



19 седница на ИО на СЗПМ

Постигнатите позитивни резултати во работата се негација на лажните вести

Извршиот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) на 9 октомври 2018 година одржа проширена седница на која



покрај членовите на ИО присуствуваа и: Бесник Постоца, претседател на Собранието на СЗПМ, Митре Стојановски, претседател на Надзорниот одбор, Ѓорѓи Трпчески, претседател на ИО на ЗП Охрид и Дебрца и Илија Глигоров – членови на делегацијата на СЗПМ на Меѓународниот фестивал на третата добра во Љубљана, Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ, Пере Андреевски и други членови на стручната служба на СЗПМ.

Со проширената седница на Извршиот одбор, 19-та по ред во овој мандат, раководеше претседателот Драги Аргировски.

Најпрвин беа разгледани Предлог финансискиот извештај за остварените приходи и извршените расходи за периодот од 1.1. до 30.6. 2018 година и Извештајот на Надзорниот одбор за кој увидно резиме даде претседателот на одборот **Митре Стојановски**. Беше оценето дека Финансискиот извештај е квалитетно изработен, а работењето

на Сојузот и покрај зголемените активности е рационално и домаќински. Извештаите едногласно беа прифатени.

Извештај за одржаните 23. републички спортски натпревари во 2018 година, поднесе **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ. Според исцрпните и систематизирани податоци беше заклучено дека Комисијата, Организациониот одбор и домаќинот ЗП Радовиш и Конче мошне добро ја завршиле работата, а резултат на тоа е успешната реализација на 23. републички спортски натпревари на кои обраќање имаа претседателот на Владата на РМ Зоран Заев и министерката на МТСП Мила Царовска.

Информација за учеството на СЗПМ на 18. меѓународен фестивал на третата животна доба во Љубљана – Словенија, во 2018 година, поднесе **Димитрија Богатиноски**, член на ИО на Сојузот и претседател на ЗП Солидарност – Аеродром, кој ја водеше делегацијата на СЗПМ, во чиј состав беа и Ѓорѓи Трпчески, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, Илија Глигоров, член на Комисијата за меѓународна соработка на СЗПМ и Ристо Трајкоски, член на ИО на СЗПМ. Двете зборатимени здруженија, ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје, на овој фестивал го претставија СЗПМ преку фолклорни ансамбли на самите здруженија.

Обраќање на Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, на седницата на ИО од 9 октомври 2018

СЗПМ и покрај неоснованите напади, постигнува резултати

Констатациите за позитивните финансиски резултати и доброто и економично работење на СЗПМ во првото полугодие во 2018 година е многу добар знак дека и оваа година ќе ја завршиме со позитивна завршна сметка, што е карактеристика и за сите изминати седум години на раководење на оваа структура. Потврда за овој оптимизам се и постигањата на 23-те републички пензионерски спортски натпревари кои во септември се одржаа во Радовиш и достоинственото претставување на делегацијата на СЗПМ и на ансамблите од ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром на престижниот Фестивал за трета животна доба во Љубљана – Словенија по повод 1 октомври Меѓународниот ден за стари лица.

Сето ова треба да се цени, бидејќи е постигнато со тимска работа и меѓусебно почитување, што истовремено е најголема фактичка негација на лажните вести изнесени за СЗПМ и него-вото раководство во весникот „Слободен печат“. Во колумните на Мендо Димовски полни со говор на омраза, навреди и клевети, беа изнесени во јавноста многу невистини без ниту еден доказ, далеку од вистината и од точно и објективно информирање. На секоја седница на Извршиот одбор на СЗПМ присутни се ценети и докажани активисти, чесни другари и поголем дел почитувани пријатели, со кои заедно ја ширевме позитивната енергија меѓу членството на нашата невладина мултиетничка организација. Меѓу членовите на Извршиот одбор нема ниту кутолози и аминувачи, ниту паши и стаорци, нема впрегнати коњи кои се камшикуваат, нема перачи на пари,

нема махинацији и финансиски малверзации.

Неговите небулози и лажни тврдења тој најпрвин слободно можел и требал да ги изнесе на органите и телата на СЗПМ на кои присуствуваа, со цел да се проверат фактите, а дури потоа да ги изнесе во јавноста. Впрочем тоа е и основното новинарско правило, кое тој како новинар требал да го знае.

Од друга страна, чудно и симптоматично е како можел така брзо да ги за-борави постигањата на ова раководство на СЗПМ во изминатите години. Да се потсетиме на само неколку значајни иницијативи што овој тим успешно ги имплементирал во интерес на пензионерите, а за кои Димовски и пишувал и ги фалел:

– Зголемена е членарината од 20 на 30 денари што придонесе за опстанок и заживување на сите помали здруженија на пензионери во државата.

– Воведена е Републичка ревија на песни, музика и игри која од Министерството за култура осум години по ред е прогласена за национален интерес на културата во РМ.

– Осум години успешно учествуваме како гости на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана – Република Словенија со што го афирмираме СЗПМ и Република Македонија. Во овој период покрај со Словенија воспоставена е меѓународна соработка и со пензионерите од Србија, Хрватска, Албанија, Бугарија и Косово.

– Во изминатите осум години забележителен квалитет и масовност е остварен и на Регионалните и Републичките пензионерски спортски натпревари.

– Во овој период посебно обележје

Во излагањето Богатиноски истакна дека двете здруженија достојно ги представиле македонските пензионери, градовите Скопје и Охрид, како и нашето богато културно наследство. За првото во Љубљана дискутираше и Ѓорѓи Трпчески, кој го пофали достоинствениот прием на нашата делегација од страна на домаќините и силните аплаузи од публиката, притоа се заблагодари на СЗПМ за дадената можност да учествуваат на овој убав и значаен меѓународен настан.

На седницата на дневен ред беше и



усвојувањето став за лажните вести против СЗПМ од Мендо Димовски во колумни објавени во весникот „Слободен печат“, со кои се нанесува штета на угледот на Сојузот, бидејќи во нив се негираат сите постигнати активности и резултати. Во воведното емоти-

за нарушување на угледот на Сојузот. Заклучокот беше усвоен со 25 гласа „за“ и само еден глас „против“.

На седницата беа донесени и неколку одлуки од делокругот на надлежностите на Извршиот одбор на СЗПМ.

К. С. Андонова

профессионалната работа, новинарска-етика и е незаконито.

За сите невистини изнесени во јавноста на авторот можеме да му одбие-ме на глупоста, бидејќи неговата основна цел и веројатно на некои негови наредбодавци за намалување на рејтингот на СЗПМ и за копромотива и раздор во раководството, не вродија плод. Напротив СЗПМ и натаму дејствува компактно и со завиден рејтинг за што јавна потврда беше и масовната Републичка пензионерска спортска манифестија во Радовиш на која го-вореа премиерот Зоран Заев и министерката за труд и социјална политика Мила Царевска кои изнесоа повеќе позитивни оценки за нашата организација.

Малициозниот обид со драматизација и преувеличената нехумана лага за мојата болест и забелешката за моето доаѓање на работа и на седници со инвалидски помагала е за секаква осуда, бидејќи секогаш сум сметал дека голем број пензионери кои од здравствени причини користат помагала заслужуваат голема човечка почит, а убеден сум дека така мислите и вие. На оние кои се ситат на болестите на лутето, не им е место во раководните структури на нашата хумана организација, дотолку повеќе што и ширењето на лажни вести со говор на омраза се против општоточечките и државни интереси, коишто во земјите на Европската унија и законски се казниви.

На сите нас ни остануваат уште пет месеци во остварувањето на останатите програмски задачи, да продолжиме заеднички и сплотено со меѓусебна почит и другарство за вечно пријателство.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНОСТИ

стр. 2



ВО ЛЕСНОВО ДОЈДОА НАД 8.000 ПЕНЗИОНЕРИ

стр. 3

МИЛА ЦАРОВСКА МЕЃУ ПЕНЗИОНЕРИТЕ ВО ТЕТОВО

стр. 4

ТРИБИНА

стр. 5

ХРОНИКА

стр. 7

МАКЕДОНИЈА ДОСТОЈНО ПРЕСТАВЕНА НА

стр. 8



ПРОМОЦИЈА НА КНИГАТА „СЕЌАВАЊА“

стр. 9

ПАНОРАМА

стр. 10

КУЛТУРА

стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ

стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

СПОРТ

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15



ЗДРУЖЕНИЕ ЗА ПРИМЕР

стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

- 15. ноември во „Nova Македонија“
- Пензионерски видици
- 22. ноември - Прилог за пензионери во „Коха“
- 30. ноември „Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први месецот.

НЛБ Сребрен пакет



До Главниот и одговорен уредник на весникот „СЛОБОДЕН ПЕЧАТ“.

Тврдења без докази

Повод:

- Колумната „Нон-пјепер“ од Мендо Димовски, „СЛОБОДЕН ПЕЧАТ“ од 21 јули 2018 година, и
- Колумната „Паша во пензионерската организација наша“, од истој автор, „Слободен печат“ од 28 јули 2018 година.

Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија (СЗПМ) на проширената седница одржана на 9 октомври 2018 година меѓу другото расправаше и за цитираниот колумни од Мендо Димовски објавени во весникот „Слободен печат“. Со индигнација беа отфрлени изнесените ставови и тврдења во овие колумни за работата на нашатаnevладина, непрофитна, мултиетничка организација и за неговата раководна структура, бидејќи нема ниту еден доказ за изнесените тврдења и истите се во духот на ширење лажни вести со говор на омраза.

Жално е што авторот кој до неодамна беше еден од тие кои најглосно ги фалеше и афирише активностите и резултатите на СЗПМ, сега „се срами и се оградува“ и со лаги и тенденциозни манипулатии шири негативна енергија меѓу пензионерите најверојатно со цел да му наштети на нашето дружење и сплотеност.

Демант на колумната „Нон-пјепер“

На почетокот од овој напис авторот на колумната Мендо Димовски (М. Д.) пишува за некаков „Нон-пјепер“ од 2002 година, кога ниту тој ниту кој било од сегашното раководство бил пензионер, но и покрај неговите некакви негативни сознанија, во 2009 година, молеше да биде вклучен во работата на тој според него „недобар манипулативен Сојуз“. Интересно и чудно зошто „како добар познавач на нештата“ настојуваше да работи во организација која не се совпа со неговите принципи, или можеби уште тогаш намерата и целта му била друга: да дејствува деструктивно во Сојузот поттикнат од некои нему познати структури!

Со измислената конструкција и шпекулации тој ги критикува и неодамна испратиле насоки за изборите во здруженијата на пензионерите во Сојузот, во кои според Статутот на СЗПМ здруженијата се потсетуваат на термини за избори, алуцијајќи дека за истите посебно бил заинтересиран претседателот со цел да го продолжи своето 13–14-годишно „владеене“, што е далеку од вистината. Вистината е дека препораките се изготвени од секретарот на ИО, а не од претседателот, и бидејќи во СЗПМ се работи тимски и според Статутот, сите документи и одлуки поминуват низ органите и телата во кои седат потврдени и искуси правници, економисти, лекари, инженери, професори и друго, се почитува и хиерархијата, а тој принцип на работа и дејствување најдобро треба да го знае тој како некогашно воено лице!

Исто така, не е точно и дека во 2002 година, поранешниот претседател на СЗПМ Душко Шурбановски (сега починат) правел некакви машинаци за изборот на оваа функција која успешно ја извршуваше два мандата, односно 8 години, а не како што тврди авторот 15 и повеќе години.

Уште повеќе потпорна лага и голема невистина е дека на изборите во 2011 година се правеле некакви „местенки“, бидејќи Драги Аргировски, познат новинар и публицист, познато лице од МТВ со завршен Филозофски факултет на Скопскиот универзитет и инициатор на „Пензионерски видичи“ прилог во „Нова Македонија“ и на првиот информативен весник на СЗПМ „Пензионер плус“, од двата кандидата беше едногласно избран за претседател. На редовните избори во 2015 поради евидентно постигнатите успехи Аргировски беше повторно реизбран едногласно и со аklамација, а како претседател и законски застапник на СЗПМ и натаму одговорно и успешно работи.

Во сегашното, но и во претходното раководство на СЗПМ нема никој што е 15 години на раково-

дна функција. Актуелниот претседател е од 2011 (7,5 год.), претседателот на Собранието е избран во 2015 (3,5 год.), потпретседателот на ИО од 2015 (3,5 год.), и секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ избран е во 2011 (7 год.). Ова може да се провери во архивата на СЗПМ каде што постојат записници и други документи. Сите членови на раководството на СЗПМ се избрани едногласно, а на изборните седници на Собранието Димовски бил присутен и пишувал позитивно во тогашните свои написи што може секој да ги прочита на веб-страницата на СЗПМ (www.szpm.org.mk).

Во поднасловот „**Полни џебови**“, не е јасно што сака авторот да каже?! Спомнува некакви гулали „писмоносци“ и друго, сам заплеткувајќи се во својата пајакина и мрежка на лаги и тврдења без докази и е далеку од точно и објективно информирање.

Додавајќи П.С.: „**Откога пукна брука за настаните во Сојузот...** подобро било М. Д. заместо да пук бруки, да пук на спортските натпревари на неговото матично здружение на воени пензионери и да им обезбеди некој поен, ако не заради друго, барем затоа што повеќе години земал надоместок спротивно на препораките на СЗПМ што не било ни чесно, ни етички да зема пари од едно такво мало здружение. Членовите на здружението излегоа многу поумни од раководството на СЗПМ, и порано ги прочитала „**добрите намери**“ на некогашниот старешина Димовски и го откачија!

Од „**по(т)пишувачите**“ на првиот демант, Димовски навистина добро вели дека се срами. Притој воден од свои тесни интереси, за своите тврдења, измислици и лаги и навистина треба да се срами, бидејќи по(т)пишувачите не се кој било, туку претседателот на СЗПМ и на Издавачкиот совет, претседателот на Собранието на СЗПМ и главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ до вчера негови најблиски соработници, пријатели и другари кои, пред сè, заслужуваат почит, човечност, но и благодарност за претходната неколкугодишна доверба, а за запазување на новинарската етика може да оцени секој и кој не е новинар! Димовски едниот од нив го нарекува „стаор“, но ишто подобар и покоректен не е и кон оние што не се по(т)пишале на демантот, па веши: „**Откога пукна брука за настаните во Сојузот, одгледувачот на „добрите состојби“ од дома почнал да ги затегнува дигините и да ги камшикува „впргнатите“ за да го потпишат демантот и почнал да ги „бодиња коњите“ и силно да вика: „Фатете го лоповот!“ Арно ама со двајца помошници му се откачило „левото крило“ и колата неконтролирано тргнала надесно и прудолу.“ Не напишал само дека во колата се сите умни и разумни луѓе од СЗПМ, членови на Собранието, Извршниот одбор, Надзорниот одбор, Економско-правниот форум и други, кои според него ишто не гле даат, ишто не мислат, ишто не проверуваат, туку само креваат рака. Тој заборава дека овие луѓе имаат голем интелектуален потенцијал, искуство и знаење и дека тој не е ниту стручен ниту толку умен да им дава такви квалификации, и дека никој од нив не си го дава својот углед и достоинство лесно. Оваа негова демагогија и малографанска дезинформација ја демантираат фактите дека на сите седници на органите и телата на СЗПМ по сите прашања се водени богати конструктивни дискусији, за што корпус делник се и самите записници кои транспарентно се доставуваат до сите 53 здруженија членки на Сојузот.**

Демант на колумната „Паша во пензионерската организација наша“, од истој автор, „Слободен печат“ од 28 јули 2018 година

Кога читателот ќе почне да ја чита колумната на „новинарот“, некогашен заменик на главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“

најпрвин ќе се запраша зошто толкави неосновани напади кон едно пишано дело?! Секој може еден роман да почне да го чита или да не го дочита, ако не е по негов вкус. За вкусовите нели не се дискутира! И во случај да не му е по вкус на читателот, се разбира може да продолжи да го чита, но при тоа треба да има некаква мотивација или цел. Што му пречи на Мендо Димовски, и зошто со толкава злоба и отров прави „рецензија“ на книгата?

Неговата прва публицистичка книга која патем речено М. Димовски ја напиша по урнек на книгите за пензионери и со непосредна помош на Драги Аргировски, автор на 20 публицистички книги од кои 7 со пензионерска проблематика, какви што не постојат кај нас и во опкружувањето и немал од кого да препишува. Недолични се и далеку од вистината се и тврдењата и негирањата на М. Д. за разбивањето на информативниот мрак за пензионерската проблематика во Македонија бидејќи појавувањето на прилогот „Пензионерски видичи“, на весникот „Пензионер плус“ и на веб-страницата на СЗПМ се непобитни докази и проекти реализирани во времето на Д. Аргировски.

Термините паша (генерал) ордонанс и други се војнички термини, кои му се близки. Тој веројатно е полн со злоба и зависи што не може да биде ни едното ни другото. Може да биде само „посилни“ и како дволичен, неограничен лицемер и сервилен, му беше извесен период тоа на претседателот, но ето и таа функција не можеше да ја задржи, па сега своите „услуги“ им ги нуди на други кои смета дека тоа ќе му го ценат, при тоа заборава дека кучето кое лае, лае по секој минувач, а најстрашно е што дури лае и по оној кој го храни, па така и тие бргу ќе сфатат колку е часот!

Инаку сите извештаи и анализи укажуваат дека во СЗПМ нема никакви паши и пашалаци, ниту некакви злоупотреби, туку тоа се злонамерни измислици на Димовски.

Во овој период надоместокот на М. Д. по договор на дело изнесуваше месечно од 8.000 до 9.000 денари, повеќе од половина од износот кој го зема претседателот, потпретседателот и секретарот на СЗПМ, а придонесот во работата и одговорноста меѓу нив нема споредба!

Неосновани и недолични се и другите забелешки, инсинуации и ординарни лаги за работата на СЗПМ и на неговото раководство.

Познато е дека Сојузот средствата за финансирање ги стекнува во најголем дел (околу 70%) од членарината од здруженијата, како и од донацији, спонзорства, проекти, реклами и други приходи и со нив располага во согласност со законот и Статутот. Од членарината 30 денари се издвојуваат од пензијата на оние пензионери кои се за тоа доброволно се изјасниле, а со Одлука на 53-те здруженија се издвојуваат 2,5 денари како дел од членарината за финансирање на активностите на Сојузот, додека другите средства се користат во нашите здруженија кои се правни субјекти. Кои активности ги има Сојузот знае јавноста, но и М. Д. бидејќи многу пати пишувал за истите. Во принцип финансиските извештаи за остварување на приходите и извршување на расходите преку посебно изработени прегледи за таа цел се разгледуваат на 6 и 9/10 месеци од тековната година (некогаш и по потреба и во друг период), разработени по контра (синтетички) и под контра (аналитички) според Законот за сметководството на непрофитните организации, како и Правилникот за содржината на одделни сметки во сметковниот план. Вака изработените финансиски извештаи образложени со писмени заклучоци и согледувања, прво се разгледуваат од Надзорниот одбор, како трет орган на Сојузот, кој е составен од 5 членови, избрани од Собранието на Сојузот. Надзорниот одбор ја контролира правилната примена на законските прописи од материјално-финансиското работење, како и остварувањето на финансиските план за одреден временски период и со писмен извештај го информира Извршните материјали може да се заклучи, истакна Трајкова, дека најголемиот број здруженија го проучиле предлогот, даде свои забелешки и сметаат дека овој закон е потребен на пензионерската популација. Еден мал број на здруженија има поинакво мислење и смета дека постоечкиот Закон за здруженија и фондации е доволен за да ги покрие правата и потребите на пензионерите.

По опсежната дискусија по Извештајот на комисијата, како и по текстот на Предлогот на Законот за пензионерско организирање во Македонија, на седницата беше прифатен Извештајот, а беа додадени и нови предлози со цел да се подобри текстот и да биде поквалитетен. На седницата на Форумот беа разгледани и дебатирани мислењата и на другите три сојузи кои постојат во нашата Република. Се заклучи дека спроведената демократска расправа придонела да се подготви уште поквалитетен текст на ЗПО и навистина со право може

и одбор и Собранието на Сојузот за усвојување. Анализите покажуваат дека во изминатите 7 и пол години СЗПМ не само што има зголемени активности на сите полнија од своето дејствување, туку со домашинско законито и економско работење има остварено позитивни финансиски резултати прикажани и во јавно објавените завршни сметки во весникот „Пензионер плус“ и на веб-страницата на Сојузот.

Како една од најголемите непрофитни организации во Република Македонија, нема ниту „П“ од перенеј пари, ниту „М“ од машинаци и ниту „Ф“ од финансиски малверзации за кои пишува Мендо Димовски во своите колумни. Каде беше тој истој „новинар“ и заменик-главен уредник на весникот „Пензионер плус“ да каже својата „истина“ за работењето во СЗПМ, а имал безбрзможности за тоа?

Значи, за сè што се прави во Сојузот има одлуки и документи. Голем број од нив како финансиски извештаи, завршни сметки и друго, поминуваат низ Надзорниот одбор и низ сите тела и органи. Исто така, потписници во СЗПМ имаја двајца. Двајцата ли прават манипулации и перат пари?! Во СЗПМ има квалиитетен сметководител кој уредно и педантно ја води целокупната документација, а овластен книgovodител ја потпишува завршната сметка.

Во врска со неточните и шпекулативни изнесувачи на некаква злоупотреба на финансии добиени од Фестивалот за трета добра во Јубјлана, Словенија, треба да се знае дека никогаш не се добиени донацији во СЗПМ како финансиски средстава, туку тоа е вредност на добиените услуги за учеството на Фестивалот (сместување два-три дена во хотел и исхрана на 50 пензионери гости од здруженијата од Македонија). За девет години на овој фестивал во Словенија како гости учествуваат над 400 пензионери, амбасадори на нашата земја со нашето културно богатство, од 14 здруженија од РМ.

И на крајот како заклучок: сите планирани активности и за 2018 година успешно се остварени со позитивни финансиски резултати, а круна на сето тоа беа 23. республички пензионерски спортски наптревари одржани на 2 септември во Радовиш на кои присуствуваа и говореа претседателот на Владата на РМ Зоран Заев и министерката за труд и социјална политика Мила Царовска, со што им оддала почит и признание на СЗПМ и на сите 270.000 членови за нивните активности и резултати, за што сме им благодарни.

Демантот ќе го завршиме со мислата дека не треба да ги мразиме лошите луѓе што ги шират лажните вести, туку треба да ги жалиме бидејќи тие се такви затоа што се несрекни, фрустрирани и завидливи. Треба да бидеме благодарни што не сме како нив.

Проширина седница на Извршниот одбор на СЗПМ

За демантот со „ЗА“ гласале: Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, Бесник Постоца, претседател на Собранието на СЗПМ, Салтир Кајровски, потпретседател на ИО, Станка Трајкова, секретар на ИО.

Членови на Извршниот одбор на СЗПМ: Димитрија Богатиноски, Ѓорѓе Андон

НАСТАНИ

ЗП Пробиштип

Во Лесново дојдоа над 8.000 пензионери

На 21 септември, на еден од најголемите христијански празници „Мала Богородица“, а во рамките на обележување на Денот на пензионерите 20 септември, ЗП Пробиштип



организираше традиционалната средба на зелено на која беа поканетите 43, а допатуваа 37 друженија со над 8.000 пензионери. Покрај пензионерите, на овој празничен ден, во Лесново дојдоа и повеќе од 3.000 други посетители. За ваквата масовна посета придонесоа и поволните временски услови, неодминливата природа, како и познатото гостопримство и одличната организација на домаќините.

Во раните утрински часови, од сите страни на Македонија, колона возила со пензионери пристигнуваа во Лесново, со единствена цел да се дружат со своите врсници, но и да го посетат надалеку прочуениот манастир „Свети Гаврил Лесновски“, во кој посетителите се сретнаа со една ретка убавина, иконостасот кој спаѓа меѓу најубавите и највредните на Балканот и пошироко.

Со самото пристигнување во Лесново, дел од посетителите најнапред го посетија манастирот, а потоа побараа место за сместување во прекрасниот уреден двор со разнобојни цвеќиња, додека пак некои се сместија во малата борова шума.

ЗП Тетово

Честитки од СЗПМ за колективниот спортски победник

Претседателот на ИО на СЗПМ – Салтир Каровски, секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова и Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ го посетија ЗП Тетово, искажувајќи честитки за освоеното колективно прво место на неод-



мнешните 23-ти Републички пензионерски спортски натпревари. На средбата со раководството на ЗП Тетово, беше искажано задоволството од ваквиот успех на тетовските пензионери – спортисти.

„Нашиот успех се базира на трпелива и упорна работа, особено поради фактот што во меѓувреме мораше да дојде до смена на генерации. Освен тоа, во сите друженија во земјата, се создаде атмосфера со желба за учество на оваа „пензионерска олимпијада“. Во вакви услови

ЗП Кочани

Пензионерите-фолклористи на Деновите на оризот

Здружението на пензионери на Кочани и годинава активно се вклучи во обележувањето на стопанско културната манифестација „Кочански денови на ориз 2018“ што традиционално ја организира Општина Кочани. Кочанските пензионери организирани преку Фолклорниот ансамбл и оркестарот од народни инструменти во рамките на манифестацијата го презентираа обичајот на зажнеување на оризовиот клас и собирање на оризот од нива, како и вршидба на гумно сред селото на традиционален начин со севар.

– На манифестацијата учествувавме и годинава со нашиот фолклорен ансамбл при што низ песна и традиционални обичаји ја демонстрираме рачната жетва на оризот, онака како што

Во просториите на преуреденото некогашно училиште, се одржа традиционалната средба на претседателите и другите претставници на дојдените друженији, на која се разминала искуства за досегашните активности, како и за идните во наредната година. На средбата на присутните им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип Грица Манасијев, кој им се заблагодари за масовната посета и им посака многу здравје, пријатен и незаборавен престој во овој живописен крај.

Од име на општината, им се обрати градоначалникот на Пробиштип Драган Анастасов, кој не го криеше задоволството што на овој убав ден се наоѓа меѓу пензионерите од повеќе градови во Македонија. Посакувајќи



им успешна меѓусебна соработка, тој истакна дека и понатаму општината ќе ги поддржува активностите на ЗП Пробиштип нагласувајќи дека е потписан и меморандум за соработка кој успешно се имплементира.

– Почитувани пензионери, ве поздравувам и ви посакам здравјето да ве служи уште многу години. Воодушевен сум и пријатно изненаден од вашето организирање, вашето дружење и вашите резултати што ги постигнувате во делот на вашите активности во спортот, културата и вак-

ите средби. Вие сте најубав пример за нас младите како треба да се организираме и сте вистински патоказ за нас како да ги зачуваме нашите културни вредности. Прек овие средби вие ја запознавате нашата држава и си го правите животот поинтересен.

Од име на СЗПМ на присутните им се обрати Станка Трајкова, секретар на ИО при СЗПМ, која истакна дека не е прв пат во Лесново, но секоја средба со ова мало место буди емоции и нови предизвици повторно да се дојде.

– Ви ги пренесувам поздравите и најубавите желби за ваше здравје и безгрожни пензионерски денови од СЗПМ и од мое лично име. Сојузот сега ги помага друженијата на

пензионерите, ги прифаќа предложите за нивните нови активности и ги поддржува. Се надевам дека од дешната средба ќе си заминете со нови и убави впечатоци и доживувања за кои ќе им прикажувате на вашите пријатели.

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

М. Здравковска

пензионерите, ги прифаќа предложите за нивните нови активности и ги поддржува. Се надевам дека од дешната средба ќе си заминете со нови и убави впечатоци и доживувања за кои ќе им прикажувате на вашите пријатели.

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

Г. Ефоски



било пред многу години низ кочанското поле, – ни изјави Горѓи Серафимов, претседател на ЗП од Кочани.

Облечени во народни носии со срп на рамо и со потребните реквизити, пензионерите како во старите времиња ги запоседнаа оризовите ниви и пред голем број на гости и посетители ја демо-

нистрираа рачната жетва на оризот. При тоа се пееа жетварски песни, а во нив рамноправно учествуваа и мажите и жените. Тоа беше убава прилика во плодното кочанско поле да се види колорит од бои, традиција и вршење. Најстариот жетвач Боро Наумов ја благослови жетвата и посака богат род на оризовите ниви.

Членовите на Фолклорниот ансамбл и оркестарот од народни инструменти при Здружението на пензионерите на Кочани учествуваа со своја програма во останатот дел од манифестацијата на „Кочанските денови на оризот“ презентирајќи го богатото фолклор од кочанскиот и осоговскиот крај.

К. Герасимов

Посета на СЗП на град Скопје на софиските пензионери

Делегација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Град Скопје предводена од претседателот Методија Новковски на 24, 25 и 26 септември 2018 година беше во Софија, Република Бугарија како споредната активност за меѓународна

спортското поле, како и грижата за пензионерите со нарушен здравје и мали пензии. Според програмата до маќините организираа неколку средби со претставници од институции и организации на кои се водеа разговори и се разменуваа искуства и



сотрудство со Сојузот на пензионерите на Град Софија.

Програмата за Меѓународна соработка со пензионерите од главните градови е долгогодишна и предвидува среди помеѓу делегации од една или повеќе држави. Целта е преку консултации, договорања и размена на искуства, раководствата, согласно со својата надлежност, континуирано да придонесуваат за подобрување и унапредувања на правата на пензионерите во повеќе области на нивното живеење. Досега претставниците од СЗП на град Скопје имаат средби со организацији на пензионери од Белград, Тирана, Сараево, а оваа година од Софија. За очекување е дека ќе се остварат средби и со пензионерските организации од другите главни градови на соседните држави.

Планот за средбата во Софија беше реализиран во целина. Најпрво делегацијата имаше средба со д-р Стефан Груев, претседател на Градскиот совет за Софија при Сојузот на пензионерите – 2004 и Надежда Карабова, потпретседателка на Советот. На средбата се разговараше за организациската постапеност, за состојбата со пензите и многу други права на пензионерите во двете земји. Се разменија искуства и мислења за начинот на застапување пред институциите и други органи кои учествуваат во политиката и активностите за подобар живот на пензионерите. Посебно беа набележани активностите од културно-забавното и

Илија Глигоров

По повод Денот на пензионерите

Средба во Поградец која долго ќе се памети



По повод овогодишното прославување на 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија, во прекрасниот град на брегот на Охридското Езеро, Поградец, Република Албанија, се одржа свечена заедничка седница на собранијата на двете друженија ЗП Крушево и ЗП Струга. На седницата присуствуваа и спортистите кои покажаа најдобри резултати на Регионалните и Републиканските пензионерски спортски натпревари, како и гости од СЗПМ, од ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Солидарност – Аеродром и други.

За значењето на 20 септември – Денот на пензионерите на Македонија, пред присутните зборуваа претседателот на ЗП Струга Мирко Тр-
поски и претседателот на ЗП Крушево Глигор Ангелески. На средбата се обрати и потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Кароски, кој ги поздрави присутните од името на Сојузот, а посебно ги пофали вакви заеднички седници на двете собранија, на кои пензионерите подобро се запознаваат, спријателуваат, меѓусебно информираат и друго.

Потоа започна веселбата, песната и ората, придружени од живата музика на составот на пејачката група од Крушево која траеше сè до доцните попладневни часови.

На крајот сите беа презадоволни од она што тој прекрасен ден го видеа и доживеа, и посакаа вакви средби да има почесто.

Г. А.

ЗП Тетово

Мила Царовска меѓу пензионерите во Тетово

Мила Царовска, министер за труд и социјална политика во Владата на Република Македонија, имаше среќба со пензионерите во Тетово. Во преполната сала на Домот на пензионерите, овој пат министерката Царовска се определише да дискутираат пензионерите и да одговора на нивните прашања, отколку само таа да им се обрати и да ги поздрави. Ваквата определба даде вистински резултат, бидејќи се добија непосредни одговори на прашањата на пензионерите и се оствари вистински дијалог.

На прашањето за усогласување на пензии, следеше одговор дека според сите статистички параметри на пензионерите ќе им се исплати по



1,8 осто во месец октомври со разлика за изминатите месеци. Присутните беа информирани и за тоа дека УЈП „го слушнала гласот на народот“ и ја укинала одлуката за пријавување на пензии. Пензионерите се покалија и на предвременото „исцрпување“ на лекарствата во секој месец, за неблаговременото снабдување со инсулинска терапија, изградба на домови за стари лица и пензионери и други актуелни прашања. Министерката **Царовска** вети дека постојано ќе се следат проблемите на пензионерите и дека министерството ќе преземе соодветни мерки за нивно актуелирање и разрешување.

Г.Е.

ЗП Демир Хисар

Од најстарите за социјално загрозените

Во рамките на проектот „Од најстарите за социјално загрозените“ Здружението на пензионери Демир Хисар на три социјално најзагрозени семејства кои живеат во т.н социјална заграда, им донираше пакети со топла зимска облека, кебиња, обувки, постелнина и др. Малиот Антонио најмногу им се израдува на детските играчки и училишниот прибор кои и



тоа како му е потребен на почетокот на оваа учебна година.

– Изразувам голема благодарност кон претседателот и членовите во ова здружение на пензионери кои секоја година, на почетокот на месец септември, ни помогнат со она што нам е најпотребно, – со неизмерна радост ни изјави Цвета една од трите семејства кои добија помош.

– Радоста и среќата кај овие семејства кај кои донирараме, за сите нас како здружение претставува еден стимул плус и понатаму несебично да им помагаме на најмладите и на сите други на кои им е потребно малку внимание и грижа од најстарите жители на оваа општина, а сè со цел да им го направиме животот поубав и повесел. Со оваа акција, здружението на пензионери Демир Хисар, покрај доноштава помош демонстрира и висока хумана свест за проблемите поврзани со сиромаштијата и грижата за луѓето кои не се состојба да ги задоволат своите основни животни потреби, со надеж дека со ова ќе ги поттикнат и другите здруженија на пензионери

и невладини организации и тие да им помогнат на сиромашните во нивните општини, – истакна претседателот на едно од најуманите здруженија на пензионери во државата, **Пере Петрески**. Целата донација беше обезбедена и донирана од членовите и ангажираните лица во Демирхисарското здружение на пензионери.

3. Стевановски

ЗП Куманово

Активни и здрави и по 50+

Агенцијата за млади и спорт на Република Македонија во рамките на проектот Европска недела на спорот, во текот на месец септември организираше креативни работилници за лица 50+, насловени со „Активни и здрави и над 50 години“. Работилниците се реализираа во соработка со неколку здруженија на пензионери.

Во градскиот парк во Скопје, поточно кај популарната „Школка“, на 4 септември 2018 година, беше означен стартот на првата креативна работилница. Меѓу учесниците се најдоа и дваесет кумановски пензионери, за кои беше обезбеден превоз. Тие имаа несекојдневна можност да присуствуваат на обука за лесни физички вежби и активности прилагодени за нивните години. Како едуатор на вежбите беше Надица Јовановска, која преку едночасовни вежб

и иницијативи учесниците ќе се активираат и здраво нивното тело, со што ќе си помогнат здраво да стареат. Сите учесници на настанот од страна на организаторот добија маича, освежување и пропаганден материјал со корисни совети.

И за втората работилница, која се одржа на истата локација во Скопје, една недела подоцна, кумановските пензионери искајаја голем интерес. На обострано задоволство и на учесниците и инструкторката Јовановска, предвиденото време за вежбање помина во пријатна атмосфера, низ вежби за опуштање и релаксација.

По завршување на креативните работилници наменети за лица со 50+ години, останува само да заклучиме дека вакви вежби се повеќе од потребни и корисни за здраво активно стареенje. **Јасмина Тодоровска**



ЗП Охрид и Дебрца

Работилница за социјална инклузија на старите лица

На 16 септември 2018 година во Охрид се одржа едно-дневна едукативна работилница под наслов „Преземи акција за социјална инклузија на старите лица“, финансирана од Европската унија. Работилницата беше во организација на Црвените крст на Македонија во соработка со Здружението „Хуманост“. Вакви работилници ќе бидат организирани во повеќе поголеми градови во Република Македонија, кои исклучително се наменети за пензионерите, односно за лицата од третата добра. На работилницата во Охрид, едуатори беа Љупка Петковска – струччен соработник за социјална хуманитарна дејност на Црвените крст на Македонија и Жаклина Поповиќ, раководител на одделот за финансии на Црвените крст на Македонија.

Со видеопрезентација и интерактивна комуникација, пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца беа запознаени со многубројни активности, начини и форми како да се вклучат и со хуманитарен пристап да ги подобрят својот и животот на лицата на кои им е потребна каква било помош.

Целта на едукативната работилница, вушност беше да се поттикнат повозрасните лица на локално ниво да развијат вештини, да стекнат знаења и да најдат мотивација за борба против социјалната исклученост и изолација и да учествуваат во културните, политичките и социјалните активности во нивните локални заедници, но исто така да се залагаат и за различни прашања релевантни за нивниот квалитет на живот.

На работилницата на која присуствуваа над 50-тина пензионери главно од ЗП Охрид и Дебрца, беа поставувани многубројни прашања, како што се соработката со



локалната самоуправа, демографското стареенje, потребата од отворање дневни центри и изградба на домови за стари лица, изработка на списоци на лицата на кои им е потребна секојдневна грижа, родовата дискриминација, семејното насилиство и правата што им се дадени со Повелбата на Обединетите нации и друго. За одредени актуелни прашања и потешкотии на старите лица на работилницата зборуваше и претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Горѓи Трпчески** и д-р Димитар Спасески, претседател на Собранието на здружението. Меѓу другото Трпчески потсети дека оваа година е прогласена за година на инклузија на стари лица во организација на СЗПМ, кошто во охридското здружение најде на голем интерес и активно вклучување на пензионерите во програмите што ги нуди овој проект. Во дискусијата со прашања се вклучија и Љупчо Милкоски, Слободан Пупиноски, Лазо Карапилиски и други.

Инаку, вакви едукативни работилници регионално се одржуваат и во Србија, Албанија, Црна Гора и Босна и К. Спасески

вбројува меѓу најактивните во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Имаме одлична соработка со активите на пензионерите од другите здруженија со кои имаме постојани контакти и остваруваме заеднички активности. Посебно радува фактот што од година на година се зголемува бројот на пензионери кои доаѓаат на оваа наша средба, – истакна меѓу другото претседателката Спировска.

На присутните на прославата им се обрати и **Станка Трајкова**, секретар на ИО на СЗПМ, која во своето обраќање најнапред ги поздрави присутните на кои им посака среќа, здравје и долг живот, и порача дека доаѓа времето на жените.

– Воздигнувањето на културното живеење, исполнувањето со корисни активности е особено значајно за пензионерската популација која со својот минал труд и постигнувањата го заслужуваат тоа – рече покрај другото Трајкова.

Традиционално, во знак на благодарност за присуството и добрата соработка, претседателката Спировска, на претседателките на активите на пензионерите присуствуваат на оваа средба, им подари пригодни подароци, при што изрази задоволство од добрата соработка. Средбата помина во пријатно расположение и заедничко дружење. **В. Пачемски**



Андонов.

Пензионерите на овој убав и значаен ден ги поздравија со желби за убав и весел пензионерски живот во третата добра и претседателката на Активот на пензионерите при Здружението на пензионери Гази Баба **Магдалена Спировска**.

– Активот на пензионерите при ЗП Гази Баба, со голем број успешно реализирани програмски задачи, се

ната е покриена со снег, но е многу убава и кога е озеленета со бројни бистри потоци и патеки за пешачење. Во оваа питома убавина задоволство е шетање по патеките, берење боровинки под грмушки и одмор во уредениот двор на црквата Св. Наум. Чистиот воздух, мирната атмосфера и тиштината го направија овој ден да остане во сеќавање на секој пензионер како убаво поминат ден.

В. Топаловска

За оние што се определија да одат на екскурзија во соседна Албанија, првиот одмор го имаа во туристичкиот комплекс „Дриљон“, кој метафорично е едно од очите кон Охридското Езеро, сметано со она во Свети Наум на македонска страна. Поградец беше градот каде пензионерите ноќеваа во хотелот „Калаја“. Вториот ден дестинација беше еден од постарите и културно – историски центри градот Корча, Музејот на првото училиште на албански јазик, како и други знаменитости на овој град.

Екскурзиите се изведени на 28 и 29 септември, а неколку дена пред тоа уште 50 пензионери од Тетовскиот крај учествуваа на собирот во Лесново кај Пришибитип. **Г. Е. Г. Е.**

ЗП Кисела Вода

Еден ден на Попова Шапка

Попова Шапка е позната како зимски спортски рекреативен центар најголем во Република Македонија. Во зимскиот период, терените покриени со снег носат радост на многу гости и спортисти.

Но, зимскиот центар Попова Шапка сместен на падините на Шар Планина е убав и во лето. На 25 август 2018 година група пензионери од огранокот Кисела Вода направија екскурзија до овој познат локалитет.

Убавиот сончев ден на крајот на летото пензионерите го доживеаја како извонредна корисна рекреација бидејќи гледката е убава кога планините се покриени со снег, но е многу убава и кога е озеленета со бројни бистри потоци и патеки за пешачење. Во оваа питома убавина задоволство е шетање по патеките, берење боровинки под грмушки и одмор во уредениот двор на црквата Св. Наум. Чистиот воздух, мирната атмосфера и тиштината го направија овој ден да остане во сеќавање на секој пензионер како убаво поминат ден.

В. Топаловска

биден бесплатен превоз.

На патувањето за Бугарија, пензионерите имаа подолг одмор покрај вештачкото Лебедово Езеро кај Смоларе. Во Санџански, пак, двата дена беа сместени во интерхотелот „Санџански“. Повеќемина од нив ја искористија можноста да ја почувствуваат лековитоста на бањската вода во овој град. На враќање во родниот град, разгледан е градот Струмица и неговите знаменитости.

Превентивни домашни посети за активни и здрави пензионери

Опфатени 250 пензионери од Скопје

Проектот е заедничка иницијатива на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија (СЗПМ) и ГЗУ Лилисон Медика (ЛСМ) од Скопје а е спроведен во период од 01.11.2017 година до 31.08.2018 година, во рамките на Регионалниот проект „Преземање на акција за социјална инклузија на старите лица“ на Црвениот крст на Македонија кој е финансиран од Европската унија. Проектот го спроведе проектна група од СЗПМ – м-р Васил Вангеловски координатор, Георги Хаци-Васков помошник координатор и Петар Андреевски администратор на проектот, а од ЛСМ – д-р Кристина Мицева и мед. сестра Соња Узунова.

Заради ограничено време и финансиски средства, целта на проектот беше редуцирана на првите чекори од предвидената програма на превентивни домашни посети (ПДП) на постари лица – пензионери во Град Скопје, со фокус на:

- утврдување од постојната медицинска практика, најдобара база на докази на мерки за следење на здрави животни навики на постари лица,
- оценка на здравствено-социјалните потреби на 250 пензионери со помош на дефиниран ПДП протокол,
- идентификација на пензионери со непримерен животен стил и други здравствени ризици и спроведување мерки за усвојување на здрави животни навики,
- континуирано следење на здравствената состојба и навики на пензионерите, со совети и препораки за поголема физичка активност и правилна исхрана, како и давање помош и нега на 20 пензионери на кои таа им е најнеопходна.

Согласно поставените специфични цели, проектот се реализираше преку серија на активности организирани во неколку различни делови:

Утврдување и интегрирање на базата на докази за ПДП протокол. Во текот на првите месеци, спроведено е сеопфатено истражување на достапната литература и преглед на најновите истражувања од сферата на превентивни домашни посети на постари лица. Дополнително се разгледаја најновите национални законски решенија, публикации и проекти за превентивни домашни посети на постари лица и најдобрите беа вклучени во понатамошниот тек на анализата. Со цел да се поттикнат и добијат размислувањата на пензионерите, се одржа работилница по методот на интервју со фокусна група. Сесијата на фокусната група се одржа во просториите на СЗПМ со присуство на 16 учесници. Прашањата кои се разгледаа во рамки на работилницата овозможија дискусија и размена на погледи и мислења за целта на превентивните домашни посети и здравствените домени на примена.

Адаптација на содржината на утврдениот ПДП протокол.



Врз основа на резултатите од истражуваната литература и дискусите во фокус групата, се покажа дека Easy-Care® стандардот на Светската здравствена организација од 2010 година е најприфатлив протокол за спроведување на ПДП. Easy-Care протоколот беше преведен од англиски на македонски јазик и прилагоден за потребите на проектот. Резултатите од домашните посети се внесувани во т.н. седум „области“ на воспоставениот ПДП протокол, кои содржат 49 прашања со кои се очнува потребите и здравствените приоритети на пензионерите: вид, слух и способност за комуникација, грижа за себе, подвижност, лична безбедност, услови на домување и финансиска состојба, водење здрав живот, ментално здравје и општа благосостојба.

Тестирање на пилот протоколот за ПДП. Во текот на оваа фаза, лекарски тим од ЛСМ спроведе 250 домашни посети во



општините Аеродром, Центар, Кисела Вода, Карпош и Ѓорче Петров. Сите домашни посети ја имаа истата структура, следејќи го ПДП протоколот. Исто така, беше спроведена нега и поддршка на избрана група од 20 пензионери од страна на негувателки на Здружението за него „Нега Плус“ и направена анализа на добиените резултати.

ПДП протоколот како клучен елемент на проектот беше

спроведен на 250 учесници–пензионери на возраст од 62 до 85 години (во просек 71 година) од кои 116 од машки и 134 од женски пол, со претежно средно и повисоко образование. Добиениот Индекс на телесна маса (BMI) кај пензионерите се движеше во распон од 81 нормално исхранети, 109 лесно здебелени, 54 умерено здебелени од I степен и 6 со здебеленост од II степен.

При оценувањето на севкупните потреби за помош и нега во сите области, утврдено е дека само 17 % (n=42) од пензионерите се самостојни и без никаква потреба за помош, 67 % (n=168) има просечна потреба за помош а 16 % (n=40) голема потреба за помош и поддршка. На поголемиот дел од пензионерите, најчесто им беше потребна поддршка и помош во областите „ментално здравје и општа благосостојба“ (157/250), „водење здрав живот“ (167/250), „грижа за себе“ (68/250) и „подвигност“ (113/250). Во однос на оценката на т.н. „ризик од прекин на помош“, најмал резултат од 1 бод и низок ризик добија 41 пензионери (16 %) а просечен резултат од 2–3 бода и умерен ризик добија 67 пензионери (27 %). Кај оценката пак на „ризикот од паѓање“, само 25 (10 %) учесника од целната група ја достигна вредноста од 3 и повеќе бода односно висок ризик од паѓање.

При спроведувањето на нега и грижа на 20 пензионери во домашни услови, тимот од Нега Плус го нотира следното: „дел од лицата кои ги посетивме беа во релативно добра здравствена состојба и самостојно ги извршуваа секојдневните активности. Истите најчесто имаа потреба од масажа и помош во домот, но дел од нив само сакаа друштво за разговор. Сепак сите тие ја поддржуваат иницијативата на СЗПМ и ваквиот тип на помош го гледаат како прифатлива алтернатива на домовите за стари лица“.

Од сепето тоа може да се заклучи дека ништо не е поважно за пензионерите отколку одржување на нивното здравје, самостојност и благосостојба. Ако сакаме да продолжиме здрав активен живот во третото доба и да ги зголемиме активностите за спречување на болестите на локално ниво, потребни се практични алатки за идентификација на заканите по здравјето, самостојноста и благосостојбата на пензионерите, како помош во добиенето на услуги и совети насочени кон областите кои се од најголема важност за нив.

Со одредена резерва дека во пилот проектот е опфатен лимитиран број на учесници, се добива впечаток дека протоколот и вака спроведен е доволно чувствителен за да ги идентификува здравствените ризици и кај пензионерите со подобро здравје, а тоа се тие кои ја претставуваат целната група на ПДП широк Македонија. Резултатите од пилот тестирањето на ПДП протоколот посочија дека неговата валидност е прифатлива, но за да истата се потврди, потребни се понатамошни истражувања во рамки на овој проект, со вклучување на сите засегнати страни (Здружение на приватните лекари на Р. Македонија, Лекарска Комора на Македонија, Фонд за здравствено осигурување на Р. Македонија и други) и институцијата EasyCare Health од Велика Британија заради помош и поддршка во обуката на лекарските тимови.

В.В.

Потребно е добро и точно информирање

На 19 октомври 2018 година се одржа заедничка седница на Комисијата за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ и на Редакцискиот одбор на весникот „Пензионер плус“. На седницата со која раководеши претседателот на Комисијата за информирање и издавачка дејност на ИО на СЗПМ, Калина С. Андонова пристапи беа и Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, Салтир Каровски, по-претседател на ИО, Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ.

На почетокот на седницата на пристапите им се обрати Драги Аргировски, претседател на СЗПМ и претседател на Издавачкиот совет на весникот, кој меѓу другото истакна:

– И во нашата држава се повеќе се зголемува улогата на граѓанското општество, што дава нови хоризонти и за активностите на СЗПМ како најмасовна невладина и мултиетничка граѓанска организација. Во тој дух при крај е и подготовката на нашиот Предлог-закон за пензионерско организирање во Република Македонија. Поради тоа на пензионерите им е потребно добро и точно информирање што истовремено ќе биде значајна брана против шире-

њето на лажни вести и говор на омраза меѓу пензионерската популација и пошироко. Во нашите гласила: весникот „Пензионер плус“, во подлистоток „Пензионерски видици“ и во „Коха“, како и во печатените и електронските медиуми во нашата земја треба сè повеќе да ги застапуваме интересите на пензионерите за подобаравање на нивниот стандард и на условите за активно и здраво стареење. Секако дел од овие заложби ги надминуваат локалните граници и се од државен интерес, како што е зголемувањето на пензииите, изградба на нови пензионерски и старчишки домови за сместување на лутето од оваа возраст и друго.

На седницата во дискусијата беше заклучено дека информирањето треба да биде двоистрано, вистинито и транспарентно. Се заклучи дека од година во година во информирањето на пензионерите се забележува видок напредок, но се разбира дека секогаш може да биде и подобро. Се одлучи да се изготви информација во која ќе бидат вградени сите заклучоци и препораки во врска со информирањето меѓу кои и: да се зголеми соработката со локалните и националните РА, ТВ и во пиш-

ни медиуми; да продолжи збогатувањето на ВЕБ страницата на СЗПМ и на подстраниците кои редовно треба да се надополнуваат; да се интензивира информирањето на членството за прашања за правата на пензионерите, за здравството, безбедноста и друго; да се актуелизира и потребата од повеќе специјални емисии за пензионерите на сите телевизии (локални и национални) и да се обнови емисијата „Трета добра“ на МТВ; Во написите да се пишува објективно и вистинито, и да не се објавуваат вести без докази и друго.

Информацијата да биде разгледана и усвоена на ИО на СЗПМ, а потоа да биде доставена до сите 53 здруженија. И за клучоците за подобрување на изгледот и содржините на весникот беа прифатени едногласно. Во дискусијата на седницата учествуваа: Салтир Каровски, Станка Трајкова, Благоја Спиркоски, Спирко Николовски, Фруска Костадиновска, Баки Бајки и Верица Тоциновска.

Со други зборови седницата беше мошне корисна во интерес на добро

информирањето пензионер е корисен за себе, за здружението, за Сојузот и за општеството.

Ц. Илиева

Истовремено Активот на пензионерки заедно со Комисијата за здравство и социјала при ЗП „Горче Петров“, а во соработка со Црвениот Крст зеде активно учество во одбележувањето на 20 септември – Денот на општината „Горче Петров“, кој е воедно и Денот на пензионерите. За таа цел беа организирани две предавања од областа на Алцхаймеровата болест – деменција и тоа во Клубот за дневен престој и во разгранокот на пензионери Dame Груев. Предавањето беше реализирано од страна на д-р Драган Илиевски претседател на Здружението за борба против Алцхаймерова болест. Интересот и на двете предавања беше голем што укажува дека и во наредниот период треба да се организираат слични предавања.

Исто така, Активот на пензионерки предводени од претседателката Верица Мишкова зедоа учество на базарот организиран од општината со свој штанд на кој беа изложени до машни ракотворби и прехранбени производи. Активот зеде учество и во акцијата за собирање на облека која што потоа беше донирана во Здружението на граѓани „Љубезност“.

На крајот би додале дека активисти на ЗП „Горче Петров“ на доброволен и волонтерски начин зедоа активно учество и во реализацијата на акцијата за доброволно дарување на крв организирана од страна на општината на која крв дарува повеќе од 50 дарители.

Љ. Ристов

представувајќи се на овие активности.

ЗП „Горче Петров“

АКТИВНОСТИ ЗА ПРИМЕР

По повод 20 септември – Денот на општината „Горче Петров“, ЗП „Горче Петров“ како и секоја година, така и оваа, зеде активно учество во одбележувањето на овој значаен

празник. По тој повод делегација на Здружението положи свежо цвеќе на споменикот на „Горче Петров“ сместен во реонскиот парк во „Горче Петров“.

ЗП „Горче Петров“

АКТИВНОСТИ ЗА ПРИМЕР

По повод 20 септември – Денот на општината „Горче Петров“, ЗП „Горче Петров“ како и секоја година, така и оваа, зеде активно учество во одбележувањето на овој значаен

празник. По тој повод делегација на Здружението положи свежо цвеќе на споменикот на „Горче Петров“ сместен во реонскиот парк во „Горче Петров“.

ЗП „Горче Петров“

АКТИВНОСТИ ЗА ПРИМЕР

По повод 20 септември – Денот на општината „Горче Петров“, ЗП „Горче Петров“ како и секоја година, така и оваа, зеде активно учество во одбележувањето на овој значаен

празник. По тој повод делегација на Здружението положи свежо цвеќе на споменикот на „Горче Петров“ сместен во реонскиот парк во „Горче Петров“.

ЗП „Горче Петров“

АКТИВНОСТИ ЗА ПРИМЕР

По повод 20 септември – Денот на општината „Горче Петров“, ЗП „Горче Петров“ како и секоја година, така и оваа, зеде активно учество во одбележувањето на овој значаен

празник. По тој повод делегација на Здружението положи свежо цвеќе на споменикот на „



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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



ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

SUPER DIET

Ginseng Protect Bio

Премиум производ за двојно дејство:

ТОНУС + ИМУНИТЕТ

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

ИМУНИТЕТ
Ехинацеата е вистински дар од природата кој во својот состав содржи: хлорогена и кафтарична киселина, ехинакозиди, вербаскозиди, арабигалактани, есенцијални масла, алкалоидите туцилатин и изотусилаген, кои придонесуваат за одржување на имунитетот.

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

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

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

PHARMAVITAL
PharmALIN
350 mg
ЛУК ВО КАПСУЛИ

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

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

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

60 CAPSULES KAPSELN
VEGETARIAN / VEGETARISCH
FOOD SUPPLEMENT /
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
WIRKSTOFFVERGÄNZUNGSMITTEL

ЗП Кавадарци

Пензионерите најактивни во летниот период

– Летниот период и топлото време, особено ни годат, па и ние пензионери, сподобно ќе кажам, можеби сме и најактивни токму во овој период. И не само што сме активни, туку постигнуваме и добри резултати. Така на 23 регионални спортски натпревари каде домаќин беше ЗП Демир Капија, екипата на ЗП Кавадарци освои вкупно 9



први места, 5 втори и 4 трети, што значи бевме убедливо најдобри. Целата работа и вложениот труд ги дадоа очекуваните резултати. Благодарен сум на нашите пензионери што активно се подготвуваат и учествуваат во спортските игри, но благодарен сум и за нивната појртуваност и вложен труд. Здружението има комисија за спорт која одлично функционира, па преку истата претходно се обезбедуваат и услови за подготовката на пензионерите кои учествуваат на спортските игри. Тука се претседателот на комисијата Трајко Тасев и пензионериот про-

фесор по физичко воспитување Блаѓе Петров кој работат со нашите пензионери. Добри бевме и на Републичката спортска Олимпијада во Радовиш на 2 септември каде освоивме една златна во домино (Ѓорѓи Талев) и една сребrena медала во скок од место (Јонче Апостолов), односно освоивме 52 бодови и бевме седми по вкупниот пласман. Спортски натпревари организираме со здруженија со кои имаме соработка, но и со институции од градот.

ЗП Кавадарци со околу стотина свои членови беше најдобро и на регионалната ревија на песни, музика и игри во Гев-

гелија, а собра и силен аплауз со пејачата и играорна група на Републичката ревија на песни, музика и игри во Скопје. Гостувавме во Куманово на

други, со мали приговори, тој е во границите на нормалата. Претседателот на ЗП Неготино Петар Захарчев изрази голема благодарност до подружницата „Саланџак“ Валандово и раководителот Тихомир Шунтев. На состанокот беше разгледана состојбата со динамиката на испорака и квалитетот на оревено дрво. И оваа година како и многу години пред тоа постои добра соработка помеѓу „Саланџак“ и ЗП Неготино. Според потписаниот договор на ЗП Неготино ќе му биде испорачано 1120 метри кубни оревено дрво. Беше утврдено дека досегашната динамика на испорака е одлична, а останатата неиспорачана количина ќе биде навреме доставена. Што се однесува до квалитетот на оревното

дрво, со мали приговори, тој е во границите на нормалата. Претседателот на ЗП Неготино Петар Захарчев изрази голема благодарност до подружницата „Саланџак“ Валандово и раководителот Тихомир Шунтев за досегашното работење со желба за уште подобра понатамошна соработка со цел пензионерите секогаш да бидат навреме снабдени со оревно дрво кое за нив е важно.

И. Емшов



ЗП Неготино

Пензионерите навреме снабдени со оревно дрво

Неодамна во просториите на јавното претпријатие за стопанисување со државни шуми „Македонски шуми“ – Скопје, подружница „Саланџак“ – Валандово, раководството на ЗП Неготино одржа работен состанок со раководителот на подружницата Тихомир Шунтев. На состанокот беше разгледана состојбата со динамиката на испорака и квалитетот на оревено дрво. И оваа година како и многу години пред тоа постои добра соработка помеѓу „Саланџак“ и ЗП Неготино. Според потписаниот договор на ЗП Неготино ќе му биде испорачано 1120 метри кубни оревено дрво. Беше утврдено дека досегашната динамика на испорака е одлична, а останатата неиспорачана количина ќе биде навреме доставена. Што се однесува до квалитетот на оревното

дрво, со мали приговори, тој е во границите на нормалата. Претседателот на ЗП Неготино Петар Захарчев изрази голема благодарност до подружницата „Саланџак“ Валандово и раководителот Тихомир Шунтев за досегашното работење со желба за уште подобра понатамошна соработка со цел пензионерите секогаш да бидат навреме снабдени со оревно дрво кое за нив е важно.

И. Емшов

ЗП Куманово

КУД „Ѓоко Симоновски“ на фолклорниот фестивал во Белица, Р. Бугарија

Белица место во западна Бугарија, сместено во Разлошкиот регион близу градот Благоевград, беше домаќин на меѓународен фолклорен фестивал, кој се одржа на први септември 2018 година. На фестивалот за првпат учествуваше КУД „Ѓоко Симоновски“ при ЗП Куманово.

Со самото пристигнување во градот Белица,



можеше да се забележи дека градот слави, многу луѓе на улиците, на плоштадот, поставена бина, штандовите полни со производи... Пензионерите од Куманово беа дочекани од организаторот и сместени во просториите на музејот на градот.

На фестивалот кумановци настапија со сплетот

„Кумановска седенка“, со песната „Моме седи у ливаде“, во изведба на Владанка Поповска, а песната „Моме во ливада бере цвеќе“, ја исполни Калина Бошковска. Потоа следеа ората и песните од кумановскиот крај кои многу професионално ги изведе мешовитата фолклорна група, а на бината се какуваа и гатанки кои публиката ги проследи

со смеа и голем аплауз. По настапот, организаторката Маја Падарева им врачи благодарница на изведувачите искажувајќи воодушевување од она што го прикажаа и желба за понатамошна соработка. Претседателот на ЗП Куманово Спирко Николовски се заблагодари на убавите зборови и подари неколку книги и списанија од активностите на кумановските пензионери. Потоа следеше прошетка низ центарот на градот.

Славица Ламбаша

.

Драги Аргировски (претседател)

Бесник Попеста

Салтир Каровски

Станка Трајкова

Гидо Бојчевски

Лена Семенакова

Павле Спасов

Д-р Веле Алексоски

Грица 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

СЗИПМ

Инвалидите се натпреваруваа во Штип

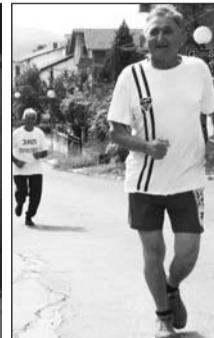
Денот на независноста на Република Македонија – Осми септември, го-динава пензионерите членови на Здруженијата на Сојузот на инвалидите пензионери од државата го искористи-

успешен спортски ден, како и долг, скрен, здрав живот и уште многу важни средби градоначалникот на Штип, Благој Бочварски. Тој, исто така, ис-такна дека локалната самоуправа и

штипските пензионери имаат добра соработка и реализирани повеќе заеднички проекти и активности.

На оваа спортска средба според постигнатите резултати најдобри беа до-маѓините. Тие освоија неколку први места и тоа во: фран-лање гуле мажи и жени, трчање на 50 метри мажи и жени и тргање на јаже. Во шах мажи првото место го освоја пензионерите од Велес, а пензионерите од Лозово беа најдобри во пикадо. Мажите од дружението „Храброст“ од Струмица во оваа дисциплина го освојија првото место. Претседателот на СЗИПМ, Tome Мазгалоски на најдобри-те екипи им додели Благодарници на заедничката веселба што се одржа во ресторанот од штипскиот хотел.

К. Ристески



ја за одржување на спортски натпревари.

Тој ден, во Штип, пред и во хотелот „Изгрев“ имаше две-три стотини членови на ЗИП од градот домаќин, Струмица, Куманово, Прилеп, Кавадарци, Лозово, Свети Николе и др. Се натпреваруваа во повеќе спортски дисциплини, се разбира, во оние во кои што можат да постигнат добри резултати.

Најпрво, Денот на независноста на Македонија им го честита и им посака



ЗИТ КИП Тетово

Инвалидите пензионери одушевени од Дојран

Сто членови на Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија од Тетово, со два автобуси беа учесници на еднодневната екскурзија што ја организираше Здружението со посета на Стар Дојран и околината, вклучувајќи го и езерото. Според претседателот Гидо Бојчевски, во сите 26 месни организации на Здружението постоел голем интерес за оваа екскурзија.

„Никој од заинтересираните не беше вратен. Иако бевме определени на помал број учесници, сепак задоволувајќи го интересот на членството, никого не

вративме. Нашите членови имаат можност да го разгледаат ова наше одморалиште, да се одушевуваат на убавините, некои се искачуваат да го посетат и манастирот, а имаше и такви кои водата во езерото ја искористија за капење. Според реакциите на крајот од денот, учесниците на екскурзијата беа одушевени. Тоа е потврда за оправданоста на нашата определба за оваа еднодневна екскурзија“, ни изјави Гидо Бојчевски.

Во Здружението дознаваме дека постојано се осипува член-

ството и од 4.200, колку што било пред неколку години, сега се сведени на 2.200. Токму поради тоа организираат само по една помасовна екскурзија годишно и во разни туристички и историски места. Во Здружението сега се интензивираат подготовките за новите избори, како во месните организации, така и на ниво на здружение. Г. Ефоски

ЗП Солидарност Аеродром

Во спомен на првата жртва во борбата за слобода

На состанок на организацијата на СБМ во населбата Ново Лисиче, која работи во состав на историската секција на ЗП Солидарност – Аеродром, присутните беа запознаени со ликот и делото на Диме Попатаносов првата жртва за слободата на Македонија.

По предавањето се разви жива дискусија, од која се виде дека голем дел од присутните само површно слушнале за настапот од 13 јули 1941 година, кога извршувајќи партишка и патриотска задача, на патот меѓу Горни и Долни Дисан, Неготинско, убиен е Диме Попатаносов.

На состанокот беше решено делегација предводена од претседателот на Главниот Одбор на СБМ, д-р Никола Стојановски, да положи венец на споменикот на Диме Попатаносов во Долни Дисан.

Пред споменикот покрај нашата делегација, се поклонија и положија цвеќе претставници на СБМ



и на локалните самоуправи од Неготино, Кавадарци, Велес и Долни Дисан.

Атанас Најдов, претседател на Општинската организација на СБМ на Неготино зборуваше за акцијата во која го загубил животот Диме и изрази благарност до претседателот д-р Никола Стојановски, организаторите и сите присутни за искажаната почит кон загинатиот борец. Присуството на значителен број млади луѓе и покажаниот интерес за настапите од НОБ, би требало да биде стимул за збогатување на активностите на СБМ.

Драго Стојанов

Компјутерска обработка: Tome 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.

ПЕНЗИОНЕР йлус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМГодина XI – број 123
октомври 2018 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Драги Аргировски (претседател)

Бесник Попеста

Салтир Каровски

Станка Трајкова

Гидо Бојчевски

Лена Семенакова

18. фестивал „Трета животна доба“ во Љубљана

Македонија достојно претставена од пензионерите

Меѓународниот фестивал „Трета животна доба“ во Љубљана – Словенија, кој се одржува по повод први октомври – Меѓународен ден на стариите лица, е проект на СЗПМ и ЕУ. Оваа година делегацијата на СЗПМ беше предводена од Димитрија Богатиноски, член на ИО и претседател на ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје, Гоѓи Трпчески, претседател на ЗП Охрид и Дебрца, Илија Глигоров, член на Комисијата за меѓународна соработка на СЗПМ и Ристо Трајкоски, член на ИО на СЗПМ. Двете здруженија ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје на овој фестивал го претставуваа СЗПМ преку фолклорни ансамбли.

Фестивалот започна со свечена академија во големата сала на Цанкаревиот дом на која присуствуваа делегации на сојузите на здруженијата на пензионерите на Македонија, Хрватска, Италија, Србија, Австро-Унгарија, како и претставници на други асоцијации на пензионерски и

на свеченоста за долгогодишната и успешната активност во пензионерското организирање на Словенија им беа врачени признанија, и тоа: за најактивно здружение на ЗП Ајдовштина, за особен придонес во меѓународната соработка, а признание доби и поранешната амбасадорка на Словенија во Македонија Јожица Пухар, како и Вања Копач – Мрач, поранешна министерка за социјални прашања, семејство и еднакви можности на Словенија.

Нашата делегација имаше посебна средба со Јожица Пухар, претседател на Комисијата за меѓународна соработка на ЗДУС и член на Европската пензионерска организација на која присуствуваа претставници на пристапите сојузи на фестивалот. На средбата Богатиноски најпрво ги пренесе поздравите од претседателот на СЗПМ Драги Аргироски и накусо го претстави СЗПМ, а потоа зборуваше и за ЗП Солидарност – Аеродром. Тој упати пофални зборови за одличната организација на фестивалот и неговото зна-

стремиме и да ги применуваме тие искуства.

Претседателот на ЗДУС Јанез Сушник, упати благодарност за учеството на делегациите на пензионерите на оваа меѓународна манифестија. Меѓу другото тој рече дека сè уште не можеме да се ослободиме од некои поранешни стеги на дејствување, но мораме да се приспособуваме на европските нормативни правила, а ја спомна и неминовноста за соработка со државните институции, но надвор од политичките кампии. На средбата беше донесен заклучок да се прошири соработката меѓу сојузите на пензионерите, но не само со соседите туку да се анимираат и да се вклучат и сојузите на пензионерите од поранешните ју-републики, бидејќи колку сме помасовни толку подобро и поефикасно ќе ги решаваме нашите проблеми и побрзо ќе се приспособиме на европските нормативи на пензионерите. Домаќините презеда обврска вакво барање да се упати до сите сојузи на пензионерите на пора-

поврзано со лицата од третата доба, поместено на 60 штандови.

На фестивалот настапила 120 музички групи и ансамбли со 3.000 музичари и фолклористи, речиси од целиот свет. СЗПМ на фестивалот „Трета животна доба“, во Љубљана се претстави во музичкиот дел на фестивалската програма со КУД „Солидарност – Аеродром“ од Скопје и КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца и тоа со три многу успешни заеднички настапи. Еден настап беше во големата сала на Цанкаревиот дом и по два концерта на отворена сцена во рамките на саемот. КУД „Солидарност – Аеродром“, со 20 игроорци и музичари под раководство на Киро Бошкоски се престави со дел од ритуалот на македонска свадба, сплет песни и ора од Повардарјето и сплет на ороводни песни и игри. КУД „Далги“, при ЗП Охрид и Дебрца, под раководство на кореографот и уметничкиот раководител Ристо Трајкоски, исто така имаше три настапи со постановките „На Сараиште“ и „Билјана платно беле-

гани кој живеат и работат во Словенија. Најстапот и на двата ансамбли беше проследен и со видеобим. Скопјаните прикажуваа фотографии од настапите на нивното КУД и здружението, а пак при настапот на охридите се прикажуваше краткометражен филм од најубавите природни, културни и историски знаменитости на Охрид.

Во знак на учеството и одличниот настап на нашите фолклористи на овој меѓународен фестивал на кој за првпат учествуваа овие две здруженија, од претседателот на ЗДУС Јанез Сушник, им беа врачени специјални признанија.

По престојот во Љубљана, при заминување за Македонија беше направена кусо панорамско разгледување на Љубљана, Бled, Постоинска Јама, приморските градови Опатија и Риека и Карловац. Патувањето и настапот на фестивалот, кај фолклористите и делегацијата од двете здруженија, ќе остане во долго убаво и пријатно сеќавање кое ретко се доживува. За здравствената состојба која мина во најдобар



невладини организации од Европската заедница.

На отворањето на свечената академија пригодно обраќање имаше премиерот на Словенија Марjan Шарец и претседателот на Сојузот на пензионерите на Словенија (ЗДУС) Јанез Сушник, кој зборуваа за досегашните постигнувања во грижата на Словенија за лицата од третата доба, за нивниот стандард, здравствената заштита, здравиот живот, инклузијата, меѓународната соработка и потребата за подобар живот на најстариот бидејќи придонесот на пензионерите е од огромно значење во минатото, денес и воиднина. Во поздравниот говор претседателот на пензионерите на Словенија г. Сушник, упати срдечни поздрави до претседателот Драги Аргироски, до СЗПМ и пензионерите на пријателска Македонија, не само како на пријатели туку и за повеќегодишната соработка, која ја оцени како многу успешна и плодна.

На средбата се расправаше по седум тематски области поврзани со актуелното пензионерско живеење кај нас и во опкружувањето. Претседателката Јожица Пухар која беше и модератор на средбата, на претставниците на сојузите на пензионерите учесници на фестивалот, им пренесе повеќе искуства, како се организирани и какви права имаат пензионерите во европските држави, кон кои треба и ние да се

чење и неговите цели и задачи кои се однесуваат на лубето од третата животна доба. Членот на делегацијата, претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Гоѓи Трпчески, со особено задоволство се заблагодари за учеството на оваа манифестија која е од големо значење не само за охридското здружение, туку и за афирмација на Охрид и Македонија. Трпчески го претстави ЗП Охрид и Дебрца, како едно од поупешните здруженија во рамките на СЗПМ.

На средбата се расправаше по седум тематски области поврзани со актуелното пензионерско живеење кај нас и во опкружувањето. Претседателката Јожица Пухар која беше и модератор на средбата, на претставниците на сојузите на пензионерите учесници на фестивалот, им пренесе повеќе искуства, како се организирани и какви права имаат пензионерите во европските држави, кон кои треба и ние да се

нешните ју-републики. На крајот од заедничката тематска средба на делегациите од спомнатите држави учесници на фестивалот, претставниците на СЗПМ Димитрија Богатиноски и Гоѓи Трпчески на претседателот на ЗДУС на Словенија Јанез Сушник му врачија уметнички фотографии со мотиви од Охрид и Скопје, а на другите делегации пригодни подарици и вино од охридското и скопското поднебје.

Во рамките на фестивалот „Трета животна доба“, три дена се одржуваа

и Саем на производи, медицински препарати, лекарства, ортопедски помагала, а имаше и советувања, едукации, мерење на крвен притисок и шеќер во крвта, мерење на степенот на остеопороза, штандови со стапински раковорби изработени во дамнешни времења и уште многу други прехранбени производи за здрава исхрана, пропаганден материјал за туристички патувања, и што уште не, а сето тоа беше

што уште не, а сето

ЗП Сарај

Промоција на книгата „Сеќавања“

По повод Денот на Здружението 25 септември, на 28.09.2018 година, во Клубот на пензионерите на општина Сарај, во присуство на десетици пензионери, беше промовирана книгата со наслов „Сеќавања“ од авторот Баки Бакиу.

На почетокот присутните ги поздрави претседателот на Извршниот одбор на Здружението **Махир Дураку**, кој покрај другото истакна дека авторот Баки Бакиу книгата



можел да ја промовира во многу други институции, но не случајно тој тој го избрал да го прави во чест на Денот на ЗП Сарај. Модераторот на средбата **Шерифе Даути**, во отсуство на рецензентот на книгата, збор му даде на ав-

торот Баки Бакиу, кој ги поздрави присутните и ги запозна накуко со содржината на книгата:

– На прагот на осумдесеттите, сметав дека е добро и потребно моите сеќавања да ги ставам на хартија. Сеќавањата сум ги наредил хронолошки, почнувајќи од детството, младоста, зрелоста и староста, споредувајќи ги со четирите годишни времиња: пролет, лето, есен и зима, па затоа на предната страна на корицата е фотографија на годишните времиња кои не потствуваат на фазите од животот на човекот.

Покрај текстовите, ставени се околу 60 фотографии од авторот на книгата, како и 12 песнички од еден познат автор кој силно зборуваат за сеќавањата во минатото.

Во продолжение на промоцијата, модераторот Шерифе Даути, читаше неколку текстовите во проза и поезија, додека авторот Баки Бакиу ја прочита песната ставена на крајот на книгата со наслов „Сакам да починам како заслужен“, која предизвика емоции кај присутните. За книгата и авторот убави зборови кажаа: Гани Исмаили, кој меѓу другото упати пофалби за авторот, за книгата и за неговата воспитувачка дејност. Пофалби исказаа и **Махир Дураку**, Весел Шабани и други. Промоцијата беше пропратена со музика на кавали од страна на членовите на Здружението Шефкет Латифи и Садри Беадини. На крај, авторот на сите присутни им подари по една книга, која финансиски е поддржана од Министерството за култура на Република Македонија.

С.Б.



ЗП Прилеп

Повеќе од две илјади пензионери на шест екскурзии

Членовите на Прилепското здружение на пензионерите година може да се каже дека има богата и разновидна програма од областа на рекреацијата и екскурзиите. Бројот од над две илјади пензионери кои година има шест екскурзии низ повеќе дестинации во Македонија и една во Република Србија го потврдува тоа.

Година на два наврати за првпат наместо на еднодневна екскурзија беа организирани „пикник“ дружења на повеќе од по 400 пензионери од сите 19 ограноци на Здружението. Најпрво тие пролетска минаа дружејќи се во манастирот Беловодица во близина на прилепски Плетвар, а на Денот на пензионерите 20 септември, исто толку пензионери се дружеа во дворот на манастирот „Свети Георгиј“ во Присад над прилепското вештачко езеро. Овие дружења беа интересни за присутните и беше речено дека Комисијата за рекреација и во иднина ќе практикува вакви „големи“ заеднички излети, целосно поддржани од Здружението. Потоа по распоредот за година има 150 пензионери ги посетија манастирите во Слепче и Кнежино во Кичевско, по исто толку пензионери беа во Пелинце и Куманово, потоа во Дојран и Валандово и во Охрид и го посетија манастирот Свети Наум.

Интересна по многу нешта и голем впечаток им остави дводневната екскурзија во соседна Србија. Таму беа посетени повеќе градови: Крагуевац,



Чачак, Крушевач и Врњачка Бања каде што се ноќеваше.

– Убави впечатоци понесовме од посетата на надалеку познатата Врњачка Бања, како и од манастирот Жича. Вредеше да се издржи толкав пат за да се посетат овие познати места, – ни рече пензионерот од огранокот на Општина Кривогаштани **Митре Лимбевски**.

– Оваа дводневна екскурзија навистина за некој беше напорна, два дена се патуваше затоа пак вториот ден имавме можност да ги посетиме и Куршумлија, Луковачка Бања и Пролом Бања, – вели **Бошо Дамчески**.

Дека навистина била интересна оваа дводневна екскурзија ни кажа и водачот на патот на двата автобуса со 100 прилепски пензионери **Ацо Трајкоски**.

– Имаше што да се види. Ние имаме обезбедено и лекарка, но таа беше немоќна кога на еден наш екс-

курзијант му стана тешко и моравме да го однесеме во болницата во Врњачка Бања. Таму не може да интервенираат и со брза помош го префрлиме во болницата во Краљево каде што беше и опериран, – вели Трајкоски.

Лекарот од оваа болница им советувал дека при вакви дводневни а и еднодневни екскурзии, особено кога се патува во друга држава би требало екскурзијантите заради своја сигурност и заради намалени трошоци на здруженијата, а и на нивните семејства, една недела пред поаѓање да си извршат лекарски преглед на здравствената состојба. Тоа го потврдува и водачот на патот Трајкоски, што веруваме како идеја и заради повеќе причини би можеле да го искористат повеќето пензионерски здруженија кои организираат вакви екскурзии посебно надвор од Македонија.

К. Ристески

ЗП Чайр

Уште една незaborавна екскурзија

Група од 70 пензионери, членови на ЗП Чайр учествуваше на еднодневна екскурзија, до убавото туристичко гратче Поградец во соседна Албанија. Попатно пензи-



онерите направија неколку кратки паузи за освежување. Со посебен интерес и восхит се задржаа кај манастирот Св. Наум, каде го разгледаа овој комплекс, полни со убав-

ина собрана на едно место, опкружен со божествена природа, меѓу синото Охридско Езеро и планината Галичица, кој стои и зрачи со својата културна, историска вредност и каде секој наоѓа свој духовен мир.

Потоа патот ги водеше до Поградец, покрај Охридското Езеро. Најголемиот дел од пензионерите првпат имаа прилика да поминат низ овој крај и да се восхитуваат на убавините и раскошот на природата. Уживајќи во прекрасната гледка, речиси незабележливо допатуваа во Поградец, каде се шетаа по убавите улици, покрај езерото и пазарот, а некои и купија по нешто за спомен и сеќавање од оваа екскурзија.

Претседателот на Здружението на пензионери Чайр, **Ментор Коку**, во врска со ваквите екскурзии истакна:

– Екскурзиите, а посебно оние во странство, се многу прифатени од пензионерите, бидејќи на нив доаѓа до израз дружењето, меѓусебното запознавање, но и запознавање на местата и државите каде се патува.

Васил Пачемски

ЗП Штип

По клубовите се прослави Денот на пензионерите

На 19.09.2018 година во ЗП Штип беше прославен Денот на пензионерите, кога пред 72 години се здружиле околу 500 пензионери за да ги остваруваат своите активности на музички и спортски натпревари.

На прославата во централниот Клуб на пензионери во Штип, присуствуваа околу 150 пензионери, гости, претставници на ЛС и градонача-

штината за изработка на документација за легализација на домот, како и залаѓање за бесплатен превоз за пензионерите од руралните средини, подобрување на здравствените услуги и стандардот и друго.

Ден пред тоа во осум клубови, се одржаа дружења на пензионерите од тринаесет ограноци, каде на петдесет социјално загрозени пензи-



никот на Општина Штип Благој Бочварски.

За успехите и визијата за развој, зборуваше претседателот на ЗП Штип **Ристо Нетков**, кој ја нагласи грижата за пензионерите во сите сегменти, како потреба од правен, социјален и здравствен аспект, како и подобрување на стандардот, каде приоритет ќе биде Пензионерскиот дом во изградба. Потоа на градоначалникот му беше доделена Благодарница, за соработката и грижата што ја покажува за пензионерите. Благодарниците добија и спортистите, за успехите на Регионалните и Републички спортски игри во организација на СЗПМ.

На средбата градоначалникот на Општина Штип **Благој Бочварски**, на пензионерите им го честити празникот и ги нагласи заложбите на оп-

ери им беа доделени хуманитарни пакети со основни намирници и среќдства за хигиена.

На средбите претседателот Ристо Нетков, ги поздрави пензионерите, им посака добро здравје и долг живот и нагласи, дека здружението постои за нив, за решавање на сите нивни проблеми и дилеми, секако во границата на можностите.

Цвета Спасикова

ЗП Кочани

Потпишана повелба за зратимување меѓу ЗП Кочани и ЗП Лесковац

Во рамките на програмата за меѓународна соработка, Здружението на пензионери на Кочани на 12 октомври 2018 година оствари посета на Здружението на пензионери од Лесковац, Р. Србија. Средбата е резултат на низа договорања за соработка остварени изминатите неколку



месеци во Кавадарци и Кочани, кога престојуваше помала делегација од ЗП Лесковац.

Во Домот на пензионери во Лесковац, кочанските пензионери беа пречекани од страна на своите домаќини кои им посакаа пријатен пре-

онери од двата града ја потпиша **Горѓи Серафимов** од името на ЗП Кочани и **Братислав Здравковиќ** од името на ЗП Лесковац.

Потоа во големата сала на Пензионерскиот дом во Лесковац беше изведена богата културно уметничка програма во која учествуваа Фолклорните ансамбли на двете здруженија, а како гости на средбата настапила членовите на пејачката група и фолклорниот ансамбл од ЗП Кавадарци. Средбата во Лесковац заврши со заеднички ручек и веселба во ресторантот „Олимпик парк“ каде што се пееше и играше до доцните попладневни часови. Според **Горѓи Серафимов**, претседател на ЗП од Кочани, ова е прва меѓународна соработка на кочанската пензионерска организација која ќе продолжи да се остварува на повеќе полиња во наредните години. Пензионерите од Лесковац во Кочани ќе престојуваат на 15 де-



стој во нивната средина. Главниот дел од средбата беше потпишувањето на Повелбата за соработка која пред голем број присутни пензи-

онери направија неколку кратки паузи за освежување. Со посебен интерес и восхит се задржаа кај манастирот Св. Наум, каде го разгледаа овој комплекс, полни со убав-

К. Герасимов

Интервју со Виолета Наставска, претседател на ЗИП и инвалиди на трудот – Битола

Правиме сè за доброто на членството

Во Здружението на инвалидските пензионери и инвалиди на трудот БИП – Битола доброволно членуваат околу 1.700 инвалидски пензионери и инвалиди на трудот. Оваа пензионерска организација ги опфаќа општините Битола, Новаци и Могила. Бележиме како во изминатиот период со доѓањето на новото раководство се чувствува зголемена раздвиженост. За тоа разговараме со првиот човек на Здружението, Виолета Наставска.

• На што се должи зголемената активност во вашето членство?

– Собранието на Здружението на инвалидите и инвалиди на трудот БИП – Битола, инвалидска организација, утврди и донесе Програма за работа, раководејќи се пред сè од Статутот, нормативните акти и средорочната програма. Ние само ја спроведуваме програмата која ја усвоивме на годишното Собрание.

• Кои се вашите најзначајни определби?

– Програмските активности и определби се во согласност со тоа како и што сме регистрирани: социјална хуманитарна инвалидска организација на територијата на општините Битола, Могила и Новаци. Кога се сумираат резултатите од минатата година, произлегува дека е потребен поенергичен пристап во решавањето на актуелните прашања, ако сакаме да го подигнеме рејтингот на инвалидизираните лица и да се обезбеди непречен развој на Здружението. Во таа насока се и вкупните заплаќања на Здружението.

И во наредниот период, телата, комисиите, како и стручната служба на Здружението, својот делокруг на работа и активности ќе ги извршуваат во рамките на статутарните одредби како и на тековните обврски кои произлегуваат со текот на работата. Така на пример, претседателството преку своите комисии ги разгледува извештаите и предлог-одлуките, подигнува барања и бара бенефиции, попусти врз база на членска книшка и друго. Усвоената програма има цел да определи подобар живот, егзистенција, стандард, подобра здравствена заштита на членовите во Здружението.

ЗП Кичево

Пред споменикот на паднатите борци во НОВ во селото Кленоец

Традиционално секоја година на 6 октомври во организација на месната заедница од селото Кленоец, кичевско, се одржува заедничко чествување посветено на борбите што се воделе пред 75 години, на тој ден, во 1943 година, во



битка за одбрана на слободната територија. Битката е настачена „Македонска Кадињача“.

На средбата зедоа учество и положија цвеќе претставници на Сојузот на борците од НОВ и почитувачи на револуцијата од Гевгелија, Охрид, Дебрца и Кичево, како и претста-

ЗП Бутел

Програмски рекреативни активности на здружението

Пензионерите од ЗП Бутел го искрестија убавото време во октомври и го посетија Власотинско Езеро во Република Србија. На оваа екскурзија учествуваат околу 100 пензионери кои

Од животот околу нас

Мајче

Завони телефонот. На кого му текнало да ми се јави, си помисли. Со години напаѓад живее сама. Времето ја научи да ја прифати осаменоста која и стана и пријателка и другарка, научи да му забети со себе, научи да му се раздува на новиот ден иако е сама. Понекогаш ѝ се путеше на осаменоста која како бршлан ѝ беше залепила во животот и не се одвојуваше од неа. Мајче, така сите ја викаа, таа има свој пород, има ќерка и син, има и внуци. Тие си го живеат својот живот и ја беа подзаборавиле. Ќерката живееше во друг град, но често се слушаа по телефон. Синот повеќе пати ја навредуваше со неубави и навредливи зборови, не и зборуваше, не се грижеше за неа, и беше лут речиси за ништо. Таа молчеше, знаеше дека не го заслужува тоа. Молчеше, имаше трпение. Никогаш на навредите не возврати со иста мера. Не чувствуваше вина која сакаа

беа одушевени од убавините на Власотинското Езеро. Дел од нив со бртче прошетаа по езерото.

Покрај овој излет пензионерите од ЗП Бутел беа и во посета на Македон-

ска Каменица каде ја посетија црквата „Света Петка“ и браната и градите ги наполнија со чистиот планински воздух.

Следната дестинација на пензионерите од ЗП Бутел беше градот Македонски Брод и присуствуваа на настапот „Костенијада“.

Сите овие рекреативни активности се предвидени со програмата и Финансискиот план на здружението, – вели претседателот на здружението Љубчо Димовски.

С.Т.

страв за неговиот живот, но и со лутниот живот, им даваше морална и финансиска поддршка секогаш кога требаше. Чекаше, ноки и денови ѝ минувава во солзи и тага. Чекаше – да ѝ подарат лубов. Со убави чувства се сеќаваше како ги чуваше своите родители, дури и својата баба и дедо кога беа на нејзините години. Кога им дојде времето засекогаш мирно и спокојно заминаа од овој свет, благодарение на нејзината чиста лубов со која ги опишуваше. А таа? Се прашуваше какви ќе бидат нејзините последни дни од животот, дали ќе има спокоен край? Телефонот и понатаму свонеше. Полека стана и ја дигна слушалката.

– Бабо, бабо, бргу дојди. На тато му е многу лошо! – Гласот на внукот беше паничен, исполнет со страв.

– Што му се случи? Го немам чуено долго време. – Во целото нејзино битие се вовлече страв, рацете и трепереа. Се облече и замина кај него.

Кога влезе во собата се стапиша. По неколку месеци повторно го гледа синот. Умот и душата истовремено и се исполнија и со лубов кон чедото, со

и друго.

Одделни програмски работни задачи кои од објективни и субјективни причини не се реализирани, претставуваат составен дел во програмата за наредниот период.

• Конкретно за активностите на ЗИП Битола

– Здружението се грижи за спроведување на усвоените задачи како што се: да се поведат иницијативи за ослободување од плакање на лекови, медицински услуги и снабдување со ортопедски помагала; организирање на еднодневни екскурзии и посета на културно-историски знаменитости; прослава на 21 март, Денот на инвалидите, 8 Март – Денот на жената и Неделата на хендикепираните во месец декември; посета на болни и хендикепирана лица; учество на организираните спортски натпревари од страна на Сојузот на ЗИП на Република Македонија; изготвување на евиденција и ажурирање на истата; разгледување на тековните прашања во интерес на инвалидите; одржување состаноци – редовни и вонредни по потреба; соработка со синдикатот, со Црвениот крст, и со други хуманитарни организации во Општината.

• Каква е соработката со срдните здруженија и со другите организации?

– Соработката со срдните здруженија и организации ни е навистина на највисоко рамнинште, како на општинско, така и на републичко ниво. Овде особено ја потенцирам соработката со Здружението на старосни пензионери од Битола, со кое имаме и заеднички активности. Соработката со срдните инвалидски здруженија исто така е доста добра. Организираме заеднички манифестирањи на културно, забавно и на спортско поле и други разни дружења. Од големо значење за успешно работење на ЗИП Битола е соработката со Црвениот крст на Македонија. Сметаме дека ЗИП Битола се движи во вистинска насока, се разбира во рамките на нашите можности, но секогаш може да биде и подобро.

Добре Тодоровски



и друго.

Одделни програмски работни задачи кои од објективни и субјективни причини не се реализирани, претставуваат составен дел во програмата за наредниот период.

• Конкретно за активностите на ЗИП Битола

– Здружението се грижи за спроведување на усвоените задачи како што се: да се поведат иницијативи за ослободување од плакање на лекови, медицински услуги и снабдување со ортопедски помагала; организирање на еднодневни екскурзии и посета на културно-историски знаменитости; прослава на 21 март, Денот на инвалидите, 8 Март – Денот на жената и Неделата на хендикепираните во месец декември; посета на болни и хендикепирана лица; учество на организираните спортски натпревари од страна на Сојузот на ЗИП на Република Македонија; изготвување на евиденција и ажурирање на истата; разгледување на тековните прашања во интерес на инвалидите; одржување состаноци – редовни и вонредни по потреба; соработка со синдикатот, со Црвениот крст, и со други хуманитарни организации во Општината.

• Каква е соработката со срдните здруженија и со другите организации?

– Соработката со срдните здруженија и организации ни е навистина на највисоко рамнинште, како на општинско, така и на републичко ниво. Овде особено ја потенцирам соработката со Здружението на старосни пензионери од Битола, со кое имаме и заеднички активности. Соработката со срдните инвалидски здруженија исто така е доста добра. Организираме заеднички манифестирањи на културно, забавно и на спортско поле и други разни дружења. Од големо значење за успешно работење на ЗИП Битола е соработката со Црвениот крст на Македонија. Сметаме дека ЗИП Битола се движи во вистинска насока, се разбира во рамките на нашите можности, но секогаш може да биде и подобро.

Добре Тодоровски

и друго.

Одделни програмски работни задачи кои од објективни и субјективни причини не се реализирани, претставуваат составен дел во програмата за наредниот период.

• Конкретно за активностите на ЗИП Битола

– Здружението се грижи за спроведување на усвоените задачи како што се: да се поведат иницијативи за ослободување од плакање на лекови, медицински услуги и снабдување со ортопедски помагала; организирање на еднодневни екскурзии и посета на културно-историски знаменитости; прослава на 21 март, Денот на инвалидите, 8 Март – Денот на жената и Неделата на хендикепираните во месец декември; посета на болни и хендикепирана лица; учество на организираните спортски натпревари од страна на Сојузот на ЗИП на Република Македонија; изготвување на евиденција и ажурирање на истата; разгледување на тековните прашања во интерес на инвалидите; одржување состаноци – редовни и вонредни по потреба; соработка со синдикатот, со Црвениот крст, и со други хуманитарни организации во Општината.

и друго.

Одделни програмски работни задачи кои од објективни и субјективни причини не се реализирани, претставуваат составен дел во програмата за наредниот период.

• Конкретно за активностите на ЗИП Битола

– Здружението се грижи за спроведување на усвоените задачи како што се: да се поведат иницијативи за ослободување од плакање на лекови, медицински услуги и снабдување со ортопедски помагала; организирање на еднодневни екскурзии и посета на културно-историски знаменитости; прослава на 21 март, Денот на инвалидите, 8 Март – Денот на жената и Неделата на хендикепираните во месец декември; посета на болни и хендикепирана лица; учество на организираните спортски натпревари од страна на Сојузот на ЗИП на Република Македонија; изготвување на евиденција и ажурирање на истата; разгледување на тековните прашања во интерес на инвалидите; одржување состаноци – редовни и вонредни по потреба; соработка со синдикатот, со Црвениот крст, и со други хуманитарни организации во Општината.

и друго.

Одделни програмски работни задачи кои од објективни и субјективни причини не се реализирани, претставуваат составен дел во програмата за наредниот период.

• Конкретно за активностите на ЗИП Битола

– Здружението се грижи за спроведување на усвоените задачи како што се: да се поведат иницијативи за ослободување од плакање на лекови, медицински услуги и снабдување со ортопедски помагала; организирање на еднодневни екскурзии и посета на културно-историски знаменитости; прослава на 21 март, Денот на инвалидите, 8 Март – Денот на жената и Неделата на хендикепираните во месец декември; посета на болни и хендикепирана лица; учество на организираните спортски натпревари од страна на Сојузот на ЗИП на Република Македонија; изготвување на евиденција и ажурирање на истата; разгледување на тековните прашања во интерес на инвалидите; одржување состаноци – редовни и вонредни по потреба; соработка со синдикатот, со Црвениот крст, и со други хуманитарни организации во Општината.

и друго.

Одделни програмски работни задачи кои од објективни и субјективни причини не се реализирани, претставуваат составен дел во програмата за наредниот период.

• Конкретно за активностите на ЗИП Битола

– Здружението се грижи за спроведување на усвоените задачи како што се: да се поведат иницијативи за ослободување од плакање на лекови, медицински услуги и снабдување со ортопедски помагала; организирање на еднодневни екскурзии и посета на културно-историски знаменитости; прослава на 21 март, Денот на инвалидите, 8 Март – Денот на жената и Неделата на хендикепираните во месец декември; посета на болни и хендикепирана лица; учество на организираните спортски натпревари од страна на Сојузот на ЗИП на Република Македонија; изготвување на евиденција и ажурирање на истата; разгледување на тековните прашања во интерес на инвалидите; одржување состаноци – редовни и вонредни по потреба; соработка со синдикатот, со Црвениот крст, и со други хуманитарни организации во Општината.

КУЛТУРА

ЗП Гази Баба

Хорот на КУД „Пензионер“ участвуваше на охридските староградски средби

Со дефиле на сите учесници на манифестијата низ чаршијата и настап на плоштадот кај Чинарот, започнаа Охридските староградски

чувања по домовите, а зачувани се и старите инструменти кои се користеле за староградска музика, – рече Ангелеска.



средби, кои се одржаа по триесетти пат на 28 септември 2018 година, во Центарот за култура „Григор Прличев“ во Охрид, кој е организатор на манифестијата, а со финансиска поддршка од Министерството за култура и локалната самоуправа. По триесетти пат уште еднаа одекнаа песните на старите градски тајфи кои се пееле некогаш, но не изгубиле од својата вредност, а бројната публика уживаше додека ги слушаше.

На почетокот на средбите, во име на градоначалникот, публиката и гостите ги поздравија, **Живка Ангелеска**, претседател на Советот при општина Охрид, која меѓу другото рече: – Афирмирањето на градскиот мелос, ги будат спомените и ги разнежуваат срцата на сите кои ги паметат старите пејачки тајфи и ансамбли без кои бил незамислив градскиот живот во минатото. Песните со деченији се препејувале и се пренесувале низ генерациите. Носијата е за-

присутните и гостите ги поздрави и манифестијата ја прогласи за отворена, директорот на Центарот за култура „Григор Прличев“ **Стрезо Стаматовски**. На манифестијата учествуваа осум реномирани староградски ансамбли, мешани хорови, пејачки групи и оркести од земјата, меѓу кои и хорот при КУД „Пензионер“ на ЗП Гази Баба, кој се претставија со три песни: „По горите Македонски“, „Фати се Боје мори на оро“ и „Ој зелено, зеленике“, кои за својата прекрасна изведба добија бурен аплауз од публиката и благодарница од организаторот.

– Нашиот хор, може да се рече, е еден од подобрите во Републиката кој ја негува староградската песна. На оваа манифестија се претставијме во најубаво светло, – рече претседателот на ЗП Гази Баба, **Горче Андонов**.

Манифестијата заврши со заедничко дружење и веселба. **В.П.**

ЗП Охрид и Дебрца

Излезе од печат поетската збирка „Молитва“

Молитвата му е позната на човекот како нешто најсвето уште од неговото постоење. Она што е воздухот за телото, тоа е молитвата за човечкиот дух. Молитвата се упатува за здравје, среќа, љубов... но молитвата не е само барање. Таа е и благодарност за сите добрини и милости кон нас. Посебно е убаво молењето во осаменост и во природа. Може човек да се моли на разни начини. Може да се моли и без зборови, но и со свои зборови низ своите поетски исказувања како што тоа го прави поетесата Божана Цуцоловска.

Во својата најнова книга насловена „Молитва“, Цуцоловска во секој стих исказува многу емоции кои се безвремени. Преку своите стихови таа исказува молитва за вечна љубов и кога таа се јавува на зајди-



сонце, како созвездие или судбина.

Додека читателот ги чита нејзините песни поместени во оваа книга многу често се препознава себе-си и сето она што го носи длабоко во себе како „чрн бисер“ во душата. Во нејзините стихови има и невидена упорност да се победи сето она што ни ја уништува среќата. Во сти-

ховите на поетесата Цуцоловска има многу убавини за природата, за езерото, за чувствата и за животот, но има и тага и дали на страв, немир, неизвесност, непокор и јунаштво на луѓето кои израснале на овие простори низ времињата...

Нејзините стихови со задоволство се читаат, бидејќи се стихови кои побудуваат размислување, стихови со многу компарации и поетска убавина. И на крајот неколку реченици за тоа

која е Божана Цуцоловска.

Божана Цуцоловска е пензионерка од ЗП Охрид и Дебрца. Родена е во селото Лактиње, село свиено меѓу Славеј и Караорман, со многу шуми, ливади плодни полиња... Како дете го напуштила селото заради школувањето. Во Охрид во гимназијата „Климент Охридски“ ги пишува своите први песни. Како вработена во фабриката „Херој Тоза Драговик“ нејзини песни биле објавени во две заеднички збирки „Рука за сном“ и „Гласови за размег“ за кои добива и посебно признание од комисијата во Крагуевац. Во 2014 година ја објавува својата прва самостојна поетска книга „Ранета птица“. Во 2016 година добила посебна благодарница за учество на нејзини лични творби на манифестијата „На зајдисонце“ во селото Трпејца. „Молитва“ е нејзина втора поетска збирка и истата е поддржана од СЗПМ.

К.С. Андонова

ЗП Куманово

Со „Шути и рогати“ во Ниш

Многу години по ред македонското невладино Здружение „Вардар“ во Ниш, Р. Србија, е организатор на манифестијата „Денови на македонската култура во Ниш“, со цел да се претстави македонското културно творештво пред многубројните Македонци кои живеат таму. Во нивната агенда на активности заштитани се и работат на полето на образоването, зачувување на јазикот, традицијата, обичаите и одбележување на значајни датуми од историјата на македонскиот народ. И оваа година, 8-ми септември – Денот на независноста на Македонија беше повод да се одржи манифестијата со богата културна програма, во која зема учество драм-



ската работилница при КУД „Ѓоко Симоновски“, на ЗП Куманово, како резултат на долгогодишната соработка. Комичната претстава „Шути и рогати“, на кумановски дијалект, беше изведена на 22 септември пред многубројната публика во „Луткарско позориште“, која направи спој на уживање, разонода, и смеа во едно

прекрасно двочасовно дружење, посетувајќи се на згодите и незгодите од изведбата на актерите на сордина на текстот кој и во денешно време е актуелен и безвременски.

По завршување на претставата и долгиот аплауз, на главниот „виновник“ за ова гостување Благе Петрушевски, претседател на Здружението „Вардар“, Славица Ламбаша им исказа голема благодарност за поканата и честа да гостуваат по трет пат на нивната манифестија и им врачи подарок слика од Куманово надевајќи се дека долго ќе сведочи за успешната соработка. Заедничкото дружење продолжи и на вечерата на која присуствуваше и претседателот на градската општина „Пантелеј“, Братимир Васиљевиќ, кој воедно е и поддржувач на оваа манифестија. Во срдечна, пријатна и весела атмосфера се пеја македонски и српски песни и времето многу бргу помина.

С.Л.

www.sparkasse.mk

Следете ме на Facebook

НИВНАТА СРЕЌА, ВАШЕ БОГАТСТВО!

Пакет за пензионери со животно осигурување

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

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

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

SPARKASSE Банка на вашето семејство.

Сигурност
плус!



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

Mbledhje e KE i LSHPM

Edhe një vërtetim për unitetin e anëtarësisë

Më 9 tetor 2018, Këshilli ekzekutiv i LSHPM, ka mbajtur mbledhje të zgjeruar me të cilën ka drejtuar kryetari i LSHPM Dragi Argirovski. Në mbledhje,

krye detyrën me shumë sukses, ndërkaq, rezultat i asaj është realizimi me sukses i grave të 23 Republikane sportive, në të cilat na ka bërë ndër me praninë e



pos anëtarëve ka marrë pjesë edhe Besnik Pocesta, kryetar i Kuvendit të LSHPM. Mitre Stojanovski, kryetar i Këshillit mbikëqyrës, Gjorgji Trpçevski, kryetar i KE i SHP Ohër dhe Debarcë dhe Ilia Gligorov - anëtarë të Delegacionit të LSHPM në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubjanë, Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe argëtim të LSHPM, Pero Andreescu, Lila Trajkovska, Najda Eftovski dhe Mara Iliq - shërbimprofesional i LSHPM.

Në mbledhje është shqyrtuar Propozim raporti financiar për të hyrat dhe të dalat përiudhën 01.01 - 30.06.2018 dhe Raporti i Këshillit mbikëqyrës për të cilën fjalë hyrëse ka dhënë kryetari i KE **Mitre Stojanovski**. Raporti është vlerësuar se është punuar me kualitet, ndërkaq, puna e Lidhjes si racionale dhe me nikoqirlik edhe përkrah rritjes së aktiviteteve. Të dokumentet janë aprovuar njëzëri.

Raport për garat e 23 Republikane sportive të mbajtura më 2018 ka dhënë **Zdravko Petkovski**, kryetar i Komisionit për sport dhe argëtim pranë LSHPM. Si pas të dhënavë të hollësishme dhe të sistematizuarë është konkluduarëse Komisioni, Këshilli organizativ dhe nikoqiri i SHP Radovish dhe Konçe, e kanë

tyre dhe paraqitura me fjalë e kryetarit të Qeverisë së RM Zoran Zaev dhe ministria e MPPS MilaCarevska. Vërejtje të caktuara gjithnjë do të ketë, por ato duhet të ulen në minimum.

Informacioni për pjesëmarrjen e LSHPM në Festivalin e 18 Ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubjanë - Slloveni, më 2018, ka dhënë **Dimitrija Bogationovski**, kryetar i SHP Solidarnost - Aerodrom dhe anëtar i KE i Lidhjes i cili ishte shef i delegacionit të LSHPM përbërje të së cilës ishin edhe: Gjorgji Trpçevski, kryetar i SHP Ohër dhe Debarcë, Ilia Gligorov, anëtar i Komisionit për bashkëpunimndërkombëtar në LSHPM dhe Risto Trajkovski, anëtar i KE i LSHPM. Të dy shoqatat e vëllazëruara SHP Ohër dhe Debarcë dhe SHP Solidarnost - Aerodrom, në këtë festival e kanë përfaqësuar LSHPM përmes ansambleve folklorike.

Fjalën hyrëse me emocione për këtë e ka dhënë kryetari i LSHPM **Dragi Argirovski**, i cili ndër të tjera ka thënë: "Me punën në time të gjithëve edhe të drejtuesve dhe nga secili veçmas janë arritur rezultate të larmueshme, që është fakt dhe bie në kundërshtim të vërtetëtimit të rremë dhe dezinformues pa argument, të thëna në kolumnën e Mendo Dimovski, në gazetën "Sloboden peçat". Anëtar të organeve dhe trupave të LSHPM, janë aktivistë të çmuar dhe të dëshmuar, shokë të ndershëm dhe pjesë më e madhe miq të nderuar, me të cilët bashkërisht zgjerojmë energjinë pozitive në mes anëtarësisë në organizatën tonë joqeveritare multietnike. Nebulozat dhe vërtetimet e tij të rrejshme ai ka mundur lirisht së pari ti paraqes në organet dhe trupat të LSHPM në të cilat ai gjithnjë ka marrë pjesë, e më pastaj ti thotë në publikë. Ajo në të vërtet edhe është rregull elementare e gazetarisë, të cilin ai si gazetar është dashur ta dijë. Atyre të cilët ngihen me sëmundjet e njerëzve, nuk i është vendi në strukturat drejtuese të organizatës tonë humane.

Më pastaj është zhvilluar diskutim konstruktiv në të cilin kanë marrë pjesë pothuajse të gjithë të pranishmit. Në fund është sjellë konkluzion që të thënët e tij të hidhen poshtë, të shkarkohet edhe nga kryetari i Komisionit për jetën kulturore zbavitëse dhe nga redaksia e gazetës "Penzioner plus", bile edhetë ngritet ankesë kundër Mendo Dimovski, për prishjen e imazhit të Lidhjes. Konkluzioni është aprovuar nga të gjithë të pranishmit me vetëm një votë kundër. Në fund janë aprovuar disa vendime.

K.S. Andonova

Shoqata e pensionistëve komuna Saraj

Promoohet libri me titull "Kujtime"

Me rastin e ditës së Shoqatës 25 shtatori, më datë 28.09.2018, në Klubin e pensionistëve komuna Saraj, në prani të disa djhetëra pensionistësh, u promovua libri me titull "Kujtime" në 203 faqe i autorit BakiBakiu.

Fillimisht të pranishmit i ka përvëndetur kryetari i Këshillit ekzekutiv i Shoqatës Mahir Duraku, i cili ndër të tjera ka theksuar se autor i librit ka mundur ta promovoj në shumë institucione tje, por jo rastësishët ka zgjedhur ta bëj në Shoqatën tonë me qëllim që të jetë njëherësh edhe një aktivitet shtesë për Shoqatën.

Moderatori i takimit Sherife Dauti, pasi përvëndet, i njoftoi të pranishmit se në mungesë (me arsyë) të recensuesit, ia ja përfshin autorit BakiBakiu, të na thotë diç për librin në fjalë.

Autori Baki Bakiu, pasi përvëndet, dha disa detaje të librit duke thënë ndër të tjera se në këto vite - në prag të tetëdhjetave, pash të arsyeshme që nga kujtimet e shumta të shkruaj disa nga ato. Kujtimet i kam radhitur në mënyrë kronologjike duke nisur nga ato të fëmijërisë, të rinisë, të burrërisë dhe të pleqërisë. Ato i kam krahasuar me katër stinët e viti: pranverë, verë, vjeshtë, dimër, prandaj, jo rastësishët në ballinë e kopertinës si dhe në brendi në secilin nga katër kaptinat kam vënë foto të stinëve që të kujtojnë fazat e jetës së njeriut. Ai gjithashtu theksoj se në libër janë përfshirë edhe rreth 60 fotografi të autorit të librit, si dhe rreth 12 poezi të një poeti të njojur të cilat flasin fuqishëm për kujtimet e të kaluarës të cilat janë vënë në vendë të duhura. Ai tha se libri është mbështetur finanziarish nga Ministria e Kulturës e Republikës së Maqedonisë.

Në vazhdim, moderatori Sherife Dauti, në mënyrë shpre-

hëse lexoi tekste nga libri, disa në prozë, disa në poezi, ndërkaq, autori BakiBakiu, lexoi poezinë në fund të librit me titull "Dua të vdes sëc vdes burri". Pjesët e lexuara prekën thelli në ndjenjat e pjesëmarrësve...



Përfshin autorin fjalë miradige folën: Gani Ismaili, veterani i arsimit, shprehu mirënjohje për autorin për librin dhe gjeneratat që ka edukuar dhe arsimuar. Mirënjohje edhe nga Mahir Duraku, kryetar i Shoqatës, Vesel Shabani dhe anëtarë e të tjerrë. Promovimi është përcjellë me muzikë në kavalle nga ShefketLatifi dhe SadriBeadini, anëtarë të Shoqatës. Në fund, autorit të gjithë të pranishmëve ju dhuroi nga një libër dhe ju shtrroi një koktej modest.

S.B.

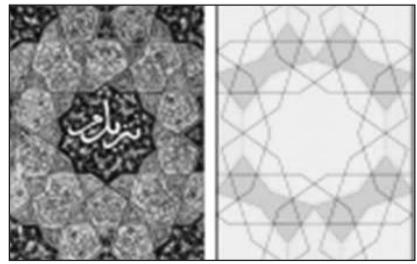
Gjeometri përparimtare në artin mysliman

Shkencëtarët amerikan kanë gjetur shkemplarë nga arti mysliman që daton nga shekulli i pesëmbëdhjetë, në të cilën shihet gjeometria kuazokristale. Në disa shema dizajnësh kanë përdorur zgjidhje matematikore pësesqind vjet para se atë ta arrijnë njerëzit e ditur nga civilizimi përendimor. Ajo tregon për të kuptuarit intuite të formulave komplekse matematikore, edhe pse artisti eventualisht nuk e ka ditur teorinë përfundit që ka shfrytëzuar përbukurim.

E pabesueshme është ajo se ata kanë bërë lara ku janë respektuar shumë rregulla matematikore të sofistikuara, të cilat janë zbuluar dhevërtetuar në tridhjetë vitet e fundit të shekullit të njëzet.

Në dizajnjët që i kanë bërë mjeshtrit

mysliman është përbajtj gjeometria, sipas së cilës janë përdorur forma poligonale të cilat mund të lidhen paskajshëm. Se ato nuk janë vija të rëndomta cikak, kanë vërtetuar shkencëtarët nga Universiteti i Hardvardit. Sipas Piter Luj nga i njëjti universitet, në fillim këto lara



kanë qenë të rëndomta, ndërkaq, ndër kohë janë bërë gjithnjë e më të sofistikuarë dhe më të përkryera. Ndryshe, Piter Luj është njeriu i cili ka menduar eksperimentet fizike të cilat bëhen në Stacionin ndërkombëtar hapësinor, dhe ka filluar ti studioj këto lara pas vizitës së tij në vendet e lindjes, posaçërisht në Usbekistan, ku gjenden disa nga qytetet më të jetra. Vëmendjen ia ka tërhequr një botim islam nga shekulli i gjashtëmbëdhjetë, ku ka pasur të vizuatuar forma deksagonale.

Në artin mysliman dominojnë dhe përzihen kali grafi gjeometri dhe lule, nga se religioni islam ndalon fotografim të formave dhe ftyrave të njeriut.

Faqen e redaktorit Baki Bakiu

Festivali i 18 "Mosha e tretë e jetës" në Lubjanë

Pensionistët me dinjitet kanë përfaqësuar Maqedoninë

Festivali ndërkombëtar "Mosha e tretë e jetës" në Lubjanë - Slloveni, i cili mbahet me rastin një titorit - Ditës ndërkombëtare të personave pleq, është projekt i LSHPM dhe UE. Këtë vit, delegacion i LSHPM është udhëhequr nga Dimitrije Bogatinovski, anëtar i KE dhe kryetar i SHP Aerodrom - Solidarnost, nga Shkupi, Gjorgji Tërpçevski, kryetar i SHP Ohër dhe Debarcë, Ilia Gligorov, anëtar i Komisionit përbashkëpuni ndërkombëtar në LSHPM dhe Risto Trajkovski, anëtar i KE i LSHPM. Të dy shoqatat e vëllazëruara SHP Ohër dhe Debarcë dhe SHP Solidarnost - Aerodrom, në këtë festival e kanë përfaqësuar LSHPM përmes ansambleve folklorike. Festivali ka filluar me akademinë solemne në sallën e madhe të Shtëpisë së Cankarit, në të cilën kanë marrë pjesë delegacione të lidhjetë shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Kroaciës, Italiës, Serbiës, Austriës, dhe i nikoqirët Sllovenisë, si dhe përfaqësues të asocianeve të tjera të pensionistëve dhe të organizatave joqeveritare



të bashkimit Evropian.

Në hapjen e akademisësoleme, me fjalë përkatëse u është drejtuar premieri i Sllovenisë **Marijan Sharec** dhe kryetari i Lidhjes së pensionistëve të Sllovenisë **Janez Sushnik**, të cilët kanëfollur për të arriturat e deritanishme të kujdesit

të Sllovenisë, për personat emoshës së tretë. Në fjalëpërshëndetëse, kryetari i pensionistëve të Sllovenisë Sushiq, ka drejtuar përshtësje të përzemërtë deri tek kryetari Dragi Argirovski, dhe LSHPM si dhe pensionistët e Maqedonisë mike.

Delegacioni ynë ka pasur takimtë veçantë me Jozhica Puhar, kryetar i Komisionit përbashkëpuni ndërkombëtar i ZDUS dhë anëtar Organizatës Evropiane të pensionistëve të tij, që është rregull elementare e gazetarisë, të cilin ai si gazetar është dashur ta dijë. Atyre të cilët ngihen me sëmundjet e njëreze, nuk i është vendi në strukturat drejtuese të organizatës tonë humane.

Më pastaj është zhvilluar diskutim konstruktiv në të cilin kanë marrë pjesë pothuajse të gjithë të pranishmit. Në fund është sjellë konkluzion që të thënët e tij të hidhen poshtë, të shkarkohet edhe nga kryetari i Komisionit për jetën kulturore zbavitëse dhe nga redaksia e gazetës "Penzioner plus", bile edhetë ngritet ankesë kundër Mendo Dimovski, për prishjen e imazhit të Lidhjes. Konkluzioni është aprovuar nga të gjithë të pranishmit me vetëm një votë kundër. Në fund janë aprovuar disa vendime.

Kryetaria **Jozhica Puhar** e cila ishte edhe moderator i takimit, përfaqësuesve të lidhjeve të pensionistëve pjesëmarrës në festival, ju ka treguar më shumë përvaja se si janë të organizuar dhe çfarë të drejtash kanë pensionistët në shtetet evropiane, kah të cilat edhe duhet të drejtohem. Kryetari i ZDUS Janez Sushnik, ka drejtuar falenderim për pjesëmarrjen e delegacioneve të pensionistëve në këtë manifestim ndërkombëtar. Në takim është sjellë konkluzion që të zgjerohet bashkëpuni në mes lidhjeve të pensionistëve, por jo vetëm me fqnjët, por të animohen dhe të kyçen edhe lidhjet e pensionistëve nga ju - republikat e përmëshme. Në kuadër të festivalit "Mosha e tretë e jetës", është mbajtur tri ditë edhe Panair i prodhimeve, preparate të medicinës, mjekime, mjete ortopedike, dhe ka pasur edhe këshillime, edukime, matje të tensionit dhe sheqerit në gjak, stende për punime dore të vjetra dhe shumë produhme të tjera ushqimore për ushqim të shëndetshëm, material propagandistik përdhënitë turistike, dhe çka jo tjetër, e që gjithë ajo ishte lidhur me personat emoshës së tretë.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me 3 000 muzikantë dëshirët përbashkëtësuar që të parafashojnë përfundit e festivalit.

Në festival janë paraqitur 120 grupe muzikore dhe ansamble me

Компир - дар од природата

Компирот први почнале да го одгледуваат Индијанците од Перу пред повеќе од 4 000 години. Од Америка во Европа кон крајот на 16 – то стотетие го донел Сир Францис Драјк – морепловски истражувач и војсководец. Името на компирот потекнува од баварскиот збор Grünbir – кружка од земјата. Англискиот назив потекнува од американско-индијанскиот збор батата.

11 факти кои веројатно не сте ги знаеле за компирот:

1. Компирот е еколошки чиста намирница. Да се одгледува компир е лесно и евтино. За негово одгледување не е потребно вештачко губре ниту пестициди (иако многу земјоделци ги употребуваат).

2. Компирот е добар за здравјето под услов да не го конзумирате пржен.

3. Компирот е совршена култура за одгледување во сиромашните земји. Оваа евтина и хранлива намирница расте дури и во лоши климатски услови.

4. Компирот е прва намирница која успешно е одгледана во светот.

5. Според количеството на фенолни споеви компирот може да се мери со брокулата, спанакот и кејбот. Флавоноидите кои ги содржи компирот штитат од болести на срцето и крвните садови, болести на дишните патишта и рак.

6. Англиските научници во компирот откриле посебна состојка – кукоамин – штита од висок притисок.

7. ОН смета дека компирот е намирница на иднината, која би можела да го потисне гладот во светот. 2008 година е прогласена за година на компирот.

8. Постојат преку 1000 видови компир. Компирот е четврта најмногу одгледувана култура во светот. Оваа намирница денес се употребува во секој ден од светот.

9. Европјаните конзумираат компир двапати повеќе од Американците.

10. Во текот на златната грозница во Клондайк компирот се употребувал како валута. Компирот бил толку ценет поради високата содржина на витамиот Ц поради што го разменувале за злато.

11. Чипсот од компир е најпродавана закуска во светот.

Хранливи карактеристики:

Компирот е една од најхранливатите билки на светот; има помалку калории од лебот, оризот и тестенините; содржи повеќе калијум отколку бананата; содржи повеќе желеzo од било кој друг зеленчук; содржи сложени здрави јагленохидрати и влакна; добар извор е на витамин B, магнезиум, фосфор и нинацин; не содржи маснотии и холестерол.

Фитнес груите го прогласија компирот како намирница која здебелува. Тврдат дека поради гликемичкиот индекс и големата содржина на скроб компирот не е прикладен за слабеење, меѓутоа тоа не е вистина. Спроведени се истражувања за влијанието на компирот врз телесната тежина и утврдено е дека не здебелува.

Помфритот е здрав - Кога говориме дека компирот е здрав, не мислим на помфрит. Помфритот е најнездравата храна на нашата планета! Еве зошто:

1. Содржи големи количини лоши маснотии кои го зголемуваат ризикот од срцев и мозочен удар, дебелеење и висок холестерол.

2. Поради пржењето на маслото на висока температура, помфритот содржи акриламид – познат канцероген и невротоксин. Се претпоставува дека само во САД акриламидот предизвикува неколку илјада случаи на рак, секоја година.

Компирот како лек - Се употребува не само како храна туку и како лек. Неколку примени на компирот во лечување:

- облоги од варен компир се употребуваат кај ревматизам, гихт, повреди
- облоги од сиров компир се употребуваат кај висока температура, опекотини, главоболки

- кората од варен компир го намалува крвниот притисок

Т.Г.

Вистинско чудо од овошје

Веројатно сте слушнале за многу лековити својства кои ги има кивито, кое уште се нарекува супер овошје, бидејќи е богато со антиоксиданси, витамин Ц, витамин Е, калијум, фолна киселина, полифеноли и влакна. Покрај тоа е неверојатно вкусно и лесно доспато. Неговото оригинално име било кинеска цреша, но жителите на Нов Зеланд го преименувале во киви по именото на ендемична птица.

Кивито има моќен ефект врз дигестивниот тракт, но за тоа ретко се заборува, поради многуте други бенефиции. Голем број луѓе имаат проблеми со слаба дигестија, а најчести симптоми се: надуеност во stomакот, отежното и нецелосно празнење, лошо расположение и др. Овие симптоми го отежнуваат квалитетот на секојдневниот живот, и ако се запостават може да доведат до сериозни здравствени проблеми. Ако ги имате овие проблеми, посегнете по киви и уверете се во неговото лековито дејство.

1. Кивито го подобрува разградувањето на протеините - Отежното варење на протеините може да ја наруши рамнотежата на организмот, бидејќи протеините претставуваат есенцијален облик на аминокиселини, потребни за сите функции. Уште поопасно е што несварените протеини водат до акумулација на токсини во чревата. Отровите во чревата може да предиз-

викаат разни проблеми. Научна студија спроведена во 2010 година официјално потврдила дека кивито помага во дигестијата на важни протеини, вклучувајќи ги и оние кои тешко се варат, меѓу кои протеините од млеко и патека.

2. Лаксативно свойство - Постојат неколку студии кои го докажуваат лаксативното дејство на кивито. Пример се две одделни студии, една на група од 33 испитаници кои биле хронично констипирани, а друга на 38 постари луѓе. Во двете студии, пациентите јаделе по 2 киви на ден. Студијата на хронично констипирани испитаници открила дека конзумирањето на киви ја поттикнува и ја зголемува спонтаната работа на чревата кај поголем број пациенти, особено кај повозрасните. Многу од нив почувствуваат олеснување и намалување на непријатноста од тврдата столица. Исто така, било забрзано празнењето на чревата. Студијата на постарите испитаници покажала дека кивито содржи цела низа на состојки кои поттикнуваат подобра работа на чревата. Доколку и вие имате проблем со констипација, обидете се да јадете 2 киви секојдневно на ручек.

3. Помага на луѓе со синдром на iritabilno чрево - Синдромот на iritabilno чрево е често нарушување на гастроинтестиналниот состав. Го карактеризира болка во stomакот, дијареа, констипација и друго. Една сту-

дија спроведена во 2010 година ги истражувала ефектите на кивито врз овој синдром. Откритието било исклучително позитивно. Кивито им помогнало на испитаниците да ја доведат работата на чревата во рамнотежа.

4. Го намалува ризикот од рак на чревата - Научните откритија покажуваат важна поврзаност помеѓу оксидативниот стрес и рак на чревата. Оксидативниот стрес се случува за време на снабдување на клетките со кислород. При тоа, клетките се изложуваат на опасност од слободните радикали, кои може да ги отштетат или уништат клетките. За жал, денешниот начин на живот и загадувањето на животната средина драстично го зголемуваат бројот на слободни радикали. Поради тоа е важно да се внесува што повеќе антиоксиданси – природни состојки кои штитат од негативните ефекти на слободните радикали. Кивито е богато со антиоксиданти полифеноли кои, покрај другото, штитат од слободните радикали. Покрај тоа, помага да се поправат оштетувањата на ДНК. Најмногу антиоксиданси се наоѓаат во кожата на кивито, која не е многу примамлива за конзумирање.

5. Помага за воспоставување рамнотежа на чревната flora - Киви е новооткриен извор на пребиотик. Пребиотиците ги хранат добрите бактерии во чревата и на тој начин придонесуваат за воспоставување на здрава чревна flora.

М. Дамјаноска

Опасности кои демнат од синтетичките витамиини

Витамините се хранливи материји од суштинско значење за нормалното функционирање на целиот човечки организам. Тие се незаменивите борци во зачувување и зајакнување на имуно-лошкиот систем, што е од големо значење, особено во текот на зимските денови. Но, постот разлика помеѓу природни и синтетички витамиини, по кои посегнуваме особено во зима кога нема доволно разновидно овоштие и зеленчуци.

Свежите органски или домашни овошја и зеленчуци се секако највредните природни извори на сите најпотребни материји, вклучувајќи ги и витамиините. Користејќи ги редовно, апсолутно не треба да се грижиме за тоа дали довољно внесуваме витамиини и други потребни материји. Во тој случај најчесто не се потребни витамински додатоци. Ако испиете шумлива таблета, вашето тело ќе добие одредена количина на витамин Ц со сомнителен квалитет – и тоа е сето она што ќе го добие. Ако пак изедете еден портокал сте му дале на вашето тело природна и силна доза од овој вреден витамин, а во исто време сте го почастиле и со многу важни хранливи материји – од витамините A, B1, B9, со минерали калијум и калцијум, па се до хранливи влакна. Портокалот во својот состав содржи над 50 антиканцерогени материји. Дали е поумно да отидете во аптека и скапо да платите

за витамин Ц во форма на таблети или, пак, да се проштете низ пазар, да купите килограм свежи портокали и да уживате во мирисот, вкусот и здравјето? Овој пример се однесува на витаминот Ц, но речиси ист е случај и со другите витамиини, ако ја споредуваме вредноста на природните и индустриските витамиини.

Во денешно време пазарот е преплавен со разни изработки со витамиин, што обично можете да ги купите во форма на таблети и капсули, кои се вештачки произведени за да ги имитираат природните витамиини и нивните функции. Фактот што загрижува е дека овие додатоци понекогаш се многу дискутиабилни. Во случајот на синтетички витамиини се работи врснот за „изолирани“ витамиини. Тоа значи дека не доаѓаат во „пакет“ со други антиоксиданси и фитонутриенти, кои меѓу другото го контролираат начинот на кој тие ќе бидат препознани и искористени од нашето тело – што врснот е основен услов за целосна функционалност на витамиините. Овие витамиини обично се произведени со додавање на синтетички хемикалии, што е уште една причина за поголема претпазливост. Затоа, секогаш имајте на ум дека вештачки произведените синтетички витамиини не се и не можат да бидат замена за витамиините кои ги добиваме од природни извори.

Точно е дека потребата од витамиини се разликува и одредени животни околности бараат зголемен внес на истиот. На пример, препорачаната дневна доза на витамиини е малку повисока кај постарите лица, лица со многу нарушен имунитет, кај пушачите, спортстите, кај луѓе изложени на тешка физичка работа и др. Повремена употреба на витамиински додатоци во форма на таблети и капсули во ситуации на зголемена потреба од витамиини не е лошо решение. Но, во тие случаи, многу е важно да се знае – дали таквите препарати се природни или синтетички? Синтетичките витамиини се познати и како лабораториски изолирани витамиини со изменета структура и состав. За разлика од нив, природните витамиински додатоци се изработени така што целосно е зачувана нивната молекуларна и биохемиска структура. Во процесот на нивното производство не се користат хемикалии, адитиви и други штетни додатоци и како такви не претставуваат опасност по здравјето на луѓето. Од друга страна, за сите скривани витамиини се познати и како сомнителни потенцијали за вредноста на витамиините. Некои витамиински додатоци се од сомнително потекло, состав и квалитет, и како такви претставуваат дополнителен ризик по здравјето на луѓето. Со нивното употребување поврзани се голем број на болести, покрај останатите и артритис, остеопороза, Алцхаймерова болест заболовања и рак. Според една студија објавена во медицинското списание New England Journal of Medicine, земајќето високи дози на синтетички витамиин A за време на бременост во голем процент придонесува за развој на аномалии кај фетусот. Вишокот на синтетички витамиин D може да доведе до хиперкалциемија (зголемена концентрација на калцијум во крвта), а зголемени дози на синтетички витамиин E може да резултира со зголемено крварење. За разлика од природните, повеќето синтетички витамиини телото многу потешко ги елиминира, па од таа причина нивната ефикасност е намалена. Тоа покажува дека некои синтетички витамиини имаат кристална структура, што не е посакувано поради тоа што не се разградуваат, тука во форма на кристали се таложат во телото. Неретко предизвикуваат мноштво на несакани појави, како што се алергиски реакции, стомачни тегоби, проблеми со очите, чешање, сушење на кожата, итн.

Од овие причини, ако во одреден период од животот имате потреба од надополнување на витамиини, тогаш постапете мудро и одговорно и одберете природни витамиини и витамиински додатоци со подобар квалитет кои за жал се посекали!

Б.А.

Зошто не треба да користиме пластични шишиња

Сите пиеме вода од пластични шишиња, но дали знаете за мрачните тајни кои тие ги кријат? Пластичните шишиња може да излезе опасни хемикалии. Обрнете внимание на специјалните знаци на дното: овие нумерираните триаголици укажуваат на тоа каков вид на пластика е употребен.

● Од каде доаѓа вашата вода? – Многу компании сакаат велат дека никој не пакување на водата што ја купува во шишиња. Се изложени на кислород или високи температури, вклучувајќи сончева топлина, ова шишиње испушта токсични супстанции кои влегуваат во водата. Избегнувајте шишиња означенчи со 3 или 7 (PVC и PC) бидејќи тие испушта токсични хемикалии кои можат да навлезат во вашата храна и пијалаци, а долгата употреба може дури и да резултира со сериозни здравствени проблеми. Тие се релативно безбедни ако во нив чувате само ладна вода и редовно ги дезинфекцирате, но се посекали.

● Бактерии – Пиењето вода од исчистено пластично шишиње е речиси исто како и лијење играчката на кучето или уште пополно. Количината на бактерии во такви шишиња често ги надминува безбедните граници. Ние самите создаваме совршени услови за нивен раст со тоа што го земаме шишињето со нечисти раце, не доволно го миреме и чуваме топла вода во него. Што да направите? Редовно мијте ги шишињата со топла вода, очет или антибактеријални

ЗП Свети Николе

Негување на долгогодишната соработка и пријателство

По триесетти пат во ЗП Свети Николе на 5.10.2018 година се одржаа традиционалните меѓупштински пријателски спортски натпревари помеѓу ЗП Пробиштип, ЗП Крива Паланка, ЗП Кратово и



ЗП Свети Николе. Овие натпревари се одржуваат континуирано во текот на годината, а овој пат домаќин беше ЗП Свети Николе, кое своите гости ги дочека со голема почит во ресторантот „Илинден“ во село Црнилиште.

Ова пријателско дружење на пензионерите од четирире здруженија со своето присуство го увелиичаа и му дада свечена нота гостите од СЗПМ, потпретседателот на ИО Салтир Каровски и секретарот на ИО на СЗПМ, Станка Трајкова, како и гостите од ЗП Илинден, со кое ЗП Свети Николе во февруари оваа година потпиша Спогодба за соработка и збратимување. Од ЗП Илинден беа присутни претседателот на ИО Благоја Атанасовски и председавачот на нивното Собрание Васе Георгиевски со уште триесетина активни пензионери. Средбата ја

посети градоначалникот на општина Свети Николе, Сашо Велковски. Присутни беа и сите членови на Тамбурашкиот оркестар на ЗП Свети Николе.

По срдечното добредојде уплатено до гостите од претседателот на ЗП Свети Николе, Никола Атанасов, присутните ги поздрави и им посака пријатно дружење и фер борба во одмерување на силите и вештините на натпреварувачите, потпретседателот Каровски, кој нагласи дека овие соработки и дружења помеѓу здруженијата се многу корисни за сите и треба да се негуваат. Срдчен поздрав до гостите и сите присутни упати и градоначалникот Велковски, кој ги прогласи игрите за отворени и на спортистите им посака добар успех.

Натпреварот се одвиваше во пријатна атмосфера во по-

веќе дисциплини и тоа: шах, табла, домино, карти, пикадо, слободно фрлање на кош и шутирање на пенали на мали голчиња. Во сите дисциплини учествуваа и женски и машки екипи. Во конечен екипен

пласман најдобри беа спортистите од ЗП Свети Николе, потоа од ЗП Крива Паланка, трети беа пензионерите спортисти од ЗП Пробиштип и четврти натпреварувачите од ЗП Кратово. Претседателите од здруженијата на Кратово, Крива Паланка и Пробиштип се заблагодарија на добиените благодарници од страна на здружението домаќин и изразија задоволство за топлот прием и одличната организација. Благодарница му беше доделена и на ресторантот „Илинден“ за добра соработка со ЗП Свети Николе.

По завршувањето на работниот и натпреварувачкиот дел од средбата, дружењето продолжи со македински ора и песни придружувани од оркестарот на ресторантот. Пензионерите како и секогаш беа неуморни во играњето и пеењето.

Вукица Петрушева

ЗП Крива Паланка

Реализирани активностите и остварени успеси особено во спортот

ЗП Крива Паланка со оглед на тоа што брои околу 3.100 пензионери на ниво на двете општини Крива Паланка и Ранковци сепак бележи активности и постигнува резултати. Тоа беше и повод да поразgovараме со претседателот на комисијата за спорт, култура и рекреација, **Благоја Николовски** кој воедно е и секретар на здружението.



Повод да се истакнат активностите и успесите за деветтотомесечјето беше и 20 септември Денот на пензионерите на Македонија.

Во разговорот тој најпрво им го честита празникот на пензионерите од матичното здружение, како и на сите пензионери членови на СЗПМ, а потоа рече:

– При донесување на финансиското план на здружението се водеше сметка за сите активностите во текот на наредната година во поглед на финансиските средства. Должност на здружението е да се

трижи за здравјето на пензионерите преку едукативни предавања од областа на здравството, но и за содржината и квалитетот на нивниот целокупен живот. Во областа на спортските игри нашето здружение учествува на регионалните игри секоја година. Оваа година домаќин беше ЗП Кратово, каде што земавме учество и ние како здружение. Освоивме право место во салонската дисциплина домино – жени и во дисциплината шутирање на мали голчиња – мажи, заради што се пласирараме да одиме на Републичката пензионерска олимпијада која се одржа во Радовиш во почетокот на септември. На неа пензионерката Љуба Ангеловска зема второ место и се закити со сребрен медал во дисциплината домино, додека екипата



на мажи во дисциплината фрлање на кош се пласира на петтото место. На Републичката спортска олимпијада, како и на регионалните спортски игри како судии земаа учество Тодор Миленковски – судија во дисциплината шах и Драган Ѓорѓиевски во дисциплините фрлање на кош и шутирање на мали голчиња. Но нашето здружение е единствено кое ги негува меѓупштинските спортски натпревари помеѓу здруженијата на пензионери од Кратово, Пробиштип и Свети Николе. Тука можам да се пофалам дека нашето здружение котира со најмногу освоени поени.

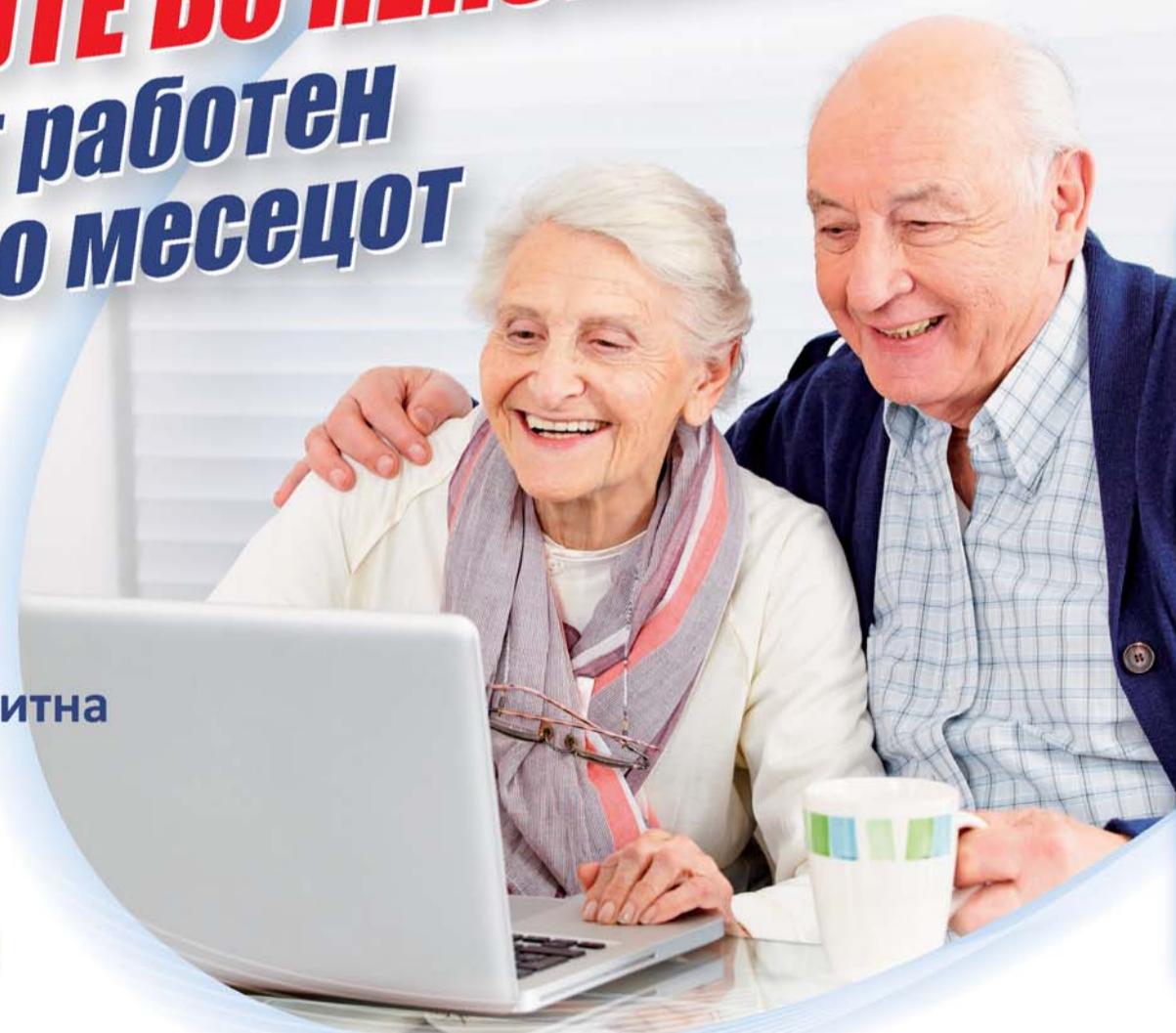
На полето на културата учество зедовме во регионалната ревија на песни, музика и игри, а успеавме да се пласирааме и да учествуваме на Републичката пензионерска ревија на песни, музика и игри која што се одржа во јуни месец во Скопје. Нашето тројце „Распеани баби“ учествуваше во Качарево и Јабука кај Панчево, Република Србија по повод националниот празник Илинден пред македонските иселеници.

Подржавме од печат да излезе книгата „Трепети од животот“ од авторката и наша пензионерка Благоротка Стојчевска, која воедно беше промовирана во пресрет на Денот на пензионерите во ЛУ Градски музеј – Крива Паланка.

Учествувавме и на собири, манифестиации и друго поддржани од СЗПМ.

Б.С.

УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА! ПРВИОТ РАБОТЕН ДЕН ВО МЕСЕЦОТ



- максимален износ до 3 пензии
- бесплатна Маестро дебитна картичка
- можност за отплата на кредит до 73 години

• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Сид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225

• нас. Бутел тел. 02/2600-055
• Карпош 4 тел. 02/3090-209
• Радишани тел. 02/2622-304
• Шутка тел. 02/2581-175

• Кисела Вода тел. 02/2720-470
• Струмица тел. 034/343-881
• Битола тел. 047/232-434
• Прилеп тел. 048/400-210

• Кавадарци тел. 043/414-726
• Гостивар тел. 042/211-221

ЕУРОСТАНДАРД
Банка
www.eurostandard.com.mk



М.Т.

ЗАНИМЛИВОСТИ

- На луфето им требаат дури 66 денови да формираат и усвојат нова навика.
- Кога не можете да се сетите на некои факти, најдобро е да ги затворите очите. Полесно ќе ви оди.
- Мозокот и желудникот се тесно поврзани и затоа некои емоции, особено стресот, влијаат врз желудникот.
- Можноста да размислувате за начинот на кој мислите е знак на виша интелигенција.
- Секој човек има три карактеристики: онаа што ја покажува, онаа што ја поседува и онаа за која смета дека ја поседува.
- Мечтателите имаат повеќе соништа и поголема е веројатност дека ќе се секаваат на нив.
- Најважниот извор на среќа за децата се семејството и блиските пријатели.
- Споредувајќи ги сетилата, сетилото за мирис е најмногу поврзано со секавањата.
- Најефикасниот начин нешто да се запомни е да се направи 10-минутна пауза на секои 30 – 50 минути учење.
- Благодарните луѓе најчесто се среќни луѓе.
- Познавањето на два јазици може да ја одложи појавата на Алцхаймеровата болест.
- Луѓето имаат тенденција за создавање на близки емоционални врски со лица со кои пеат заедно.
- Вљубените се однесуваат слично како луѓето кои страдаат од ментални заболувања.

• Недостигот на сон го зголемува ризикот за појава на депресија.

• Пет нејчести ноќни кошмари се паѓањето, прогонувањето, чувството на заробеност, доцнењето и смрт на блиска личност.

• Американските научници нашле примероци од мусиманската уметност која датира од петнаесеттиот век, а во која се гледа користењето на квазикристалната геометрија. Во некои шеми дизайнерите употребувале математички решенија петстотини години пред тоа да го постигнат учениите луѓе од западната цивилизација. Тоа укажува на интуитивно разбирање на комплексните математички формули, иако уметникот најверојатно не ја знаел теоријата за создавање на формите што ги користел за украсување. Неверојатно е тоа што тие правеле шари каде што се почитуваат многу софистицирани математички правила, кои се откриени и докажани во последните триесетина години од дваесеттиот век.

Во мусиманската уметност доминираат и се мешаат калиграфија, геометрија и цвеќиња, бидејќи исламската религија забранува сликање на човечки облици и ликови.

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

Хоризонтално: 16. Град во Република Македонија во кој (истовремено и во Куманово) започна народното востание на 11.10.1941 година; 17. Кратенка за Народноослободителната борба; 18. Грчкото име за Кукуш; 19. Остаток; 20. Најголем Празник во Република Македонија; 21. Постење; 22. Единица за електрична енергија; 23. Град во Сирија; 24. Мелодија (мн.); 25. Лична заменка; 26. Шпански поет, Федерико Гарсија (1898–1936); 27. Буква од абецедата; 28. Ала, ламја; 29. Хемиски знак за азот; 30. Автознак за Романија; 31. Руско женско име; 32. Историско место во Мала Азија; 33. Антифашистичко собрание на народното ослободување на Македонија (крат.); 35. Јапонски остров; 36. Танцов чекор (англ.); 37. Мусимански женско им; 38. Изумрена голема птица од Нов Зеланд; 39. Женско име; 40. Естетичар; 41. Растење; 42. Еден занаетчија; 43. Телефонски повик; 44. Име на повеќе кралеви на Античка Македонија.

Вертикално: 1. Првопладиран; 2. Шпански фудбалски клуб од Мадрид; 3. Наука за минатото; 4. Различни согласки; 5. Автознак за Шпанија; 6. Полустолб; 7. Залив на Куба; 8. Тој (срп.); 9. Кратенка за British Dental Association; 10. Вработена во книжарница; 11. Сврзник; 12. Кратена за Long play; 13. Место кај Ужице; 14. Името на хрватскиот писател и преведувач Великановиќ (1869–1940); 15. Дом; 17. Автознак за Лесковац; 18. Долг временски период; 20. Со-перникот Полифем во љубовта кон нимфата Галатеа; 21. Кратенка за Industrial Designers Society of America; 23. Хемиски знак за радиум; 24. Музичка нота; 25. Буква од абецедата; 26. Геометрички лик; 27. Староримска бакарна пара; 28. Јапонски политичар и државник, Еисаку (1901–1975); 29. Градежен објект кој сврзува два брега; 31. Староримски филозоф и поет, Лукреције (96–55 пред н.е.); 32. Староегипетско божество; 33. Согласка и самогласка; 34. Албанска телеграфска агенција (крат.); 36. Кучешки говор; 37. Буква од абецедата; 38. Автознак за Риека; 40. Првата буква; 41. Знак за метар.

Лик и состав: Георги Хаци-Васков

Хумор

Група планинари стигнале на планина и се сретнале со еден овчар.

– Овчару, како побрзо да стигнеме до врвот?

– Е па, да го одврзам кучево!

* * *

Зошто свират автомобилите на свадба?

– Тато, зошто овие автомобили толку многу свират?

– Свадба сине, свадба...

– Па нели сирените на автомобилите служат за да предупредат за некоја опасност?

– Е да, де!

* * *

Мито

– Зошто те затворија?

– Поради мито.

– А како те ослободија?

– Со мито!

* * *

Млад актер ја добил првата улога и му се јавува на својот татко:

– Тато, добив улога, ќе играм сопруг, 25 години во брак!

Таткото:

– Не е лошо како за почеток. Следниот пат можеби ќе ти дадат и улога со заборување!

* * *

Влегува Мујо во кафеана и нарачува кафе.

– Добро, какво кафе сакате? Турски или француско?

Се дума Мујо, да не крие прашањето некоја политичка провокација, па вeli:

– Чекај, си мислам поарно да земам чај.

– А каков чај сакате? Руски или англиски?

– Знаеш што? Дај донеси ми чаша вода!

Се сретнуваат двајца полицији:

– Колега, имаш нов часовник!

– Да, Ролекс, златен!

– Да не е награда?

– Да, така нешто.

– Сигурно си фатил опасен криминалец?

– Не, го пуштив, па ми го даде...

* * *

– Во џебот секогаш оставам белешка со адреса, за да можат да ме однесат дома кога ќе се напијам.

– И што пишува таму?

– Венеција, плоштад „Свети Марко“...

– Но, ти живееш во Скопје!

– Живеам во Скопје, но еднаш сепак ме однесоа во Венеција!

* * *

Скржавец влегува во кафана и му приоѓа на еден човек.

– и ли си оној што го извлече син ми од река и го спаси од давење?

– Јас сум! – вели човекот, очекувајќи награда.

А скржавецот го прашува:

– Па каде му е капата?

* * *

Влијателен бизнисмен сака да му подари автомобил на политичар.

– Знаете дека не можам да го примам, тоа е поткуп! – протестира политичарот.

– Тогаш, ќе ви ја продадам за триесет евра – предлага бизнисменот.

– Во тој случај, ќе купам две! – рекол политичарот.

Паунот и чавката

Птиците се собрале за да си одберат поглавар.

Паунот почнал да се шептури меѓу нив, сакајќи по-

ради својата убавина на

пердувите него

да го изберат за

поглавар. По-

пустро така се

трудиш и пер-

чиш, рече чав-

ката. Зошто ни

се нам твоите

пердуви кога ќе

почнеме со оре-

лот да војува-

ме? Најмудриот,

најхрабриот и

најсилниот тре-

ба да се избере за владе-
тел, а тоа е орело“. Така и
сторија.

Басната учи какви вла-
датели треба да се имаат.



М.Т.

ЗП Струга

Одбележан 1 октомври Меѓународниот ден за грижа на стари лица

С трушкиот Црвен крст им посвети должно внимание на старите лица одбележувајќи го со активности Меѓународниот ден за грижа на стари лица 1 октомври. Општинската организација имаше средба со претставници на ЗП Струга, претседателот на здружението Милорад Тркоски и претседателката на Активот на пензионерки Елизавета Лазареска. По тој повод, според секретарот на Црвениот крст на Струга, Адуриме Даути, волонтери на Црвениот крст, со 40 членови од здружението разговараа за правата на старите лица, и грижата кон нив од страна на институциите. Потоа, медицински тим на Црвениот крст им проверуваше шеќер во крвта на присутните, а во рамките на активностите беа доделени десет хуманитарни пакети со храна и



облека на стари изнемоштени и осамени лица. Мерење на шекер и притисок имаше и во селото Подгорци. На средбата претседателката на Активот се заблагодари и истакна дека оваа година активот одбележува 33 години од постоењето и додаде дека оваа средба е традиционална бидејќи оваа година се одржува по петти пат.

С. Кукунешоски

ЗП Кисела Вода

Хуманоста на дело на Денот на слепи лица

На Светскиот ден на слепите лица, 15 октомври, во Домот за слепи во населбата Кисела Вода, се одржа пригодна свеченост, во соработка со општините Кисела Вода и Гази Баба и факултетот за земјоделие и шумарство, вклучувајќи го и денот на здрава храна. На манифестијата учествува со свои производи пензионерките



од разгранокот на пензионери Цветан Димов и Драчево, при ЗП Кисела Вода. Манифестијата имаше хуманитарен карактер. Сите направени производи, како што се, пити, погачи и благо, беа со вкус на јаболко и тиква, гостите можеа да ги вкусат. До маќините беа дел од оваа манифестија и во музичка програма.

Басил Пачемски

Гостите ги поздрави и им посака добредојде, Горанчо Јакимов, директор на домот, кој меѓу другото рече:

— Денеска го одбележува „Светскиот ден на белиот стап“ кој од ОН е признат како симбол на слепите лица, зашто им овозможува поголема мобилност и учество во заедницата. Ние не постоиме само на овој 15 Октомври, тука сме постојано, секој ден, — рече Јакимов.

Градоначалникот на општина Кисела Вода, не вклучи како хуманитарно здружение да им помогнеме во манифестијата. Колку што можевме, и што имаме научено од нашите мајки и баби, со сопствени раце направивме производи, за да ја докажеме нашата хуманост, но и да им дадеме до знаење на младите и идните пензионери, колкаво значење има хуманоста, — ни рече Христина Мисовска, претседател на Активот на пензионерки при ЗП Кисела Вода.

На крајот, гостите засадија дрвца, во дворот на домот за слепи лица за да биде поубав и поурден.

Басил Пачемски

ЗП Куманово

Пријатна средба во Липково

Во преубав есенски ден, на 10 октомври 2018 година се одржа мултиетничка средба на пензионери во Липково. Во присуство на стотина пензионери од Куманово, Лојане, Слупчани, Липково, Матејче и Лопате се одржа пригодна свеченост во ресторантот „Панорама“ на брегот на Липковската брана.

Пригодната свеченост на средбата ја отвори Назим Дестани, претседателот на огранокот од Липково. Со пригодно



излагање на присутните им се обрати и Спирко Николовски, претседател на ЗП Куманово, кој со задоволство потсети дека во Здружението членуваат над 15.000 пензионери од Липково, Куманово и Старо Нагоричане и меѓу другото рече:

— Во Здружението членуваат припадници од сите етнички, при што посебно доаѓа до израз заедништвото и соживотот на пензионерите, што овозможува да се остваруваат повеќе значајни проекти и програми од интерес на

сите пензионери. На оваа четврта средба, воведена е новина на средбата да учествуваат и ученици од ЦОУ „Дитурија“ од Липково. Средбата имаше инклузивен карактер, со изведба на заедничка културно-уметничка програма. Мандолинскиот оркестар на Училиштето изведе неколку популарни композиции под водство на професор по музика.

Пријатното музичко-забавно расположение го дополнила вокалните исполнители на народни песни на КУД „Гоко Симоновски“. Во овој распеан блок учествуваа: Калина Божковска со песната „Ја излези стара мајко“ и „Стани моме да заиграм“, Слободанка Димковска со „Твоите очи Лено мори“ и „Ах каде е моето либе“ и Владанка Поповска со „Сите девојчиња“ и

„По друг одам мајче“. Соло изведбите ги придржуваше оркестарот во состав: Коста Коце, Стојан Трајковски, Драги Стоиловски и Марјан Божковски.

Убавото сончево време пензионерите го искористија и за посета и разгледување на двете вештачки акумулациони брани: Липково и Глажња и нивната околина. Средбата заврши со заеднички ручек, со другарување со песни и ора. На крајот сите посакаа да има вакви средби и во иднина.

С.Н.

ЗП Прилеп

За празникот - традиционално во Прилеп

Големиот македонски празник на вооруженото востание на македонскиот народ од пред 77 години традиционално и годинава беше одбележан во градот првоборец и херој – Прилеп. Во организација на прилепското пензионерско здружение во ресторантот „Липа“ се дружеа со песна и оро пензионерки и пензионери од околу 25 здруженија од Македонија, членки на СЗПМ.

Најпрво претседателот на здружението домаќин, Славко Трајкоски ги поздрави присутните гости и им го честита големиот празник посакувајќи им уште многу години вака собрани да го слават. Тој во поздравниот говор ги потсети на значењето на 11 Октомври, на тоа дека Прилеп има голем придонес за настаните сврзани околу овој ден. Тој им посака здравје, среќен и долг живот и убав и пријател престој во Прилеп на пензи-



онерките и пензионерите од Битола, Ресен, Струга, Демир Хисар, Кумано-



во, Тетово, Кавадарци, Кочани и други градови. На претседателките на Активите на пензионерки на гостинските здруженија им подари скромни подароци.

Во разговорот со дел од присутните је што ни рекоа:

— Вторпат доаѓам во Прилеп за овој ден, ми се допаѓа друштвото со колегите и познанствата од другите градови, — ни рече Иван Ранчиќ од ЗИП Кавадарци. И, Ристо Ристески заедно со неговиот пријател Вукашин Аризанкоски од ЗП Тетово беа задоволни од оваа средба и забележа дека организацијата е на ниво, а посебно Ристо ни кажа дека Прилеп се изменил и доста се изградил. Не е Прилеп она што јас го знам од порано ни рече, Ристески. К.Р.

ЗП Струмица

Здружение за пример

Меѓу 53 здруженија на пензионери членки на СЗПМ има и поголеми и помали и поактивни и помалку активни здруженија. Нивните активности се дефинирани од нивните материјални можности, но и од ангажира-



зултат на домаќинското работење.

Иако се дадени средства за оваа

намена, не се запоставени и другите активности. Членовите на здружението имаа еден од позабележителните настапи на Регионалната и на



некој поединец.

ЗП Струмица е здружение со околу 10.000 членови пензионери и со активности кои можат да им бидат пример на повеќе здруженија. Здружението има оформено 17 клубови во кои пензионерите се дружат, се забавуваат и го поминуваат слободното време. Сите се комплетно реновирани, како и ресторантот, салата за состаноци, канцеларискиот простор и друго и сето тоа со сопствени средства на здружението како ре-

публишката ревија на песни, музика и игри. Исто така, присутни се и речиси на сите дружења кои ги организираат други здруженија со кои ЗП соработува. Годинава еден број на пензионери беше на осум дневно летување во Грција со минимална лична партиципација од само 4 800 денари. Исто така, се организираат и голем број на екскурзии во земјата и во странство на кои пензионерите се дружат, се забавуваат, се релаксираат и си ги разбавуваат пензионерските денови.

ЗП Пробиштип

КУД „Весели пензионери“ на фестивалот „Балканска черга“ во Бугарија

Од 22 до 24 септември 2018 година, во селото Шишковци во непосредна близина на градот Кюстендил, Р. Бугарија, се одржа 8-от меѓународен фестивал „Балканска черга“ на кој настапија 48 културно-уметнички друштва, пејачки и фолклорни ансамбли од Србија, Македонија и од Бугарија. Во тридневното дружење на фестивалот учесниците можеа да проследат повеќе содржини. Првиот ден, 22 септември, им беше посветен на изложбите и фолклорот. Беа отворени повеќе видови изложби, но најголемо внимание привлече презентирањето на регионите од каде што доаѓаат учесниците. Тука беа и ликовната изложба на ликовни уметници и аматери, потоа на стари занети на кои беа прикажани предмети што се употребуваат во домаќинствота, и изложбата на селско-стопанските производи. Во изложбениот дел неизоставени беа и српските и бугарските специјалитети на скара. Попладневните часови беа резервирали за настапите на културно-уметничките друштва, пејачките групи и фолклорните ансамбли.

Вториот ден покрај настапите на фолклорните друштва од Србија и Бугарија, акцент беше ставен на изработка на производи од тесто како што се зелниците, баниците, потоа боденици, тиганици, разни погачи и слично.

На третиот ден покрај фолклорните настапи можеа да проследат и натпревари во стари селски спортиви. Тука беа боречките вештини за професионалци и аматери, тегнење јаже, фрлање камен од рамо и друго.

Членовите на КУД „Весели пензионери“ при ЗП Пробиштип, беа планирани за првиот ден во делот на фолклорот. По пристигнувањето друштвото беше пречекано од кметот на селото и директорот на фестивалот Борислав Крумов, а нашата делегација ја претставуваше Ристе Петков од Општина Пробиштип, бидејќи друштвото патуваше во организација на Општината.

КУД „Весели пензионери“ од Пробиштип на овој фестивал учествува по вторпат. Минатата година беа дел од повеќе програми, како што се прикажување на женски ракотворби, специјалитети од тесто со нашиот прочуен зелник, а се сушаше и на самото место. Годинава се вк-



лучи само во делот на културните настапи каде што се претстави со колажна програма. Во 20-минутниот настап тие прикажаја стар македонски обичај, потоа се испеаја и неколку изворни песни меѓу кои доминираше викоичкото пеење, а не изостанаа и македонските ора. Тие со својот настап го свртеа вниманието на домаќините и гостите кои честопати пееа заедно со нас. Честитки стигнуваа од сите што ја следеа програмата, најнапред за разноликоста и колоритот на нашите носии, а потоа и за мошне успешниот настап.

Инаку, овој фестивал има ревијален карактер, а целта му е зачување на културните вредности, друштвото и граѓаните на нови пријателства. Се на сè едно убаво и незаборавно доживување.

М. Здравковска