЗП Гази Баба

Убави впечатоци од екскурзијата во Србија

Веќе стана традиција во летниот период за пензионерите од ЗП Гази Баба, Здружението да организира екскурзија и посета на некои од бањските одморалишта во Републиката, како и во пошироките балкански простори. Така беше и годинава. На 11 август, група од околу 55 членови од Здружението на пензионери Гази Баба, учествуваше на еднодневна екскурзија во соседна Србија, каде ја посетија Сијаринска Бања кај Медвеѓе. Оваа термална бања, поради исклучително поволните природни географски услови, во текот на целото свое постоење, претставувала мошне интересно место за посета и уживање.

Меѓу пензионерите екскурзијанти имало и такви, кои за прв пат го посетиле овој крај, па затоа ова патување за нив било вистинско уживање.

Сијаринска Бања кај Медвеѓе покрај тоа што е термална, е и воздушна бања, полна со вили и хотели. Прошетките кај термалните извори, од кои 18 се со терапевтска вредност, биле уживање за пензионерите, а посебен куриозитет за пензионерите претставувале трите гејзери на кои водениот столб изнесува повеќе од 10 метри. Прекрасната околина овозможила пензионерите да ја почувствуваат сета убавина на природата, да го почувствуваат мирисот на ливадите, лековитите билки, да пробаат здрава храна и да се надишат чист планински воздух.

Како што информираше **Ѓорге Андонов**, претседател на Здружението на пензионери Гази Баба, белег на екскурзијата било меѓусебното дружење и разбирање.

– Сите се чувствувавме исти, само пензионери. По целиот пат од автобусот ечеа песни и смеа. Имавме куси одмори на неколку места, каде пензионерите се освежуваа.

При враќањето, прво застанување ни беше во Лесковац, каде пензионерите имаа можност да прошетаат и да го разгледаат градот. Ваквите екскурзии остануваат засекогаш во сеќавање кај пензионерите, вели Андонов.

В. Пачемски

ЗП Охрид и Дебрца

Одбележан Денот на Армијата на Славеј Планина

На Славеј Планина, во славна Дебрца на пригоден начин се одбележаа 75 години од формирањето на првата воена формација, баталјонот „Мирче Ацев“, 18 Август 1943 година), ден кој се слави како празник на Армијата на Република Македонија.

Пред спомен обележјето свежо цвеќе положија претставници на повеќе здруженија и претставници на општините Охрид и Дебрца и боречките организации, како и месните заедници на неколку села на Дебрца.

Присутните борци продолжувачи на револуционерните традиции и симпатизери на ликот и делото на Тито, пензионери и жители од селата Лактиње, Годивје и другите села на Горна Дебрца, ги поздрави Претседателот на ГО на СБМ, д–р **Никола Стојаноски**, а за значењето на историскиот настан зборуваше Претседателот на СБ од НОАВМ за Охрид и Дебрца и потпретседател на ГО на СБМ, **Гоце Георгиески**.

Градоначалникот на Општина Дебрца **Зоран Ногачески** од свое име и од името на граѓаните на општината на сите припадници на Армијата им го честитам 18–ти Август – Денот на Армијата на Република Македонија, и притоа рече:

– Денешниот ден е ден во кој не смееме да ги заборавиме сите оние кои загинаа и кои ги положија животите за својата татковина, за Република Македонија. Вечно нека се памети нивниот пример за тоа како се сака и како се брани сопствената земја, рече Ногачески.

Во таа чест, присутните се поклонија и положија свежо цвеќе пред Споменикот, на местото каде што е формиран баталјонот.

Програмата беше збогатена со настапот на КУД “Далги“, при ЗП Охрид и Дебрца со револуционерни народни песни и ора. Манифестацијата заврши со општонародна веселба.

К. Спасески

ЗП Крушево

Влашка вечер во Крушево

На преполниот плоштад во Крушево и во прекрасен амбиент, на 04.08. 2018 година во рамките на Програмата на НКС „Десет дена Крушевска Република“, беше изведена т.н „Влашка вечер“ во која со свои програми настапија пејачки и фолклорни групи од Белград (Република Србија), од Скопје и Кочани, а за прв пат со своја програма настапи и пејачката група на ЗП Крушево.

Манифестацијата ја отвори градоначалникот на Крушево **Томче Христоски** кој ги поздрави гостите и им посака удобен и пријатен престој во градот на Илинден. Исто така, на сите учесници на фудбалскиот турнир, на кој учествуваа четири влашки екипи, а првото место го освои екипата од Крушево, им врачи пехари, а на учесниците им врачи благодарници.

На манифестацијата „Влашка вечер“, прва настапи пејачката група на ЗП Крушево, како претставник на градот домаќин, при што изведе две влашки и една македонска песна. Присутните на плоштатот со воодушувување и силно ракоплескање ги пречека и испрати од бината, бидејќи повеќето од нив за прв пат имаа прилика да ја чујат пејачката група на пензионерите.

Потоа со свои програми настапија гостите од Република Србија, од Кочани и Скопје, кои преку изведените песни и ора, најавтетично го презентираа влашкото културно наследство, и влашките традиции и обичаи кои со векои се негуваат на овие простори.

Програмата и вселбата траеше до утринските часови кога многубројната публика со добри впечатоци од сетоа она штотого виде и слушна таа вечер, задоволна си замина кон своите домови, со надеж дека и друг пат ќе има вакви убави настани.

Глигор Ангелески

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

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
SUPER DIET
Ginseng Protect Bio
Премиум производ за двојно дејство:
ТОНУС + ИМУНИТЕТ
- Сибирскиот женшен придонесува за одржување на ТОНУСОТ
- Ехинацеата придонесува за одржување на ИМУНИОТ СИСТЕМ
ИМУНИТЕТ
Ехинацеата е вистински дар од природата кој во својот состав содржи: хлорогена и кафтарична киселина, ехинакозиди, вербаскозиди, арабиногалактани, есенцијални масла, алкалоидите тусилагин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имуниот систем.
ЗАШТИТА
Матичниот млеч како пчелин производ во својот комплексен состав содржи: протеини, слободни аминокислини, феноли, стероли, шеќери, минерали, елементи во траги. Од протеините го содржи автентичниот апалбумин 1, а од липидите карактеристична само за него 10-хидроксидеценоична киселина. Значајна храна за матицата која благодарение на него има поголема заштита-отпорност од разни влијаниа и подолг век на живеење во однос на другите пчели.
ВИТАЛНОСТ
Елеутерококус или сибирски женшен е карактеристичен по присуството на над 35 активни компоненти: карактеристичните за него елеутерозиди, кумарини, полисахариди, стероли и есенцијални масла, поради што уште од дамнина се користел во традиционалната медицина за одржување на виталноста.
АНТИОКСИДАНТИ
Естрактот од семките од грејпфрут содржи особено високи концентрации на биофлавоноиди кои имаат својство да ги неутрализираат штетните слободни радикали. Покрај тоа содржи и витамин Ц, токофероли, лимонска киселина, лимоноиди, стероли и минерали.
PHARMAVITAL
PharmALIN
350 mg
ЛУК ВО КАПСУЛИ
Лукот е познат уште од античко време како високо ценето медицинско растение.
PHARMALIN капсулите содржат 350 mg високо квалитетен лук кој содржи специфична состојка АЛИЦИН
АЛИЦИНОТ се ослободува во стомакот со што се избегнува непријатниот вкус на лукот
NEW
PHARMAVITAL
PharmALIN
350 mg
GARLIC CAPSULES
KNOBLAUCH KAPSELN
60 CAPSULES KAPSELN
VEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT / NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Vcaps

Пензионери на 47–ма Меѓународна средба на книжевните преведувачи во Лешок

Преведувачите - градители на мостови меѓу културите

За вистинските вљубеници во својата професија или бавење како хоби, како што е случајот со книжевните преведувачи, чинот на пензионирање-то не значи и завршување со обавување-то на дејноста. Таков случај забележавме на Меѓународната средба на книжевните преведувачи што на 27 август се одржа по 47–ми пат во Лешок. На средбата што се одржа во објектите на манастирскиот комплекс „Св. Атанасие" во Лешок, книжевните преведувачи од повеќе земји – Германија, Русија, Турција, Северен Кипар, Швајцарија и од земјата домаќин – Македонија, го посетија гробот на еден од првите македонски културни дејци, писатели и преведувачи Кирил Пејчиновиќ, каде положија свежо цвеќе. Во просториите на Духовниот културен центар „Кирил Пејчиновиќ" се одржа работен симпозиум на тема „Ритамот на книжевниот превод" на кој беа поднесени неколку реферати, а особено впечатлив беше настапот на пензионираниот универзитетски професор од Северен Кипар Мехмет Кансу, кој зборуваше на тема: „Брзиот напредок на технологијата, поетот – преведувачот и нашето време", што беше сослушан со големо внимание. Овој пензиониран професор и преведувач е редовен учесник на Меѓународните средби на книжевните преведувачи веќе 17 години и речиси редовно настапува со свои реферати.

– Постои општоприфатено верување дека професионалните преведувачи, сојузи или друштва на преведувачи во една земја мора да бидат заемно запознаени со своите дела и трудови, дека мора да дискутираат и да ги споделуваат знаењата и искуствата. Работното место на преведувачот е тивката соба во неговиот дом со вклучена ламба на работната маса и сончевата светлина што влегува низ прозорецот, – нагласи Кансу.

Олга Панкина од Москва настапувајќи со препеана песна на македонски јазик, но и со оригинална на руски јазик, нагласи дека има преведено над 60 книги и 267 писма вели:

– Преводот е најдобар начин да се шири културата меѓу народите, а овде станува збор за македонската култура и творештво, чии вредности се сè повеќе присутни во мојата земја – Русија, но и во други земји во светот.

На средбата присуствуваше и познатиот македонски писател и преведувач Васил Тоциновски, кој веќе шеста година е меѓу пензионерите. Неговиот кореферат на тема „Преведувањето и приопштувањето од ракопис" беше проследен со големо внимание од присутните, бидејќи со својот настап внесе свежина и нови содржини во книжевното преведување. Рече дека во својата преведувачка дејност најмногу работел на преводи на македонски јазик на светски класици.

Ташко Ширилов, генерален секретар на Сојузот на книжевните преведувачи на Македонија, познат како новинар, писател и преведувач и долгодишен пензионер, во својот зборуваше за повеќе примери на погрешни преводи што ги сретнал кај некои преведувачи и не само на македонски, туку и на соседните, па и на други јазици. Неговиот настап предизвика интерес кај учесниците на Меѓународната средба, бидејќи наведуваше конкретни имиња на дела, автори и преведувачи. Инаку, Ташко Ширилов е еден од најзаслужните што продолжува традицијата на одржувањето на оваа средба на книжевните преведувачи, а покрај тоа е и упорен во издавањето на месечникот на книжевните преведувачи на Македонија „Огледало", како негов главен и одговорен уредник.

Во црквата „Пресвета Богородица", стара повеќе од 10 векови, се одржа митинг на преводната лутература, на која се читаа песни на англиски, руски, француски, турски, албански и македонски јазик. Претседателот на Сојузот Стефан Симовски потсети дека традиционалните награди ќе бидат доделени на Светскиот ден на преведувачите и изрази надеж дека за наредните средби ќе има поголеми разбирања кај надлежните, што ќе овозможи и помасовна посета.

Гојко Ефтоски

Интервју со новата директорка на Домот за стари лица во Битола „Сју Рајдер", Јулијана Котевска – Богдановска

Атмосферата во домот дава спокојство и мир, неопходни за третата доба

Честитки за именувањето за директорка на Домот за стари лица во Битола „Сју Рајдер". Со која биографија влегувате на ова работно место?

– Ви благодарам. Целиот мој досегашен работен век е посветен на Домот за стари лица „Сју Рајдер". Овде работам од 1993 година, а од 2010 бев назначена за главна медицинска сестра. Значи, целата моја професионална кариера ја градев тука преку секојдневна грижа за нашите повозрасни сограѓани и преку изнаоѓање начини како нивниот престој во домот секој ден да биде подобар и поведар.

Која е провокацијата да се работи вака тешка и одговорна работа?

– Знаете, јас имам завршена Висока медицинска школа, каде имам и специјализирано.

Со тоа образование можете да работите во различни установи. Секоја од нив третира различни области и работи со различни корисници, и според нивната возраст и според нивните потреби.

Јас се одлучив грижата за постарите лица да биде мојот избор и мојата животна професионална окупација. Точно, работата е тешка и одговорна, но само со таква работа на крајот на денот ќе се чувствувате исполнето и задоволно бидејќи сте се избориле со предизвиците и сте постигнале нешто повеќе од вчерашниот ден, и покрај тешкотиите и условите кои секојдневно се исправаат на вашиот пат.

Што прави домот за своите корисници?

– Од тоа што го гледам во домот во овие 25 години работа, можам слободно да кажам дека секој човек се грижи за своите родители, односно за постарите членови на семејството. Но, вистината е дека денес животот е таков што не постојат ниту услови ниту време поради обврските, постарите членови на семејството да ја добијат потребната грижа во домашни услови. И тоа е така насекаде, не само кај нас. И добро е што постојат институции, како нашата, кои се подготвени да пружат професионална грижа, медицинска, палијативна, психолошка итн. за постарите лица. Можам да кажам и подобра од таа што семејството и роднините можат да им го пружат, бидејќи, како што реков, тука за нив се грижат професионални лица. Тука нашите корисници имаат лекарски прегледи, терапија, домашна храна, и што е најважно во овие години овде луѓето не се чувствуваат изолирано, како што понекогаш можат да се случи да се почувствуваат во сопствениот дом. Во домот се сите на приближно иста возраст, се дружат, разговараат, имаат организирани активности...

Во каква состојба го затекнавте Домот кога застанавте на оваа функција?

– Веќе реков дека јас сум човек кој го знае домот од внатре и дека тука сум долги години. Секако, позицијата главна сестра е едно, а директорската позиција е друго. Таа дава можност доколку сакате да бидете навистина ангажирани и да придонесете да го направите тоа. И јас го правам тоа. Факт е дека во домот мора да се работи постојано. Се трудам да одиме и чекот понатаму, односно од тоа работење прво да има видливо подобри услови за нашите корисници, и второ да имаме задоволни и исполнети вработени, бидејќи тоа е клучот како една организација да биде успешна.

Какви се условите во домот и колку корисници сместувате?

– Условите се многу добри. Зградата практично е сосема нова, изградена е пред неколку години. Сместуваме до 160 корисници, но секојдневно имаме барања за слободно место. Постојат различни типови соби и павилјони, приспособени на возраста, здравствената и општата состојба на нашите корисници. Нашите корисници тука имаат речиси сè. Имаат занимална каде што можат да се напијат кафе, да разговараат и друго. Сè на сè, атмосфера која е соодветна на поодмината возраст и која дава спокојство и мир.

Дали постоечкиот кадар ги задоволува потребите за работа на Домот?

– Искрено, би сакала да имаме уште кадар. Колку повеќе, толку е подобро за сите, и за вработените и за секој наш корисник. Нашите капацитети се максимално исполнети, а вработените се потполно ангажирани. Откако сум на функцијата вд. директор на Домот, јас сум интензивно во комуникација со многу субјекти и се обидувам да ги истакнам потребите на нашата институција и важноста секој од нас да биде свесен дека нејзините услуги можеби еден ден ќе ни бидат потребни и нам лично. И токму затоа е потребно да си помагаме.

Светлана Петковска

Еден обичен ден - празник за душа

Вторник предпладне!

Обврските што ни ги налага животот секому се различни.

Некој оди на пазар да си купи овошје, зеленчук или други потребштини. Друг чува внуче додека се вратат од работа неговите родители.

Мнозумина неможат да станат од кревет, некој се укочил во кичмата или во вратот, а некој е лут и се карал со својот брат. Друг закажал свој термин пред три месеци, па е среќен што е уште жив.

Многу од нас станале рано и го пијат утринското кафе или чај, бистрејќи политика. И така секој со своите навики и маани си ручавме и си простивме и што?

Што понатака ајде на прошетка да ги оставиме сите наши обврски дома. Спремни за излегување заклучуваме и тргнуваме но, само неколку чекори и назад, дома го исклучив ли шпоретот, плинот, а телефонот дали го заборавив?

Кога е веќе сè проверено и во ред, тргнуваш посмирено. Задоволството ти се чита кога така еснавски одиш кон закажаното место да се сретнеш со пријателките што не си ги видела цела недела.

Лицето ти се насмевнува, ти се шират зениците, и со радост кликнуваш, се поздравуваш и гушкаш, искажувајќи ја човековата почит на љубов и задоволство дека сме живи и здрави.

На таквите средби се чита возбуда и задоволство, се пренесуваат и убавите моменти што се случиле од последната средба.

Така со тој наплив на емоции од нашето дружење во летниот период одиме во слаткарницата „Рафаело" на по еден сладолед или сок. Со почетокот на учебната година средбите ги продолжуваме во училиштето „Братство" решавајќи ги обврските и плановите кои ни претстојат во иднина. Голема благодарност на управата на училиштето за отстапениот простор каде се одржуваат разни предавања, прослави и промоции на книги.

Вакво пријателство е ретко во денешно време, но за среќа постои меѓу нас членките на ОЖ од Тафталиџе II и I и околината.

Олгица Георгиева

Исповед

„Се чувствував оневправдана. Како сиот свет да е против мене. Ми се чинише дека и она кое по сета логика на нештата е мое, не можам да го задржам. Како некој да ми зел нешто најмило без да ме праша дали го давам. Тоа беше пред сè нематеријално во доменот на душата. Чувство слично како вода која дланките не можат да ја задржат. Протекува низ нив, бега. Го изгубив сопругот најважната личност за мене во животот, бидејќи немавме деца. Настапија тешки моменти кои мораше да се надминат. Ми велеа читај книги, излегувај, но тоа не го решаваше проблемот. Навираа чуствата, во изобилство, измачувачки. Чуствував огромна празнината.

Се чувствував како оставена на „врел автопат" и требаше сама да се снаоѓам. Спас почнав да барам во спомените, во убавите нешта од минатото. Се сетив на некогашното корзо на кое секоја вечер вртевме кругови со другарките со желба да го видам него! Којзнае, можеби корзото било малограѓанска измислица. Како и да е, беше убаво. Секој човек кој има потреба од човечка заедница има нормална потреба да се среќава со луѓе. Предметите само можат да ни помогнат во себеизградувањето, нешто кое го чиниме пред сè, поради блиските. Некој умен рекол: треба да се живее за да се дарува. За да даруваме треба и да има некој кој ќе го прими тој дар. Смислата на животот е во тоа.

Така во тоа мое битисување без мојот сопруг, светла точка беше мојата пријателка Нада која беше активиска во едно пензионерско здружение. Таа беше постара од мене и ме охрабри со нејзината приказна. И таа исто така, ненадејно го изгубила својот сопруг. Но, благодарение на пријателите почнала да се дружи со членовите од здружението. Истиот совет и поддршка ми ја даде и мене. Понатаму погодувате што се случуваше!

Сè, започна од огранокот на пензионерското здужение. Таму во клубот се собиравме два пати во неделата. Ги договаравме нашите активности. Неизбежни беа излетите низ нашата држава. Имав прилика за прв пат да го посетам Охрид и Бигорскиот манастир. Посетивме колешка – пензионерка од Охрид . Таа не понуди со кафе, во убав, порцелански филџан со рабови со златна боја кој се вклопуваше во целокупниот рустикален амбиент на нејзиниот убав дом: мансарда, дрвен украсен таван, столици од обработено дрво, тишина.... На филџанот за кафе некои интересни цвеќиња. Сè оддаваше чувство на мир и спокој. И таа беше останата сама. Разговорот и заедничкото пиење кафе беше чиста светлост во душата, парче есенција и мудрост...

Понекогаш правевме пити со моите нови пријателки со кои често ги изненадувавме и пријатно ги разнежнувавме душите на нашите болни и изнемоштени колеги пензионери кои мораа да останат дома, за да им покажеме дека од нас не се заборавени.

Моето пензионерско дружење беше и на прошетките што ги организираше здружението на кои се чувствував преубаво. Прекрасни пејсажи.... Ветрот милува и прозвучува, и сета убавина одеднаш пропејува останувајќи засекогаш во душата, преку боите на натопената од дождови рана есен и синилото на етерот од најчистите планински врвови и шуми на планините. Земјата неприметно си ја поминала својата прошетка пред сонцето. Одеднаш квечерината носи надеж, чувството на спокој од секое милионито потрепeрување на ливчињата кои паѓаат од гранките, ехо од длабочините...

Сите овие нешта го променија мојот живот и му дадоа нова смисла и содржина исполнета со надеж..."

Маја Белева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XI – број 122
септември 2018 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Членови:
Цветанка Илиева,
Баки Бакиу,
Спирко Николовски,
Вадије Зендељи
Димитар Чавдаров

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:
СЗПМ Бул. „Кочо Рацин"
бр. 14 – Скопје
П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710
тел–факс: 02 3128 390

Web: **www.szpm.org.mk**
E-mail: **vesnik@szpm.org.mk**

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија"

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

23-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

По пауза од 8 години, тетовчани по 8. пат најдобри

Стрелаштво

Стрелаштво

Шах

Шах

Пикадо

Пикадо

Годинашниве 23–ти Републички пензионерски спортски натпревари се одржаа на 2 септември во Радовиш на терените на спортскиот центар „Шампион“ пред голем број љубители на спортот. Во 11 спортски дисциплини во машка и женска конкуренција во 23 категории, се натпреваруваа 503 натпреварувачи – спортисти од 43 здруженија на пензионерите кои со своите резултати на регионалните натпревари се изборија со право за учество на оваа најмасовна спортска манифестација во СЗПМ.

Натпреварувачите од ЗП Тетово по подолга пауза од 8 години, повторно беа најдобри. Нивната последна победа беше во 2010 година кога на 15–тите Републички пензионерски спортски натпревари одржани исто така во Радовиш по седми пат го носвоија преодниот пехар и беа прогласени за најуспешно здружение.

Зад тетовчани на второто место се најдоа минатогодишните победници ЗП Прилеп со 76 бодови, третото место им припадна на натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца со 71 бод, четвртото место го освои ЗП Куманово со 69 бодови, а на петото место се пласира ЗП Кочани со освоени 68 бодови.

Во стрелање со воздушна пушка во женска конкуренција најдобра беше екипата од ЗП Кочани пред ЗП Тетово и ЗП Кичево, а во машка конкуренција првото место и припадна на екипата од ЗП Прилеп пред ЗП Гази Баба и ЗП Охрид и Дебрца. Медалјите на победниците во женска категорија ги врачи Здравко Петковски претседател на Комисијата за спорт и рекреација, а на мажите им ги врачи Љубица Кузмановска на

член на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ.

Во дисциплината шах во женска конкуренција првото место го освои екипата на ЗП Струга пред екипата на ЗП Центар, а третото место и припадна на екипата на ЗП Македонска Каменица. Во машка конкуренција златото им припадна на шахистите од ЗП Тетово, среброто на шахистите од ЗП Куманово, а бронзата на шахистите од Штип. Медалјите ги врачија Мирко Макрешански член на ИО на СЗПМ и Харалампие Амков член на Комисијата за спорт и рекреација.

Во пикадо во женска конкуренција најдобри резултати постигна екипата на ЗП Демир Капија пред натпреварувачките на ЗП Македонска Каменица и ЗП Гази Баба. Во машка конкуренција победија натпреварувачите од ЗП Прилеп кои зад себе ги оставија натпреварувачите од ЗП Македонска Каменица и ЗП Центар. Медалјите на победниците им ги врачија Илија Адамоски член на ИО на СЗПМ и Спирко Николовски претседател на ЗП Куманово.

Во дисциплината тегнење јаже во женска конкуренција првото место го освоија натпреварувачките од ЗП Илинден кои ланската година беа втори, зад нив на второто место се пласира екипата од ЗП Прилеп, а третото место им припадна на екипата од ЗП Тетово. Во машка конкуренција екипата на ЗП Гази Баба и оваа година го освои првото место пред екипите на ЗП Прилеп и ЗП ОВР на РМ. Медалјите ги врачија Спирко Николовски претседател на ЗП на ОВР и Ристо Трајковски член на ИО на СЗПМ. Во дисциплината шутирање пенали на мали голчиња во женска конкуренциа првото место го освоија фудбалерките од ЗП Битола, второто место фудбалерките на ЗП Кисела Вода, а третото место им припадана на фудбалерките од Демир Капија. Медалјите им ги врачи Груица Манасиев претседател на ЗП Пробиштип. Во машка конкуренција најефикасни во изведување пенали беа фудбалерите од ЗП Пробиштип како и предходната година пред фудбалерите на ЗП Крушево и ЗП Неготино. Медалјите им ги врачи Ѓорѓи Серафимов член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината слободни фрлања на кош најпрецизни беа кошаркарките на ЗП Ресен пред кошаркарките од ЗП Струга и ЗП Кочани, а во машка конкуренција најефикасни беа кошаркарите од ЗП Кочани кои го потврдија минатогодишниот успех и го освоија првото место, на второ место се пласираа кошаркарите од Штип, а третото место го освоија кошаркарите од ЗП на ОВР. Медалјите ги врачија Олга Новачева и Јордан Костадинов членови на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината фрлање ѓуле жени, првото место го освои Мирјана Андоно–

Домино

Домино

Табла

Табла

Скок од место

Најдобри поединци

23-ти РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

виќ како и предходната година од ЗП Куманово пред Милица Андреевска од ЗП Солидарност Аеродром и Слаѓана Кировска од ЗП Тетово. Во машка конкуренција и овој пат најуспешен беше Насте Ивановски од ЗП Охрид и Дебрца пред Живко Милев од ЗП Радовиш и Конче и Зоран Смилевски од ЗП Гази Баба. Медалјите ги врачи Ѓорѓи Трпчевски претседател на ЗП Охрид и Дебрца.

Во дисциплината трчање жени до 60 години Габриела Ѓуровска од ЗП Тетово не дозволи да и се одземе приматот најдобра, освојувајќи го првото место пред Петрунка Ѓорѓиевска од ЗП Македонска Каменица и Јасминка Тодоровска од ЗП Куманово. Во истата дисциплина но во категоријата над 60 години најдобра беше Јовка Петрова од ЗП Пробиштип, второто место и припадна на Катица Христовска од ЗП Гази Баба, а третото место го освои Благица Маркулева од ЗП Охрид и Дебрца. Медалјите им ги врачија Душан Ристески и Ментор Ќоку членови на ИО на СЗПМ. Во машка конкуренција во категоријата до 60 години најбрз беше Зоран Петковски од ЗП Велес пред Јован Јанакиевски од ЗП Охрид и Дебрца и Марјан Манчевски од ЗП Штип. Во категоријата над 60 години најдобар резултат постигна и го освои првото место Нејази Таири од ЗП Тетово кој досега се натпреваруваше во категоријата до 60 години, второто место му припадна на Ѓорѓи Јаневски од ЗП Охрид и Дебрца, а третото место го освои минатогодишниот победник Мицо Мицовски од ЗП Прилеп. Медалјите на победниците им ги врачија Јован Ќирковиќ и Калина С. Андонова членови на ИО на СЗПМ.

Во поединечната дисциплина скок од место во која се натпреваруваат само мажи најдалеку скокна Ѓорѓи Николов од ЗП Кочани кој подолг период го освојува првото место, втор беше Јонче Апостолов од ЗП Кавадарци, а третото место му припадна на Ацо Стојановски од ЗП ОВР на РМ. Медалјите ги врачи Вељан Стојковски член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината домино во женска конкуренција најдобра беше Олга Миленковска од ЗП Гази Баба пред Љуба Ангеловска од ЗП Крива Паланка и Љилјана Ангелова од ЗП Неготино. Во машка конкуренција првото место го освои Ѓорѓи Талев од ЗП Кавадарци пред Симеон Дамјановски од ЗП Кисела Вода, а третото место му припадна на минатогодишниот победни Фејзи Рустеми од ЗП Тетово. Медалјите им ги врачи Лилјана Младеновска член на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ.

Првото место во дисциплината табла жени го освои Љубица Јовевска од ЗП Пехчево, втора беше Славица Јованова од ЗП Прилеп, додека третото место и припадна на Трајанка Манасиева од ЗП Злетово. Во машка конкуренција за првото место се избори Зоран Чоневски од ЗП Карпош, втор беше Ѓорѓи Диманов од ЗП Радовиш, а третото место му припадна на Борис Мартиновски од ЗП Кисела Вода кој го повтори минатогодишниот успех. Медалјите им ги врачи Данче Даскаловска член на ИО на СЗПМ.

На крајот беа прогласени најдобрите поединци во дисциплините: стрелање со воздушна пушка, шах на прва табла и пикадо во женска и машка конкуренција на кои претседателот на Комисијата за спорт и рекреација на ИО на СЗПМ Здравко Петковски им врачи посебни пехари. Епитетот најдобри меѓу најдобрите го заслужија: во стрелање Марија Гичева од ЗП Кочани и Христо Камчески од ЗП Прилеп. Во дисциплината шах на прва табла победничка е Шенка Балтовска од ЗП Струга и Јакуп Лика од ЗП Тетово. Во дисциплината пикадо најдобри беа Благица Тодорова од ЗП Демир Капија и Трајко Мунески од ЗП Прилеп.

Натпреварите завршија со прогласувањето на севкупниот победник и предавањето на преодниот пехар на победниците од ЗП Тетово. Со честитки за постигнатиот успех пехарот им го врачи потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски. Пехарот го прими и се заблагодари Шабан Азизи претседател на ЗП Тетово, што беше проследено со аплауз од сите присутни.

претседател на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ Здравко Петковски

Фото: „Триомаркетинг“

Тегнење јаже

Тегнење јаже

Кошарка - слободни фрлања на кош

Кошарка - слободни фрлања на кош

Фудбал - пенали на мали голчиња

Фудбал - пенали на мали голчиња

Ѓуле

Ѓуле

Трчање до 60 години

Трчање до 60 години

Трчање над 60 години

Трчање над 60 години

До
Главен и одговорен уредник на весникот „Слободен печат“

Демант на текстот објавен во весникот „Слободен печат“ на 21-22 јули 2018 година со наслов „Отворено до главната (с)уредничка“

Вистината е сосема друга

Според Законот, бараме да се објави овој демант на текстот објавен во Слободен печат на 21–22 јули 2018 година со наслов „Отворено до главната (с)уредничка“, бидејќи во него се изнесени повеќе невистини, манипулации и ширење на лажни вести и тенденции.

Повод за овој текст е Вашите читатели да ја прочитаат и вистината на другата страна во врска со објавениот текст на „новинар и колумнист“ пензионерот Мендо Димовски.

На Димовски кој цел век бил послушник одеднаш му се роди желба да биде тој што ќе дава наредби, да биде некој и нешто. Веројатно да се чувствува така имал помош од некој кој сакал да го искористи или да му го види умот. При тоа интересно е тоа што во неговата глава се јавува амнезија и тоа баш за оние работи и луѓе кои во годините по пензионирањето му подале рака и благодарение на нив станал дописник, новинар дури и заменик на главен и одговорен уредник на „Пензионер плус“ бесплатен весник за сегашните и идни пензионери. Но како што рекол големиот Толстој „најлоши се оние на кои сте им направиле највеќе добро“.

Но да почнеме по ред со анализата и излагање на вистината и тоа кој е Димовски.

Беше еден од најпривелегуваните во СЗПМ:

- Претседател на Комисија за културно забавен живот;
- За досегашната ангажираност со договор за дело како соработник од 2010 и како зам. гл. и одговорен уредник од декември 2015 година, Димовски има добиено од СЗПМ 674.683 денари или 10.970 евра, потоа за книги преку донации и откуп 68.484 денари или 1.114 евра, околу 1.500 евра од дневници меѓу кои и за патување во Словенија. Благодарејќи на соработката со СЗПМ подготви и неколку монографии и книги за здруженија на пензионери и пензионери за кои добил надомест околу 3.000 евра заедно со неговите продадени книги. Вкупно има добиено приближно околу 16.500 евра;
- Додека е во СЗПМ објави 3 книги. За првата добил финансиска подршка од СЗПМ 35.000 денари што е најголема сума досега. Втората е во издание на СЗПМ за која добил бесплатна компјутерска подготовка. За третата не добил финансиска подршка, но која како и првите две им ја продаваше на здруженијата користејќи ја функцијата;
- Со служен фотоапарат на Сојузот правеше ЦД и им ги продаваше на здруженијата од настани на кои присуствуваше по службена должност и друго.

Зошто е разрешен?

- Поради откриената махинација за земање финансиски надоместок од ЗП Карпош и ЗП Бутел за пишување текстови за нивните активности, што се објавени во „Пензионер плус“, а воедно за тоа земал хонорар и од СЗПМ, на 1 јули 2018 разрешен е од заменик на гл. и одговорен уредник бидејќи тоа е непрофесионално, неморално и незаконито. Утврдено е дека неколку години од ЗП Карпош примал по 3.000 денари месечно за ова недозволено дејание, а помалку и од ЗП Бутел;
- Поради злоупотреба на функцијата и уцена на здруженијата да купуваат негови книги;
- Поради недоволно ангажирање како заменик на главен и одговорен уредник, само пишуваше и редактираше написи што е далеку од неговите задачи опфатени во договорот за дело;

Зошто е лут и зошто напаѓа:

- Најмногу е лут поради укинувањето на надоместокот којшто непрофесионално и неморално го земаше од двете споменати здруженија,
- Лут е и затоа што не му беа објавени неколку колумни во весникот „Пензионер Плус“ против сегашната Влада, Министерството за здравство и Министерството за одбрана. Во посебна Колумна сакаше да го напаѓа решението за „Мој термин“ без доволно аргументи, дека не може да се дојде на ред, а самиот го користеше ова по два три пати во месецот, Колумна за недостаток на лекови која во моментот беше на некој начин решена од Министерството;
- Заради тоа што е навредено неговото провинциско его;
- Можеби има и друго?!

Анализа на изнесените невистини во Вашиот весник за Сојузот:

- За се што го посочува во својата колумна Димовски имал илјада можности да каже дури и да се обиде да спречи бидејќи откога е во СЗПМ присуствувал на сите седници на Извршниот Одбор и Собранието на СЗПМ;
- Бил во постојан контакт со сите раководни луѓе во СЗПМ;
- Непотребно ги напаѓа членовите на Извршниот одбор на СЗПМ како ќутолози, а сите досегашни седници покажуваат дека има многу дискусии во демократска атмосфера, конструктивни предлози и транспарентност. Составот на Извршниот одбор е од истакнати правници, економисти и други професии;
- Како заменик на гл. и одговорен уредник бил присутен и во контакт со министрите и кабинетите на Министерствата за труд и социјална политика, за култура, одбрана и др.
- Можел да објави вакви текстови во сите медиуми пишани и електронски (само во мај и јуни беше на МТВ и зборуваше за успесите на СЗПМ), при што не кажа ниту збор за некакви неправилности!?

За останатите лаги и клевети наведени во објавената Колумна:

- Претседателот на СЗПМ навистина има одредени здравствени проблеми со колената, но работи повеќе од многумина, а и од него. Димовски заборава дека сме 21 век и постојат и разни видови на состаноци и работа. Поздравното обраќањето на Републичката ревија на претседателот кој во последен момент не можеше да присуствува во Домот на АРМ, го прочита потпретседателот на ИО и тоа беше потенцирано и од него и од водителката;
- Во ресторанот „Бисера“ одржана е само една седница на Извршниот Одбор на СЗПМ на која беше и Димовски. Таму тогаш беше промовирана неговата книга „Зоре“ од која како и од првите две беа откупени и примероци за членовите на ИО;
- Во ресторанот „Национал“ имаше скромен ручек за делегација од Албанија и Бугарија, таму беше и тој;
- Малициозна е и забелешката за металната емајлирана ограда која чини 1.500 денари, поставена поради законска обврска, а е потребна и коса пристапна патека бидејќи меѓу пензионерите има и такви на кои им е тоа потребно;
- За трошоците за весниците, билтените, монографиите има официјални документи;
- Очигледно е дека Димовски ја губи сопствената самодоверба и станува провокатор со злонамерно, арогантно и насилничко ширење на лаги, со изобличени ставови за вистината и за луѓето кои многу му помогнале во животот, и како да ужива во туѓата невоља. Во Колумната провејува и говор на омраза против целата пензионерска популација на која и тој и припаѓа, и со која се дружеше изминатите десетина години.
- Во текстот Димовски злонамерно пишува дека претседателот имал конфликт со Стојан Тренчевски околу наградата „Мајка Тереза“, што не е точно, бидејќи претседателот никогаш не конкурирал за таа награда. На погребот на Тренчевски претседателот беше заедно со својата фамилија за што има повеќе сведоци;
- Точно е дека главниот и одговорен уредник издаде роман поддржан финансиски од СЗПМ. Од романот околу 90 примероци беа бесплатно поделени на сите дописници, на членови на Извршниот Одбор, Комисијата за информирање, Издавачкиот совет, Редакцискиот одбор и на другите гости на Свечената седница одржана по повод 10 години од излегувањето на весникот „Пензионер плус“. Поделените книги чинат 22.500 денари, а печатењето на книгата и компјутерската подготовка чини 25.000 денари, што е речиси еднакво на добиената поддршка. Во романот нема политика, не се споменува античко доба ни на 198 ни на 216 страница, во него се зборува за секојдневниот живот на луѓето од тинејџерска до третата доба и има сè само политика не!
- Замерката од Димовски за тоа што главниот и одговорен уредник се консултира со претседателот на Издавачкиот совет неосновани е бидејќи тоа е обрска која ја знаат сите што се бават со новинарство;

Ваквите лажни вести, манипулации, навреди и клевети се осудуваат во сите земји на Европската унија. Откако ќе биде прочитан овој текст веројатно многу работи ќе бидат појасни. Ќе остане нејасно што сака да постигне Димовски!?

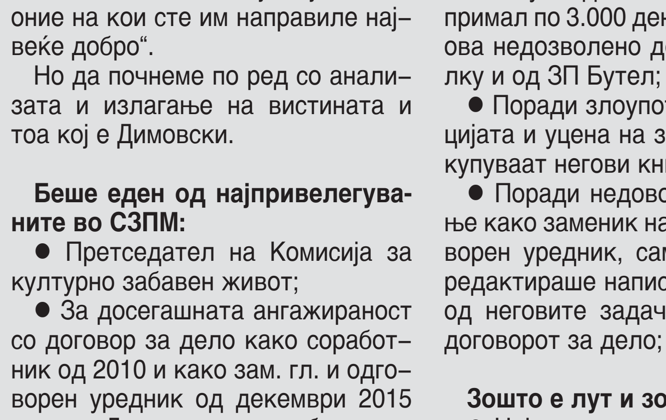
Со ова писмо ја прекинуваме секоја натамошна полемика со Димовски на било каков начин, бидејќи очигледно тој тоа не го заслужува.

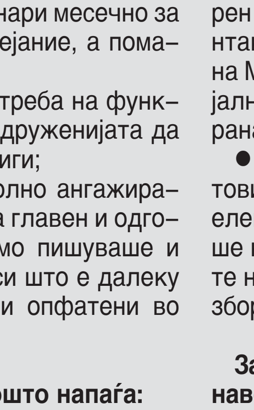
Со почит
Драги Аргировски, претседател на Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија,
Бесник Поцеста, претседател на Собранието на СЗПМ,
Калина С. Андонова, гл. и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

П.С. По овој наш демант во весникот „Слободен печат“ М.Д. објави уште две колумни „нон–пејпер“ и „Паша во пензионерската организација наша“ во кои изнесе тврдења без докази, ширејќи лажни вести за работата на СЗПМ, за што ќе има друг демант.

Промоција на книгата „Активно живеење“ и презентација на резултатите од Регионалниот проект „Преземи акција за социјална инклузија на старите лица“

На 29.08.2018 година се одржа промоција на книгата „Активно живеење“ како и презентација на резултатите од Регионалниот проект „Преземи акција за социјална инклузија на старите лица“, финансирано од Европската Унија со поддршка на Австрискиот Црвен крст и Австриската Агенција за поддршка и развој. Промоцијата се одржа во просториите на ЕУ Инфо Центарот.





Проектот е изработен од страна на Гешталт Здружението на Македонија (ГЗМ) – КОНТАКТ во соработка со Советувалиште за хумана соработка и е поддржан од Црвениот крст на Република Македонија и Хуманост. Креирањето на работилниците кои беа имплементирани во рамките на проектот „Активно живеое“ беа резултат на долгогодишното искуство со различни клиенти и групи во кои беа вклучени авторите на книгата „Активно живеење“. Според искуството на авторите, преку користење на Гешталт терапијата може да се овозможи свесност за себе овде и сега која може да доведе до длабоко разбирање на значењето на проблемите.

Книгата „Активно живеење“ нуди техники за секојдневна примена во работата со луѓето од третата доба кои можат да бидат корисни за сите оние професионалци кои влегуваат на пазарот на труд во клиники, установи, институции, приватна пракса, невладини организации и сл. Книгата содржи генерални информации за луѓето во третата доба во Македонија, како и за сите нивни потреби креирани како резултат на предизвиците со кои се соочуваат. Воедно, нуди алатки и методологија за вклучување (инклузија) на луѓето од третата доба во процесот на личен раст и развој. Дополнително се вклучени податоци од истражувањето спроведено со луѓето од третото доба, како и нивни изјави за значењето на ваквиот тип работа на себе во нивните животни избори.

Благица Ризоска Ваниќ
автор и координатор на проектот

Какви пензии земаат македонските пензионери

Вкупно 312.703 пензионери земаат пензија од Фондот за пензиско и инвалидско осигурување, по основ на остварено работно право. Повеќето имаат старосна пензија, но колкумина ја земаат највисоката, а колку имаат минимални пензионерски приходи? **Јулската статистика од ПИОМ** покажува дека има пензионери чии месечни приходи само по овој основ изнесуваат 49.360 денари, што е многу повеќе над просечната нето плата исплатена во земјава, која е нешто над 24.000 денари.

Впрочем во групата во која се пензионерите со максимални примања во **јули** имало вкупно 2.008 луѓе. Сите не земаат 49.360 денари, бидејќи пензиите на нив се движат од 37.537 денари до 49.360 денари.

Најголем дел од вкупниот број пензионери или вкупно 193.204 луѓе земаат пензии од 11.131 денар до 37.537 денари.

Помала група се пензионери кои имаат минимална пензија или од 8.716 денари до 9.189 денари месечено. Во оваа група се пензиите на 93.493 пензионери.

Има и такви кои земаат под минималната пензија или до 8.716 денари. Толкава пензија земаат 23.998 луѓе.

Инаку просекот за исплатена пензија во јули изнесува 14.145 денари.

Вкупниот број на корисници на пензија е поголем ако се пресметаат и тие кои земаат воени и земјоделски пензии. Во јули корисници на пензија од воено право се 1.316, додека земјоделски пензии имаат 241 лице.

(Нетпрес и други)

ЗП Виница

Пензионерско дружење со два повода

На 13–ти септември 2018 година се одржа пензионерска средба на локалитетот „Свети Спас“ во село Драгобраште, крај Виница. Средбата се одржа по повод Денот на осветувањето на црквата „Свети Спас“ и 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија. На средбата присуствуваа 13 здруженија на пензионери, со околу 1500 пензионери.

Домаќин на средбата беше ЗП Виница, здружение кое е познато по своите многубројни традиционални активности, но и по организирање на средби за чествување на значајни празници, настани и средби на зелено во соработка со општината Виница. Оваа средба е поддржана и од Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, бидејќи на овие средби пензионерите излегуваат од своите домови и поминуваат пријатни мигови во природа. Исто така, овие пензионерски средби се и во насока на активно стареење и корисно исполнување на пензионерското слободно време. Со организирање на вакви активности здруженијата покажуваат дека се корисни општествени чинители на подрачјето каде што дејствуваат.

На пензионерско дружење прв пензионерите ги поздрави претседателот на ЗП Виница **Драган Петков.** Присутните ги поздрави и градоначалникот на општина Виница **Ивица Димитров,** кој им ги честита двата празника и вети дека и во иднина ќе ги поддржува активностите на ЗП Виница, но и пошироко. Во името на СЗПМ на присутните им се обрати секретарот на ИО на Сојузот, **Станка Трајкова**, која ги поздрави пензионерите и притоа нагласи дека пензионерите заслужуваат да им се организира оваа средба на тлото на безвременската Виница, каде се вкрстувале повеќе цивилизации оставајќи артефакти кои го заобиколуваат целиот свет.

Значењето на средбата беше зголемено и со присуството на министерката за одбрана Радмила Шекеринска. Целта на средбата беше постигната бидејќи имаше голем број на присутни пензионери кои се рекреираа на септемвриско сонце со желба повторно да се дружат.

С.Т.

„Бдеење на кокински мугри“

Со поддршка на Градоначалникот и Советот на општина Куманово, Фондацијата за култура и спорт Куманово, НУ Музеј – Куманово, ЗГ Друштвото на писатели Куманово се организираше меѓународен поетски митинг „Бдеење на кокински мугри“ на 30 и 31 јули 2018 година.

Учествуваа поети од 18 до 78 години од градовите: домаќинот Куманово, Скопје, Прилеп, Струмица, Гевгелија, Кочани, Крива Паланка Штип и од Ниш од Здружението на македонци „Вардар“. Во улога на племенски старешина беше актерот Тихомир Стојановски. Се покажа дека македонците се надарени литературни творци, но беа наградени само: Стојан Арсиќ од Скопје I–ва награда, Митко Гогов од Прилеп II–ра награда и Цвета Спасикова од Штип III–та награда.

За најдобра песна на „Бдеење на кокински мугри“ со тајно гласање прогласена е песната „Чувства“ на Игор Трочев од Прилеп.

Манифестацијата помина во најдобар ред за што ЗГ Друштво на писатели Куманово им се заблагодари на сите учесници за нивните поетски изблици, како и на институциите од градот Куманово.

Божана Трајковска

ЗП Крива Паланка

Гостување по повод Илинден

– По повод празникот Илинден, иселениците Македонци од Качарево и Јабука, приредија празнична програма која се одвиваше во два дела. На 1–ви август во Качарево настап имаше триото – пензионерки „Распеани баби“ и КУД 8–ми Октомври при НУЦ за култура од Крива Паланка.

Триото „Распеани баби“ настапија со место готвеа тавче – гравче. Во овој дел зедоа учество пензионерките Јонка, Ставица и Стојанка. Тие тавче – гравчето го приготвија на традиционален македонски начин, според кривопаланечката кујна. Дел од пензионерите кои беа на манифестацијата земаа учество и во уредување на етно – штандот за кој беше одговорна Благи–

стари изворни песни кои се традиционални за кривипаланечкото поднебје, додека децата од КУД 8–ми Октомври настапија со ора и песни кои ја отсликуваат македонската култура и традиција. Изведувачите беа наградени со громогласен аплауз од бројната публика која голем дел беше од иселеници – Македонци – изјави кореографот **Драган Ѓорѓиевски**.

На 2–ри август на денот на Илинден се одвиваше меѓународна манифестација тавче – гравче во Јабука – општина Панчево. На манифестацијата имаше над 80 натпреварувачи кои на лице ца Стојковска вработена во НУЦ за култура – Кр. Паланка. Штандот беше најпосетен, и доби благодарница за прво место.

Инаку на 1–ви август во Качарево и на 2–ри август во Јабука манифестацијата за отворена ја прогласи македонскиот амбасадор во Србија. Обраќањето на амбасадорот и програмата од домаќините се одвиваше на македонски јазик што е доказ за неговото негување меѓу иселениците – Македонци. Сите учесници беа презадоволни од гостопримството.

Б. Стојчевска

ЗП Кочани

Монографија за Блаже Димитров

Деновиве од печат излезе монографијата посветена на истакнатиот професор по историја во пензија, општественик и актуелен претседател на Сојузот на борците на општина Кочани, Благој Димитров. Автор на ова несекојдневно дело е неговиот внук Блаже Димитров, ученик во средното техничко училиште во Кочани.

– Идејата да ја напишам оваа монографија дојде спонтано по повод осумдесетиот роденден на мојот дедо. Од него сум ги слушал кажувањата за неговата работа како наемен работник во Виничкиот каменолом, потоа учењето во средното училиште, завршувањето на Педагошкатата академија во Штип, неговите први вработувања како одделенски наставник и професор по историја во Радовишките села, а подоцна и во Кочани, – истакнува авторот Димитров.

БлагојДимитров е носител на повеќе одликувања од поранешна Југославија и Македонија.

К. Герасимов

Garat e 23-ta republikane pensioniste sportive

Fitorja jonë është bashkëjetesa dhe uniteti

Më 2 shtator në Radovish, në shenjë të Ditës së pavarësisë së R. Maqedonisë 8 shtatori dhe 20 shtatorit Ditës së pensionistëve të Maqedonisë, janë mbajtur garat republikane pensioniste sportive. Më 2. shtator jemi mbledhur në Radovish, me mendim dhe dëshirë: uniteti ynë të jetë fitorja jonë. Bashkëjetesa jonë të jetë nxitja jonë për rezultate më të mëdha, për standard më të mirë, për jetë më kualitative dhe për plakje aktive.

Në këtë Olimpiadë, i pari të pranishmëve u është drejtuar kryetari i Qeverisë së Republikës së Maqedonisë **Zoran Zaev**. Me fjalët e tij, ai ka përshëndetur energjinë që kanë pensionistët dhe ka porositur se kujdesi dhe mbrojtja ndaj tyre mbeten prioriteti më i madh i Qeverisë me ç'rast ka theksuar:

- I përcjellim praktikat evropiane, shohim se si jetojnë pensionistët në shtetet e Unionit Evropian, më qetë dhe më komod dhe mu për këtë punojmë çdo ditë, prandaj edhe hapat strategjike të cilat i bëjmë na çojnë drejt Unionit Evropian. Ato hapa bëjmë me qëllim që ta ngritur standardin e nivelit të dinjitetit ashtu siç i ka hije për secilin, i cili me nderë i ka punuar vitet e tija produktive, dhe duhet që ti jetoi ditët pensioniste drejtë dhe me krenari.

Ministrja për punë dhe politikë sociale, **Mila Carovska**, ka thënë se me organizim të ngjarjeve të ndryshme me karakter social, kulturor dhe sportiv, Lidhja e shoqatave pensioniste të Maqedonisë, kontribuon të përmirësohet statusi i tyre. Ajo ka porositur se Ministria punon me përkushtim për sigurimin e kushteve të mira për jetë me dinjitet të qytetarëve të tillë të cilët me përvojën e tyre të jetës që kanë, janë hallkë e rëndësishme në shoqëri.

- Maqedonia është shtet social e cila kujdeset për qytetarët përmes sigurimit të sigurisë sociale dhe qasjen deri tek të drejtat sociale. Qëllim kulmor i kësaj Qeverie është që sa më tepër ti përparojë dhe përmirësojë ato të drejta me të cilat do të përmirësoj standardin e pensionistëve dhe do ju siguroj jetë të qetë dhe me dinjitet. Prandaj, ashtu siç rriten rrogat, rriten e dhe pensionet dy herë në vit.

Fjalët e drejtuara të premierit dhe të ministres për punë dhe politikë sociale janë përcjellë me duartrokitje nga të pranishmit nga fjalët e bukura.

Në emër të LSHPM të pranishmëve u është drejtuar **Salltir Karovski**, nënkryetar i KE i LSHPM i cili me këtë rast ka theksuar:

- Ndjej nder dhe kënaqësi të veçantë që kam mundësi në emër të LSHPM, sot në Radovish, në këtë manifestim sportiv të bukur t'ju përshëndes. Posaçërisht dua që të shpreh kënaqësinë time a besoj edhe tuajën që sot në këtë takim, na kanë nderuar me pjesëmarrjen e tyre premieri Zoran Zaev dhe zonja Mila Carovska, duke treguar mbështetje të sinqertë Lidhjes si asociacion joqeveritar, jopartiak, multietnik pensionistë.

Më pastaj, mysafirët e pranishëm, sportist dhe dashamir të sportit ka përshëndetur kreu i komunës Radovish, **Gerasim Konzullo**v dhe kreu i komunës Konçe **Bllagoj Iliev**, të cilët ndër të tjera kanë theksuar se janë të nderuar që LSHPM ju ka dhënë besimin SHP Radovish dhe Konçe të jenë nikoqir i garave të 23. Republikane pensioniste duke premtuar se komunat gjithnjë do ti ndihmojnë aktivitetet pensioniste nga se këtë ata e meritojnë.

Jordan Kostadinov, kryetar i SHP Radovish dhe Konçe, shoqatë e cila këtë vit është edhe nikoqir i këtij manifestimi masiv, ju ka dëshiruar mirëseardhje të pranishmëve, ndërkaq, sportistëve rezultate të mira.

Para numri të madh dashamirësh të sportit dhe mbështetësve, në 11 disiplina në konkurrencën meshkuj dhe femra, në 23 kategori, kanë garuar 503 sportist, 264 pensionist dhe 239 pensioniste, nga 43 shoqata. Në fund të garave janë shpallur edhe më të mirët në tri disiplinat : gjuajtje, shah dhe pikado, të cilëve kryetari i Komisionit për sport dhe rekreacion pranë LSHPM, **Zdravo Petkovski** ju ka ndarë peharë të veçanta. Garat kanë filluar dhe janë zhvilluar në atmosferë e cila rrallë kund mund të haset. Kanë garuar njerëz në moshë më të shkua me dëshirë të pa parë për të fituar. Dhe në atë ishin të përbashkët. Edhe njëherë bashkimi ynë ishte fitorja jonë!

Pas 8 viteve më të mirët ishin pensionistët nga SHP Tetovë. Në duart e tyre ishte pehari fitues, shkëlqimi i bashkëjetesës dhe bashkimit ishte e pranishme në urimet, përqafimet, kënga, vallja... Peharin ua dorëzoi nënkryetari Saltir Karovski. **Shaban Azizi** kryetar i SHP Tetovë, falënderoi me fjalë të mira, pas çka pati duartrokitje të fuqishme nga gjithë të pranishmit.

Kalina Slivovska - Andonova

Garat e 23-ta republikane pensioniste sportive

Në vazhdimësi rezultate pozitive financiare

Këshilli mbikëqyrës i LSHPM, më 27.07.2018, ka mbajtur mbledhjen e 10-të me të cilën ka drejtuar kryetari Mitre Stiojanovski. Përveç anëtarëve të Këshillit, në mbledhje kanë marrë pjesë edhe Saltir Karovski, nënkryetar i KE i LSHPM, Stanka Trajkova, sekretar i KE i LSHPM dhe Petar Andreevski, punëtorë financiar - administrativ në LSHPM. Në mbledhje është shqyrtuar Propozim raporti financiar për të hyrat dhe të dalat për periudhën janar - qershor 2018 dhe informacioni për Fondin solidar për anëtarësi dhe ndihmën mortore për vitin 2017.

Fjalë hyrëse për Propozim planin financiar për të hyrat dhe të dalat në gjashtëmujorin e vitit 2018, ka dhënë kryetari i Këshillit mbikëqyrës. Më pastaj ka pasur diskutim në të cilën kanë marrë pjesë Nijazi Xhelili dhe Mirko Danaillov, anëtar të KM, më pastaj Saltir Karovski, Stanka Trajkova dhe Petar Andreevski. Diskutimi ishte konstruktiv, ndërkaq mendimet e diskutuesve janë përfshirë në vazhdim të tekstit. Konstatim i përgjithshëm për raportin financiar është:

<u>Të hyra të përgjithshme</u> në periudhën janar - qershor 2018 janë 5.935.700 denarë, me çka është konstatuar rritje prej 9,3% në krahasim me periudhën e njëjtë të vitit 2017, nga të cilat: të hyrat në rrjedhë janë 4.735.700 denarë dhe mjete të mbartura nga viti 2017 të cilat janë 1.200.000 denarë. Të hyrat e përgjithshme shënojnë rritje prej 5,1%. Në përqindje dominonte janë të ardhurat nga anëtarësia e cila është 3.987.500 denarë pjesëmarrje strukturale prej 84,2%. Krahasuar me periudhën e njëjtë të vitit të kaluar ka rritje të ulët prej 2,4% e cila ka të bëj me pensionistët e rinj të evidentuar, ndërkaq, të ardhurat tjera (nga tatimet, sponsorime, kartela, projekte, reklama e të tjera) janë 748.200 denarë, sasi që shënon rritje prej 22,7% në krahasim me periudhën e njëjtë të vitit të kaluar.

<u>Të dala (shpenzime) të përgjithshme</u> në periudhën janar - qershor 2018 janë 4.533.000 denarë, që shënojnë rritje prej 10,9% në krahasim me periudhën e njëjtë të vitit të kaluar. Kjo rritje e rëndësishme është për arsye të blerjes së makinës së re që është 907.800 denarë, ndërkaq pjesët tjera shënojnë ulje të vogël. Në gjysmë vjetorin e dytë priten aktivitete të rritura, por është vlerësim se harxhimet e planifikuara me planin financiar do të realizohen në tërësi. Nga analiza detale e bërë për harxhimet, fitohet përshtypja se:

Pjesa harxhime funksionare me pjesëmarrjen strukturale të 46,7% shënojnë ulje në krahasim me vitin e kaluar që është 11%. Komisioni për jetën kulturore - zbavitëse shënon rritje 135%, si rezultat i aktiviteteve të rritura për Revyalet regjionale dhe republikane të këngëve, muzikës dhe valleve, harxhimet për gazetën "Penzioner plus" që shënon rritje për 15%, për arsye të rritjes së çmimit të harxhimeve të shtypit, por pritet rritja e saj me realizimin e Olimpiadës Republikane pensioniste e cila u mbajte më 02.09.2018 në Radovish. Gjithashtu, harxhimet për reprezentacion janë zvogëluar për 12,4%, harxhimet për qiranë e lokaleve të punës për 21,7%, si dhe harxhime të tjera materiale të cilat janë zvogëluar për 14%. Harxhimet për mëditje dhe harxhime të rrugës janë zvogëluar për 60%. E gjithë kjo tregon se mjetet shfrytëzohen sipas planifikimit në mënyrë racionale, sipas Programit të LSHPM për vitin 2018. Me fjalë të tjera, në bazë të dhënave të sipërme, mund të konkludohet se në këtë periudhë janë realizuar rezultate pozitive financiare në sasi prej 1.402.800 denarë, me çka vërtetohet realizim pozitiv financiar në vazhdimësi në LSHPM. Si rezultat i saj, Këshilli mbikëqyrës, ka pranuar në tërësi Propozimin - raportin financiar me vërejtje që në arsyetim të jepen të dhëna dhe arsyetim për pjesët që kanë të bëjnë me ndryshimet më të rëndësishme në harxhimet krahasuar me vitin e kaluar dhe ka vlerësuar se Raporti realisht ka treguar situatën faktike financiare. Gjithashtu është vlerësimi i njëzëshëm se Raporti është punuar në mënyrë solide, me qasje analitike, me respektim të ligjeve financiare dhe akteve të brendshme të LSHPM, sidomos nga të gjithë pjesëmarrësit është potencuar se shfrytëzimi i mjeteve është në përputhshmëri me parashikimet, racionalë, ekonomike dhe me nikoqirllëk.

Sa i përket informacionit për Fondin solidarë për anëtarësinë dhe ndihmën për shpenzimet mortore për vitin 2017, hyrje të shkurtër ka dhënë kryetari i KM Mitre Stojanovski. Në hyrje, ndër të tjerat ai ka theksuar se në vitin 2017, për këtë qëllim janë ndarë mjete në sasi të përgjithshme prej 441.213.900 denarë, ndërkaq, për mbulimin e harxhimeve për ndihmën e shpenzimeve mortore 14. 676 shfrytëzues që kanë ndërruar jetë, për çka janë shpenzuar 440.280.000 denarë. Nga kjo del se harxhimet për të vdekurit janë paguar në tërësi dhe mbetja prej 963.900 denarë janë mbartur në vitin e ardhshëm 2018. Konstatohet se në vitin 2018 do të sigurohen mjaftë mjete me çka me kohë do të bëhet pagesa e harxhimeve për vdekje të familjeve të të vdekurve. Për diskutim janë paraqitur të gjithë të pranishmit të cilët e kanë mbështetur Informacionin dhe kanë porositur Lidhjen dhe shoqatat anëtare të saj, pos qëllimeve dhe detyrave të tanishme të mendohet edhe për aktivitete tjera plotësuese. Është konstatuar se dobitë nga Fondi solidar në periudhën e deritanishme janë treguar si ndihmë e madhe financiare për harxhimet mortore të familjeve të të vdekurve në ato momente të vështira dhe po aq është me rëndësi edhe ndalja e 30 denarëve nga anëtarësia e cila është bazë e organizimit pensionist në moshën e tretë, nga se me ata sigurohen shoqërime, hapje klubesh revyale, gara sportive, aktivitete humanitare, rekreacione, krijime dhe aktivitete të tjera. Theksojmë edhe njëherë se ndalesa për fondin solidar në sasi prej 120 denarësh dhe anëtarësia prej 30 denarësh është vullnetare në pajtim ne nenin e Ligjit për PIOM (SPIM):

Mitre Stojanovski, kryetar i KM

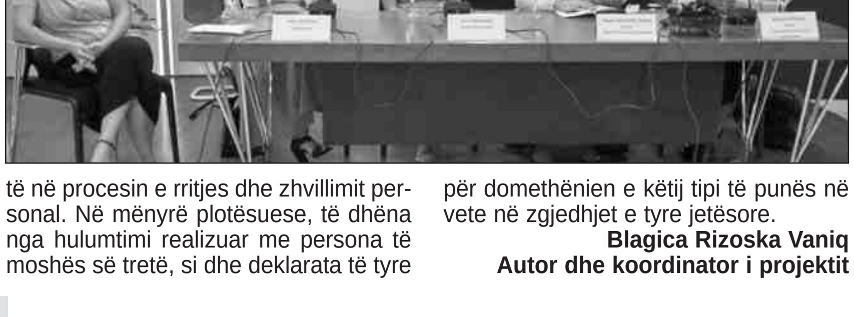
Promovim i librit "Jetesë aktive"

Më 29.08.2018, është mbajtur promovim i librit "Jetesë aktive" e autorëve Bllagica Rizoska Vaniq dhe Bilana Koprova, si dhe prezantim i rezultateve nga projekti në fjalë.

Projekti është punuar nga Geshtalt Shoqatë e Maqedonisë (GZM - KONTAKT) në bashkëpunim me Këshillimoren për bashkëpunim human dhe është mbështetur nga Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë dhe Humanitar, në korniza të Projektit regjional "Merr aksion për inkluzionin social të personave pleq", financuar nga Unioni Evropian me mbështetje të Kryqit të kuq të Austrisë dhe AgjencisëAustriane për mbështetje dhe zhvillim.

Kreimi i punëtorive të cilat ishin implementuar në korniza të projektit "Jetesë aktive", ishin rezultat i përvojës shumëvjeçare me klientë dhe grupe të ndryshëm në të cilat ishin kyçur autorët e librit "Jetesa aktive". Në bazë të përvojës së autorëve, përmes shfrytëzimit të Geshtald terapisë, mundet të mundësohetvetëdijesim për veten këtu dhe tani e cilamund të sjellë mirëkuptim të thellë në domethënien e problemeve.

Libri "Jetesë aktive" ofron teknika për përdorim të përditshëm në punën me njerëz të moshës së tretë të cilët mund të jenë të dobishëm për të gjithë ata profesionalistë të cilët hyjnënë tregun e punës në klinikat, institucione, praktikë private, organizata joqeveritare etj. Libri përmban informacione gjeneralë për personat e moshës së tretë në Maqedoni, si dhepër të gjithanevojat etyre të krijuara si rezultat i sfidave me të cilat përballen.



Njëherësh, ofron edhe metodologji për kyçje të personave të moshës së tretë në procesin e rritjes dhe zhvillimit personal. Në mënyrë plotësuese, të dhëna nga hulumtimi realizuar me persona të moshës së tretë, si dhe deklarata të tyre për domethënien e këtij tipi të punës në vete në zgjedhjet e tyre jetësore.

Blagica Rizoska Vaniq
Autor dhe koordinator i projektit

Здравствени придобивки од афионово семе

Афионот е едногодишно растение со исправено стебло кое е високо 140 до 150 см. Потекнува од Азија и се одгледува неверојатни 3000 години. За него знаеле и старите Египјани. Семето од афион уште од тогаш се користи како лек против несоница, против непloдност, дури му ја препишувале и магичната моќ на невидливост. Има прекрасни крупни цветови со бела, розова или црвена боја со четири листови. По боите на цветот и семето се разликуваат повеќе подвидови, од кои само неколку се опијати.

Плодот е како чашка која е затворена со „круна“ на врвот, а семето е ситно, мрежесто во форма на мал бубрег. Во Македонија се одгледува афион (бел и сив), но само со посебна дозвола на надлежните државни служби.

Афионовото семе не содржи опијати и не е отровно, напротив, многу е хранливо и нема опасност да се консумира колач од афион бидејќи не содржи морфин или некој друг алкалоид. Без оглед на тоа дали станува збор за опиумски или за некој нискоморфински афион или некоја варијанта за јадење, чашките кои остануваат по вадењето на семето и понатаму имаат мала количина на алкалоид.

Од афионовото семе има и здравствени придобивки. Тоа содржи многу хемиски соединенија кои имаат антиоксидантни својства, спречуваат болести и го подобруваат здравјето. Зрнцата од афионот единствениот ароматичен вкус го имаат поради изобилството од масни киселини и есенцијални испарливи масла кои сочинуваат околу 50% од нивната нето–тежина. Ова семе особено е богато со олеинска и линолеинска киселина. Олеинската киселина, моно–незаситена масна киселина, помага во намалувањето на ЛДЛ или „лошиот холестерол“, а го зголемува ХДЛ или „добриот холестерол“ во крвта. Надворешната обвивка на афионовото семе е добар извор на растителни влакна, 100 гр сурово семе обезбедува 20 гр или 80% од препорачаната дневна доза. Многу од овие влакна се метаболички пасивна содржина која помага да се зголеми волуменот на храната апсорбирајќи ја водата од дигестивниот тракт со што ги олеснува проблемите со констипација.

Растителните влакна се сврзуваат со жолчните соли (производ на холестеролот) и дополнително ја намалуваат нивната реапсорпција во дебелото црево. Тоа помага во понатамошното намалување на нивото на ЛДЛ холестеролот во крвта.

Ова семе е и одличен извор на В–комплекс витамините. Многу од овие витамини дејствуваат како кофактори во метаболизмот, посебно на мастите и јаглеродните хидрати. Афионовото семе содржи повеќе минерали како железо, бакар, калциум, калиум, манган, цинк и магнезиум. Бакарот е потребен за производство на црвените крвни клетки. Цинкот е кофактор во многу ензими кои го регулираат растот и развојот. Калиумот е важна компонента на клетката и на телесните течности кои помагаат во контролирањето на срцебиењето и крвниот притисок. Манганот во телото се користи како кофактор за моќен антиоксидантен ензим.

Според напишаното погоре, слободно можеме да заклучиме дека во Македонија имаме квалитетна храна која слободно може да се споредува со познатото чиа–семе, а афионот дури и го надминува квалитетот на истото.

Б. Арсов

Препознајте ја разликата меѓу стресот и депресијата

Поимите стрес и депресија многу често се користат како да имаат исто значење. Иако симптомите се слични, и често едното може да води до појава на другото, стресот и депресијата се две сосема различни состојби кои понекогаш само професионалец може да ги разпознае.

Што е стрес?

Стресот е чувство на ментален и емоционален притисок. Најчесто е предизвикан од моменталната ситуација во животот кога ви се чини дека треба да се справите со повеќе отколку што можете. Може да станува збор за сметки кои не можете да ги платите, премногу материјал за учење, семејни проблеми, врска во која немате контрола и слично. Стресот е премногу блага состојба за да биде класифициран како нарушување, но многу лесно може да се претвори во тоа доколку не се справувате правилно со него. Да чувствувате малку стрес е нормално, а понекогаш дури е и од помош. Може да ве мотивира да преземете нешто, како на пример да ја завршите работата побргу. Од друга страна, доколку сте изложени на премногу стрес и подолго време во континуитет, тоа има негативно влијание на целокупниот организам и на квалитетот на живот.

Што е депресија? - Депресијата е многу потешка состојба од стресот и трае значително подолго. Таа е нарушување поради кое се чувствувате нерасположено поголемиот дел од времето. Се чувствувате несреќно, немотивирано и незаинтересирано за работите кои обично ви причинуваат задоволство. За разлика од стресот кој секогаш си има причина, таа може да се појави без да има причина. Може да биде резултат на некое болно искуство, или пак да избие поради натрупувањето на многу потиснати и стари емоции. Поради нејзината ирационална природа, депресијата прави да се чувствувате како да немате контрола над ништо. Ако не се третира, оваа состојба може да биде навистина опасна.

Кои се симптомите на стрес и депресија? - Многу е тешко да се разликуваат симптомите на овие две состојби. Понекогаш тие се совпаѓаат, па може да ви биде навистина тешко да одредите дали се справувате со стрес или со депресија. Но сепак, симптомите на депресија се секогаш поизразени и траат со недели и повеќе. Симптомите на стресот поминуваат по неколку денови.

- **Симптоми на стрес:** чувство на нервоза и гнев, проблеми со опуштање и спиење, проблеми со концентрација, изнемоштеност, чести главоболки, трињење на забите, постојана грижа, губење интерес за социјален живот, чувство дека не можете да се справите со тешкотиите во животот и друго.
- **Симптоми на депресија:** чувство на тага и безнадежност, изнемоштеност, недостаток на мотивација и енергија, чувство на постојан срам и вина, променливо расположение, промена во навиките за јадење, намалување или покачување на телесната тежина, проблеми со меморијата, проблеми со донесување одлуки, губење интерес за социјален живот, чувство дека не можете да се справите со тешкотиите во животот.

Кои се сличностите помеѓу депресијата и стресот? - И двете состојби се случуваат различно кај секоја личност. Причината за нивната појава е различна кај секого. И двете имаат влијание на расположението и енергијата. Прават да се чувствувате лошо и снемоќено. И двете состојби влијаат на вашиот сон. Може да предизвикаат несоница, или пак да спиете повеќе од вообичаено. Влијаат на вашиот апетит. Може да почнете да се прејадувате или пак, да изгубите секаков интерес за храна. Сакате да останете изолирани и не сакате да бидете блиски со семејството и пријателите.

Кои се разликите помеѓу стресот и депресијата? - Стресот исчезнува кога се променува ситуацијата во вашиот живот. Депресијата може да остане и со години, без разлика на промените во вашиот живот. Стресот е предизвикан од сегашните настани, додека депресијата може да настане од емоции или проблеми од минатото. Ако не се лекува, стресот може да води до депресија или анксиозност. Стресот е социјално прифатен, а понекогаш дури и охрабруван. Депресијата сè уште претставува табу тема. Малку стрес може да биде од корист. Но дури и благата депресија многу изнемоштува.

Како да се справите со стресот и депресијата? - Добрите вести се тоа што и стресот и депресијата може да се излечат. Постојат многу начин да се справите со стресот, како решавање на проблемот што го предизвикал, или пак подобра грижа за вашето тело. За жал, депресијата е посериозно нарушување и може да ви биде тешко сами да се справите со неа. Најдобро е да побарате професионална помош. Сепак, некои од методите за ослободување од стрес може да ги намалат симптомите на депресија.

Како да го ублажите стресот?

- **Направете план:** Откријте што го предизвикува вашиот стрес и побарајте решение на кое ќе почнете да работите уште веднаш.
- **Избегнувајте стресни ситуации:** Земајте пауза кога се чувствувате анксиозно, преморено или загрижено.
- **Грижете се за вашето тело:** Кога вашето тело е во форма, ќе ви биде полесно да се справите со стресот.
- Вежбајте редовно, хранете се здраво и подобрете го квалитетот на вашиот сон.
- **Побарајте помош:** Немојте да страдате во тишина. Ако ви изгледа дека ситуацијата излегла од контрола, побарајте помош од професионалец или од некого кому му верувате. Побарајте помош ако сте во депресија. Таа е сериозна ментална состојба. Важно е да запомните дека не треба да се срамите од неа. Ако забележите барем еден симптом на депресија, веднаш побарајте помош. Колку порано почнете со нејзино третирање, толку подобро.

И на крајот запомнете. Депресијата не е заразна, но е пренослива. Затоа внимавајте со кој се дружите.

М. Дамјаноска

Наут (леблебија), здравствени придобивки за организмот

Наутот првично бил одгледуван на Медитеранот и Блискиот Исток, а потоа ги шири своите кулинарски влијанија низ целиот свет. Наутот особено е присутен во италијанската, грчката, индиската, шпанската, португалската кујна и кујната на Блискиот Исток.

Иако најчесто се појавува во вид на топче со бледокафена скоро бела боја, го има и во други сорти и тоа во црна, зелена и црвена боја. Како и другите мешунки тој е ценет заради неговата висока содржина на протеини и влакна, а исто така содржи неколку клучни витамини и минерали кои се корисни за здравјето на луѓето.

Наутот е поврзан со голем број можни здравствени придобивки за медицински состојби. Еве некои од нив:

1. **Дијабетес** – Истражувањата покажале дека луѓето со дијабетес тип 1 кои консумираат исхрана богата со растителни влакна имаат пониски нивоа на гликоза во крвта, а во тип 2 дијабетес може да се подобри нивото на шеќерот во крвта, липидите и нивоата на инсулин.
2. **Здравје на коските** – Наутот содржи железо, фосфат, калциум, магнезиум, манган, цинк и витамин К. Тие придонесуваат за градење и одржување на коскената структура и сила. Иако калциум фосфатот е важен во коскената структура, неопходно е за правилна коскена минерализација, за вниматлен баланс на минералите. Потрошувачката на премногу фосфор со премногу мала доза на калциум може да резултира со губење на коскената маса. За да се формира коскената матрица потребни се манган, железо и цинк кои играат клучна улога во производството и созревањето на колагенот. Ниските дози на витаминот К се поврзани со зголемен ризик за фрактура на коските. Соодветната потрошувачка на витаминот К е важна за добро здравје на коските бидејќи тој дејствува како модификатор на матрицата на коските, ја подобрува апсорпцијата на калциумот и може да го намали уринарното исфрлање на калциумот.
3. **Крвен притисок** – Одржувањето ниска натриум доза е од суштинско значење за намалување на крвниот притисок, сепак внесувањето повеќе калиум може да биде исто толку важно.
4. **Здравје на срцето** – Поради високиот процент на растителни влакна, на калиум, витамин С, витамин В6, наутот е важен за поддршка на здравјето на срцето.

Наутот содржи значителни количини растителни влакна, кои помагаат во намалување на вкупниот износ на холестерол во крвта, а со тоа се намалува ризикот од срцеви заболувања.

5. **За рак** – Селенот е минерал кој не е присутен во повеќето овошје и зеленчук, но може да се најде во наутот. Тој игра улога во функцијата на црниот дроб на ензими, и помага при детоксикација на некои канцерогени состојки во телото. Покрај тоа, селенот го спречува воспалението и го намалува растот на туморот. Наутот, исто така, содржи фолна киселина, која има улога во синтезата на ДНК и нејзина поправка, со што се спречува формирање клетки на ракот со мутации во ДНК–та. Сапонините, кои се присутни во наутот, спречуваат множење на клетките на ракот и ширење низ телото.

Бидејќи е богат со растителни влакна се поврзува и со намален ризик од рак на дебелото црево. Витаминот С функционира како моќен антиоксиданс и помага во заштита на клетките од слободните радикали.

7. **Воспаленија** – Холинот е многу важна состојка во наутот која помага при спиење, движење на мускулите, учење и на меморијата. Холинот во пренесувањето на нервните импулси, помага во апсорпцијата на маснотиите и ги намалува хроничните воспаленија.
8. **Дигестија и регуларност** – Поради високата содржина на влакна, наутот помога да се спречи запек и промовирање на регуларноста за здрав дигестивен тракт.
9. **Управување со тежината и ситоста** – Диететските влакна се општо признати како важни фактори за контрола на телесната тежина и олеснување во дигестивниот систем. Овие соединенија ја зголемуваат ситоста и го намалуваат апетитот, и со тоа се намалува внесувањето калории.

Многу студии покажале дека со зголемување на потрошувачката на растителна храна како што е наутот, се намалува ризикот од прекумерна телесна тежина, промовира здрав тен и коса, ја зголемува енергијата.

Т.Г.

Смокви

Смоквите се вбројуваат во најздравите овошја, но многумина не се запознаени со нивната лековита моќ.

1. Висока вредност на магнезиум. Магнезиумот е еден од основните елементи кои го штитат нашиот нервен систем од стрес. Многу е важен за коските, имунитетот, здравјето на мозокот и нервниот сиситем. Го поттикнува здравјето и виталноста, лечи бројни болести и значително го забавува процесот на стареење. Сушените смокви содржат тројно повеќе магнезиум од обичните.
2. Обилува со калиум, калциум, железо, фосфор, бакар и витамините В6, Ц и бетакаротен. Смоквата има многу ниска содржина на масти, а побогата е со влакна од било кое друго овошје и зеленчук па затоа треба да се консумира секој ден. Пектинот е растворливо влакно кое го намалува нивото на холестерол во крвта, додека триптофанот помага при проблеми со циркулацијата како и при несоница.
3. Високата концентрација на природни шеќери прави мозокот да работи побргу, подобро да ги прима и класифицира информациите. Секако мора да внимаваат дијабетичарите при консумирање на суви смокви кои содржат двојно повеќе шеќер од свежите.
4. Сувите смокви се одличен извор на бројни нутритиенти, а воедно и практичен нутритивен оброк за спортистите и професионалците, а во комбинација со оревесто плодови може да послужи како идеален меѓуоброк. Чајот од смокви лечи заболувања на црниот дроб, грлото, дишните органи, мочниот меур...
5. Содржи и растителни стероли за кои е докажано дека поволно делуваат на нивото на холестерол во крвта. Растителните стероли како стигмастеролот и ланостеролот, кои ги има во смоквите се врзуваат со молекулите на холестеролот во цревата и така ја оневозможуваат неговата апсорпција.
6. Испитуваните соединенија во научните студии покажале ветувачки резултати особено кога станува збор за карциномот на простата и кожа.

Б.А.

Најмоќниот лек од природата

Пченкарна свила е оној свилест дел кој го има под листовите на пченката, а се користи како природен лек иако малкумина го знаат тоа.

Имено, пченкарната свила се користи за болки во коските, мускулите и зглобовите, за холестерол, за проблеми со бубрезите и мокрењето.

Има во себе витамини и етерично масло, фосфорна киселина и манган, а одлична е и за детоксикација на телото.

Пченкарната свила е едно од оние средства, кои на многумина им звучат како „бабин лек“. Таа многу долго се користи како природен народен лек, и тоа не само кај нас, туку и во многу други земји во светот.

За да биде лековита, пченкарната свила треба да се исече пред опрашувањето. Таа се суши нагло, во сенка и многу внимателно, на умерена температура. Исто така, добра е и во време кога пченката е млада (млечна).

Зрелата, сува и темна пченкарна свила е сосема безвредна и не содржи никакви лековити својства.

Пченкарната свила е од голема помош при некои заболувања. Таа е природен лек, кој не дава несакани, штетни последици. Кога таа е свежа во себе содржи етерично масло, смола, гума, алкалоид кој има својство да ги стега крвните садови, хлорофил, фосфорна киселина, манган и доста калиум и магнезиум.

Добро е да се знае дека не секоја пченкарна свила е добра. Ако е скината од пченка која е прскана со многу хербициди и пестициди, не е здрава, бидејќи со неа во организмот ќе се внесе и одредена количина на штетни материи. Најдобра е кога е од биолошки одгледувана пченка, далеку од индустриските погони, патиштата и пругите.

Како дејствува пченкарната свила?

Одговорот е едноставен: пченкарната свила, во форма на чај, е еден од најјаките природни диуретици. Со консумирање на овој чај, во тек на 24 часа, може за неколку пати да се зголеми количината на излачената урина и тоа без штетни последици, што е особено важно кај оние заболувања каде насобирањето на течностите влијаат неповолно на целиот организам.

Чајот од пченкарна свила ги намалува болките (грчевите) во бубрегот. Со исфрлањето поголема количина течности од организмот, се исфрла и вишокот на фосфор и белковини, што значително ги намалува ревматските тегоби, тегобите при гихт, кои се проследени со болки во зглобовите. Затоа, овој чај им се препорачува на лицата со водена болест, односно на лицата кои имаат отоци и насобрана течност во шупливите органи (во абдоменот – асцит и целодробната обвивка – плеврит). Исто така, со водата се излачуваат и штетните материи, па редовното негово консумирање е вистински природен лек за детоксикација на организмот.

Чајот од пченкарна свила ја јакне крвта, ја подобрува циркулацијата и функцијата на црниот дроб. Помага при сите заболувања на бубрезите и мочните патишта, при воспаление на мочниот меур (цистит), помага при ноќно мокрење.

Можеби ќе се запрашате зошто ви е чај од пченкарна свила, кога сте потполно здрави. Поради изразеното диуретичко дејство, овој чај може да ви помогне и кога сакате да се ослободите од вишокот килограми (секако и со помош на адекватна диета и физички вежби). Со негова помош вашиот организам забрзано ќе ги исфрли сите штетни материи.

Приготвување на чај од пченкарна свила: Свилата се става на памучна крпа да се исуши, потоа се става во кесе. Важно е да не се суши директно на сонце. **Приготвувањето е многу едноставно:** една лажица добро исушена пченкарна свила (доколку е нецелосно исушена се губи дејството) се прелива со шолја врела (но не преврена) вода, се остава неколку минути и се процедува.

Се зема по една супена лажица топол и незасладен чај на секои 2–3 часа. Ако вкусот на чајот не ви се допаѓа, може да го подобрите со додавање на сок од лимон. Доколку имате изразени тегоби, чајот може да го пиете и во поголеми количини – потребни ви се 25 грама пченкарна свила и еден литар вода за подготовка на чај, кој потоа може да го пиете кога ќе ожедните, наместо вода.

Б. Ангеловска

ЗП Вевчани

Промовирана книга за шахот со симултанка

Во клубот на пензионерите, а во рамките на Вевчанско–то културно лето – 2018 година, се одржа една по многу нешто интересна и значајна промоција на книга посветена на шахот. Имено, на 12 август беше промовирана книгата „Димитар Илиевски – легенда на македонскиот шах“ од авторите Ненад Баткоски и Љубомир Хаџи – Манев. За неа, свои видувања дадоа **Мишо Китаноски** и Фиде мајсторот **Љубомир - Хаџи Манев**, а потоа интернационалниот шаховски мајстор **Димче Илиевски** зборуваше за своите шаховски успеси на домашен и меѓународен план.Тој е роден 1941 година во битолското село Ѓавато, а од Битола доаѓа во Скопје и ги постигна сите оние незаборавни шаховски успеси, меѓу кои играл одеднаш симултинка на 58 табли, а досега играл околу триста симултанки...

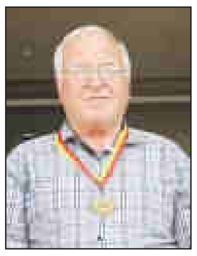
Како куриозитет којшто предизвика особено интерес кај шахистите од охридско–струшкиот регион беше определбата по промоцијата на книгата за него, Илиевски да одигра симултанка со десетина пријавени шахисти. Задоволството беше уште поголемо кога од 9 пријавени шахисти, Илиевски победе во 8 партии, додека само една ја ремизираше. По барање на шахистите и гледачите беше договорено вакви симултанки со пензионерите од Вевчани со легендарниот Димче Илиевски да се одржуваат секое лето.

С. Кукунешоски

ЗП Тетово, Средба со Фејзи Рустеми – Додо

Пензионерските награди и признанија - најдраги

Пензионерот Фејзи Рустеми за тие што сакаат да го сретнат, ќе го најдат во клубот на Здружението на пензионерите во Тетово. Добар дел од денот го поминува таму, со своите пријатели и другари, со врсниците, со оние што е постојано во игра, особено со доминото. А ако го побарате на неговото име и презиме, неговите најблиски дигаат рамена во знак на тоа дека „не го познаваат“. Сите го знаат како Додо, човек што другарува и се шегува, што ги храбри своите врсници од третата доба, своите колеги – пензионери.



Додо има не цели шест години „пензиски“ стаж. Сите овие години, тој е во здружението, особено меѓу оние на коишто преокупација им е играта – домино. Колку години е пензионер тој има толку учества на спортските натпревари на пензионерите. Неговиот спортски биланс е вистински импресивен. На досегашните пет регионални средби, петпати бил првак, а од четири учества на републичките спортски натпревари, двапати неговите гради ги красел златниот медал. Признанија и дипломи има од сите досегашни регионални и републички спортски натпревари. Оптимист е и за понатаму. Не само што вели дека ќе продолжи да ги реди плочките од домино–играта, туку постојано ќе атакува на највисоките места.

– Доминото не е само обична игра во која се редат домино–плочките според описот од едната половина. Во тоа редење и подредување има многу варијанти. Не мора да значи дека ако има место каде да подредиш, а имаш таква плочка камен, тоа да го сториш. Многу е поважно да знаеш како да го „блокираш“ противникот, да не му дозволиш тој да се „празни“ и да излезе како победник. Јас сметам дека имам многу длабоко навлезено во играта на доминото и ќе продолжам да го усовршувам тој систем на игра и победи, – вели популарниот Додо.

Во биографијата на Фејзи се наоѓа дека повеќе од 30 години поминал како вработен во „Интерпромет“, се додека не добил решение како „технолошки вишок“. Тоа го принудило да отвори приватна продавница главно на лесна конфекција, а тоа било и нејзина работна ангажираност и во претпријатието. Бил миленик меѓу вработените, кои и сега го посетуваат во неговата продавница на „Масларски пазар“ во Тетово. Кога ќе го запрашате за награди и признанија, ќе ви рече дека највисоко ги цени и најомилени му се токму оние добиени со пензионерите. На времето, работниците на „Интерпромет“, како на вреден и почитуван, на Додо му доделиле стан, помагајќи му најбезболно да го реши станбеното прашање, за што им е особено благодарен.

Инаку, покрај во спортот, Фејзи Рустеми учествува и на други рекреативни активности што ги организира ЗП Тетово. Вели дека учествувајќи на прошетките и екскурзиите, поминал многу места во државата, запознавајќи се со културните и историските вредности на дестинациите на кои патувал. И не само во Македонија, Додо поминал повеќе реони и места во Бугарија, Србија, Косово и Албанија.

Додо е омилен во срединие каде што го познаваат и пресреќен е што како пензионер го проширил своето пријателство и познатство со многу свои колеги во земјата и во странство.

Гојко Ефтоски

Во чест на празникот

Денот на Македонската независност, 8–ми септември и оваа година беше повод да се одржи традиционалната Етно–културна манифестација „Ревија на носии од скопскиот регион“. Манифестацијата се одржа во дворот на Музејот на Македонија, во соорганизација на град Скопје и Здружение на уметници ракотворци „Арти крафт“, на 6. септември во прекрасниот амбиент во старата чаршија, а на истата учествуваа голем број на фолкористи, пејачи, музичари и други кои сакаа да дадат свој белег и да го одбележат големиот празникот.

Манифестацијата за отворена ја прогласи организаторката **Гордана Митровска**. Потоа се слушна екотот на тапаните и песната, се исполни просторот со многу учесници облечени во разнобојни народни носии...

Виолета Томовска доајенот на македонската народна песна, настапи прва на културно–уметничката програмата. Потоа имаа свој настап КУД „Вера Јоци“ од Македонска Каменица, КУД „Емин Дураку“ од Скоје, како и ДМА „Срма“ и КУД „Српски вез“ од Куманово. Пензионерското фолкорно друштво „Ѓоко Симоновски“ се претставиа со сплетот „Кумановска седенка“ на изворни игри и песни, во придружба на народен оркестар во кореогравска постава на Марјан Бошковски.

На овој настан членовите на ЗУР „Арти крафт“ имаа свои експонати на рачни изработки на икони, сувенири, накити и други украсни предмети од народното творештво. Членките на Етно Вешта Жена – Тетово со македонски специјалитети на слатки и солени јадења ја збогатија гастрономската понуда и ги почестија гостите и учесниците на оваа манифестација. На крајот се поделија благодарници на учесниците.

Славица Ламбаша

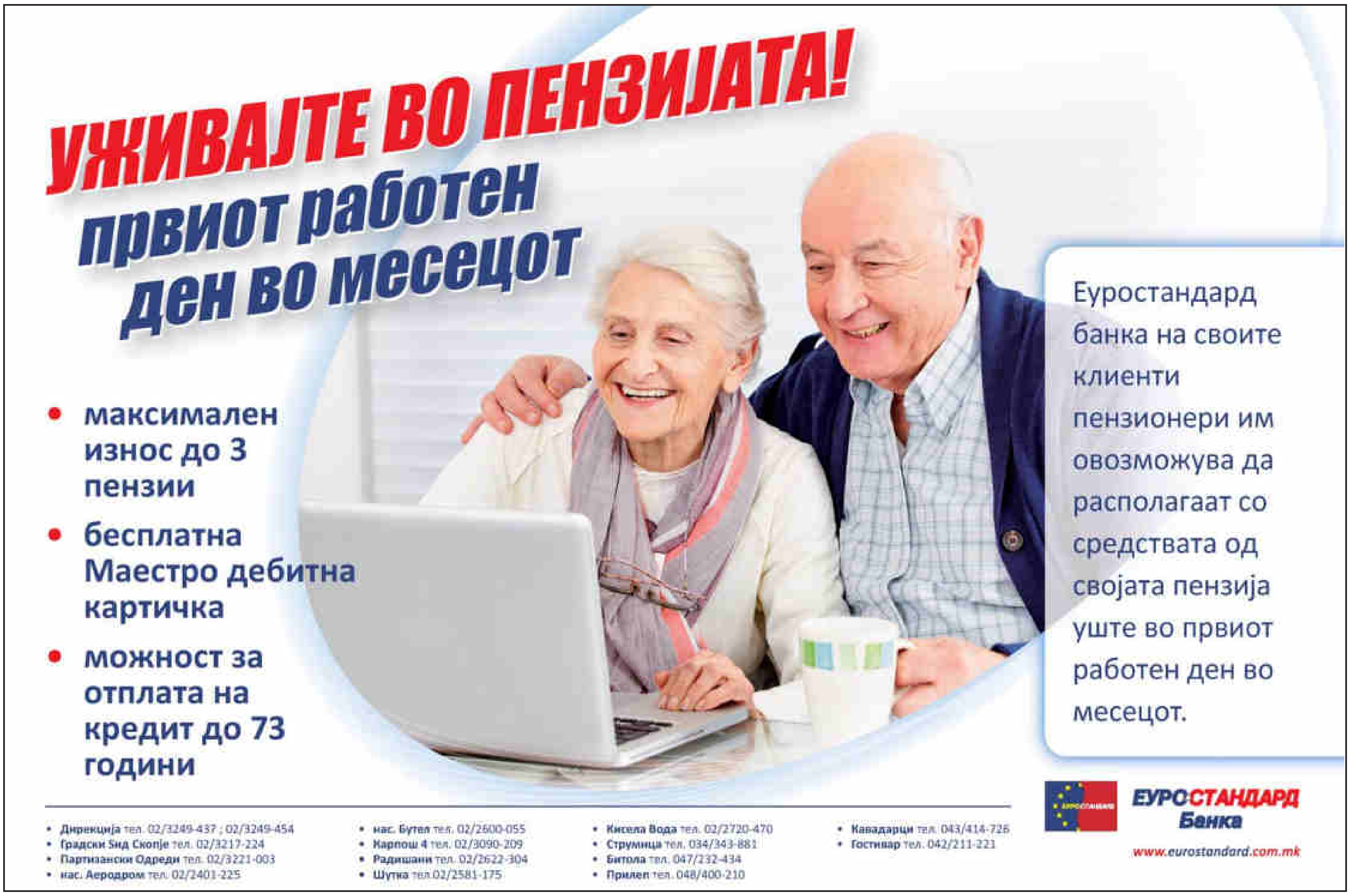
Средба по 50 години од дипломирањето во Битола

Во свечена атмосфера во рекреативно – угостителскиот комплекс „Билјанини извори“ во Охрид, на 4 август годинава се одржа средба на дипломците од Вишите школи во Битола, кои дипломираа во далечната 1968 година.

На средбата дојдоа малкумина, а најбројни беа од мешеиштани и стружани. На задоволството од средбата му немаше крај, затоа што потсетувањето на времето пред пет децении не беше ништо друго, туку редење на спомените од студентските денови и од постигнатото на секој поединец во животот. Меѓу присутните беше и Вангел Наумоски, Васил Бушиноски, Климо Стојоски, Стојан Кукунешоски...

– Генерацијата од Битолските Виши школи, која дипломира пред 50 години, како што покажа времето е една од оние кои оставија трага во животот и во развојот на нашата Република Македонија, генерацијата која ќе се паметиш затоа што даде бројни истакнати стручњаци на сите полиња и го афирмира нашето постоење, – истакнаа присутните.

С.К.



ЗАНИМЛИВОСТИ ЗА ЛЕВОРАКИТЕ

● Само 10% од светската популација е леворака и тоа е процент кој е ист последните неколку десетици илјади години. Истражувањата покажале како кај некои видови животни како мачки, глувци и стаорци може да се најде ист процент на единки чии примарни шепи се токму левите.

● Леворакитe луѓе генерално се повеќе срамежливи од деснаците.

● Леворакитe пијат повеќе и почесто и побрзо се опиваат.

● Леворакитe се со поголема веројатност да развијат алергии, се повеќе склони кон мигрена отколку деснаците, и имаат поголема шанса да страдаат од несоница.

● Леворакитe најчесто се наоѓаат на „екстремниот крај" на IQ скалилото. Или се на самиот врв или на самото дно. Според податоците од МЕНСА, здружение на луѓе со висок коефициент на интелигенција, повеќе левораки се класифицирани како гении отколку деснаци (IQ над 140).

● Леворакитe закрепнуваат побрзо од мозочен удар.

● Леворакитe со факултетска диплома во просек стануваат побогати за 26% од нивните колеги деснаци.

● Мајките кои имаат повеќе од 40 години за време на раѓање на детето се со поголема веројатност да родат леворако бебе за 128% од мајките во раните дваесетти години.

● Некои од најпознатите левораки луѓе биле Леонардо да Винчи, Алберт Ајнштајн, Бенџамин Франклин, Микеланџело, Марк Твен, Џими Хендрикс, Марија Кири, Јулиј Цезар, Александар Велики, Ганди, Моцарт, Бетовен, Гете, Аристотел, Ниче, Кафка, Ханс Кристијан Андерсон ...

● Меѓу Инуитите, на секоја леворака особа се гледа како потенцијален волшебник или врачар. Инките верувале дека леворакитe луѓе имаат посебна исцелителска магична моќ, поради што секогаш биле шамани или лекари. Зунските племиња од Северна Америка верувале дека леворакитe луѓе носат среќа.

● Истражувањата покажуваат дека леворакитe се многу талентирани математичари, музичари, архитекти и генерално уметници.

● Врските помеѓу левата и десната страна на мозокот се многу побрзи кај леворакитe. Ова значи дека информациите се пренесуваат побрзо, што леворакитe ги прави поефикасни во справување со поголеми количини на информации.

● Истражувањата покажуваат дека леворак може полесно да научи да пишува со десна, отколку деснак да пишува со лева рака.

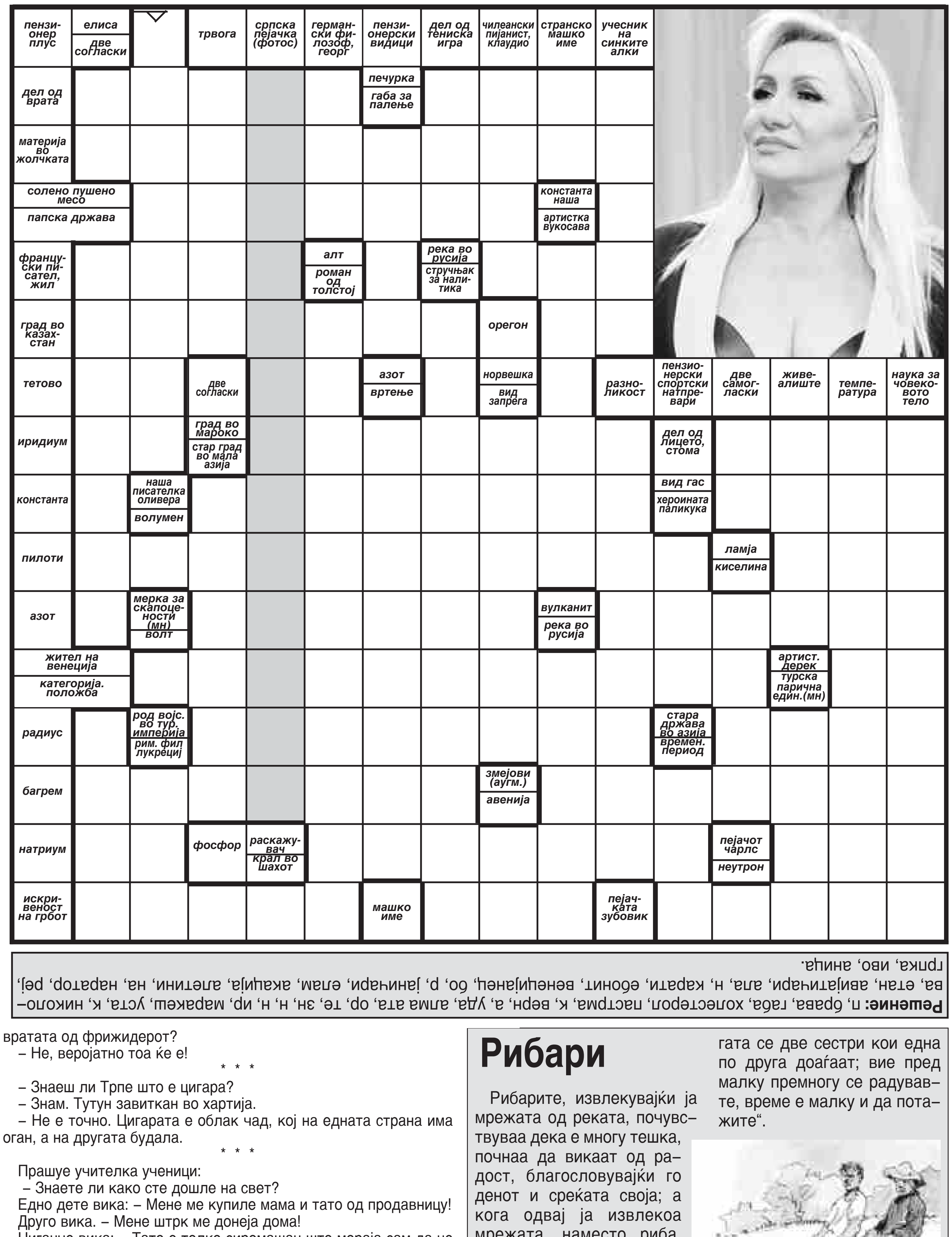
● Според една студија, левациtе живеат 9 години пократко од деснаците.

● Колку и да звучи бизарно, необично и нелогично – леворакитe луѓе многу полесно можат да се прилагодат на гледање под вода.

● Истражувањата покажале висок процент на левораки луѓе меѓу врвните спортисти, особено во еден на еден спортовите како што се тенис, бокс, и мечување.

● Леворакитe добиле свој Меѓународен ден –13 август 1992 година. „Ден", кога леворакитe во целиот свет можат да слават и да ја подигнат свеста на јавноста за предностите и недостатоците на леворакоста.

КРСТОЗБОР



Решение: п, брава, габа, холестерол, пастрма, к, верн, а, уда, алма ата, ор, те, зн, н, н, ир, маракеш, уста, к, николава, етан, авијатичари, ала, н, карати, ебонит, венецијанец, бо, р, јаничари, елам, акација, алатини, на, наратор, реј, грика, иво, аница.

Хумор

Судијата го прашува обвинетиот:
– Зошто избегавте од затвор?
– Сакав да се оженам господине судија.
– Ах бе момче... Чудна претстава имаш ти за слободата.

* * *

Две комшивки в село разговараат преку ограда.
– Трпано, да не има некој болен кај вас? Гледам секој ден докторот доаѓа по час–два.
– А зошто да има болен? Лани кога секој ден кај вас доаѓаше тој војникот, да не имаше војна?

* * *

– Докторе, брзо доаѓајте. Детето голтна 1 денар!
– Полека, без паника. Градоначалникот голтна милиони денари, па ене го, пука од здравје.

* * *

Влегува стјуардесата во пилотката кабина:
– Капетане, авионот е киднапиран од еврејски терористи!
– А од каде знаете дека се евреи? Тие ли ви кажаа?
– Не, ама им продаваат падобрани на патниците.

* * *

– Сакаш ли Трпе да ти кажам еден мрсен виц?
– Може!
– Миле јаде сланина.
– Е што е тука мрсно?
– Па сланината!

* * *

Си разговараат двајца пензионери:
– Многу платившме струја, а постојано гасиме сијалици по дома.
Другиот бил шегаџија па му вели:
– А дали провеpуваш се гаси ли сијалицката кога ќе се затвори вратата од фрижидерот?
– Не, веројатно тоа ќе е!

* * *

– Знаеш ли Трпе што е цигара?
– Знам. Тутун завиткан во хартија.
– Не е точно. Цигарата е облак чад, кој на едната страна има оган, а на другата будала.

* * *

Прашуе учителка ученици:
– Знаете ли како сте дошле на свет?
Едно дете вика: – Мене ме купиле мама и тато од продавницу!
Друго вика. – Мене штрк ме донеја дома!
Циганче вика: – Тато е толко сиромашан што мораја сам да не прави.

* * *

– Трпе знаеш ли зашто служи ДНК?
– Знам. Да утврдиш **Д**ека**Н**ее**К**омшиско!

* * *

Отишја кумановац куде комшију, и ов'ј културно човек га прашаја:
– Комшо, што ќе се напиеш?
– Па може едну ракију пред пиво, док да биде кафе готово.

Рибари

Рибарите, извлекувајќи ја мрежата од реката, почувствуваа дека е многу тешка, почнаа да викаат од радост, благословувајќи го денот и среќата своја; а кога одвај ја извлекоа мрежата, наместо риба, пронајдоа огромен трупец и целата мрежа скината. Потоа почнаа да пцујат и да ја проколнуваат својата среќа. „Немојте браќа, рече еден од нив, вие добро знаете дека радоста и тагата се две сестри кои една по друга доаѓаат; вие пред малку премногу се радувавте, време е малку и да потажите".

ЗП Кочани

Повеќе илјади пензионери во Пантелеј

На традиционалната 12 средба на пензионерите од Македонија членки на СЗПМ, чиј домаќин и годинава беше ЗП Кочани, присуствуваа повеќе илјади пензионери од над триесет пензионерски здруженија во Македонија. Дебелите букови, дабови и ореови сенки и манастирските конаци беа претесни да ги соберат сите кои беа дојдени да бидат дел од прославата во Пантелеј.

На големиот број присутни пензионери и други гости најпрвин им се обрати **Ѓорѓи Серафимов**, претседател на ЗП Кочани кој се заблагодари за масовното присуство и за посетеноста на манастирот.

Потоа потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски** во името на Сојузот на присутните им посака пријатен престој, убаво дружење и средба за паметење. Каровски ги повика пензионерите на што поголема вклученост и активност во рамките на Сојузот и на нивните здруженија заради обезбедување подобри услови за живот, за здраво и успешно стареење.

На присутните им се обрати и градоначалникот на Кочани **Николчо Илијев** кој воодушевен од масовното присуство на пензионерите, ја искажа подготвеноста на општината да им помогне на луѓето од третото доба во сите нивни активности.

Илијев исто така, зборуваше за активностите во месните клубови на пензионерите, а најави и скорешна изградба на домот за стари лица кој ќе се гради во Кочани.

По официјалниот дел присутните на собирот во Пантелеј ја разгледаа околината и се воодушевуваа на фреските и иконите во двете манастирски цркви работени од тајфата на Димитар Андонов Папрадишки, насликани во половината на 19 век.

К. Герасимов

ЗП Кичево

Средба за паметење

Она што и после сè го носиме во себе се спомените, а од оваа средба понесовме спомени кои ќе останат да траат, бидејќи ова се убави спомени од една дружба.

Неодамна Кичево беше дом на пензионерите од Македонија. Во организација на Активот на пензионерки при ЗП Кичево беше организирана традиционалната пензионерска средба за заедничко дружење која се организира секои две години. Оваа година средбата беше посветена на 75 годишнината од ослободувањето на градот Кичево во НОВ во 1943 година.

Според програмата гостите прво го посетија манастирскиот комплекс Света Богородица – Пречиста кој се наоѓа на 6 километри во планинскиот дел на патниот правец Кичево – Битола. При разгледувањето на манстирот гостите имаа ретка можност да ги видат иконите изработени од првиот македонски иконописец Дичо Зограв и неговиот син Аврам и присуствуваа на ритуалот покрај светата вода во самиот манастир каде беа послужени со утринско кафе и локум од страна на домаќините. Опиени од прекрасните пејсажи и духовниот мир во овој недопрен дел од природата тие го продолжија своето дружење.

Потоа гостите се упатија кон ресторанот „Арабела“ каде продолжи пензионерското дружење, со забава, насмевки, разговори и средба на стари и нови пријатели. На присутните во ресторанот со поздравен говор им се обрати претседателот на ЗП Кичево **Љубомир Лукароски** и претседателката на Активот на пензионерки **Ангелина Ристоска**. Беше направена заедничка фотографија на претседателите на здруженијата и претседателките на активите и од име на домаќините им беше врачена фотографија од манастирот Света Богородица – Пречиста, Кичевска.

На средбата присуствуваа над 600 пензионери од 17 здруженија и тоа: Гази Баба – Скопје, Ресен, Охрид, Бутел – Скопје, Тетово, Илинден – Скопје, Штип, Валандово, Богданци, Крушево, Велес, Прилеп, Македонски Брод, Битола и домаќинот Кичево. Најбројни беа од Скопје, 90.

На средбата домаќините се претставија со две хорски изведби „Ќираџа ќе оди напазар“ и „Кој ти ги даде тие црни очи“. Потоа, гостите беа послужени со кичевскиот специјалитет питулици на тепсија. За успешноста на оваа средба голем придонес дадоа домаќините пензионери и пензионерки ангажирано околу пречекот на многубројните гости како во манастирот, така и во ресторанот.

За убавото расположение се погрижи оркестарот „Кале“ од Македонски Брод.

А. Ристоска

ЗП Прилеп

По 14-ти пат „Пензионерите пеат“

Дека пензионерите иако се во поодминати години умеат да се веселат, пеат, играат и радуваат, покажаа уште еднаш на 14–та по ред манифестација „Пензионерите пеат“, на 22 август во Прилеп. Домаќините, пензионерите на ЗП Прилеп се покажаа во прекрасно светло. На манифестацијата се претставија десетина пејачки и играорни групи кои со своите настапи на повеќе наврати добија бурни аплаузи. За годинешнава манифестација може да се каже дека на одреден начин беше меѓународна. Покрај домаќините, двете КУД „Пенка Котеска“ и „Пензионер“ со свои настапи се претставија и хористите од хорот „Абрашевиќ“ од Врњачка Бања од Р. Србија. Свој настап имаа и пензионерите на „Сирма Војвода“ од ЗП Битола, пејачката група при ЗП Велес, потоа исполнители од здруженијата на пензионери од Гевгелија, Демир Капија, Кавадарци, Неготино, Кочани и ЗИП Кавадарци.

Најпрво настапи претставникот на домаќинот, пејачката група на КУД „Пенка Котеска“, а потоа претседателот на ЗП Прилеп, **Славко Трајкоски** ги поздрави притутните во големата сала од Домот на културата „Марко Цепенков“ со посебен нагласок и срдечни поздрави кон гостите од Врњачка Бања со кои ЗП Прилеп веќе има воспоставено повеќегодишна соработка. Трајкоски им посака на сите во салата долг, среќен, радосен и со песна и игра исполнет живот. По ова настапи пејачката група на КУД „Пензионер“, потоа гостите од Врњачка Бања, хорот на КУД „Абрашевиќ“, кои беа бурно поздравени со долготраен аплаус, а потоа се редеа пејачките и играорните групи на другите ЗП гости на манифестацијата. Присутните во салата беа одушевени од добрата песна, музика и носиите на исполнителите.

Гостите од Врњачка Бања заедно со КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп, КУД „Сирма Војвода“ од ЗП Битола и пејачката група на „Преродба“ од Прилеп, ден порано, изведоа целовечерен заеднички концерт во рамките на програмата на Прилепско културно лето. Домаќините, прилепските членови на двете КУД ги прошетаа гостите од Врњачка Бања до манастирот Свети Архангел Михаил, потоа низ Старата прилепска чаршија и на Могилата на непобедените во Паркот на револуцијата.

На заедничката веселба во ресторанот „Липа“ на заедничкото дружење околу 400 учесници на годинешната манифестација „Пензионерите пејат“ се веселеа и играа на добрата музика. Таму низ разговорот со гостите од Република Србија дознавме дека се подготвува поширока заедничка активност со ЗП Прилеп, односно КУД „Пензионер“ и КУД „Абрашевиќ“ за меѓусебно збратимување.

– Ние сме секција на нашето КУД од Врњачка Бања, во кое покрај нашиот хор имаме и играорна група. Минатата година бевме многу задоволни од посетата на вашето ЗП, тие беа добри гости, а ние добри домаќини. Првпат нашите хористи доаѓаат во Прилеп и одушевени се од топлиот прием. Досега сме биле во Бугарија и Грција, – вели координаторот на хорот и главниот „виновник“ за овие две успешни средби, пензионерот и електромашински инженер **Ванчо Рунтески**.

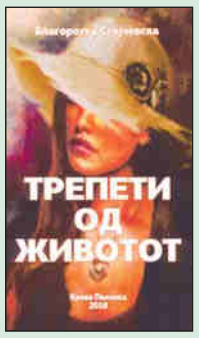
И координаторот и идеолог на КУД „Абрашевиќ“ **Смиљана Поповиќ** ни го потврди истото. Од разговорот што го поведовме и со диригентот **Милутин Пресолак** дознавме дека хористите од Врњачка Бања што тој ги предводи и на кои им диригира се презадоволни и дека тој, а и хористите имаа можност на оваа средба да се запознаат со македонскиот мелос, музика, носии и воопшто македонскиот фолклор. Се на се, гостите, а и домаќините на оваа традиционална манифестација, беа задоволни од заедничкото дружење.

К. Ристески

ЗП Крива Паланка

Промоција со убав повод

Во чест на 8. септември Денот на независноста на Република Македонија и 20. септември Денот на пензионерите на Македонија во Музејот на градот Крива Паланка беше промовирана книгата „Трепети од животот“ чиј автор е Благица Стојчевска еден од најактивните членови на здружението. Промоцијата ја отвори директорот на градскиот Музеј **Драган Величковски** кој рече дека промоцијата е и во рамките на Културното лето на градот.



Во ретко убавиот амбиент во музејот со каков не можат да се пофалат ниту многу поголеми градови, пред над педесетина пензионери за добрата соработка со пензионерите прв на присутните им се обрати градоначалникот на општина Крива Паланка, **Борјанчо Мицевски** кој рече:

– Соработката со највозрасните жители на нашата општина е на посакуваното ниво. И досега и во иднина ќе ги помагаме нивните активности бидејќи тие со нив го афирмираат градот особено преку нивниот убав и содржаен весник „Пензионер плус“.

Потоа на присутните им се обрати претседателот на ЗП Крива Паланка **Славко Стојановски,** кој ги пофали креативните активности на членовите на здружението и како и градоначалникот им ги честиташе двата празника на присутните.

Во името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и од претседателот на Сојузот Драги Аргировски љубителите на литературата и убавиот пишан збор присутните ги поздрави **Калина С. Андонова** член на ИО на СЗПМ, и претседател на Комисијата за информирање и издавачка дејност на Сојузот, која беше воедно и промотор на книгата „Трепети од животот“. Таа меѓу другото рече:

– Авторката на стихозбирката „Песни за љубовта“ издадена во мај 2014 година и во оваа нејзина втора книга ја опејува љубовта во сите нејзини облици и форми. Нејзините стихови се поетски трепети изнедрени во длабочината на нејзината поетска душа. Затоа неслучајно нејзини песни има објавено на страниците на повеќе Алманаси во земјата и во странство, а слушајќи и читајќи ги нејзините стихови си ја блажат душата луѓе од разни генерации. Убавината на нејзините песни ја препознале и повеќе комисии и ѝ доделиле награди. Новина во оваа нејзина втора книга е што во неа се поместени и десетина прозни написи во кои Стојчевска пишува за сè она што ја опкружува. Во секој напис има и поука и порака што им го зголемува и квалитетот и вредноста. Со други зборови втората книга „Трепети од животот“ на Благоротка Стојчевска е и доказ дека таа успешно твори и како поетеса и како прозен автор, што докажува дека таа успешно чекоти и напредува во двете литературни форми. Книгата финансиски е поддржана од здружението и со СЗПМ.

Потоа Стојчевска пред присутните ја прочита својата песна „8. Септември“ поместена во нејзината најнова книга.

Сè на сè убава промоција со убав повод.

Б.С.

ЗП Богданци

Најстарите и најмладите на културно лето

На 23.07.2018 година започнаа активностите на манифестацијата „Богданско културно лето“. Покровител на манифестацијата е Општина Богданци. Манифестацијата опфаќа голем број на настапи од областа на музиката, балетот, фолклорот... Најпосакувани и најпосетени се настапите на играорните друштва кои во изворна носија од родниот крај изведуваат ора и песни за секоја душа. Пензионерите се редовни посетители на овие настапи, бидејќи нема посреќни баби и дедовци кога ги гледаат своите внучиња кои неуморно, по тактот на музиката скокаат на бината. Неуморните играорци од разни возрасти пленат со своите изведби, а присутните ракоплескаа довикувајќи – Ајде уште еднаш !

Така беше на 11.08.2018 година, кога Друштвото на млади играорци, „Мегдан“ настапија на отворена сцена во центарот на градот. Стотина дечиња на разни возрасти под раководство на Петар Стојчевски ја разубавија ноќта на голем број посетители. Двочасовната програма беше поздравена со големи аплаузи за уметноста во играта, особено на најмалите. Задоволството беше присутно кај сите, но највидливо беше кај бабите и дедовците. Меѓугенерациското дружење продолжи и после настапот, бидејќи среќните баби и дедовци ги почестија внучињата со сокчиња, сладолед...

Д. Чавдаров