СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

31 мај 2019 година
број 130

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

Завршија регионалните фолклорни ревии,
а започнаа регионалните спортски пензионерски натпревари

ПЕСНИ, ОРА И СПОМЕНИ

По изборите активностите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се одвиваат во континуитет, збогатени и со други дејности и раздвижувања. Новите раководства се трудат да внесат одредени нови содржини во сите сфери со цел животот на членството да биде што поквалитетен и посодржаен, а стареењето поактивно и подостоинствено. Така е во Сојузот, но и во здруженијата и во ограноците.

Во Сојузот 17 години се одржуваат регионалните фолклорни ревии на песни, музика и игри кои почнуваат во април, а по нивното завршување следат регионалните спортски пензионерски натпревари кои оваа 2019 година се одржуваат по 24–пат.

Овие две активности се најмасовни и во нив учествуваат голем број пензионери, чиј број од година на година е сè поголем. И пензионерите и нивните најблиски, нивните семејства и внуци со нетрпение ги очекуваат како своевидни празници во градовите каде што се одржуваат ревиите и спортските натпревари. За овие манифестации се спремаат сите, особено пензионерите. Се подготвуваат со ентузијазам и желба да им покажат на сограѓаните, но и на генерациите кои доаѓаат дека годините се само бројка кога се чува традицијата, идентитетот и обичаите, кога се сака што е наше културно богатство, но и дека песната не може да се отпее, а орото да се изигра без соодветна физичка кондиција, без спортување. Се трудат со песна да го афирмираат својот град, а со спортски резултати да се докажат лично, а и да го претстават своето здружение со подобри резултати. Така е со години наназад, така и продолжува.

Оваа година регионалните ревиите на песна музика и игри започнаа на 18 април и завршија на 20 мај, а домаќини беа здруженијата на пензионерите: Прилеп, Тетово, Центар, Здружението на воени пензионери, Свети Николе, Валандово, Виница и Вевчани.

На 18 април 2019 година во Прилеп, на првата овогодишна регионална музичка средба имаше повеќе од двесте учесници на здруженијата на пензионерите од Прилеп, Битола, Крушево и Демир Хисар. По поздравите и обраќањата, од звуците на музиката и песната лицата на присутните се облеаја со насмевка, а во срцата се разбудија спомените. Настапија здруженијата од седмиот регион.

На сцената на големата сала во Центарот за култура во Тетово на 19 април 2019 година, во организација на СЗПМ, се одржа 17. регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата од вториот регион на која беше презентирано културното наследство од областа на фолклорот, каде се исполнија подзаборавени песни, а разнобојните носии беа празник за очите. Оваа ревија имаше мултиетнички предзнак.

На 10 мај во Скопје се одржа 17. регионална ревија на песни, музика и игри, а домаќин беше Здружението на воени пензионери. Во салата на Домот на АРМ настапија здруженијата од третиот регион: ЗВП, Кисела Вода, Гази Баба, ОВР и Илинден. Здруженијата од овој регион настапија со ора кои ги разигра срцата на присутните. Беше задоволство да се гледа како лесно играа и пееја луѓето од третата доба кои во просек имаат над 70 години.

Во Скопје на 13 мај се одржа 17. регионална ревија на песни, музика и игри, а домаќин беше најстарото здружение во градот и во Сојузот, Здружението на пензионерите на Општина Центар. И оваа ревија се одржа во Домот на АРМ благодарение на разбирањето и поддршката на Министерството за одбрана кое салата ја даде без надоместок и со кое Сојузот има одлична долгогодишна соработка. На Ревијата настапија: ЗП Куманово, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Чаир, ЗП Кратово, ЗП Крива Паланка и домаќините ЗП Центар. Преку песна и игра, на македонски и на албански, се покажуваше посебното и карактеристичното за градот од кој доаѓаат. Имаше хорски напеви, а крајот го украсија кратовските тамбураши со песни од нашата младост.

На 15 мај 2019 година се одржа 17. регионална ревија на здруженијата од шестиот регион, а настапија: Гевгелија, Велес, Неготино, Кавадарци, Богданци, Дојран, Демир Капија и Валандово. Домаќин на Ревијата од овој регион беше градот на песната и на расцветаните калинки Валандово.

17. регионална ревија на здруженијата од првиот регион се одржа на 17 мај 2019 година, а настапија здруженијата од: Кочани, Македонска Каменица, Делчево, Берово, Пехчево и Виница, градот на теракотните икони кој беше и домаќин на Ревијата.

Здруженијата од петтиот регион 17. регионална ревија на песни, музика и игри ја одржаа на 18 мај 2019 година, а настапија пензионерите од: Струмица, Пробиштип, Штип, Злетово, Радовиш и Конче, Ново Село, Лозово и Свети Николе кое беше и домаќин на Ревијата. Во рамките на Ревијата имаше дефиле низ градот и интересна изложба на творци од третата доба.

На 20 мај 2019 година се одржа 17. регионална ревија на песни, музка и игри на здруженијата од осмиот регион на која настапија пензионери од: Охрид и Дебрца, Гостивар, Кичево, Македонски Брод, Струга, Дебар и Центар Жупа, Лабуниште и надалеку прочуеното Вевчани по меѓународниот карневал, кое беше домаќин на Ревијата. Во Вевчани имаше изложба на ракотворби и прием кај градоначалникот Сашо Јанкоски. На работната средба присуствуваше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски и претседателите на здруженијата од овој регион.

Најдобрите од осумте региони ќе настапат на 9. републичка ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи на 7 јуни 2019 година во Скопје, во Домот на АРМ.

На Ревијата во името на СЗПМ ќе им се обрати претседателката Станка Трајкова, а поздравна реч ќе има претседателот на Владата на државата Зоран Заев со што ќе им изрази почит на претставниците од третата доба. Како покровител на Републичката ревија тој ќе ја прогласи за отворена. Ќе бидат поканети и други високи гости од земјата, како и од блиското и поширокото опкружување.

Најдоброто здружение ќе го претставува Сојузот на 19. меѓународен фестивал за трета животна доба во Љубљана, Република Словенија, на кој СЗПМ ќе учествува по десетти пат.

Од 21 мај 2019 започна одржувањето на регионалните спортски натпревари кои ќе траат до 23 јуни 2019 година. Домаќини оваа година се: Здружението на воените пензионери, ЗП Злетово, ЗП Крушево, ЗП Гевгелија, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Гостивар, ЗП Берово и ЗП Струга. Спортската олимпијада 2019, ќе се одржи во септември во чест на Денот на пензионерите на Македонија.

Калина С. Андонова

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОГЛАС ЗА ПОДДРШКА НА ПРОЕКТИ ОД КУЛТУРАТА И ИЗДАВАЧКАТА ДЕЈНОСТ стр. 2

17-ТИ РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ стр. 3, 4 и 16

МИНИСТЕРКАТА ЦАРОВСКА ВО МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

ИНФО стр. 8

ПАНОРАМА стр. 9

ХАРМОНИКАТА И ЕЖИВОТЕН СОПАТНИК стр. 10

ВЕЛИГДЕНСКО ПРАЗНУВАЊЕ стр. 11

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
13. јуни
во „Нова Македонија“ - Пензионерски видици
20. јуни
- Прилог за пензионери во „Коха“
28. јуни
„Пензионер плус“

БЕСПЛАТНО СОБИРАЊЕ НА
Е-ОТПАД
070 236 000

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

ЗП Битола

Соработка со сите пензионерски, републички и општински асоцијации

При крајот на минатиот месец на седница на Извршниот одбор на ЗП Битола присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието на Сојузот м-р Илија Адамоски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку и Ѓорге Андонов, член на Извршниот одбор на Сојузот. Тие најпрвин од страна на претседателот на Извршниот одбор на ЗП Битола **Томе Димитроски**, беа запознаени со активностите што се организираат во битолската општина, како и во општините Новаци и Могила кои припаѓаат кон ова Здружение.

Земајќи збор на седницата, претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** рече дека по нејзината работна посета во ЗП Кисела Вода, и посетата на ЗП Битола, ќе продолжи со средби со пензионерите и во другите здруженија членки на Сојузот. При тоа истакна дека треба да се води грижа за организирање активности во сите 53 здруженија во Републиката, дека на сите пензионери во државата редовно ќе им се исплатуваат и усогласуваат пензиите и разрешуваат нивните потреби од здравствената и социјалната проблематика. Таа потенцираше дека во сите пензионерски ограноци треба да се води поголема грижа за старите и изнемоштени пензионери, со вклучување и на волонтери за реализирање разни активности за пензионерските потреби. Трајкова рече дека е неопходно да се формираат хуманитарни секции за животните потреби на пензионерите, а не само да се спроведуваат акции за шетање, екскурзии и забави.

Во таа насока зборуваше и претседателот на Собранието на Сојузот **м-р Илија Адамоски**, а во искажувањата на другите раководители од Сојузот се нагласи потребата од поактивно вклучување на пензионерки во сите органи и тела при здруженијата, отворање пензионерски клубови, изградба на старски домови, како и вклучување на општинските органи во активностите на пензионерите и нивно поуспешно згрижување. Од страна на присутните членови на Извршниот одбор на ЗП Битола до републичките раководители на Сојузот беа поставени и повеќе прашања на кои беа изнесени конкретни одговори во смисла за подобрување на севкупните состојби на пензионерското членство.

Петар Ставрев

Комисија за КЗЖ при СЗПМ

Здруженија учесници на Републичката ревија 2019

На проширена седница на 21 мај 2019, на која присуствуваа претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, секретарот на ИО на СЗПМ Менка Трајкова и членовите на Комисијата за културно-забавен живот при СЗПМ, беа одредени учесниците на Републичката ревија на песни, музика и игри, која ќе се одржи на 7 јуни 2019 година во Домот на АРМ во Скопје. Изборот на претставници од здруженијата на пензионерите уследи по одржувањето на осумте регионални ревии на песни, музика и игри кои се одржаа по 17 пат. Одредувањето на учесниците беше извршено врз основа на предлогот на селекторот Томче Стојков и членовите на Комисијата за културно-забавен живот при СЗПМ. Осумте ревии беа внимателно следени од селекторот, од претседателката на ККЗЖ Магдалена Спировска, од членовите на раководството на СЗПМ и од членовите на Комисијата. При оценувањето се раководеше од одредбите на Правилникот за ревии на песни, музика и игри на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а пресуден беше квалитетот на настапот на здруженијата. На седницата беше одлучено на 9. Републичка ревија на песни, музика и игри да учествуваат следните 25 здруженија:

1. ЗП ОВР – „Преспанско оро"
2. ЗП Чаир – Албанска група со песната „Пуној ѓашт дите"
3. ЗП Макед. Каменица – со орото „Копачка"
4. ЗП Лозово – со обичајот „Додоле"
5. ЗП Центар – со песната „Како што е ова чаша полна со вино"
6. ЗП Крушево – со влашката песна „Крушево ностра"
7. ЗП Радовиш и Конче – Обичај замерување на млеко со оро
8. ЗП Кичево – со песната „Коња водам Анѓе Анѓелино"
9. ЗП Прилеп – Пензионер со „Песната за Гемиџиите"
10. ЗП Струга – со песната „Абре моме малко моме"
11. ЗП Кочани – со свадбарски обичај „Пречек на девери"
12. ЗП Кавадарци – фолк. група со орото „Каламатија"
13. ЗП Свети Николе – со песна „Што ме мамиш Јано"
14. ЗП Битола – со песната „Што си налутено либе"
15. ЗП Охрид и Дебрца – „Женско пуштено оро"
16. ЗП Вевчани – Трио со песната „Ајде ќерко во Вевчани"
17. ЗП Виница – Ѓурѓовденски обичај сплет „Невено мори Невено" и мешано оро
18. ЗП Тетово
    – Албанска група со песната во „Овој свет"
    – Македонска група со песната „Кажи ми Епсо Димушева"
19. ЗП Валандово – со песната „Што да правам што да чинам"
20. ЗП Крива Паланка – со „Паланечка тројка"
21. ЗП Гази Баба – со песната „Железар да бидам"
22. ЗП Богданци – Весела тајфа со песната „Мома Катерина"
23. ЗП Горче Петров – „Јас ќе ти купам свилено фустанче"
24. ЗП Демир Хисар – со орото „Беранче"
25. ЗП Воени пензионери – Оро со песната „Моме оди на вода"

Републичката ревија ќе биде следена од селекторот Томче Стојков, претседателката на ККЗЖ на СЗПМ Магдалена Спироска и Извршниот одбор на СЗПМ, а здружението со најдобар настап ќе биде избрано за учество на Фестивалот за трета животна доба во Љубљана – Словенија во септември 2019 година.

К.С.А.

Конститутивни седници и засилени активности

По изборите во здруженијата и Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија речиси насекаде во сите органи и тела се одржуваат конститутивни седници и новите состави се запознаваат со содржините и Програмите за работа во тековнава година. И како што е ред и обичај Програмите се надополнуваат со нови активности и содржини. Со други зборови се чувсвува засилена активност и раздвиженост во сите области, а особено во здруженијата домаќини на Регионалните ревии на песни, музика и игри и на здруженијата домаќини на регионалните спортски натпревари, како и во соодветните комисии за културно-забавен живот и комисија за спорт и рекреација во Сојузот. Комисии за културно-забавен живот за подготвува Републлчката ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи на 7 јуни 2019, а комисијата за спорт и рекреација е ангажирана со регионалните спортски натпревари кои се во тек.

Во изминатиов период по изборите седница одржа Статутарната комисија која ги разгледа двата Правилника за издавачка дејност и творештво и Правилникот за поддршка на здруженијата кои ќе одат на усвојување на седницата на Извршниот одбор на СЗПМ.

Седница оддржа и Правно-економскиот форум и Комисијата за здравство. Во тек е конституирање и на останатите комисии со одредена динамика, иако тоа не им пречи да имаат одредени активности и резултати.

К.С.А.

Оглас за поддршка на проекти од културата и издавачката дејност

На седницата одржана на 27.5.2019 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за поддршка на проекти од културата и издавачка дејност на здруженија, членки на СЗПМ.

● На огласот можат да се јават поединци, групи и здруженија.
● Вид на проекти: концерти, театарски претстави, изложби, издавање на книги и монографии и друго. Пријавите се земаат во СЗПМ и истите треба да бидат потпишани од овластено лице на здружението.
● Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори и здруженија кои не добиле досега сретства од Сојузот и дела и проекти со содржина поврзана со третата доба
● Материјалите за Проектите треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Булевар „Кочо Рацин" бр 14, 1000 Скопје, П. Фах 440
„За огласот за поддршка на проекти од културата и издавачка дејност за 2019 година на СЗПМ".

● Нема да бидат разгледувани пријави: доставени по истекот на рокот на Огласот, нецелосно пополнети и некомплетни пријави без приложена документација која задолжително се бара во пријавата. Материјалите доставени на Огласот не се враќаат.

Огласот трае од 1 јуни до 15 јуни 2019 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот "Пензионер плус" и на веб страницата на СЗПМ.

ПРИЈАВА ЗА ПОДДРШКА МОЖЕ ДА СЕ ПОДИГНЕ ВО АРХИВАТА НА СЗПМ ИЛИ ДА СЕ СИМНЕ ОД ВЕБ СТРАНИЦАТА НА СЗПМ

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. „Кочо Рацин" бр. 14
1000 Скопје

ПРИЈАВА

Назив/име на барателот на средства:
Адреса:
Телефон,телефакс:
е–маил адреса:
Здружение на пензионери
Број на жиро/трансакциска сметка на барателот:
Единствен матичен/даночен бројна барателот:
Депонент во:

ВИД НА ПРОЕКТОТ (Да се заокружи):
а. Книга
б. Изложба
в. Јубилејна прослава
г. Учество на манифестација или фестивал
ѓ. Литературно читање или митинг
д. Останато (да се наведе)________________________________

ЗА КНИГИ
● Наслов на делото и вид на делото (роман, стихозбирка, монографија публицистичка книга)..
● Колку страни е...

ЗА ПРОЕКТИ
1. Наслов на проектот
2. Број на учесници

ОБЛАСТ (да се заокружи)
1. Музичка уметност
2. Ликовна уметност
3. Литературно читање
4. Изложба
5. Јубилеј
6. Меѓународна соработка

Колку чини целиот проект (финансиска конструкција)

Колку сретства бара и дали веќе се додобиени и кога

***Задолжително да се приложи рецензија или мислење, а за книги и 30% од книгата во печатена или електронска форма**
***Пријавата може да се подигне во СЗПМ или да се симне од веб страната на СЗПМ: www.szpm.org.mk**
***Пријавите да се доставaт во два (2) примерока, во пишана или електронска форма или на ЦД на адреса:**
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. Кочо Рацин бр 14 1000 Скопје или да се испрати на kontakt@szpm.org.mk

Датум **Потпис**
масто

ЗВП: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија која долго ќе се памети

Ѓорѓи Зарински

Ментор Ќоку

И оваа 2019 година се покажа дека годините кај пензионерите од трета доба не претставуваат граница за да ги истакнат своите уметнички способности и активно да земат учество во годинашнава 17–ти Регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионери за 3–тиот регион. На оваа пензионерска фолклорна манифестација одржана на 10–ти мај, во Домот на АРМ учествуваа пензионери од здруженијата Гази Баба, Илинден, Кисела Вода и ОВР, а домаќин беше Здружението на воени пензионери.

Учеството и начинот на кој пензионерите, преку песна и игра успеваат да ја сочуваат традицијата на фолклорното опстојување, им даваат пример на младите генерации како се сака своето културно наследство на кое сите сме горди и им ја пренесуваат историјата за нашите корени.

Како домаќин на фолклорната манифестација, прв присутните ги поздрави претседателот на Здружението на воените пензионери **Ѓорѓи Зарински** како домаќин. Тој им посака добредојде на гостите и искажа голема благодарност за нивното пристуство. Посебен поздрав и благодарност упати до претседателката на СЗПМ и на Извршниот одбор Станка Трајкова, потпреседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, до пратеникот Илија Николовски, секретарот на ИО на СЗПМ Менка Темелковска, претседателката на комисијата на ККЗЖ Магдалена Спировска и други претставници од СЗПМ, претставниците од останатите ЗП од Скопје, преставниците од ГШ на АРМ, како и останати гости.

Во името на СЗПМ присутните ги поздрави потпреседателот на ИО на СЗПМ **Ментор Ќоку** и ја прогласи ревијата за отворена.

По отворањето на фолклорната манифестација, учесниците на истата, според распоредот за настап ги презентираа игрите, песните и со својата изведба и голема умешност успеаа да ги разнежнат срцата и душите на присутните гости, а кои за возврат со голем аплауз им се заблагодаруваа и ги наградуваа. На сцената беа презентирани обичаи од разни краеви од нашата земја, песни и игри. Изведувачите на народни песни и ора беа облечени во убави народни носии. По завршување на планираната програма се пристапи кон доделување благодарници за учеството на 17 регионална фолклорна ревија на песни, музика и игри од третиот регион.

Со ова уште еднаш како и претходните години се докажа колку пензионерите придонесуваат да се афирмира и сочува нашето културно богатство и идентитетот на нашата земја и на сите кои живеат на овие простори, а по што сме познати во многу земји во светот.

Со еден збор може да се каже дека беше задоволство да се слушаат и гледаат како пеат и играат иако повеќето од нив се во 8 деценија од животот. И за гостите и за изведувачите ова заедничко дружење долго ќе се памети како содржина и на убавиот мајски ден.

Милка Гирасова

ЗП Гази Баба

ЗП Илинден

ЗП Кисела Вода

ЗП ОВР на РМ

Здружение на воени пензионери

Доделување благодарници

Центар: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Празник на народниот мелос

Павле Спасев

Саша Богдановиќ

Станка Трајкова

На тринаесетти мај во Домот на АРМ во Скопје се одржа 17–та ревија на песни, музика и игри од четвртиот регион. Домаќин беше ЗП Центар, а со своето присуство го зголемија значењето на манифестацијата претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО Ментор Ќоку, градоначалникот на Општина Центар Саша Богдановиќ, како и претседателите на здруженијата–учесници.

Претседателот на Здружението–домаќин **Павле Спасев** ги поздрави присутните и потсети дека ЗП Центар е најстарото здружение во Републикава. Формирано е во 1954 година и годинава го одбележува 65–годишниот јубилеј.

– 65 години работиме на унапредување на активностите во интерес на потребите, на заштита на правата на пензионерите, нивниот стандард, здравје, култура и рекреација.

Претседателот Спасев го изрази и задоволството, ја сподели и радоста, што годинава за првпат се домаќини и организатори на регионалните фолклорни ревии, при што му се заблагодари на Сојузот за довербата и нагласи дека со посебен мотив и енергија Здружението ги направи сите неопходни подготовки Ревијата да биде поуспешна.

Гостите и учесниците на Ревијата ги поздрави и градоначалникот на Општина Центар **Саша Богдановиќ**. Тој ја нагласи традиционалната соработка меѓу Општината и пензионерите од централното подрачје на Скопје потенцирајќи дека и тој и Советот на Општината имаат слух за потребите на пензионерите и дека таа соработка продолжува и натаму со истото темпо.

Обраќајќи им се на учесниците и гостите, претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова** се осврна на историските почетоци на ревиите и на нивното значење за пензионерите, но и за зачувувањето на нашата култура и богата традиција.

– Ревиите од година на година бележат се поголем квалитет. На нив можеме да слушнеме народни песни од сите краеви на земјава, изворни народни песни, познати ора исполнети од пензионерите од сите 53 здруженија во Републикава. Овие ревии се вистински празник на народниот мелос, на пензионерските другарувања преку песните, музиката и игрите. Верувам дека и денеска задоволни ќе заминете од Ревијава, дека сите ќе пееме и потскокнуваме, дека ќе ги поддржуваме учесниците, – рече на крајот претседателката Трајкова и ја прогласи Ревијата за отворена.

Преку 165 пензионери – учесници од шест здруженија, приредија вистински празник на народниот мелос. Сцената ја исполнија со прекрасните бои на народните носии од нивните краеви, а салата со незаборавните рефрени на познатите народни песни испеани на македонски и албански јазик, и со звуците на единствените македонски ора. И на оваа Регионална ревија од четвртиот регион, дојде до израз дарбата на пензионерите, желбата да се претстават во што подобра светлина. Покрај добрите домаќини ЗП Центар, на сцената во Домот на АРМ ги видовме и пензионерите од здруженијата: Чаир, Куманово, Солидарност – Аеродром, Крива Паланка и Кратово. Тие не потсетија на повеќе обичаи, песни и познати ора од нашиве простори. Не потсетија колку се важни пријателствата и другарувањата, колку е важен соживотот меѓу луѓето од различни градови и етнички заедници во земјава. Секој настап потврди дека пензионерите во секое здружение имаат доволно сили да создадат квалитетен културно–забавен приказ, посебно на народниот и изворниот фолклор од своето подрачје. Може со сигурност да се констатира дека и меѓу пензионерите има вокално–инструментални групи, културно–уметнички друштва кои достојно можат да не претставуваат надвор од земјава и во наредниот период.

Уште едно вистинско уживање и задоволство за секој учесник и присутен во салата. Значаен придонес во негувањето на фолклорот и културните традиции во нашата земја.

Цветанка Илиева

ЗП Центар

ЗП Крива Паланка

ЗП Куманово

ЗП Чаир - македонска група

ЗП Кратово

ЗП Чаир - албанска група

ЗП Солидарност Аеродром

Доделување благодарници

Валандово: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Се пееше и играше во градот на песната

Кирил Гошев

Перо Костадинов

Станка Трајкова

Во фестивалската сала „Јанко Узунов“ во Валандово на 15.5.2019 година, во организација на СЗПМ се одржа 17–та регионална ревија на песни, музика и игри – 2019 година.

На Ревијата учествуваа 7 здруженија, а на истата беше презентирано големото културно наследство преку староградската песна, старите изворни песни, ора и обичаи од просторите на општините од каде што доаѓаа здруженијата.

Учесниците на Ревијата од домаќинот Валандово беа пречекани во КЦ „25. мај“, со традиционалниот „колак“ и шеќер.

Музичката група на ЗП Валандово ги поздрави присутните со песната „Што да правам, што да чинам“, а со поздравни говори се обратија: претседателот на ЗП Валандово **Кирил Гошев** и градоначалникот **Перо Костадинов**. Им се обрати и претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, која поздравувајќи ги присутните изрази големо задоволство што овој ден е во Валандово, го истакна значењето на овие Регионални ревии, кои се одржуваат по 17–пат.

– Пензионерите се верни чувари на нашето културно богатство. Тие ги чуваат песните, игрите и обичаите од заборав и им ги пренесуваат на генерациите кои доаѓаат. Сите треба да настојуваме ваквите манифестации да продолжат и во иднина, како традиција која треба да опстане во рамките на здруженијата на пензионерите. Посакувајќи им успех на сите учесници на Ревијата, таа ја прогласи за отворена.

На Ревијата домаќините ЗП Валандово, се претставија со песната „Сношти дојдов од Стамбола„ и уште две песни испеани од „Распеани валандовчани“. Гостите од Кавадарци, се претставија со „Мома оди на вода“, „Нели ти реков“, и песната „Со векови“, проследена со игроорна група, а ЗП Неготино, со „Мамо кој чука на порти“, и уште две песни. ЗП Гевгелија, се претстави со песните „Трба, трба, гевгелиска“, „Русе ле моме убава“ и „Ах, Злато, златна Злато“. „Весела Тајфа“ од ЗП Богданци исполни три песни со прекрасен сценски настап. ЗП Велес се претстави со 3 песни проследени со одлична игра на игроорната група при Здружението. На самиот крај ЗП Демир Капија ги исполнија песните „Мало моме цвеќе брало“, „Давај ме мила мамо“ и „Ленче болно лежи“. Сите учесници беа наградени со аплауз од околу 500 – 600 присутни членови на здружението и останатите гости.

ЗП Богданци

ЗП Валандово

ЗП Кавадарци

ЗП Неготино

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

ЗП Демир Капија

Доделување благодарници

Завршувањето на Ревијата го означи членот на ККЗЖ при СЗПМ Петар Захарчев врачувајќи им благодарници на учесниците со заедничка фотографија.

Горица Михајлова

Виница: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песни и ора во градот на теракотните икони

Петруш Данаилов

Ивица Димитров

Ментор Ќоку

На 17 мај 2019 година околу стотина фолклористи од истокот, во седмата и осмата деценија од животот, а некои и повозрасни, верни на своите корени и традицијата, дури уште посилни и посигурни во себе, со уште покреативен дух го промовираа својот фолклор и обичаите испреплетени со песни и ора. Богатите народни носии како импресивен декор на сцената квалитетно ги криеја годините и староста и не дозволуваа возраста да ја надвладее играта. По 17–ти пат, пензионерите од истокот се докажуваа и натпреваруваа на сцената во Виница, кој поумешно и поавтентично ќе ги прикаже фолклорните обележја на своето родно место. Секое здружение го презентираше фолклорот од својот крај, а селекторот Томче Стојков и претседателката на Комисијата на културно–забавен живот на СЗПМ Магдалена Спировска го следеа настапот на учесниците од ЗП Виница, ЗП Македонска Каменица, ЗП Делчево, ЗП Пехчево, ЗП Кочани и ЗП Берово. Тие ќе одлучат кое од овие пензионерски здруженија ќе го претставуваат овој регион на Републичката ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи на 7 јуни 2019 година во Скопје. На 17–та регионална ревија свое обраќање имаа претседателот на виничкото здружение **Петруш Данаилов**, градоначалникот **Ивица Димитров** кој им вети соработка и поддршка во нивните активности во граница на можностите на Општината, како и претставникот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, потпретседателот на Извршниот одбор **Ментор Ќоку**. Тој зборуваше за значењето на активностите за посодржаен и поисполнет живот на луѓето од третата животна доба, како и за промовирање на градовите од кои доаѓаат здруженијата. Прогласувајќи ја Ревијата за отворена на присутните им посака добро здравје и што почести заеднички дружења.

По обраќањата први на публиката се претставија пензионерите од ЗП Виница, како домаќини на Ревијата. Потоа се презентираа ора, песни и обичаи. По завршување на Ревијата на песни, музика и игри од првиот регион на здруженијата учесници им беа доделени благодарници кои ќе ги **потсетуваат на ова убаво и незаборавно музичко дружење.**

Македонка Мирева

ЗП Берово

ЗП Делчево

ЗП Македонска Каменица

ЗП Пехчево

ЗП Виница

ЗП Кочани

Доделување благодарници

ЗП Вевчани

Претседателката Трајкова, оствари работна средба со градоначалникот на Вевчани Сашо Јанкоски

Во рамките на одржувањето на 17–та регионална фолклорна ревија на песни, музика и игри од осмиот регион на која за првпат беше домаќин ЗП Вевчани, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски и претседателите на ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Струга, ЗП Гостивар, ЗП Македонски Брод и ЗП Кичево, оствари работна средба со градоначалникот на Општина Вевчани Сашо Јанкоски.

Градоначалниот **Сашо Јанкоски**, ги поздрави гостите и упати посебни честитки до претседателката на СЗПМ Трајкова за нејзиниот избор за прва жена претседател на најмасовната невладина организација во Републиката и рече:

– Почитувана претседателке Трајкова, особено ме радува што најдовте време да бидете наш гостин на оваа фолклорна ревија, која за нас е од огромно значење и мотив повеќе да воспоставиме уште поголема соработка со нашето здружение на пензионери со кое ние како локална самоуправа имаме одлична соработка на повеќе полиња.

Покрај познатиот Вевчански карневал, ние организираме неколку културни манифестации во текот на годината, а оваа фолклорна ревија која за првпат се одржува во Вевчани ќе биде уште една од многуте која ќе ја презентираат и афирмираат нашата општина и во пошироки рамки, особено на туристички план, бидејќи Вевчани, станува позната туристичка дестинација во Републикава.

Претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, на работната средба со градоначалникот на Вевчани Сашо Јанкоски, истакна дека СЗПМ како најбројна граѓанска асоцијација води голема и посветена грижа за популацијата од третата доба.

– Луѓето од третата доба и нивниот живот се нашиот основен мотив за работа, бидејќи тие се важен фактор во општеството заради придонесот што го дале во работниот век, но го даваат и денес. Во преден план е социјално–хуманитарниот аспект, бидејќи имаме голем број пензионери кои од здравствени причини не можат активно да се вклучат во културните и спортските активности. На нив им е потребна помош, а ние преку нашите волонтери и граѓански организации се трудиме да им помогнеме преку средби, совети и директни контакти со нив. Се трудиме со локалната самоуправа да изнајдеме начини за обезбедување буџетски средства за социјална и материјална помош на пензионерите со ниски примања за да им го подигнеме стандардот. Затоа е потребно при подготовка на општинските буџети, здруженијата да аплицираат со проекти и програми, со цел да можат да се обезбедат средства од општините во нивните буџети. За оваа цел тие треба да потпишат меморандуми за соработка со локалната самоуправа, но и со други здруженија. Во фокусот на нашата активност во иднина ќе биде нашата поддршка особено на помалите здруженија, кои поради малото членство имаат потешкотии за нормалното функционирање, а имаат голем мотив за работа и грижа за своето членство и можат со своите активности да се носат и со поголеми здруженија, – рече претседателката Трајкова и додаде дека, како ново раководство на СЗПМ ќе се трудат и ќе настојуваат да се постигнат што подобри резултати на секој план. Во таа насока ќе се организираат регионални заеднички работни средби на претседателите на ЗП со градоначалниците.

На крајот претседателката Трајкова изрази благодарност, што оствари успешна и плодна работна средба со градоначалникот на Вевчани Сашо Јанкоски и претседателите на здруженијата учесници на Фолклорната ревија од осмиот регион.

К. Спасески

Министерката Царовска во Македонска Каменица

Решено долгогодишното барање на рударите за намалување на возраста за пензионирање

Министерката за труд и социјална политика Мила Царовска неодамна беше во работна посета на Македонска Каменица. Царовска се сретна со градоначалничката на Македонска Каменица Соња Стаменкова, со рударите, а ги посети и Центарот за социјални работи, градинката и Дневниот центар за лица со попреченост.

Царовска на средбата со рударите рече дека со законските измени кои стартуваа на почетокот на годината се решени нивните долгогодишни барања за намалување на старосната граница за пензионирање.

– Како што ветивме, МТСП направи законски измени со кои се дава можност рударите да одат во старосна пензија и со навршување на 40 години стаж за мажи, односно 35 години стаж за жени, – рече министерката Царовска во Македонска Каменица.

Со Прделог–измените и дополнувањата на Законот за пензиско и инвалидско осигурување се овозможува на осигурениците кои работат на работни места на кои стажот на осигурување им се смета со зголемено траење да им се намалува возраста за пензионирање пропорционално на времето поминато на работа со бенефициран стаж.

При посетата на Дневниот цантар за лица со попреченост, којшто беше отворен лани во септември министерката истакна дека со законот за социјална заштита којшто е во собраниска процедура се унапредуваат правата на лицата со попречености и се воведуваат нови услуги кои треба да им го олеснат индивидуалниот живот.

К.С.А.

ЗП Штип

Голема е потребата од старски и пензионерски домови

Реалноста е дека населението старее, затоа пензионери и стари лица се повеќе има. Промените на новото време, потрагата по работа на младите во странство, остава многу стари лица на милост и немилост на животните текови. Само во општина Штип има 8356 членови на ЗП Штип. Домувањето на пензионерите и во проширените семејства станува тесно. Затоа секојдневно слушаме мачни судбини со барање за покрив над главата.

Јордан Донев, заменик претседател на ЗП Штип вели.

– Во нашето здружение имаше 12 гарсониери, а со физичката делба со Здружението на трудови инвалиди, останаа само 7 гарсониери кои се малку на така голем број прнзионери, затоа пензионерите се снаоѓаат како знаат и умеат. По покана на претседателот на ЗП Неготино, Душко Недев, со делегација присуствував на отварање на нов приватен старски дом во Неготино. Априлското сонце ги огреа душите на оние што добија покрив над главата, благодарение на еден брачен пар ентузијасти. Модерен дом со двокреветни и трикреветни гарсониери, со сопствена кујна, со амбуланта, лекар и медицинска сестра. Таму сретнавме две наши пензионерки. Тие се задоволни од условите, но цената од 550 евра е превисока за сите. Затоа, нашето здружение во Штип, сака да го заврши домот во градба, кој би бил достапен за пензионери со пониски примања. Сепак судските постапки и процедурите го забавуваат завршувањето и пуштањето во употреба на домот. Се надеваме дека овој дом ќе влезе во домови со приоритет на градба од Владата, – додаде Донев.

Завршувањето на домот на пензионери и стари лица во Штип е насушна потреба за пензионерите не само од градот, туку и пошироко. Во нив пензионерите ќе се чувствуваат удобно со своите врсници и пред се згрижено.

Цвета Спасикова

ЗП Ѓорче Петров

Активности

На 19.04.2019 година Активот на пензионерки при ЗП Ѓорче Петров придружувани од Трајанка Савевска – претседател на Активот беа во посета на Домот за стари лица „Мајка Тереза“ во село Злокуќани. Гостите од активот беа примени од Дејан Петров, раководител на домот. При посетата пензионерките на станарите од домот им однесоа подароци во вид на прехранбени производи, а истовремено остварија директни средби дружејќи се со нив.

При разделбата станарите на домот се заблагодарија на посетата, а гостинките им ветија дека соработката и во наредниот период ќе продолжи со поголем интензитет.

По повод 1– ви мај меѓународниот ден на трудот, играорната и хорската група при Здружението на пензионери Ѓорче Петров зедоа активно учество во одбележувањето на празникот организирано од страна на општината Ѓорче Петров во село Кучково. Тој ден истовремено се празнуваше и Денот на крстот. Играорната и хорската група ја направија средбата убава и свечена, за што по завршувањето на настапот беа бурно и со воодушевување поздравени од многубројната публика.

На средбата имаше и спортски натпревари во тегнење јаже, фрлање камен во далечина и скокање со вреќа, каде што Ѓорчепетровци го освоија второто и третото место. На свеченоста во село Кучково присуствуваше и поглаварот на Македонската православна црква – Охридска архиепископија, Господин Господин Стефан, придружуван од Александар Наумовски, градоначалник на општина Ѓорче Петров.

По завршувањето на манифестацијата учесниците и останатите присутни беа послужени со традиционалното војничко гравче. И средбата е традиционална и се одржува повеќе години.

Љ.Р.

ЗП Пробиштип

Превземени активности во интерес на членството

ЗП Пробиштип повеќе години им излегува во пресрет на своите членови за подобрување на здравствената состојба со партиципација во бањско–климатското лекување. Каква ќе биде помошта годинава и дали здружението има издвоено средства за оваа намена разговаравме со секретарот на ЗП Пробиштип Ангел – Ане Коцев.

– Нашето членство во најголем дел го сочинуваат некогашните вработени во рудниците „Злетово“, фабриката за акумулатори и во конфекциите во градот и имаат нарушено здравје. Од тие причини ние и годинава издвоивме средства со кои ќе партиципираме во трошоците на оние кои ќе заминат во некоја од бањите во Македонија, но многу ни е жал што на сите не можеме да им помогнеме. Се определивме да им помогнеме на 35 наши членови, се разбира кои се со минимални примања и на оние кои се со најлоша здравствена состојба. За здравствената состојба тие мора да достават и мислење за болеста, со препорака која бања во Македонија најмногу би им одговарала на нивното здравје. Издвоени се 70.000 денари за оваа намена, што би значело дека секој од 35–те пензионери ќе добие линеарно по 2.000 денари. Инаку, до комисијата за здравство при нашето здружение пристигнати се многу барања за заминување на бања, но како што реков нашите можности се далеку од потребните. Би сакал уште да напомнам дека не може еден пензионер да ги користи овие бенифиции два или трипати еднополодруго. Ако еднаш ги искористил наредниот пат ќе може да ги користи после 3 години. Имам сознание дека најчесто се користи бањата Кежовица кај Штип, потоа Катлановска Бања, Дебарска и Бањско кај Струмица.

Разговаравме со неколкумина од оние што веќе биле на бања и ја користеле помошта од Здружението. Еве што ни рекоа:

– Средствата не се многу големи, но сепак се некаква помош со која можеме да си дозволиме да заминеме на бања. Покрај користењето на бањските терапии, незаборавни се дружењето и вечерните седенки. Во бањите има пензионери и пензионерки од сите краеви на нашата земја, па така се стекнуваат нови пријателства кои траат со години. И овие дружења се дел од терапијата. Ве опуштаат, за момент заборавате на секојдневјето, а со разговор и смеа заборавате и на болките.

Втора битна активност на Здружението е да го снабди членството со огревно дрво бидејќи најголем број се затоплуваат со дрва иако излегоа современи грејни тела, но тие тешко ги прифаќаат и ретко ги менуваат навиките. За да им излезат во пресрет на своите членови, здруженијата на пензионерите, меѓу кои и ЗП Пробиштип, зедоа обврска да им помогнат во снабдувањето. Покрај тоа што Здружението им помага да склучат договори со подружниците на ЈП Македонски шуми, тоа им овозможува истите да ги плакаат на рати што е голема олеснување за пензионерскиот буџет. Во претходната грејна сезона 2018/2019 година, ЗП Пробиштип се соочи со неодговорност на подружниците со кои имаа склучено договори, па така дистрибуцијата до корисниците доцнеше поприлично, а оние што ги чекаа беа долго време во неизвесност. Се случи последната испорака да биде до крајот на декември или почетокот на јануари, кога зимата беше одамна започната. Во врска со снабдувањето еве што ни изјави секретарот на ЗП Пробиштип Ангел – Ане Коцев:

– Се надевам дека подружниците со кои склучивме договори ќе бидат повеќе одговорни и нема да ни се повтори минатата година. Бројот на наши членови кои преку Здружението ќе се обезбедат со огревно дрво изнесува 700. Ако се знае дека нашето здружение брои околу 2 000 членови, тоа значи дека една третина од пензионерите на Пробиштип и во престојната грејна сезона за огрев ќе користат дрва. Ако пак ги додадеме и они што сами се снабдуваат, овој процент ќе биде далеку поголем. Преку ЗП Пробиштип се запишани 4000 метри просторно дрво од кои поголемиот дел е бука, а има и даб. Од април започнавме со дистрибуција на дабот и се надеваме дека годинава навреме ќе ги обезбедиме нашите членови. Да истакнам, дека за време на дистрибуцијата доста влијаат и временските услови, но да се надеваме дека и тие ќе бидат на наша страна и навреме ќе завршиме со снабдувањето, – истакна Коцев.

М. Здравковска

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

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

ЗП Солидарност – Аеродром

Достоинствено одбележан 10 годишниот јубилеј

Здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром" Скопје на 22 мај 2019 година одржа свечена седница по повод 10 години од своето постоење. Ова здружение делува на територијата на општина Аеродром и е едно од нејактивните здруженија во градот, а меѓу најдобрите во државата и броi 12 100 пензионери. Јубилејот – 10 години постоење, беше свечено и достоинствено одбележан со седница на Извршниот Одбор на ЗП Солидарност – Аеродром на која присуствуваа претседателот на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, претседателката на Советот на општина Аеродром Ивана Цветковска, претседателот на СЗП на град Скопје Методија Новковски, претседателот на збратимението здружение Ѓорѓи Трпчевски и голем број претседатели на здруженија од градот и од државата, членки на Сјузот.

Седницата започна со исполнување на две песни од пеачката група придружувана од оркестарот при здружението, а зад нив на видео бим беа прикажувани инсерти поврзани со активностите на ЗП Солидарност – Аеродром. Потоа присутните ги поздрави и им се обрати претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром **Димитрија Богатиноски** кој зборуваше за формирањето на здружението и активностите во изминатите 10 години и при тоа рече:

– Здружението е формирано на 14 април 2009 година со издвојување од тогашното ЗП Кисела Вода. Во годините кои следеа беше активно на културен, спортски и хуманитарно–социјален план и бележеше успеси и резултати. Покрај тоа, во здружението дејствува Историска секција, Актив на пензионерки и Клуб на љубители на книгата кои минатата година прослави 10 години од своето постоење со издавање на публикација за своето делување. Меѓу позначајните активности ја издвојувам нашата 6 годишна соработка со збратименото ЗП Охрид и Дебрца со кое успешно го претставуваме СЗПМ и нашата држава на 18 Меѓународен фестивал на трета животна доба во 2018 година во Љубљана, Р Словенија.

ЗП Солидарност – Аеродром и како здружение може да служи за пример и со своето домаќинско финансиско работење, како активна членка на СЗПМ и СЗП на град Скопје.

Сето ова и уште многу други активности поместени се во монографија која по повод 10 годишниот јубилеј ја издаде здружението на која сме особено горди бидејќи е една од најсодржајните и најбогати од монографиите кои ги издале досега здруженијата членки на Сојузот, истакна Богатиноски.

По неговото обраќање на присутните им се обрати со одбрани зборови претседателот на СЗПМ **Станка Трајкова** која ја пофали акттивноста на здружението и меѓу другото рече:

– Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром е здружение кое по своите активности се издвојува од другите здруженија членки на Сојузот. Тоа се должи на сите вас и на вашето раководство, па заради тоа ваши членови се дел од органите и телата на Сојузот. Од вашата јубилејна монографија „Активности, резултати, спомени" се гледа дека имате одлично средена документација и архива со што ретко кој може да се пофали. Ви го честитам јубилејот и ви посакувам уште многу успеси и резултати по патот по кој чекорите. На крај сакам да ви соопштам една убава вест: Нашата поканa и молба да биде покровител на 9. Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри ја прифати претседателот на Владата на нашата држава **Зоран Заев**, кој тоа ни го соопштува писмено со зборови кои содржат многу почит кон луѓето од третата доба. Многу му благодариме и се радуваме за честа што ќе ни ја направи на 7.6.2019 година, прифаќајќи да биде со нас на оваа наша значајна културна манифестација.

Присутните ги поздрави и им го честиташе јубилеот **Ивана Цветковска** во име на Советот на општината Аеродром со која ЗП Солидарност – Аеродром има потпишано Меморандум за соработка и вети дека истата и во иднина ќе продолжи на обострано задоволство.

Честитки за јубилејот упатија и други од присутните гости.

Потоа претседателот на ЗП Солидарност – Аеродром додели плакети и благодарница на основачите на здружението: Душан Глигоров, Љубомир Ристовски, Илија Глигоров, Марица Серафимовска, Киро Бошкоски и Бранко Чешарек, а на првиот и сегашен претседател на ЗП Солидарност – Аеродром Димитрија Богатиноски, плакетата му ја врачи Тодор Тодоровски претседател на Собранието на здружението.

Претседателот Богатиновски им додели плакети и на поранешниот претседател на СЗПМ Драги Аргировски, на СЗПМ, на СЗП на град Скопје, на збратименото ЗП Охрид и Дебрца, на ЗП Прилеп и ЗП Гази Баба, а благодарница на ОУ „Љубен Лапе" за долгогодишна успешна соработка.

Плакети добија истакнати активисти кои со својата работа придонеле за развојот и активностите на здружението. Се разбира дека покрај овие има и други, но ќе има и други јубилеи!

Гордана Кајевска

ЗП ОВР на РМ

Прославен јубилејот, 50 години од формирањето

На деветти мај годинава ЗП на ОВР го одбележа и прослави својот јубилеј, 50 години од своето формирање и постоење со одржување свечена седница и пригодна веселба во ресторанот „Екслузив".

На прославата присуствуваа многу пензионери членови на Здружението и гости меѓу кои и министерот на МВР Оливер Спасовски, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, пратеникот во Собранието од партијата на пензионерите Илија Николовски, претседателите на сите здруженија на пензионери од град Скопје и други.

На почетокот претседателот на ЗП **Спирко Николовски** ги поздрави присутните, а одржа и пригоден говор за петдецениското опстојување и активностите на истото.

Здружението на пензионерите на ОВР е едно од најстарите пензионерски здруженија. Формирано е на 9.5.

1969 година кога е одржано основачкото собрание на кое присуствувале над 250 пензионирани работници од ОВР од целата Република при што е донесена **Одлука за формирање на Здружението на пензионираните работници на органите на внатрешни работи на СРМ**, а на 16.5.1969 година е запишано и во Централниот регистер со што Здружението се стекнува со статус на правен субјект. За негов прв претседател е именуван **Гиговски Благоја**, па следат **Стојче Цветковски**, **Ниче Гогов**, **Ристо Ангеловски**, **Воислав Јакимовски** и претпоследен е **Цветко Мерџановски,** кој и најдолго се задржал. Од ноември 2012 година претседател сум јас **Спирко Николовски**, а неодамна сум избран по трет пат. Од формирањето, па се до 2006 година во Здружението членувале пензионери на МВР од целата држава. Од 2007 година со одлука на СЗПМ членувањето е по општини, а во ЗП на ОВР остануваат пензионерите од Скопје од кои исто така дел се префрлени по општините на градот поради што нивниот број значително се намалува. Во моментот членуваат 1 700 пензионери.

Во Здружението функционирале Автошколата „Милиционер", како и дејност за обезбедување на објекти на претпријатија и разни манифестации и дејност за вршење сервисни работи во управните служби при МВР, кои ги извршувале голем број од пензионираните работници се до 2003 година. Здружението има недвижен имот во своја сопственост, работни простории од 75 m^2 и деловен простор од 51 m^2.

Здружението во изминатите пет децении постигнува забележителни резултати и во заложбите за поповолни услови за остварување на правото на пензија и нивно усогласување. Но сѐ уште има одредени неусогласености на поголема група корисници на пензии за што Здружението работи посветено на изнаоѓање решение и за овој проблем, како и со анимирање на своето членство во област на културниот, рекреативниот и спортскиот живот.

Така, има организирано стотици еднодневни и повеќедневни екскурзии низ нашата земја, како и во соседните држави. Организирано пензионерите присуствуваа на многу театарски претстави, изложби, промоции на книги, литературни читања, едукативни предавања, манифестации и прослави по разни поводи. Тука се и одбележувањата на позначајните државни и верски празници и други интересни случувања како и секојдневните дружења во просториите на Здружението при што редовно се одбележуваат роденденије, имендените и разни лични и семејни успеси.

Во делот на спортот постојано се одржуваат натпревари во разни дисциплини со пензионери од другите здруженија. Од 1996 година во организација на СЗПМ се организираат и Регионалните и Републичките спортски игри при што Здружението активно учествува во скоро сите дисциплини и постигнува завидни резултети, но најголеми во стрелаштво, пикадо, шах.

Од февруари 2016 година е формирана и Фолкорната група во која активно учествуваат околу 30 пензионери кои постигнуваат завидни резултати на Регионалните и Републичките ревии на песни, музика и игри што се одржуваат во организација на СЗПМ.

Здружението посветува големо внимание и на хуманоста и грижата за своите пензионери, посебно за болните, осамените, социјално загрозените, а помага и на многу други лица, групи и друштва.

Во сето ова има и поединци кои со нивните лични ангажирања за Здружението, но и како исклучителни личности посветени на своите ангажмани на вид на хоби придонесоа за нивна афирмација и препознатливост, но и на Здружението. Тоа се: **Здравко Петковски**, кој дваесетина години е на чело на спортот во Здружението и при СЗПМ, **Димче Илиевски**, велемајстор во шах, добитник на безброј признанија, **Соња Смилеска**, автор на пет романи кои обработуваат животни приказни поврзани со одредени криминални дејствувања, **Лазар Димитров** активист во Градскиот хор Вардар кој настапува на разни фестивали и манифестации и **Душан Климоски** кој со своите 72 крводарувања досега сигурно спасил многу животи, – истакна.

По неговото излагање со пригодни обраќања на присутните им се обратија и министерот на МВР, претседателката на СЗПМ, пратеникот од Партијата на пензионерите, и претставник од невладиниот сектор.

Претседателот на ЗП на ОВР за долгогодишна соработка и придонес за опстојување на Здружението ги додели следните признанија:

Плакети на: МВР, СЗПМ, Здравко Петковски; Мирослава Бошњаковска, Димитар Илиевски и Гога Ангелевски.

Пофалници на: Благоја Карамитрев, Спиро Блажевски, Васил Никлески, Фенчо Атанасов, Маре Илиќ, Дине Китанов, Драги Лефков, Марица Стефановска, Станка Поп Ристова Николовска, Славе Наумовски, Невена Синадиновска и Славица Денковиќ.

Благодарници на: АКУД Мирче Ацев, ЗП Кисела Вода, ЗП Илинден, ЗП Воени пензионери, ЗП Гази Баба и Стефан Крстевски.

Постхумни благодарници им беа доделени на: Цветко Мерџановски, Иван Катранѓиски, Стојче Јанкуловски и Стојан Митановски.

Во ресторанот се одржа и веселба на која присуствуваа над стотина пензионери и гости.

Соња Смилеска

ЗП Прилеп

Одбележана годишнината од загинувањето на Гоце Делчев

На четврти мај годинава, огранокот при ЗП Прилеп што го носи името на македонскиот револуционер и идеолог Гоце Делчев на посебен начин ја одбележа 116 годишнината од загинувањето на овој македонски голем човек на кој е горд секој Македонец. Својот патронен празник овој огранок го одбележува повеќе години во присуство на стотина свои членови. Претседателот на огранокот **Милутин Манџикоски** пред присутните прочита реферат за животот и револуционерниот пат на Гоце Делчев кој на 4 мај 1903 година загина херојски борејќи се со многубројниот турски аскер во селото Баница. Присутните на оваа свеченост по повод денот на загинувањето ги поздрави и претседателот на ЗП Прилеп, **Славко Трајкоски.**

К.Р.

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XII – број 130
мај 2019 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илја Адамоски
Ментор Ќоку
Менка Темелковска
Д–р Веле Алексоски
Славко Трајкоски
Спирко Николовски ОВР
Гидо Бојчевски
Славко Марковски

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Членови:
Баки Бакиу,
Верица Тоциновска,
Кирил Ристески
Фруска Костадинова
Јасмина Тодоровска
Лилјана Младеновска

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија"

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Прилеп

Пензионерите во Пашино Рувци

Убавото време на 11 мај „измами“ околу 400 пензионерки и пензионери членови на ограноците на ЗП Прилеп и населените места од соседните општини Кривогаштани и Долнени, да присуствуваат на заедничкото

дружење во дворот на манастирот „Свети Ѓорѓи“ во селото Пашино Рувци во Општина Кривогаштани. Манастирот „Свети Ѓорѓи“ се наоѓа во Општина Кривогаштани, и е дваесет и пет километри оддалечен од Прилеп. Изградбата му е започната во 1971 година од ктиторот Живко Ѓорѓиоски со негови и средства од нашите македонски иселеници во Америка, а фрескоживописот е завршен во 2017 година. Ова е еден од поголемите манастирски комплекси во Пелагонискиот дел од Македонија.

Инаку, ова е трет „пикник“ што втора година го организира прилепското здружение на пензионерите.

– Целта беше што повеќе пензионери да се дружат и да поминат заедно еден ден. Секако дека и во иднина ќе продолжиме да организираме вакви средби. Ние ветивме и ги реализираме активностите што ги програмираше Комисијата за екскурзии и рекреација, – со овие зборови ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп **Славко Трајкоски** и им посака уште многу вакви средби.

– Ние со ова дружење ја започнавме и годишнаташа програмирана активност на Комисијата во која што имаме планирано да организираме десетина екскурзии и заеднички десетдневен одмор. Пензионерите се посебно задоволни и расположени, а тоа се гледа и од оваа средба, – ни рече претседалот на Комисијата **Миле Тркоски**.

К. Ристески

ЗП Чаир

Воодушевување од убавините

Здружението на пензионери Чаир, на 24 април 2019 година на своите членови им организираше бесплатна еднодневна екскурзија до Колешинските водопади, спо-

меник на природата. Со два автобуса тргнаа во утринските часови, а убавиот сончев ден навестуваше пријатно патување. Првата попатна пауза од час и половина ја направија во Радовиш, каде пензионерите се освежија со кафе и појадок. Повеќето од пензионерите го разгледаа градот каде што ја посетија црквата „Св. Троица“ и уживаа во убавината и мирот што го нудеше ова велелепно здание.

Потоа се упатија кон Струмица каде имаше втора пауза, а пензионерите се прошетаа низ градот и широките улици, одмараа и се освежуваа во пријатните ресторанчиња во градот.

Но, восхитот кај пензионерите настана со пристигнувањето до Колешинските водопади, во пазувите на Беласица, сместени помеѓу јаворова шума и камени гребени, кои не оставија никого рамнодушен. До водопадите се стигнува преку трасирана и обезбедена со природни материјали, изградена патека со дрвена ограда. По патеката се распоредени мали убави летниковци и клупи за одмор, на кои некои од пензионерите одмараа, а некои, во летниковците на чист планински воздух и ручаа.

За да останат водопадите подолго во сеќавање, фотографирањето беше неизбежно кај сите пензионери, кои уживаа во убавината што природата во раскош ја растурила.

Со оваа екскурзија им беше исполнета желбата на 100 пензионери членови на здружението и додека се подготвуваат за друга екскурзија во земјата или странство, пензионерите ги средуваат впечатоците од убавата еднодневна екскурзија до Колешинските водопади и сеќавањето од убавото генерациско дружење. **Васил Пачемски**

ЗП Македонски Брод

Екскурзија за паметење во Врање

На 23 април 2019 година, 52 пензионери и пензионерки од повеќе разграноци на ЗП Македонски Брод, со

удобен автобус на „Пелагонија транс“ од Прилеп, тргнаа на еднодневна екскурзија во Република Србија. Прва дестинација беше Центарот за рехабилитација „Врањска бања“ со најтопла термоминерална вода во Европа 96–110 степени Ц, опкружен со зеленило. Екскурзијантите подолго време се рекреираа на чистиот воздух во убавата природа.

Следна дестинација беше градот Врање. Тука ја посетија родната куќа на врањанскиот хроничар, писателот Борислав Станковиќ, изградена 1855 година,која сега е претворена во музеј посветен на неговиот живот и творештво.

Некои пензионери се потсетија на поминатите војнички денови во Врање во поранешната заедничка држава, кое што сега многу се променило.

При шопингот беше мило да се чуе:

– Ни дојдоа на гости македонските пензионери! – од младите љубезни продавачки.

Милчо Тренкоски

ЗП Тетово

Пензионерите на традиционална екскурзија во Албанија

Во заедничка координирана активност на ЗП Тетово, на туристичка агенција и хотелиери од Албанија како традиционални соработници, беше изведена четиридневна екскурзија во оваа соседна земја. Екскурзијата се организира и одржува секоја пролет веќе десетина години. Големиот интерес кај пензионерите беше задоволен со два автобуса и со 120 учесници. Патувањето беше организирано со сместување со целосен пансион и посета на повеќе градови и историски и туристички места. Сместувањето сите денови беше во градот Драч, а прва дестинација беше главниот град Тирана со посета на културно–историските знаменитости. Најдолга траса е градот Скадар. Освен панорамското разгледување на градот и прошетка по брегот на Скадарското Езеро, пензионерите го разгледаа и театарот. Беа остварени и средби со познатите албански пејачи: Бујар Камили, Фредерик Даци и други уметници. Градот и театарот се познати по евровизискиот натпревар кога

Албанија била домаќин. Посебен впечаток остави излетничкото место оградено со ѕидови во кои е „вградена“ жена која дои дете, како спомен од познатата приказна за изградбата на ѕидините, кои „дење се граделе, а ноќе биле рушени“.

Беа посетени и два града познати по името на прославениот водач за ослободување од турската власт на балканските земји Ѓерѓ Кастриоти Скендербег. Го посетија и неговиот роден град Круја, познат историски и туристички центар, каде што во музејот на Скендербег, прикажан е неговиот борбен пат. За името на Скендербег е поврзан и градот Лежа, каде што е погребан овој познат востаник, во кој се наоѓа уште еден музеј посветен на него. Во градот Фиер разгледани се повеќе споменици, а во Валона посетен е музејот во кој во 1912 година е прогласена независноста на Албанија. Импресивни се впечатоците и од градот Велипоја, како најново туристичко–излетничо место на југот во Албанија, со мошне раскошна и уредена плажа. На враќање посетен е градот Кукс во Албанија и Призрен во Косово.

Г.Е.

ЗП Кавадарци

И годинава голем интерес за патувања

Кавадаречките пензионери пројавуваат голем интерес за туристички патувања, што ги организира ЗП Кавадарци, по поволни услови, што е уште една можност повеќе, што поголем број на пензионери да ги задоволат своите желби од младос-

та за патување во третата доба и воедно да ги запознаат убавините на нашата земја и пошироко. Така како што не информираше Роска Бадева секретар на ЗП Кавадарци, како во текот на минатата, така и оваа година ќе бидат организирани повеќе патувања за пензионерите од здружението. Годината започна со организирањето на екскурзија во соседна Бугарија, при што беа посетени почивалиштето на Баба Ванѓа, Рилскиот манастир, Мелник и Сандански. Исто така, беше посетен Комплексот Бела Вода од околу 310 пензионери. Голем беше интересот и за Крушево, при што пензионерите му одадоа посебна почит на Тоше Проевски, посетувајќи го неговиот вечен дом и уживајќи во убавините на Крушево. Еден автобус со пензионери замина и во Словенија и Швајцарија каде што се запознаа со убавините на Љубљана, Блед, Цирих, Луцерн и Минхен.

Посебен интерес пензионерите пројавуваат за посета на Соко Бања каде што можат да уживаат во овој како што го нарекуваат еколошки скапоцен камен во срцето на Србија, пред сè заради спечифичната клима, богатата флора и фауна и богатото културно наследство, како и бањата од Римско време на чии темели е подигнат Турскиот амам. И за овие вљубеници во патувањето важи девизата: секое патување ново доживување!

Л. Илиева

ЗП Неготино

Благо за Благовец

Во рамките на своите програмски активности, по повод верскиот празник Благовец (Благовештение – 7 април), што го означува на своевиден начин денот на благата – убава и радосна вест и денот на мајките, почитувањето што му го укажаа активистите од „Неготинијана“ честувајќи го со благо за неговиот имениден. Неговите чувства и возбуда беа измешани со среќа и задоволство, но во исто време голема тага се насираше во неговите очи за своите, која што неможеше да ја сокрие. Тој со радост ги прими во својот дом заблагодарувајќи им се што не го заборавиле, среќен што го имаат во спомените оние што го познаваат, кои го поранешни колешки од работа. Притоа не заборави да испрати поздрави до сите активистки од клубот. Не изостана и ветувањето да го посети нивниот клуб.

Во рамките на одбележувањето на Благовец активистките го посетија и Центарот за помош на лица со ментален хендикеп „Порака“ – Неготино, каде се згрижени со дневен престој, едукација и работно окупирани возрасни лица со посебни потреби. И овие лица со радост и воодушевување ги пречекаа гостите, меѓу кои беше и нивната тета Јагода (Трајковска), која пред пензионирањето работеше во овој Центар. Домаќините не заборавија да се пофалат со своите ракотворби од кои активистките, за сеќавање на ова дружење си купија од нивните изработки. Атмосферата стана весела, се запеја и се заигра.

клубот на жени пензионерки „Неготинијана“ го одбележа под мотото „Благо за Благој и Блага“. По тој повод седум жени активистки: Блага Џолева, Јагода Трајковска, Радмила Леова, Ангелина Темелкова, Ратка Темелкова, Савка Делова и Талјанка Маркова, подготвија благо и заедно со уште седум други жени активистки, го посетија во неговиот дом, пензионерот Блажо Дарудов по повод неговиот имендем. Инаку, тој живее сам во својот дом, зашто пред повеќе години остана без своите најмили синот и сопругата. Блажо неможеше да го сокрие своето задоволство од

М.П.

Свечена песна на ЗП Охрид и Дебрца

ЈАС СУМ ПЕНЗИОНЕР

Учење, учење, цел живот учење
Работа, работа, цел живот работа
Проблеми, гајлиња, стресови и падови
Веселби, родендени, успеси и проблеми.

Порасна дечињата, стасаа внучињата
Помагај на едните, дарувај на другите
Се гордеам со сите јас.

Шетам крај езерото,зборувам со далгите
Тагувам за младоста, со надеж за иднината
Станав пензионер, станав пензионер.

Минуваат времињата ,летнаа годините,побелеа косите
Зборувам за болести, доктори и лекови
Јас сум, јас сум пензионер
Што пее за животот свој.

Автор на текстот е Ристо Трајкоски, музиката е на Менде Баракоски, а аранжманот на Димче Китрозоски. Изведувач на Свечената песна е КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца. Првпат е испеана и промовирана во 2018 година, во неколку свечени прилики. Свечената песна е изработена со Одлука на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца.

ЗП Велес

Несекојдневна промоција на дела на Нада Алексоска

На 21 мај 2019 година во просториите на Ликовниот салон во Велес се одржа промоција на дела на писателката Нада Алексоска. Беа промовирани Монографијата „Смилјан Гриовски – агентот на ЦИА" и стихозбирката „Сите мои радости". На навав по местата каде се движел, по архиви... и така излезе една стамена книга која ретко се наоѓа во нашите библиотеки.

Промоцијата на оваа монографија ја збогати и присуството на внукот на Смилјан Гриовски, Ниче Димовски, кој даде и некои нови податоци за кои за првпат слушна македонската публика.

Во вториот дел од промоцијата, како најава на стихозбирката „Сите мои радости" пејачката група при ЗП Велес ја испеа песната „Среќата со пари не се купува". И токму таа мисла ја поттикнала авторката Алексоска да напише стихови од овој тип и преку нив да каже дека, навистина среќата со пари не се купува.

шето прашање кое и го поставивме на авторката Алексоска од каде и се толку точни податоци од едно изминато време за да ја напише мографијата за еден стамен Македонец кој своето патешествие го поминал многу бурно и ризично по својот живот, и сето тоа во и за Македонија, таа откако ги поздрави присутните еве што ни одговори:

– За време на мојот престој во Германија како наставник во дополнителните македонски училишта запознав голем број Македонци. Тогаш, деведесеттите години, таму ги формиравме и првите македонски клубови. Во една прилика, случајно го запознав Јован Гриовски кој се подготвуваше да го посети сцојот татко во Америка. При тоа ми раскажа за животниот пат на татко му и ме праша дали би сакала да напишам книга за него врз база на запишани белешки и фотографии кои тој би ми ги донел кога ќе се врати. И така се случи. Тој ми донесе фотографии и една тетратка во која беа запишани податоци од татко му за неговата работа како агент на ЦИА. Потоа истражу-

– Не е сè во парите. Сите оние кои наталожиле богатство во банките не се среќни луѓе. Среќата не е во скапи автомобили, вили, куќи... Среќата е во несебичноста, дарежливоста, помагањето на оние кои се немоќни... Среќата е во слогата, во љубовта... Алексоска својата љубов во песните ја искажува и кон татковината – Македонија. Промоцијата заврши со една од песните во стихозбирката:

На мојата татковина

Да го искорнам ли срцето
за да те извадам на виделина?
Да ги расеам ли мислите
за да те постелам пред мене?
Да се вратам ли таму наназад
за да те видам одблизу?
Не, не...
носиме во тебе,
зашто само така ќе постојам.

Весна Давитковска

ЗП Демир Хисар

Седница на Собранието на СЗП на Град Скопје

Усвоени отчетни документи за 2018, Програма и Финансиски план за 2019 година

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Град Скопје на 9 мај 2019 година, одржа редовно годишно Собрание со кое раководеше претседателот на Собранието **Љупчо Димовски**.

На седницата беше презентиран Извештај за работата, Годишен извештај за приходите и расходите, Извештај на Надзорниот одбор, Финансискиот план за 2019 година и Програма за работата во 2019 годи-

на. Во дневниот ред многу значајно место имаше донесувањето Одлука за времено продолжување на мандатот на органите и телата на СЗП на Град Скопје до крајот на 2019 година со цел непречено да се заокружи постапката за откуп на земјиштето во Рекреативниот центар Катланово. Како што истакна претседателот на СЗП на Град Скопје **Методија Новковски**, решавањето на ова прашање има повеќе аспекти. И објектот и земјиштето од околку 5 000 метри квадратни, по добивањето на сите државни документи, во рамките на СЗП на Град Скопје, здруженијата кои здружиле финансиски средства се сосопственици. Целиот процес подразбира повеќе активности, помеѓу кои како најважно е определувањето соодветно решение за физичко обезбедување на имотот за кое што ќе се преземаат и соодветни активности со агенции за обезбедување. Во Извештајот за работата беа изнесени постигнатите резултати од работењето на СЗП на Град Скопје и неговите органи и тела за 2018 година. На седници констатирано е, дека, програмските цели и задачи целосно се остварени. Активностите се реализираат, како заеднички, во рамките на целиот СЗП на Град Скопје, така и во рамките на здруженијата. Главни области беа грижата за остварување на стекнатите права и нивно унапредување, унапредување на културно-забавниот и спортскиот живот на пензионерите од Град Скопје. Во изминатата година остварена е голема соработка и дружења на пензионерите помеѓу здруженијата по разни поводи, одржан е традиционалниот „Тринаесетоноемврски шаховски турнир", а во 2018 година првпат е воведена традиционална „Предновогодишна шаховска симултанка" на која учествуваа најдобрите шахисти од здруженијата против шаховскиот велемајстор Димитар Илиевски. СЗП на Град Скопје традиционално беше домаќин на Републичката ревија на песни, музика и игри. Забележителна е добрата соработка со локалната самоуправа, а најмногу со органите и телата на Град Скопје. За усогласување на активностите во СЗП на Град Скопје функционира Координативно тело во кое учествуваат претседателите на четиринаесетте здруженија членки. Извештајот на Надзорниот одбор и Извештајот за остварени приходи и расходи на СЗП на Град Скопје во 2018 година, ги образложи претседателот на НО на СЗП на Град Скопје, **Манојло Дамески**. Од показателите во Финансискиот извештај се гледа дека некаде има зголемување, некаде намалување од планираното, а како најважно, крајниот резултат е позитивен. Со Извештајот на НО, по целосниот увид во документацијата, се констатира дека финансовото работење за 2018 година е во согласност со прописите и со позитивно салдо. Се работело добро и домаќински. И во 2019 година СЗП на Град Скопје ќе работи по Програма со задачи за уште поголемо унапредување на активностите секако во соработка со здруженијата членки и со СЗПМ. Ќе се настојува да се зголемат заедничките активности во повеќе области, како што се спортот, рекреацијата, екскурзиите за што се добиваат и автобуси за превоз на сметка на Град Скопје. Се планира натамошно унапредување на меѓународната соработка која се остварува преку здруженијата и Сојузот кој првенствено соработува со пензионерските организации од главните градови на повеќе држави. Предложениот Финансиски план за 2018 е во функција на планираната Програма. На седницата на Собранието беа извршени и одредени персонални промени. Констатирано е иступување на ЗП Карпош од натамошното членување во СЗП на Град Скопје.

Илија Глигоров

„Мала библиотека за сите"

Оваа приказна е пример како пензионерските денови можат да добијат своја смисла и значење.

– Станав „млада пензионерка". Тогаш во пензија се заминуваше со триесет и пет години стаж без оглед на возраста. Стажот од 35 години го навршив на 54–годишна возраст бидејќи многу млада се вработив. Се чувствував уште силна и орна за работа и почнав интензивно да размислувам со што да го исполнам слободното време. За моја среќа се создаде ситуација која ми внесе содржина во пензионерските денови. Моја добра пријателка ми понуди да работам во нејзиното дуќанче зашто таа мораше да се грижи за штотуку роденото внуче. Во него доаѓаа многу луѓе од различни професии. Јас како комуникативна личност во секој контакт дознавав по нешто за тие луѓе. Да знаев да пишувам ќе напишев книга и во неа ќе ги забележев сите судбини и приказни што тие ми ги раскажуваа. Некои беа радосни и полни со доживувања како што би посакал да ги има секој човек, а некои беа тажни. Меѓу луѓето што доаѓаа, беше и една професорка по македонски јазик во пензија – голем пријател на книгата. Кога немаше купувачи, ми раскажуваше што прочитала и велеше дека книгите ѝ се најверни пријатели во нејзините пензионерски денови и ја одржуваат во живот. Читајќи дознавала дека работи кои ѝ се случиле ги доживеале и други луѓе и успеале да ја победат и болеста и осаменоста. Таа не само што ми раскажуваше што прочитала, туку почна и да ми носи книги. Некои затоа што и оствиле силен впечаток, а некои ме замоли да ги земам затоа што немала повеќе место каде да ги смести во нејзината мала гарсониера. Така започнав и јас поинтензивно да читам, а мојата „библиотека" го зголемуваше фондот. Кога новата пријателка ми подари сите нејзини книги, со нив како да ми ја подари и нејзината љубов кон нив.

По некое време, таа повеќе не беше меѓу нас, но нејзините книги беа на моите полици. Деновите поминуваа, а јас веќе не бев потребна да помагам во дуќанот. Бев слободна. Повторно се најдов на крстопат што да правам и како да го поминувам слободното време. Не можев повеќе да живеам сама на осмиот кат во големиот облакодер. И повторно животот ми пружи нова шанса. Со помош на мои пријатели купив мала трошна барака–бунгалов на брегот на Дојранското Езеро. Многу сакав да живеам покрај езеро и да уживам во неговите убавини. Со парите што ги заработив скромно ја реновирав бараката и ја приспособив за мојот пензионерски живот. Со мене ги зедов и моите книги. При адаптирање на бараката на цел ѕид беа направени обични полици. Таму достоинствено место добија книгите.

Мојата барака се наоѓаше на место каде што поминуваа многу луѓе. Еден пријател ме посоветува бидејќи имам многу книги и истите им ги позајмувам на пријатели и туристи, на бараката да ставам натпис „МАЛА БИБЛИОТЕКА ЗА СИТЕ" и дека тоа ќе биде добро зашто луѓето кога доаѓаат на летување сакаат да прочитаат некоја книга. И така се случи. Заживеа мојата пензионерска библиотека. Почнаа да ме посетуваат и млади и возрасни и да бараат да позајмат книга, која уредно ја враќаа. Животот ми стана исполнет. Моите пензионерски денови станаа содржајни, а јас бев среќна!

Маја Белева

ЗП Демир Хисар

Другарство кое трае 70 години

Кога пријателството би исчезнало од животот, тоа би било како сонцето да се угаси, затоа што ништо подобро и ништо порадосно од бесмртните богови не сме добиле. Вирџинија Вулф пишуваше дека „додека некои одат кај свештеник, а некои на часови по пезија, таа оди кај пријателот", затоа што, ако има некој искрено и топло да не сослуша и утеши, лесно да не насмее, мудро посоветува и силно да не искара кога треба, тогаш тропаме на вистинска адреса, во демирхисарското село Журче. Колку пати во животот сте се запрашале дали имате вистински пријатели? Зошто баш тие луѓе се избрани да бидат покрај вас и да бидат дел од вашиот живот? Ако не сте размислувале до сега, прочитајте ја приказната за двајцата вистински пријатели, Иванчо и Благоја.

Родени пред 70 и кусур години, во исто маало во селото во кое заедно учеле и седеле во иста клупа. Во иста година и се задомаќиниле, се оженилe, но секогаш биле тука блиску, еден до друг. Ми раскажуваат за детскиот безгрижен живот, за поразите и победите кога заедно играле фудбал за ФК Журче, за берењето селски лубеници по бавчите и грозје по лозјата, за собирањето јајца од седелките на птиците од највисоките тополи и јасики, за берењето диви круши кај манастирот и за ловењето риби со виљушка на стакло по Журечка Река. Кога Благоја во 1970 година заминува во Австралија, секој петок во селската кооперација во Журче пристигнувале пермити – гаранции за Иванчо, за и тој да замине во земјата на коалите и кенгурите, каде Благоја му имал обезбедено добро платена работа, но Иванчо

никогаш не заминал, оти како што ни вели, тој е „домашар".

По враќањето од печалба, Благоја се вработува во Охис во Скопје, од каде се враќа во Журче и со помош на Ивче гради прекрасна куќа во родното место. За разлика од него, Ивче се вработува во хотелот Младост како готвач, а потоа во некогашниот тутунски гигант Југотутун, каде до пензионирањето подготвува вкусните јадења за повеќе од 300 вработени.

– Иванчо е личност која ти дава сигурност, кој те разбира само со поглед и молчејќи. Со него можеш да се смееш до бесвест и да плачеш кога ќе те совладаат емоциите. И тогаш, кога се ќе се оладеи и помине, сфаќаш дека и ранливоста е еден од начините да сознаеш дека имаш вистински пријател. И кога тоа ќе го разбереш, се останато е малку важно, а би додал и дека добриот пријател е најдобро огледало за самиот себе. – ни вели Благоја.

– Благоја е оној кој го разбира и знае твоето минато, верува во твојата иднина и те прифаќа таков каков што си, и затоа другарувањето со него е вистинско богатство. Помеѓу нас, понекогаш и зборови не се потребни, затоа што вистинското пријателство се раѓа тогаш кога дури и заедничкото молчење станува пријатно а понекогаш знаеме и да викаме и да се караме, ама на другарски принцип – низ шега ни вели Иванчо.

На прикаските за нивното другарување низ годините им нема крај. Раскажуваат за заедничкото сечење на дрва во Шумското, за садењето борчиња, за одењето со велосипед во Кривогаштани и Мренога на гости, за одењето на корзо во недела, за игранките по демирхисарските села и за што уште не. Тие, и во овие пензионерски денови интензивно се дружат повеќе од кога било. Секое утро денот им почнува со заедничко кафе и со шегите и вицевите на Иванчо. Како што рекол Оскар Вајлд „Секој може да сочувствува со маките на пријателот, но потребна е посебна одлика да сочувствуваш со успехот на пријателот" па така бидејќи Благоја од дрво изработува најразлични уметнички предмети, Ивче му бара материјал за работа по ридовите над селото, а пак Благоја му помага околу земјоделските работи во полето. Заедно се на секоја екскурзија, заедно учествуваат во спортските натпревари, а заедно и играат во машката игроорна група на ЗП Демир Хисар. Тие, ни велат, дека животот им приредувал комедии и драми, но прекрасно е кога се има пријател со кој повеќе ќе се смеете и дружите и кој ќе знае да ве врати кога ќе почнете да паѓаме. Никогаш не знаете што носи денот, а што ноќта. Неизвесноста не е лесна, но извесноста можеби и не е интересна. Некогаш мораме и да веруваме. Додека сите се жалат како денес нема вистински вредности, нема вистински пријатели и човечноста полека се губи, тие и понатаму веруваат дека на овој свет има и добри и искрени другарства. А ги има. Верувајте!

Зоран Стевановски

ЗП Струга

Струшките пензионери во посета на Прилеп

Воспоставената соработка на културен план меѓу двата града и меѓу пензионерските здруженија од готвуваат за настапот на 17. регионална ревија на песни, музика и игри кои ќе се одржат на 20 мај во Вевчани. Организатор на средбата беше Роберт Тодороски, претседател на републичката хуманитарна невладина организација „Здружени срца“ во Прилеп. Настанот се случи на градскиот плоштад „Методија Андонов Ченто“ во Прилеп.

Струга и Прилеп, придонесе на 10 мај 2019 година, гости на Прилеп да бидат членовите на мешаната пејачка група „Езерски бран“ која работи во состав на ЗП Струга, под раководство на претседателката на групата Нада Чоторошкоска. Дваесетина членови на групата со професорот по музика Стојче Дејкоски, предводени од претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски, настапија со песните „Абре моме, мало моме“, „Излегла Евда низ чаршија“ и „Доста, доста лично бре моме“ и ората кои ги под-

Прилепските пензионери и другите гости од здруженијата на пензионерите на 28 градови, беа наградени со громогласен аплауз. Плоштадот во Прилеп беше претесен за повеќе од 250 пензионери и другите посетители.

Музичката пензионерска средба ја поздрави претседателот на републичката хуманитарна невладина организација **Роберт Трајкоски**. Тој на учесниците им се заблагодари за учеството и ја нагласи традиционалната соработка со ЗП Струга, а на сите им посака уште многу вакви и слични пензионерски дружења. По завршување на музичкиот дел претседателот на „Здружени срце“ ги прими претседателите и водачите на групите во својот кабинет, каде што донираа финасиски средства кои ќе бидат наменети на лице од Делчево, за лекување.

С. Кукунешоски

Средба со ликовниот уметник Неда Петковиќ

Твори и во седмата деценија

Разговорот со Неда Петковиќ го водевме спонтано при една случајна средба. Лесно, без наметнување, олабавено, се разговараше за сè а најмногу за неа и нејзините слики кои претставуваат радост и душевно задоволство.

– Јас постојано ги надградувам моите сликарски чувства со голема прецизност, одам до детали, со што, секогаш композицијата добива една цврста поврзаност и затворена целина, – раскажува Петковиќ.

Неда Петковиќ, е родена пред

69 години (1950), во село Полчиште, Мариовско, а основното училиште го завршила во Скопје, кога кај неа се појавува интересот за сликање каде убавината на колоритот и волшебната моќ на боите и дале поттик да размислува и да одлучи. Го завршила Средното уметничко училиште – отсек керамика, а дипломирала на Педагошката академија – ликовен отсек, во Скопје. Тематската оптоделба на Петковиќ е мошне разновидна. Инспирација за нејзиното сликарство се специфичните урбани целини со доминација на народното градителско наследство, мртва природа со комбинација на етно–мотиви, а преовладува интересот за пејзажот. Член е на друштвата на ликовни уметници на Битола и Струмица.

– Откако почнав да сликам, и да се занимавам со сликарство, сликам на платно со маслени а во последно време со акрилни бои. Тоа сум го сакала отсекогаш, па и сега откако сум во пензија, кога повремено ја земам четката и боите. Инспирацијата за сликање ја наоѓам насекаде околу мене. Пред да се пензионирам, работев во печатницата на НИП „Нова Македонија“ во Репро–фоторетушерско одделение, а одреден период и во приватна фирма. Но и покрај работата, јас постојано сликав, – вели Неда Петковиќ.

Преку 150 нејзини дела се наоѓаат насекаде во Републиката. Во 2002 година ја имала првата самостојна изложба во Кавадарци а потоа уште девет. Групни изложби имала повеќе и тоа со членовите на ДЛУС и на ДЛУБ. Учествувала на повеќе меѓународни ликовни колонии во Републиката и надвор од неа.

– Во периодот додека бев активна на работа, но и нешто подоцна го создадов сиот свој уметнички репертоар, – вели таа.

Неда е уметник која го слика и пренесува на платно секојдневјето, а мотивите ги зема од разни краеви од Републиката. Нејзините дела можат да ве остават без зборови затоа што е посебен талент со уникатен и препознатлив стил. Со необично волшепство и само за неа познат начин создава дела во кои се препознава нејзиното сликарско мајсторство. И како пензионер таа не престанува да твори. Денес, како што вели, повремено слика, а за долгогодишната и макотрпната работа, сведочат изложбите како и учеството на меѓународни ликовни колонии во Републиката и надвор од неа.

Неда Петковиќ е уметник кој остава трајна вредност со посебен квалитет во сликарството, а критиката ја сместува меѓу попознатите уметници кај нас.

Васил Пачемски

ЗП Струга

Ванѓел прослави 65 години дружба со кавалот

Струшкиот пензионер Ванѓел Наумоски, покрај што е колекционер на ѕвонци,тој со својот кавал е чувар на нашиот македонски фолклор преку звукот на неговиот кавал.

И покрај тоа, тој за голем број стружани сосема е анонимен освен кога ќе се спомне кавалот! Оваа година Ванѓел прослави 65 години од дружењето со кавалот кој го наследил од неговиот татко Вело.

– Музичарот останува активен секогаш. За него нема пензионирање, – вака не пречека Ванѓел кавалџијата, како што го викаат струшките пензионери со кои се дружи и настапува на пензионерските музички ревии со мешаната пеачка група при ЗП Струга.

Роден е во струшко Мали Влај 1943 година, а сега живее во Струга. Во струшко е познат и како колекционер на ѕвонци, кои ги собира повеќе од 50 години. Во неговата необична колекција има најразлични прапорци и кла-

потарци, а тој е познат и како еден од последните изработувачи на јамки за ѕвонци.

– Потекнувам од семејство во кое музиката и песната имаа своја традиција.Татко ми свиреше покрај кавал и на гајда, а тогаш овие иструменти беа најзастапени бидејќи лесно можеше да се направат. Мене уште од најмала возраст кавалот ме привлекуваше, Кавалот е македонски дувачки инструмент отворен од двете страни, изделкан од едно јасеново парче и орнаментиран низ целата должина. Горниот крај на кавалот е малку стеснат со остар раб. Овој инструмент има седум дупки за прстите на на предната страна и една за палецот на задната. Дупките се рамномерно распоредени со 2 см раздалеченост, со тоа што шестата дупка е понасредина. При свирење кавалот се држи со двете раце под агол од околу 45 степени во однос на телото. Устата покрива ¾ од крајот на кавалот. Промената на притисокот при дување во него ја менува висината на звукот. Во минатото кавалот бил овчарски иструмент, а денес се користи во народни песни и ора како дел од ансамбли или соло. Кавалот често се свири во парови. – Раскажува Ванѓел, а носталгија за тие времиња му се насетува во гласот и изразот.

Ванѓел вели дека најпознатите македонски изворни песни редовно ги свири и пее, целта му е да ја зачувам старата изворна музика и песна и да ги пренесе на маладата популација. Преку инерпретацијата младите да ја осознаат вредноста што не идентификува како народ со традиција.

С. Кукунешоски

ЗП Тафталиџе ДДД

Хармониката и е животен сопатник

Станче Петковска шеесет и две години се дружи со хармониката, а нејзините седумдесет години не се пречка и понатаму со љубов да свири на овој инструмент и знаењето од областа на музиката да им го пренесува на колегите пензионери, истовремено и да ги развеселува.

Која е Станче Петковска? Родена е во Штип, а денес живее во населбата Карпош, како пензиониран музички педагог која била учител на многу музички познати имиња. Музиката ја засакала благодарение на нејзиниот идол Радојка Живковиќ, која со својот сопруг од Србија беа најпознатите хармоникаши во поранешна Југославија кои, како што вели, плениле со својата музика и виртуозност на овој инструмент.

– Ја засакав хармониката и народната музика, благодарение на Радојка која беше единствената жена која тогаш свиреше на овој инструмент. Имав осум години кога ја добив првата хармоника како подарок од мојот татко, кој тогаш беше воено лице во Карловац, каде

што и живеевме. Бев воодушевена од хармониката иако не беше нова а голема и едвај ја држев. Тоа ме мотивираше да завршам две години нижо музичко училиште во овој град, а потоа го продолжив мојот животен пат во друга насока, но никогаш не делејќи се од музиката и хармониката, – се сеќава Петковска.

Таа живеела во повеќе градови. По нејзиното раѓање, со родителите живеела во Пеќ и Ќуприја, па во Карловац, па повторно се враќаат во Македонија каде живеат во Куманово.

По повеќе преселби патот ги носи во Куманово каде што Станче е член во училишниот оркестар како единствено девојче.

По завршување на средното училиште, таа продолжува со школување на Педагошката академија во Скопје и 35 години е наставник по музичко образование до пензионирањето.

– Во текот на моето работење оформив многу хармоникашки оркестри, кои во тоа време беа многу ретки. Во нив имаше над 20 хармоникаши. Често пати имавме настапи и натпревари. Освојувавме награди и бевме гости на Македонската радио–телевизија. На часовите им свирев на моите ученици и им ја пренесував љубовта кон музиката и народните инструменти. Многу од нив станаа познати музички имиња, меѓу кои: браќата Милан и Тодор Зафкови, Оливер и Дарко Димитрови, познатиот пејач Боби Павловски со неговиот брат, но и други познати пејачи, диригенти и инструменталисти – потенцираше Петковска.

Таа и денес не се откажува од свирењето. И по пензионирањето своето знаење од областа на музиката го пренесува на колегите пензионери од ЗП Тафталиџе кои веќе две години музички ги подготвува за учество на пензионерските ревии на песни, музика и игри, песни на регионално и републичко ниво.

Талентот за музика го наследила нејзината внука Ева која има 10 години и на која многу е горда, а се надева, доколку доживее да има правнуче дека и тоа ќе појде по нејзините стапки. Некогашната наставничка по музика има желба господ да ѝ подари уште живот за да може што подолго да ужива во звуците на хармониката и да се дружи со колегите пензионери.

Калина С. Андонова

ЗП Свети Николе

Активни пензионерки

Програмата на Активот на пензионерки од Здружението на пензионери на општина Свети Николе оваа година е богата, разновидна и со многу воведени нови содржини. Целта на претседателката Светлана Иванова е да се збогати културно забавниот и едукативен живот на пензионерките и времето да им биде креативно исполнето.

За сите нас македонскиот јазик е наше духовно богатство и треба да се негува. Нашиот Актив на пензионерки со пригодна и скромна програма го одбележа Денот на поезијата, 22 март. Свои творби пред присутните членки прочитаа Лилјана Златева и Светлана Иванова, а потоа беше формирана и литературна секција за чии активности ќе биде одговорна Лилјана Златева.

Една од новините на Активот кои претседателката ги осмисли и воведе за прв пат, е проектот на планот на физичката култура под мото „Спознај го своето тело во трето доба“. Во рамките на проектот, еднаш месечно пензионерките ќе имаат можност во Клубот на пензионери, да вежбаат одредени и прилагодени вежби за својата возраст. За да им биде пријатно, забавно и да не им биде напорно ќе се грижи младата професорка по физичка култура Бојанка Ефремоска, од која пензионерките многу ќе научат за благодетите кои ги носат одредени вежби. Овој проект привлече внимание на голем број пензионерки.

Пензионерките од Активот во Свети Николе, со подготвени традиционални македонски баници, зелници, вкусни благи бабини гурабии, беа гости и зедоа учество на меѓународната манифестација „Зелникот на баба“, Пробиштип.

Ова се само дел од активностите, а ги има и ќе ги има и понатаму.

Вукица Петрушева

ЗП Кочани

Формиран ансамбл за староградски песни

Согласно програмата за работа Здружението на пензионери од Кочани деновиве ја збогати својата активност со формирањето на Ансамблот за старогарски песн заедно со оркестар од најпознати инструменти. Во ансамблот кој на својот репертоар веќе постави четири староградски песни од кочанскиот крај членуваат шеснаесет солисти пензионери и пензионерки како и оркестар од шест музичарти.

– Сакајќи да продолжиме да ја негуваме старата кочаснка градска песна, го формиравме овој ансамбл кој има задача на својот репертоар да негува песни од старата музичка традиција на Кочани. Со овој ансамбл и оркестар сакаме да се потсетиме на минатите години кога во градот постоеле неколку музички тајфи од музичари–занаетчии, – ни изјави Ѓорги Серафимов, претседател на ЗП Кочани.

Ансамблот својот прв настап го имаше пред своите сограѓани во Пензионерскиот дом. Во рамките на програмата за култура, ЗП од Кочани за месец јуни најавува ревијален концерт на кој ќе настапат Ансамблот за староградски песни и Фолклорниот ансамбл со оркестрите.

К. Герасимов

Велигденско празнување

Иова година, големиот христијански празник „Велигден“ – воскреснувањето на Исус Христос, беше свечено одбележан во секој дом, во голем број здруженија.

Во ЗП Кисела Вода се одбележа во ограноците Кисела Вода, Цветан Димов, 11 Октомври.

Секаде беше весело со богати трпези на кои имаше црвени и шарани јајца. Со радост, среќа и многу насмевки се честиташе празникот меѓу членовите – пензионери и многуте гости. Желбите на сите беа за добро здравје и долг живот. Атмосферата беше дополнета со македонски песни, убава музика и македонски ора.

На 24 април 2019 година, ЗП Охрид и Дебрца по повод празникот реализираше акција за доделување прехранбени и хигиенски артикли на осамени и немоќни пензионери од Горна и Долна Дебрца, и тоа од селата Лактиње, Годивје, Арбиново и Велмеј, како и во градските населби, а ја реализираа волонтери пензионери од Здружението. На 60 најтешко социјално загрозени пензионери им беа врачени по две табли јајца, 200 грама кафе, два килограма шеќер, зејтин, сок и други хигиенски артикли, наедно и последниот априлски број од весникот „Пензионер плус“. Оваа акција беше реализирана по претходна одлука на Извршниот одбор и во договор со новоизбраните претседатели на месните ограноци кои изготвија списоци на социјално најзагрозени и осамени пензионери.

ЗП Охрид и Дебрца вакква акција организира неколку години по ред, со цел да не ги заборави своите членови, а тие пак да сознаат дека сепак ЗП мисли на нив и истите да не почувствуваат дека се осамени и заборавени од Здружението во кое тие членуваат.

Пензионерите беа пријатно изненадени од посетата на волонтерите на ЗП, за грижата што ја имаат кон нив. Покрај што искажаа голема благодарност до ЗП Охрид и Дебрца, нивната желба за разговор беше повеќе од потребна, бидејќи како што ни рекоа, нивната осаменост е најголемата болка и тага што ја чувствуваат. Вакквите акции ЗП Охрид и Дебрца ќе продолжи да ги практикува и во наредните години, вели претседателот на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески.**

На третиот ден од големиот христијански празник Велигден, во рамките на Неделата на солидарност, членки на Активот посетија неколку фамилии во Домот за стари лица „Лика Чопова“ и им донираа скромна помош. Го посетија и Заводот за рехабилитација на деца и младинци во Скопје, каде однесоа црвени вапсани јајца, за да ги израдуваат децата на овој празник. Претседателката на Активот при ЗП Чаир Љубица Лолевска, упати благодарност до пензионерките кои редовно учествуваат во сите акции и на дело ја покажуваат својата хуманост.

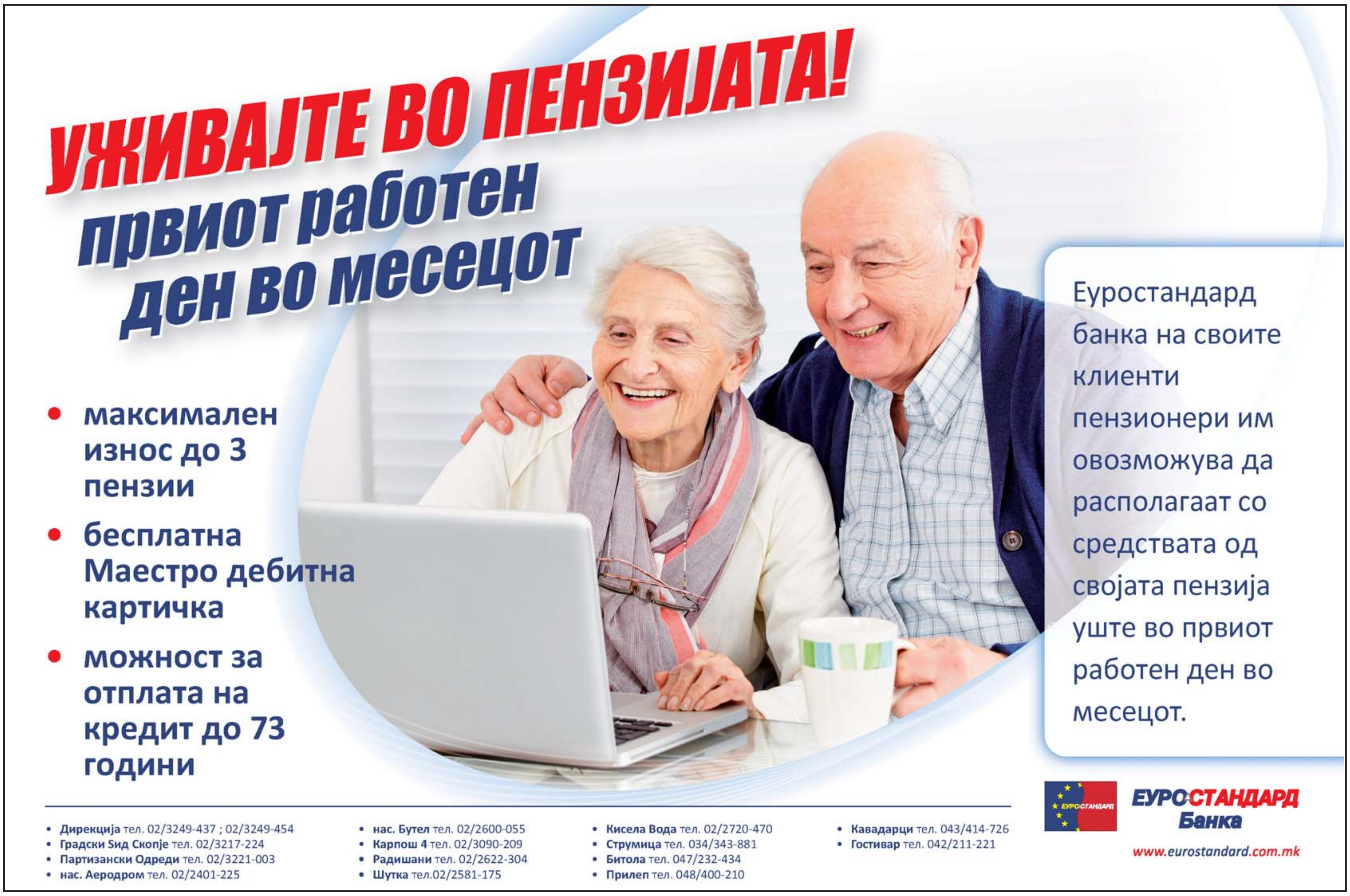
И пензиоенерките од Неготино го одбележаа овој празник. Во просториите на Клубот на „Неготинијана“, носејќи црвени и шарени јајца, тие се собраа заеднички да го прослават со молитва. Исполнети со радост и позитивна енергија поделени во две групи реализираа две посети. Едната група ги посети децата со посебни потреби во Дом семејство на лица со посебни потреби во Неготино, и во Домот семејство во селото Тимјаник и им однесе црвени и шарени јајца. Со овој хуман и несекојдневен гест, на штитениците им подарија радост и љубов како на свои најблиски, со желба да им надоместат дел од она што им недостасува. Другата група го посети Центарот за помош на лица со ментален хендикеп „Порака“ во Неготино кои се радуваа на црвените јајца, се гушкаа, и заеднички запеаја.

Здружението на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија од Бутел, по повод големиот христијански празник Велигден, организира хуманитарна акција за своите членови, за да им помогнат на оние на кои помошта им е неопходна. Традицијата и оваа година не изостана. Пред празникот на 45 свои членови, со примања пониски од 10.000 денари, им поделија хуманитарна помош, набавена од членарината на пензионерите, скромно по една табла јајца и пет килограми брашно, кои на вакквата помош беа благодарни, за и тие што подостоинствено да ги одбележат Велигденските празници. Со вакките хуманитарни акции се поттикнуваат и други граѓани и институции да ја покажат својата грижа, да одделат време и средства кон оваа ранлива категорија граѓани, секој во рамките на своите можности.

За првпат оваа година и пензионерките од Дебар го одбележаа Велигден со заедничка средба.

Одбележувањето на празниците е традиција речиси во сите здруженија членки на СЗПМ.

Дописници на СЗПМ



Revyaletfolklorike të pensionistëve janë multietnike

LSHPM ka shumë aktivitete të cilat ua zbukurojnë jetën personave të moshës së tretë, por Revyalet e këngës muzikës dhe valleve janë njëra nga më masivet të cilat me padurim i presin pothuajse të gjitha gjeneratat nga 7 deri më 77. Revyalet e këngës muzikës dhe valleve mbahen tanimë 17 vite me radhë. Së pari mbahen ato regjionale, në çdo vit në tjetër qytet. Këtë vit, nikoqir janë shoqatat e pensionistëve nga: Prilepi, Tetova, Shoqata e pensionistëve ushtarak, Qendër, Sfeti Nikolë, Vallandovë, Vinica dhe Vevçani.

Më 18 prill 2019, në Prilep, në të parën e këtij viti të takimit muzikor regjional, kanë marrë pjesë më se dyqind pjesëmarrës nga shoqata të pensionistëve nga Prilepi, Manastiri, Krusheva dhe Demir Hisari. Në takim ishin të pranishëm: kryetari i LSHPM Stanka Trajkova, kryetari i Kuvendit të LSHPM m-r Ilija Adamovski, kreu i komunës së Prilepit Ilija Jovanovski, kryetarët e shoqatave pjesëmarrëse dhe mysafirë të tjerë. Në sallën e Shtëpisë së kulturës "Marko Cepenkov" të mbushur plot, pjesëmarrësit e pranishëm dhe mysafirët i ka përshëndetur kryetari i SHP Prilep, Sllavko Trajkoski, kreu i komunës Prilep d-r Ilija Jovanovski dhe kryetari i LSHPM Stanka Trajkova. Pasi kryetari Trajkova shpalli të hapur revyalin, filloj kënga, u luajt valle...

Më 19 prill 2019, në skenën e sallës së madhe në Qendrën për kulturë në Tetovë, në organizim të LSHPM, është mbajtur Revyali i 17 regjional i këngës muzikës dhe valleve të shoqatave të regjionit të dytë në të cilat është prezantuar trashëgimia kulturore nga lëmi i folklorit, muzikës, vallet e vjetra qytetare, këngët burimore popullore, veshjet e vjetra si dhe shënime të tjera të njerëzve të cilët jetojnë në këto hapësira. Paraqitjet e tyre interesante kanë pasur shoqatat: Butel, Gjorçe Petrov, Karposh, Taftalixhe DDD dhe Shuto Orizarë, të gjitha nga Shkupi dhe shoqata nga Tetova e cila ishte nikoqir i revyalit. Fillimisht, të pranishmëve dhe mysafirëve në gjuhën maqedonase u ka folur Stojan Sokolovski, kryetar i Kuvendit të SHP Tetovë, ndërkaq, në gjuhën shqipe u ka folur SelverMemeti, kryetar i SHP Tetovë. Të pranishmëve u ka folur edhe kryetari i LSHPM StankaTrajkova, ndërkaq, pas saj u radhitën këngë, valle në gjuhën maqedonase, shqipe, vllahe, ndërkaq, me çoçekun rom është rrumbullakuar revyali multietnik.

Më 10 maj, në Shkup është mbajtur revyali i 17 i këngës muzikës dhe valleve ku nikoqir ishte Shoqata e pensionistëve ushtarak. Në skenë, në sallën e Shtëpisë së ARM janë paraqitur shoqatat e regjionit të dytë: SHP Kisella Voda, SHP Gazi Babë, SHP OVR, SHP Ilinden dhe nikoqiri Shoqata e pensionistëve ushtarak. Mysafirët dhe të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i shoqatës nikoqir Gjorgji Zarinski, ndërkaq, në emër të Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë, Mentor Qoku nënkryetar i Këshillit ekzekutiv i Lidhjes i cili ka folur për aktivitetet e shoqatës, për domethënien e revyaleve me çka ka shpallur të hapur takimin.

Më 13 maj, në Shkup është mbajtur Revyali i 17 regjional i këngës muzikës dhe valleve ku nikoqir ishte shoqata më e vjetër në qytet dhe në Lidhje, Shoqata e pensionistëve komuna Qendër. Edhe ky revyal është mbajtur në Shtëpinë e ARM duke falënderuar mirëkuptimit dhe mbështetjen nga Ministria e mbrojtjes e cila sallën edhe për këtë revyal e ka dhënë pa pagesë me të cilën Lidhja ka bashkëpunim të shkëlqyeshëm shumëvjeçar. Në revyal kanë marrë pjesë: SHP Kumanovë, SHP Solidarnost - Aerodrom, SHP Çair, SHP Kratovë, SHP Kriva Pallankë, dhe nikoqiri SHP Qendër. Fillimisht të pranishmit dhe mysafirët i ka përshëndetur kryetari i SHP Qendër Pavle Spasov duke theksuar se këtë vit shoqata shënon 65 vite të ekzistimit të saj. Të pranishmit i ka përshëndetur edhe kreu i komunës Qendër Sasha Bogdanoviq, ndërkaq, në emër të LSHPM të pranishmit i ka përshëndetur kryetari i LSHPM StankaTrajkova e cila ka shpallur revyalin të hapur.

Më 15 maj 2019, është mbajtur revyali i 17 regjional i shoqatave të regjionit të gjashtë, ku kanë marrë pjesë shoqatat e pensionistëve nga: Gjevgjelika, Velesi, Negotini, Kavadarci, Bogdanci, Dojrani, DemirKapija dhe Vallandova e cila ishte edhe nikoqire e këtij revyali.

Më 17 maj 2019, është mbajtur revyali i 17 regjional i shoqatave të regjionit të parë, ku janë paraqitur shoqatat e pensionistëve nga: Koçani, Makedonska Kamenica, Dellçeva, Berova, Pehçeva dhe Vinica e cila ishte edhe nikoqir i revyalit i këtij regjioni.

Më 18 maj 2019, është mbajtur revyali i 17 i këngës muzikës dhe valleve i shoqatave të regjionit të pestë ku kanë marrë pjesë shoqatat e pensionistëve nga: Strumica, Probishtip, Shtip, Zlletovë, Radovish dhe Konçe, Novo Sello, Llozovo dhe Sfeti Nikole e cila është edhe nikoqire i revyalit të këtij regjioni.

Më 20 maj 2019,është mbajtur revyali i 17 regjional i këngës muzikës dhe valleve të shoqatave të regjionit të tetë, ku kanë marrë pjesë me paraqitje shoqatat e pensionistëve të:Ohër dhe Debarcë, Gostivari, Kërçova, MakedonskiBrod, Struga, Dibër dhe Qendër Zhupë, Labunishtë dhe Vevçan e cila ishte nikoqir i revyalit të këtij regjioni.

Më të mirët nga të gjithë tetë regjionet do të paraqiten në Revyalin e 9 republikan që do të mbahet në Shkup, në Shtëpinë e ARM, më 7 qershor 2019.

Nga 21 maj 2019, ka filluar mbajtja e garave sportive regjionale të cilat do të zgjasin deri në fund të qershorit, ndërkaq Olimpiada sportive 2019 do të mbahet në fillim të shtatorit. K.S.A.

SHP Çair

SHP Shuto Orizarë

ZVP

SHP Kërçova

Shpallje për mbështetje të projekteve nga kultura dhe veprimtaria botuese

Në mbledhjen e mbajtur më 27.5.2019, KE i LSHPM ka sjellë vendim për mbështetje të projekteve nga kultura dhe veprimtaria botuese të shoqatave, anëtare të LSHPM.

- Në shpallje mund të paraqiten individ, grupe dhe shoqata.
- Lloji i projekteve: Koncerte, skena teatrore, ekspozita, libra dhe monografi për botim etj.

Fletëparaqitjet merren në LSHPM të cilat duhet të nënshkruhen nga person i autorizuar i shoqatës.

- Mund të konkurrohet vetëm për një projekt, ndërkaq, përparësi do të kenë autorë dhe shoqata të cilat nuk kanë marrë deri më tani mjete nga Lidhja dhe vepra dhe projekte me përmbajtje lidhur me moshën e tretë.
- Materialet për Projektet duhet të dërgohen në arkivin e LSHPM ose përmes postës në adresë:

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë,
Bulevar "KoçoRacin" nr. 14. 1000 Shkup, Fax. P 440
"Për shpalljen për mbështetje të projekteve nga kultura dhe veprimtaria botuese për vitin 2019 të LSHPM".

- Nuk do të merren në shqyrtim fletëparaqitje: të dërguara pas skadimit të afatit të Shpalljes, fletëparaqitje jo të plotësuara tërësisht dhe të pa kompletuara pa dokumentacion të bashkëngjitur e cila detyrimisht kërkohet në fletëparaqitje.

Materialet të dërguara në Shpallje nuk kthehen.

Afati i shpalljes është prej 1 qershor deri më 15 qershor 2019. Rezultatet do të shpallen në gazetën "Penzioner plus" dhe në veb faqen e LSHPM.

FLETËPARAQITJA PËR MBËSHTETJE MUND TË MERRET NË ARKIVIN E LSHPM OSE TË SHKARKOHET NGA VEB FAQJA E LSHPM.

Carovska në Makedonska Kamenicë

Ministrja e Punës dhe Politikës Sociale, Milla Carovska, sot ka qëndruar në vizitë pune në Makedonska Kamenicë. Carovska u takua me kryetaren e kësaj komune, Sonja Stamenkova, me minatorët, ndërsa ka vizituar edhe Qendrën e Punëve Sociale, kopshtin dhe Qendrën Ditore për personat me aftësi të kufizuara. Carovska në takimin me minatorët theksoi se me ndryshimet ligjore, që filluan prej fillimit të këtij viti, janë zgjidhur kërkesat shumëvjeçare të minatorëve për uljen e kufirit të moshës për pensionim.

"Ashtu siç theksuam, MPPS ka bërë ndryshime ligjore me të cilat jepet mundësia që minatorët të shkojnë në pension pleqërie edhe me mbushjen e 40 viteve stazh pune për meshkujt, respektivisht 35 vjet stazh pune për gratë", theksoi ministrja Carovska.

Me propozim-ndryshimet dhe plotësimin e Ligjit për sigurim pensional dhe invalidor të siguruarve që punojnë në vende pune, të cilëve stazhi i sigurimit u llogaritet me kohëzgjatje të shtuar, u mundësohet të ulet mosha e pensionimit proporcionalisht me kohën e kaluar në punë me stazh të benifikcuar.

Gjatë vizitës së Qendrës për personat me aftësi të kufizuara, që u hap vitin e kaluar në shtator, ministrja theksoi se me Ligjin për mbrojtje sociale, që është në procedurë parlamentare, avancohen të drejtat e personave me aftësi të kufizuara dhe vendosen shërbime tjera që duhet të lehtësojnë jetën individual K.C.A.

SHP Çair

Është shënuar Java e solidaritetit

Ministrja e Punës dhe Politikës Sociale, Milla Carovska, sot ka qëndruar në vizitë pune në Makedonska Kamenicë. Carovska u takua me kryetaren e kësaj komune, Sonja Stamenkova, me minatorët, ndërsa ka vizituar edhe Qendrën e Punëve Sociale, kopshtin dhe Qendrën Ditore për personat me aftësi të kufizuara. Carovska në takimin me minatorët theksoi se me ndryshimet ligjore, që filluan prej fillimit të këtij viti, janë zgjidhur kërkesat shumëvjeçare të minatorëve për uljen e kufirit të moshës për pensionim.

"Ashtu siç theksuam, MPPS ka bërë ndryshime ligjore me të cilat jepet mundësia që minatorët të shkojnë në pension pleqërie edhe me mbushjen e 40 viteve stazh pune për meshkujt, respektivisht 35 vjet stazh pune për gratë", theksoi ministrja Carovska.

Me propozim-ndryshimet dhe plotësimin e Ligjit për sigurim pensional dhe invalidor të siguruarve që punojnë në vende pune, të cilëve stazhi i sigurimit u llogaritet me kohëzgjatje të shtuar, u mundësohet të ulet mosha e pensionimit proporcionalisht me kohën e kaluar në punë me stazh të benifikcuar.

Gjatë vizitës së Qendrës për personat me aftësi të kufizuara, që u hap vitin e kaluar në shtator, ministrja theksoi se me Ligjin për mbrojtje sociale, që është në procedurë parlamentare, avancohen të drejtat e personave me aftësi të kufizuara dhe vendosen shërbime tjera që duhet të lehtësojnë jetën individual. K.C.A.

SHP Tetovë

Pensionistët në ekskursion tradicional në Shqipëri

Në aktivitet të përbashkët të koordinuar të SHP Tetovë, të Agjencisë turistike dhe hotelerie nga Shqipëria, si bashkëpunëtorë tradicional, është realizuar ekskursion katër ditësh në këtë shtet fqinj. Ekskursioni organizohet dhe realizohet çdo pranverë tanimë dhjetëra vite. Interesimi i madh tek pensionistët është plotësuar me dy autobusë dhe me 120 pjesëmarrës. Udhëtimi është organizuar me vendosjedhe me pagesë të plotë dhe vizita të më shumë qyteteve dhe vende historike turistike. Vendosja në të gjitha ditët u bë në qytetin Durrës, ndërkaq, destinacioni i parë ishte qyteti Tiranë dhe vizita e vendeve historike në të. Rruga më e gjatë ishte për në Shkodër. Pos vizitës panoramike të qytetit dhe shëtitjes në brigjet e liqenit të Shkodrës, pensionistët kanë vizituar edhe teatrin. Janë realizuar edhe takime me këngëtarë të njohur shqiptar: Bujar Qamili, Frederik Daci dhe artistë të tjerë. Qyteti dhe teatri janë të njohur për garat eurovizive kur Shqipëria ishte nikoqir. Përshtypje të veçantë ka lënë vendi pushimore rrethuar me mure në të cilët është "ndreq" grua e cila i jep gji fëmijës, si kujtim nga tregimi i njohur për ndërtimin e mureve, të cilët" ditën janë ndërtuar, ndërsa natën janë rrënuar". Janë vizituar edhe dy qytete të njohura sipas emrit të udhëheqësit legjendar për çlirim të tokave ballkanike nga pushteti turk Gjergj Kastrioti Skënderbeu. Është vizituar edhe qyteti i lindjes së tij Krujë, qendër e njohur historike dhe turistike, ku në muzeun e Skënderbeut, është treguar rruga e tij luftarake. Me emrin e Skënderbeut është lidh edhe qyteti Lezhë, ku është varrosur ky kryengritës i njohur, ku ndodhet edhe një muze kushtuar Skënderbeut. Në qytetin Fier, janë vizituar më tepër përmendore, ndërsa në Vlorë është vizituar muzeu në të cilin më 1912 është shpallur pavarësia e Shqipërisë. Ishin impresionuese edhe përshtypjen nga vizita e qytetit Velipojë, si vend më i ri turistik dhe për pushime në jug të Shqipërisë, me një plazh jashtëzakonisht të rregulluar mirë. Gjatë kthimit është vizituar edhe qytetit Kukës në Shqipëri dhe Prizreni në Kosovë. G.E.

Исхрана за подобар имунитет

Со доаѓањето на пролета нашиот имунитет ослабнува, а честите промени во температурата влијаат врз нашиот организам поради што сме склони на настинки и грип.

Еве со што можете да го зајакнете:

Кељ за прочистување на црниот дроб - Јакнењето на имунолошкиот систем започнува со чистење на црниот дроб кој е задолжен за детоксикација. Најдобра храна за црн дроб е кељ, брокула, зелка и зелена салата. Тие ја поттикнуваат работата на црниот дроб и го забрзуваат чистењето токсини од организмот.

Авокадо за настинка - Авокадото позитивно влијае врз надбубрежните жлезди и го зајакнува имунитетот. Богато е со аминокиселини и здрави масти кои го врамнотежуваат нивото на хормони во организмот, го намалува ризикот од инфаркт и помага во регулација на крвниот притисок, а се препорачува и за луѓе кои се склони кон настинки.

Ѓумбир за плуќа - Ѓумбирот е одлично средство за чистење на плуќата. Помага во прочистување на дишните патишта и синусите, на тој начин што го спречува дејството на токсините кои предизвикуваат инфекции. Може да се консумира како чај или да се користи како додаток во исхраната.

Овесна каша за намалување на лошиот холестерол - Оваа каша е богата со витамин Е и бета–каротен, а тие влијаат врз зајакнување на имунолошкиот систем. Таа го зголемува дејството на антибиотиците, а изобилува со влакна кои го намалуваат нивото на лошиот холестерол во крвта.

Црна рибизла за вид - Освен морковите и боровинките, и црната рибизла е одлична за вид. Богата е со антиоксиданси кои го подобруваат видот во темни услови, а содржи и пет пати повеќе витамин Ц отколку портокалот, што ја прави совршен сојузник на имунитетот.

Јајца за сјајна коса - Јајцата изобилуваат со железо и витамин Б12 кој го зајакнува влакното. Железото помага во борба со анемија, која најчесто предизвикува опаѓање на косата. Освен во исхраната, јајцата се одлични и во маска за коса бидејќи жолчката хидратизира, а белката ги отстранува вишокот маснотии.

Калинка за убава кожа - Витаминот Ц го содржи во големи количини, а тој го зајакнува имунитетот и има антивоспалително дејство, па токму затоа им се препорачува на астматичари. Освен тоа, калинката ја чува кожата од прерано стареење и ја подобрува циркулацијата.

Семки од тиква за здраво срце - тие се богати со магнезиум кој го намалува крвниот приситок и ризикот од мозочен и срцев удар. Освен тоа, богати се со антиоксиданси, витамин Е и Б. Г.Т.

При секое патување треба да се носи и зема пробиотик

Денеска се повеќе се зборува за пробиотиците како тема која што има поволно влијание врз здравјето на луѓето. Иако крајните резултати се на страната на добрата здравствена состојба или подобрувањето на истата кај луѓето, механизмот на дејствување на пробиотиците е сè уште нејасен.

Зборот пробиотик потекнува од латинскиот предлог „Pro“, што значи „За“ и зборот „bios“, „life“ што значи „живот“. Пробиотиците претставуваат т.н. добри бактерии кои земени во соодветни количини имаат поволно влијание врз здравјето. Тие помагаат во воспоставувањето на правилната рамнотежа помеѓу добрите и лошите бактерии во нашиот гастроинтестинален тракт. Нивните позитивни влијанија се регулација на цревната микрофлора при дијареа (пролив), зајакнување на одбранбените способности на организмот (имунитетот), при употреба на антибиотици и друго. Се употребуваат уште и за намалување на егземата кај деца, иритабилен колон, подуеност и улцерозен колит.

Патничката дијареа е една од најпредвидливите болести којашто е поврзана со патувањето. Присутна е кај 30% – 70% од патниците во зависност од дестинацијата и сезоната на патувањето. Порано традиционално се применувале следниве препораки за превенција од патничка дијареа: да се преврива водата, да се јаде варена храна, да се лупи овошјето, но и покрај тоа луѓето страдале од овој тип дијареа која се јавува подеднакво и кај машката и кај женската популација, но почеста е кај помладите отколку кај повозрасните патници. Главните причинители за развој на дијареата е и лошата хигиенска практика во локалните ресторани при подготовката на храната, квалитетот на водата итн.

Соодветната употреба на средства за рехидратација и пробиотиците при одредено патување придонело во голем процент да се намали патничката дијареа. Најдобра подготовка е кога се започнува со земање на пробиотикот 3–4 дена пред патувањето, додека трае патувањето и уште 5 дена по враќање од патувањето.

Правени се испитувања за да се докаже влијанието на пробиотиците во спречувањето на патничката дијареа. Текстов е за да не ви се расипе одморот или патувањето!

Б.Анг.

Сода бикарбоната е ефикасна, но ако се конзумира правилно

Доктор Бранимир Несторовиќ на својот блог често пишува за актуелни теми и дава одлични здравствени совети. Така беше и кога пишуваше за имунитетот, сода бикарбоната и вагусот:

Воспалението е основа на повеќето денешни современи болести. Воспалението најчесто е реакција на организмот под стрес. Денешната медицина ги лечи воспаленијата со лекови, но се повеќе има докази дека ова може да се постигне и со стимулирање на нервот вагус.

Вагус е познат како „лутачки нерв“ (името потекнува од латинскиот збор вагабонд, кој е сличен на нашиот, за лутач/талкач, бидејќи има многу гранки кои поминуваат од малиот мозок и мозочното стебло, а завршуваат во срцето и во речиси сите органи. Германскиот физиолог Ото Лоеви во 1921 година открил дека со стимулирање на вагусот се доведува до забавување на работата на срцето. При тоа се ослободува супстанца која е идентификувана како ацетилхолин (прв откриен невротрансмитер).

Во студијата од 2010 година објавена во Psychological Science опишано е дека вагусот е дел од системот кој ги координира позитивните емоции, физичкото здравје и позитивните социјални врски. Во таа студија исто така е опишано дека позитивните емоции и доброто социјално однесување се поврзува со добро здравје, а оваа врска е остварена преку вагусот. Вагусот е оној нерв кој ги поврзува цревата и мозокот („имам чувство во желудникот“). Вагусот ги носи до мозокот информациите од внатрешните органи. Составен е од околу 80–90% нервни влакна кои ги пренесува информациите „кон горе“, кон мозокот. Но, тој ја пренесува и реакцијата на емотивните и психолошките стимуланти „на долу“, кон желудникот и стомакот.

Зависно од видот на стимулаторот, во оганизмот настанува реакција „одмори се и обработи“ во периодите на сигурност и опуштеност или „бори се и бегај“, кога се јавуваат опасни ситуации. Во едно испитување со глувци, научниците од Швајцарија, им го пресекле нервот вагус и пренесување на сигналите изостанало. При тоа, се покажало дека тие го сомнеле наученото чувство на страв (она чувство кое кај нас настанува како последица на хроничен психолошки стрес, каков што е лошо работно место, лош брак, проблеми со децата, недостаток на пари и така натаму). Од истражувањето станало јасно дека овој недостаток во функционирањето на вагусот може да се компензира со медитација, техники на дишење (познатите три четворки), но и со едноставни мантри.

Ова последново често го употребуваат спортистите за да го намалат нивото на стресот. (Надал со своите карактеристични движења или Новаковото длабоко дишење пред сервисот се типични примери). Ова доведува до стимулирање на вагусот со смирувачки ефекти.

Денес знаеме дека последица на слаба вагусна активност е пореметен однос помеѓу невротрансмитерот ГАБА кој предизвикува смиреност и адреналинот кој стимулира и зголемува агресивноста.

Интересно е и тоа што во едно истражување во Холандија и САД се покажало дека стимулирањето на вагусот има и ефекти на намалување на воспаленијата кај луѓето со ревматоиден артритис (ревматско, автономно воспаление на зглобовите и друго).

Од дамнини е познато дека со стимулирањето на вагусот кај животните се добиваат добри ефекти за сузбивање на воспаленијата, но ова е прв пат таков ефект да се покаже кај луѓе. Ова се постигнало со уградување на мал имплант, кој го стимулирал вагусот со електрична струја (слично како пејсмејкерот кај срцето).

Во април 2018 година се појавила студија која покажала дека ист ефект може да се постигне многу поедноставно, со пиење на сода бикарбона, која била давана кај пациенти со хронично заболен бубрег за да се сузбие ацидоза (киселост) на организмот. Во текот на истражувањето имало драматично намалување на воспалението, слично на она кај стимулирање на вагусот. Така, дошло до намалување на воспаление во бубрезите, но и во слезината, како и во периферната циркулација на крв. Авторите се на мнение конзумирање на сода бикарбона еднаш дневно делува како ефикасен лек за намалување на киселина во желудникот и намалување на разни воспаленија. Понекогаш сода бикарбоната (доаѓа од зборовите содиум и натриум бикарбонат) тешко се поднесува. Добра алтернатива е калиум бикарбонат кој се наоѓа како адитив и во разни видови храна, со ознака Е501.

Секако, медитацијата и вежбите на дишење имаат сличен ефект, па затоа е најдобро да се комбинираат. Можеби и не е сè така, но интересно и добро е да се прочита и ова зар не?

Што се однесува до земање сода бикарбона секако дека треба да се консултира лекар, иако мнозина ја земаат и без консултација. Т.Г.

Сезона на алергии

Се повеќе луѓе се чувствителни на алергените од природата. Алергиските реакции се сè почести кај целата популација, а особено кај лица со намален имунитет, исцрпен по долга болест или со генетска предиспонираност. Најмногу на удар се децата и постарите лица. Во пролет концентрацијата на алергени во воздухот го достигнува максимумот, особено на поленот. Со дождот таа малку се намалува, но нивното ниво повторно се зголемува со сончевите периоди кои следат. Алергиските реакции на системот за дишење се причинети првенствено од алергените кои се вдишуваат и се доволно мали да навлезат до секоја бронхија. Тие се најчесто поленот од тревите и дрвјата, меѓутоа сè повеќе луѓе се чувствителни и на прашина, животински влакна, пестициди и друго.

Истражувањата покажуваат дека алергиите се повеќе застапени кај градското население во однос на луѓето кои живеат во рурални средини, иако природно во руралните средини има повеќе треви и дрвја – па со самото тоа би требало да има и повеќе алергени во воздухот. Но, истражувачите тоа го препишуваат на фактот дека животот во природа го јакне имунитетот, па затоа тие кои постојано вдишуваат свеж воздух се отпорни на алергии во однос на луѓето кои живеат во загадените метрополи.

Што и како да се заштитите од овој проблем? Тие кои патат од алергии ако се придржуваат до препораките на лекарите – треба да ја примаат терапијата, а покрај таблетите – борбата со алергените кои најмногу ги има во сончеви денови и особено наутро, подразбира и посебен режим на живот: избегнување престој на отворено во време кога е најголема концентрацијата на поленските зрна во воздухот, особено пред дожд, кога повисоките слоеви на воздух „паѓаат“ на земјата, менување на алиштата по секој престој во природа, миење на косата и друго. Тој начин на живеење при секојдневните обврски е навистина тешко да се постигне, но ако не се преземат мерките на превенција – симптомите на алергија може да се влошат.

Алергиите на полени се чест придружник на некои прехранбени продукти, па во сезоната на алергии – од најраната пролет до доцната есен – луѓето склони кон нив мораат да внимаваат и на менито за јадење.

Постојат и алергии на одредени лекови и продукти, но едните од другите се разликуваат по клиничката слика. Алергените во воздухот предизвикуваат: кивавица, кашлање, солзење, тешко дишење и се појавуваат речиси веднаш. Реакциите, пак, на одредени видови храна се појавуваат неколку часа по јадењето. Покрај желудочните и цревните потешкотии, можни се и кожни реакции, или реакции од системот за дишење, кивавица, отежнато дишење, осип и друго. Кај возрасните главен причинител на алергиски реакции се млекото, производите богати со многу протеини, риба, јајца, одредени овошја – јагоди, банани. Ако се појави сомнеж за алергии, дијагнозата се поставува со избегнување на сомнителниот продукт од исхраната. Мора да се спроведе диетален режим кон кој болниот треба строго да се придржува. По диетата во која изоставува сомнителниот прехранбен продукт, пациентот треба повторно да почне да ја консумира во мали количини за да се потврди или исклучи нејзиното дејство. Ако се докаже алергија, мора да се исфрли од менито за подолг период.

Покрај алергиски реакции на овие споменати алергени, постои и појава на алергија на убод на инсекти, особено на пчели, оси, стршни, пајаци и тоа со многу бурни реакции кои можат да бидат дури и фатални! Повеќе зелен зеленчук и жолто овошје!

Личностите кои се склони кон алергии и уртикарии се советуваат во исхраната да вклучат многу листен зеленчук со темнозелена боја и овошје во жолта или портокалова боја, бидејќи содржат бета–каротен. Од друга страна, би требало да се избегнуваат прехранбени продукти кои содржат конзерванси како тартразин (Е102) и бензоат, како и оние со високо ниво на аминокиселината хистидин, супстанција од која се создава хистаминот.

Како и да е, ако сте алергични на нешто бидете претпазливи и имајте со себе пропишана терапија. За жал многупати откриваме дака сме алергични кога ќе настапат реакции, во тој случај што побрзо одете на лекар.

М. Д.

10 навики кои го уништуваат мозокот

Здравјето на телото го вклучува и здравјето на мозокот. Несекојдневните и нездравите навики се составен дел од однесувањето на секој човек. Под изговор дека „Јас сум само човек“, често сме наклонети кон нездрави навики што му штетат на телото, но и на мозокот. Еве листа со 10 лоши навики кои можат да предизвикаат Алцајмерова и Паркинсонова болест и значително да го оштетат мозокот.

1. Прескокнување на појадокот – многу луѓе едноставно не појадуваат. Некои сакаат да ја намалат тежината, а други едноставно немаат време за појадок. Трети пак, едноставно не се утрински типови и тие не чувствуваат глад. Кога ќе го прескокнеме појадокот, ние едноставно го „изгладнуваме“ нашиот мозок, односно спречуваме хранливи материи да дојдат до мозокот.

2. Се прејадуваме – Побрзо делува и поитар е грабливецот кој го демне пленот, отколку сит и наранет волк. Прејадувањето доведува до зебелување и затнување на крвните садови, кои со текот на времето предизвикуваат мозочен или срцев удар.

3. Пушење – Секој знае дека пушењето е штетно за здравјето. Пушењето значително го зголемува ризикот од Алцајмерова и Паркинсонова болест.

4. Колачи – Ако го исклучиме дијабетесот, шеќерот ги спречи протеините и хранливите материи да се апсорбираат со што дополнително го оштетуваат мозокот. Значи – шеќерот има моќ да го "испржи" мозок!

5. Вдишување на загаден воздух – Не е ни чудо што се смета дека луѓето во селата се поитри и со побистар ум. Свежиот воздух има големо влијание врз развојот на мозокот. На мозокот му е потребен кислород, а него се помалку го има во големите градови!

6. Недостаток на сон – Многу луѓе од поновата ера имаат навика сè помалку и помалку да спијат. Поважно им е да изгледаат нешто на телевизија, да телефонираат или да пребаруваат на интернет отколку да му го обезбедат сонот на телото и на мозокот скратувајќи му ги оние најпотребни 8 часа спиење.

7. Спиење со прекривка префрлена над главата - Звучи чудно, но многу луѓе спијат така што ќе се покријат преку главата. Ова спречува доток на кислород да влезе во мозокот и може значително да го оштети.

8. Работите кога сте болни – Ова е исто така честа навика на многу луѓе. Ако работите додека сте настинати или имате фатено грип, вие му штетите на вашиот мозок. Кога вашиот имунолошки систем е дополнително ослабен, дадете му на вашето тело одмор – сочувајте го вашиот мозок.

9. Неразмислување – Мозокот мора да се тренира. Не практикувајте го „**пушти го мозокот на пасење**“, бидејќи на крајот ќе завршите со деменција. Непобедливиот писател Јеротиќ во една пригода изјавил дека неговиот мозок го вежба така што секој ден учи по една песна. Пронајдете го вашиот „спорт“ и тренирајте го вашиот мозок. Тоа е задолжително!

10. Некомуникација – Најдобро ќе го стимулирате мозокот ако зборувате. Разговарајте со луѓе секој ден. Исто така е важно и да слушате. На тој начин ќе дојдете до податоци за кои подоцна можете да размислувате. Ако се изолирате надвор од светот, вашиот мозок со текот на време ќе атрофира.

Б.А.

ШТО ТРЕБА ДА НАПРАВАМ СО ОПАСНИОТ Е-ОТПАД?

1. Јавете се, пратете sms или viber порака на ЕКО ЛИНИЈАТА 070 236 000;
2. Бесплатно од прагот на вашиот дом или фирма ќе биде превземен габаритен или ситен електронски и електричен уред; (Пример: фрижидер, термо печка, машина за перење садови или алишта, компјутер итн.);
3. Ова е ОПАСЕН ОТПАД затоа што содржи отровни и многу често канцерогени супстанци како што се олово, жива, арсен и др;
4. За физички лица предвидена е глоба во износ од 60 евра доколку ја отфрлат отпадната опрема од домаќинствата заедно со комуналниот отпад

БЕСПЛАТНО СОБИРАЊЕ Е-ОТПАД

070 236-000

facebook | Instagram | Viber

Друштво за управување со отпад

Отпад

„НУЛА ОТПАД“ ДОО

Тел. +389 2 3256 309 ● e-mail: contact@nulaotpad.com.mk

www.nulaotpad.com.mk

www.sparkasse.mk

Следете нѐ 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!

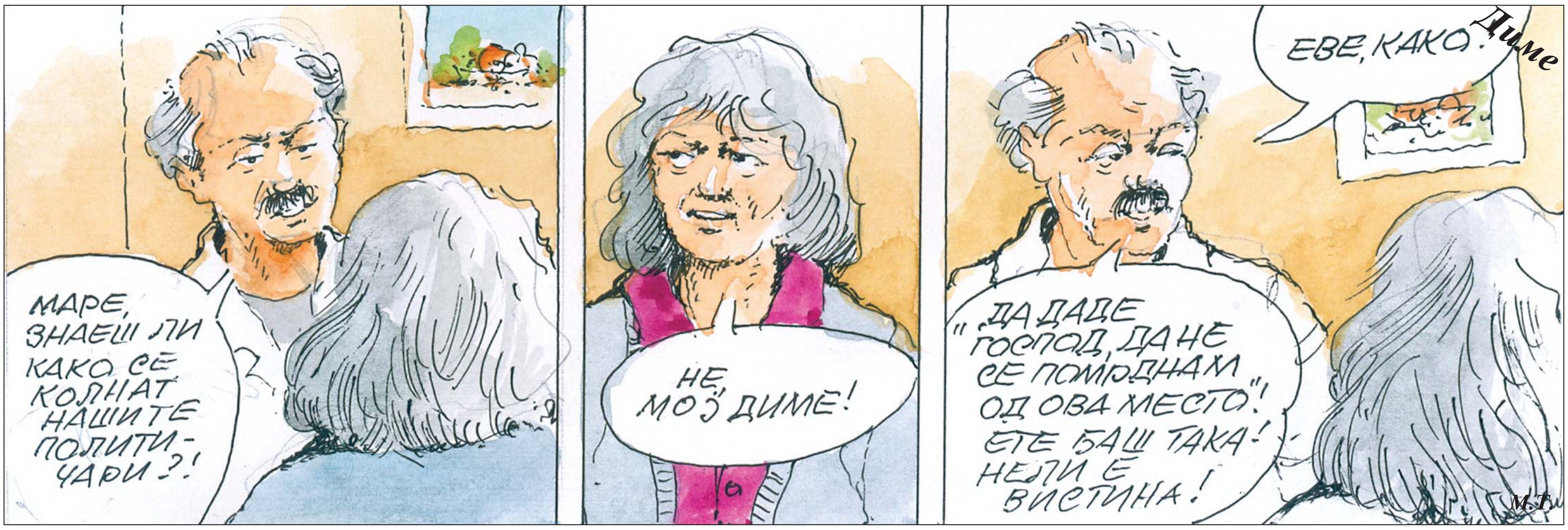
- **Потрошувачки кредит** до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првите ДВЕ години, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
- **Полиса за животно осигурување**
- **Трансакциска сметка и дебитна картичка** на Шпаркасе Банка Македонија

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.

SPARKASSE BANK

Банка на вашето семејство.

*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 провизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износост на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.



ЗАНИМЛИВОСТИ

● Лицата кои ноќе спијат помалку од седум часа имаат трипати поголеми изгледи да настинат, за разлика од оние кои спијат повеќе, велат научниците. Пет дневното истражување, спроведено врз 153 доброволци ја потврди теоријата дека сонот е особено важен за имунитетот.

● Птиците преселници спијат додека летаат, но тоа не е некој сон, туку дремнување од петнаесетина минути. Така на пример штрковите дремнуваат со клавата потпрена на крилото.

● Полските зајаци се борат стоејќи на две нозе како вистински боксери. Судии се зајчиците кои се и публика.

● Невропологот Дејвид Сото утврдил дека пациенти кои претрпеле мозочен удар и заради тоа им се влошил видот, истиот доста им се подобрил слушајќи омилена музика. Во експериментот учествувале 150 000 пациенти.

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

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

● Најновите истражувања утврдиле дека и дијабетисот го предизвикува вирус

● Сообраќајниот метеж го зголемува ризикот од инфаркт за 32%

● Научниците во еден институт за испитување на храна утврдиле дека јајцата не го зголемуваат нивото на холестерол ако се јадат пржени и тоа на око. Досега важеше мислењето дека е обратно

● Американските научници, дошле до следното откритие: протеини изолирани од крвта на алигатор можат да овозможат развој на нови антибиотици наменети за денешниве „супер“ бактерии, кои неможат да се уништат со антибиотиците кои се употребуваат денес, заради енормната и неконтролирана употреба.

● Најголемата брзина со која може да трча човекот изнесува 28 км на час, а рекорд постигнал атлетичарот Усаид Болт и трчал со брзина од 37 км на час.

● Грејпфрутот не треба да се консумира ако се користат анти депресиви, лекови кои го контролираат холестеролот, лекови против алергија, но и со многу други лекови.

● Слоновите ги оплекуваат своите мртви, според истражувањето на група начници од Индија и Англија. Кога доаѓаат слоновите до коските или телата на угинати слонови од своето стадо, стануваат исклучително тивки и нежно ги допираат. Понекогаш земаат коски и ги носсат со себе, а после извесно време ги враќаат. Ова е уште еден доказ дека слоновите се интелегентни и имаат фантастична меморија. Можеби ова се должи на големиот мозок!

● Луѓето кои дење спијат а ноќе се будни, обично се глумци, сликари, научници, писатели.

М. Дамјаноска

КРСТОЗБОР

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				44						

Хоризонтално: 16. 16. Сина боја која служи како индикатор; 17. Марка француски автомобил; 18. Блиска роднина; 19. Главен град на Кралството Јордан; 20. МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА ТРУДОТ; 21. Грабллива птица; 22. Не голем; 23. Вид сендвич; 24. Името на светски првак во кикс бокс Григоријан (1989); 25.Стар Словен; 26. Лековита маст; 27. Единица за електричен отпор; 28. Германски физичар, Макс (1857–1947); 29. Хемиски симбол за кислород; 30. Знак за пара; 31. Поранешен југословенски шаховски велемајстор, Иван (1943–2007); 32. Исти самогласки; 33. Името на американската пејачка, пијанистка и цивилен активист Френклин (1942–2018); 35. Ладовина; 36. Папин годишен приход; 37. Едногодишно растение; 38. Општонародна одбрана (крат.); 39. Град и област во Романија; 40. Роман од Валтер Скот (1772–1832); 41. Голем остров во Средоземното Море; 42. Наша најголема река; 43. Името на џез пејачката Фицџералд (1917–1996); 44. Името на советскиот политичар Хрушчов (1894–1971).

Вертикално: 1. Полски писател и сатиричар, Јан (1838–886); 2. Бања (турц.); 3. Регистер на денови и месеци во годината; 4. Множина(крат.); 5. Хемиски симбол за уран; 6. Бележник со спомени; 7. Возило; 8. Музичка нота; 9. Името на перуанско–американската пејачка Сумак (1923–2008); 10. Американска филмска артистка („Лолита“); 11. Автознак за Шпанија; 12. Предлог; 13. Земјоделско возило (мн.); 14. Лут корен; 15. Фински архитект, Алвар (1898–1976); 17. Републички совет (крат.); 18. Француски скулптор, Жан (1887–1966); 20. Основа за разговор; 21. Река во Црна Гора; 23. Автознак за Лесковац; 24. Музичка нота; 25. Наша негација; 26. Град во Црна Гора; 27. Езеро во Кина; 28. Град на Нил; 29. Еден од тужителите на Сократ; 31. Вид долгоопашест папагал; 32. Кратенка за Шпанската телевизија; 33. Автознак за Охрид; 34. Името на чешкиот политичар и економист Шик (1919–2004); 36. Исти согласни; 37. Хемиски симбол за алуминиум; 38. Кошаркарски клуб (крат.); 40. Првата буква; 41. Сврзник.

Решение: лакмус, Ами, сестра, Аман, ПРВИ МАЈ, орел, мал, тост, Арут, Ант, мелем, ом, Планк, О, п, Немет, ии, Арета, лад, анат, соја, ОНО, Арад, Ајванхо, Крит, Вардар, Ела, Никита.

Хумор

Полицаец го испрашува Трпе на местото на сообраќајната несреќа:
– Сега сакам да ми објасните како го удривте пешакот на пешачкиот премин?
Возачот:
– Господине полицаец! Воопшто не го удирив. Застанав да му дадам предност, и тој се онесвести од изненадување.

* * *

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

* * *

– Знаеш ли Трпе што значи кратенката ДНК?
– Знам! Да Не е Комшиско?

* * *

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

* * *

Фатиле се жирафа и жељка. После неколко године идење, жељка гу прашуе жирафу:
– Сигурно ли ме сакаш?
– Да, највише на свет!
– А да не ме сакаш заради куќу?

* * *

Зборив две плавуше. Прва вика:
– Доктор ми кажа наредну недељу да живу само на јабуке.
Овај друга: – А што ако паднеш?

* * *

Улаза дете у продавницу и вика: „Дај ми едну киселу воду“!
Продавачка: „Не се вика кисела вода, него минерална“.
– Епа добро, дај ми едну минералну воду, едну теглу минерални краставчиња и едно минерално млеко...

* * *

Полицијата после брза потера успева да го застане Трпе кој возел со голема брзина и му рекол:
– Ќе те пуштам само ако имаш добар изговор.
На тоа Трпе му одговорил:
– Жена ми ме остави пред три недели заради полицаец. Кога го здогледав вашиот автомобил се преплашив дека ќе ми ја вратите пак назад, па затоа бегав.

* * *

Се караат Трпана и Цвета.
– Да даде господ, шваллерот сида да ти фати!
– Не го колни маж ти мориииии! Греота е.

* * *

Пациент оди кај лекар:
– Докторе толку многу кашлам, дури не можам ни да дишам како што треба...
– Пушиш ли?
– Да!
– Епа откажи ги цигарите!
Во истиот момент докторот пали цигара и почнува да пуши.
– Ама докторе и вие пушите!
– Пушам ама не одам да досадувам по лекари!

Лошиот селанец

Еден селанец со завист гледал колку убаво жито има во нивата на соседот и од мака, за да му напакости, решил и фатил една лисица. И врзал на опашката запален партал и така запалена ја насочил кон нивата на соседот. Но, се случило тоа што најмалку го очекувал. Лисицата, исплашена од нешто, се свртила и се вратила со огнот назад кон неговата нива, та сета ја пеплосала.

Поука: Честопати несреќата што ја посакуваш за друг, може и тебе да те снајде.

Свети Николе: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Убавите песни и ора го забавуваат стареењето

Никола Атанасов

Сашко Велковски

Станка Трајкова

Ревиите на песна, музика и игри се културни настани преку кои пензионерите придонесуваат во негувањето на богатата македонска етно традиција, обичаите и изворното творештва. Преку ревиите тие изразуваат почит кон трајните национални вредности на културата и идентитетот на сите кои живеат во нашата земја. На 8 мај 2019 година се одржа 17. регионална ревија на песни, музика и игри во Свети Николе под покровителство на Сојузот, потпомогната и од локалната самоуправа, а домаќин беше ЗП Свети Николе.

Во салата на Домот на културата „Крсте Мисирков“ во убав пролетен ден настапија здруженијата од: Свети Николе, Лозово, Злетово, Радовиш и Конче, Пробиштип, Струмица, Штип и Ново Село.

На гостите и учесниците добредојде им посака претседателот на Здружението **Никола Атанасов**, изразувајќи посебно задоволство што на Ревијата присуствуваат претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и градоначалникот на Свети Николе Сашо Велковски. Поздравувајќи ги гостите и претставниците на здруженијата, им се заблагодари на присуството и им посака пријатен престој. Градоначалникот на Свети Николе **Сашко Велковски** во поздравното обраќање изрази задоволство потенцирајќи ја добрата соработка со пензионерите. Во името на СЗПМ се обрати и претседателката **Станка Трајкова**, нагласувајќи го значењето и придонесот на овие културни манифестации во негувањето на културните традиции и Ревијата ја прогласи за отворена. Манифестацијата ја следеше и селекторот Томче Стојков, како и Љупче Златев музички педагог и Милевка Здравковска новинар и една од иницијаторите на ревиите.

ЗП Пробиштип

ЗП Штип

ЗП Злетово

ЗП Лозово

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Свети Николе

ЗП Струмица

ЗП Ново Село

Доделување благодарници

ЗП Свети Николе имаше чест да ја отвори Ревијата со изведба на песните „Марика мома убава“, и уште две други. Следуваше ЗП Лозово, кое во својот репертоар имаше традиционални игри, песни и обичаи од Овчеполието. ЗП Злетово настапи со три изведби, а ЗП Радовиш и Конче, со обичајот „Замерување на млекото“, проследен со песни и ора, придружувани од гајда, тапан, кавал и тамбура. ЗП Пробиштип ги изведе велигденските песни во придружба на оркестар од народни инструменти и ората „Арнаутско“ и „Потрчулка“. ЗП Струмица годинава се претстави со женска и машка пејачка група и исполни неколку песни. ЗП Штип традиционално е посветено на негување градска песна и настапи со „Праша ли Тинке мајка ти“ и уште две други. Со изведба на народните песни „Море три години Стамбол го шетав“ и „Ајде сонце зајде“ во изведба на Јоцо Златанов се претстави ЗП Ново Село.

Во рамките на Ревијата беше одржана изложба и дефиле.

Вукица Петрушева

Вевчани: 17-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ден посветен на музиката, песната и ората

Витомир Костојчиноски

Илија Адамоски

Во Домот на културата во Вевчани на 20 мај 2019 година, се одржа 17–та регионална пензионерска ревија на песни, музика и игри од осмиот регион, кој ги опфаќа ЗП: Охрид и Дебрца, Струга, Кичево, Гостивар, Македонски Брод, Вевчани, Дебар и Центар Жупа и Лабуништа, која ја организира СЗПМ. Оваа година ЗП Вевчани за прв пат е домаќин на ваква значајна манифестација, а во рамките на истата во Клубот на пензионерите се постави изложба на вевчански ракотворби од вевчанската везилка на народни носии Љубица Лешоска, а беше планирано и дефиле на учесниците низ градот кое се одложи поради лошото време. Во тој термин градоначалникот на Општина Вевчани Сашо Јанкоски, во својот кабинет прими делегација од СЗПМ, предводена од претседателката Станка Трајкова и претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски, и претседателите на здруженијата од осмиот регион. По средбата кај градоначалникот започна 17–та регионална пензионерска ревија на песни, музика и игри од 8 регион во Домот на културата во Вевчани. На Ревијата присуствуваа: претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски, претседателката на Комисијата за културно–забавен живот на СЗПМ Магдалена Спировска и селекторот Томче Стојков. Прв присутните ги поздрави претседателот на ЗП Вевчани Витомир Костојчиноски, кој истакна дека музиката е посредник помеѓу тагата и среќата.

ЗП Кичево

ЗП Гостивар

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Струга

ЗП Вевчани

ЗП Македонски Брод

Доделување благодарници

– Каде што зборовите не вредат, музиката допира и остава трага.Таа го изразува она што не може да се искаже со зборови, а кое не смее да биде премолчено. Музиката е уметност од која ни навираат солзи и спомени. Нека овој ден и биде посветен токму на музиката, на песна и на ората, – рече меѓу другото Костојчиноски.

На присутните им се обрати и претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски:

– Оваа манифестација, која е плод на заложбите на највозрасната, но и најмудрата генерација за негување на нашата богата традиција, е резултат на силната желба, посветеност и длабока почит на пензионерите кон трајните вредности на културата како наше национално и културно обележје. Токму затоа, Министерството за култура ги прогласи 8–те регионални и Републичката ревија на песни, музика и игри за манифестации од национален интерес за културата – истакна претседателот Адамоски, прогласувајќи ја Ревијата за отворена.

Годинава на оваа регионална ревија настапија над 180 учесници од регионот. Домаќините се претставија со КУД „Дримкол“ од Вевчани, со изворни народни песни и обичаи, струшките пензионери со „Езерски бран“ кој исполни три песни. Трети настапија ЗП Кичево со песни во придружба на гајда, потоа ЗП Гостивар кој се претстави со пет изведба од кои 3 на македонски и 2 на албански јазик и со Езгија со кавал. ЗП Охрид и Дебрца се претставија со песни и две ора, машко и женско пуштено оро, а ЗП Македонски Брод, изведе четири убави македонски песни.

На крајот претседателката на ККЗЖ на СЗПМ Магдалена Спировска во име на организаторот на здруженијата на учесниците им врачи благодарници.

Музичкиот дел на Ревијата заврши со рецитал „Глас од Македонија“ подготвен од претседателот на ЗП Вевчани Витомир Костојчиноски, во придружба на пејачкото трио „Каданка“ при КУД „Дримкол“ од Вевчани.

Стојан Кукунешоски