СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

30 октомври 2020 година
број 147

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

10 јубилејна Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри

Фолклорните белези се потпора на нашиот опстанок

Нашите песни, нашите ора и звуците од изворните народни инструменти се наши фолклорни белези кои нè бодреле низ вековите да опстанеме. Песни пеел нашиот народ и кога му било најтешко. Пеел и низ песната ја изразувал својата верба и надеж кога е најтешко да се издржи и животот понатаму да продолжи. Затоа нашите песни се безвремени, незаборавни и им се допаѓаат на луѓето од целиот свет. Тие се дел од нашето културно богатство на кое сме горди. Горди сме сите кои живееме на овие простори, а особено ние повозрасните кои сме верни чувари на нашата традиција, идентитет и обичаи. Токму затоа нашите фолклорни ревии се поддржани и од Министерството за култура како проект од национален интерес на нашата земја, за што Сојузот во името на 274 000 пензионери му е благодарен.

Во специфични услови заради пандемијата од вирусот Ковид–19 се одржа 10. јубилејна Републичка ревија на песни, музика и игри. Регионалните ревии, оваа година се одржаа по 18–ти пат, и само во седум региони, но беа опфатени околу 200 000 пензионери. Сите регионални ревии се одржаа на отворено, со маски, дистанца, песна, музика и со радост и задоволство што и покрај сè животот продолжува!

10. јубилејна Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри, како и регионалните ревии се одржа во видно изменета форма и содржина. Според препораките кои ги изготви Сојузот, а кои ги прифатија најголемиот број здруженија на пензионери членки на СЗПМ, со намален број учесници и присутни.

На 15 октомври 2020 година се одржа 10. јубилејна ревија. На почетокот присутните ги поздрави претседателката на Сојузот Станка Трајкова која и овој пат покажа и докажа со својот оптимизам дека ревиите ќе бидат успешни, уште еден убав пример за помладите генерации и дека сè може да се оствари ако се верува во тоа, но и ако си одговорен и посветен на тоа што го правиш. Во своето обраќање кон присутните, таа меѓу другото истакна:

– **Регионалните ревии беа можност да се сретнат претставници на пензионерите од 39 здруженија и во специфични услови да излезат од своите домови, и да ја остварат мисијата на зачувување на нашиот национален фолклор и традиција. Тоа не е мала работа кога е познато дека изолацијата и осаменоста влијаат негативно на возрасната популација. За сè да биде изведено успешно беа преземени сите превентивни мерки за заштита од вирусот Ковид-19. И Регионалните и оваа ревија ќе се паметат и ќе бидат забележени како историски. И не само тоа, од начинот на одвивање на овие ревии ќе го збогатиме нашето искуство со нови моменти кои ќе ги направат овие музички манифестации во иднина уште поубави и посодржајни.**

Со овие ревии кои ги оствариле со редуцирана содржина ја отфрливме тезата дека не биле вистински, но напротив, на нив се слушна вистинско пеење и музика. Она што треба да биде наша гордост во врска со одржување на музичките ревии е што одевме по вистинскиот пат, покажувајќи зрелост, почитувајќи ги фундаменталните вредности и затоа СЗПМ задно со здруженијата не е случајно репрезентативна граѓанска организација.

Денеска на овој подиум ќе учествуваат само претставници на здруженијата домаќини на Регионалните ревии, не дека останатите учесници не биле добри туку поради ограничување на масовноста и превенцијата од Ковид-19. Во оваа прилика сакам на сите здруженија на пензионерите што учествуваа на ревиите да им кажам едно големо БЛАГОДАРАМ што се одважија, одработија, покажаа кооперативност, соработка и заедништво. Овие карактеристики ги имаат и другите здруженија и на првата наредна прилика верувам дека тоа силно ќе го покажат на дело.

По аплаузот, звуците на народните инструменти се испреплетоа со песните на пензионерите учесници, на чија милозвучност и енергија можат да им позавидат многумина помлади песнопојци. Се пееше и свиреше од срце, со душа и мерак.

На Ревијата настапија само здруженијата кои беа домаќини на регионалните ревии. ЗП Лозово настапи со песната „Јоване, море Јоване“, ЗП Македонска Каменица со обичајот „Божиќно утро“, ЗП Велес со песната „Кораби“, ЗП Демир Хисар со песната „Ој природо, вечна убавино”, ЗП Сарај со езгија кавали и лична творба, ЗП Карпош со песната „Розо моја“ и ЗП Чаир со песната „Праша ли, Тимке, мајка ти“ и „Мој е мир брегут“.

На крајот на Ревијата на здруженијата им беа врачени благодарници за учество на 10. јубилејна Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри. Благодарниците им ги врачи Илија Адамоски, претседател на Собранието на СЗПМ.

Одржувањето и на Регионалните и на Републичката ревија внесе светлина во овие тешки пандемиски денови.

Калина Сливовска Андонова

ЗП Лозово

ЗП Сарај

ЗП Сарај

ЗП Велес

ЗП Македонска Каменица

ЗП Чаир

ЗП Чаир

ЗП Карпош

ЗП Демир Хисар

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИНФОРМАЦИЈА ЗА МИНИМАЛНАТА ПОТРОШУВАЧКА КОШНИЦА ЗА МЕСЕЦ АВГУСТ 2020 стр. 2

АКТИВНОСТИ И СЕДНИЦИ стр. 3 и 4

„АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“ 02 3213 227 стр. 5

ХРОНИКА стр. 7

18-ТА РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ стр. 9, 10, 11 и 16

SHOQËRIM SHUMË ETNIK FOLKLORIK стр. 12

ЗДРАВСТВО стр. 13

ЗАБАВА стр. 15

СВЕЧЕНО ОДБЕЛЕЖАНИ 1000 ГОДИНИ ОД ПОСТОЕЊЕТО НА БИГОРСКИОТ МАНАСТИР стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
19. ноември
- Прилог за пензионери во „Коха“
27. ноември
„Пензионер плус“

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

УБАВО Е КОГА НЕКОЈ Е СЕКОГАШ НА ВАША СТРАНА
www.snbroker.mk
15 770
ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР АД БИТОЛА

Движење на бројот на корисниците на пензија

Врз основа на податоците од Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на Македонија бројот на корисниците на пензија со состојба јули 2020 година изнесува:

Р бр	Вид пензија	Број VII – 2019	Број VII–2020	Индекс
1	Старосна	207.878	215.450	103,64
2	Инвалидска	34.723	33.143	95,45
3	Семејна	75.702	75.037	99,17
4	Воена	1.212	1.129	93,15
5	Земјоделска	171	134	78,26
	Вкупно	319.686	324.893	101,63

Порастот на бројот на корисниците на пензија се забележува само кај корисниците на старосна пензија од 3,64%, додека кај останатите видови пензија се забележува намалување на бројот на корисниците на пензија.

Оваа состојба на зголемување на бројот на старосната пензија, а намалување на бројот на останатите корисници на пензија се забележува и во изминатите години и тоа:

Период	стапка на пораст	стапка на пораст	стапка на пораст	стапка на пораст
	Старосна	Инвалидска	Семејна	Вкупно
2011/2010	2,7	1,9	1	1,3
2012/2011	3,9	–2,8	0,1	1,8
2013/2012	4,5	–2,1	0,5	2,4
2014/2013	4	–3,5	–0,7	1,6
2015/2014	3,9	–3,5	0,5	2
2016/2015	4,2	–3,7	–0,1	2
2017/2016	3,5	–3,6	–0,5	1,6
2018/2017	3,6	–3,6	–0,9	1,6
2019/2018	4,1	–3,9	–0,2	2,6

Корисниците на старосна пензија се зголемуваат поради стареењето на населението и исполнување на условите за пензија на генерациите родени по 1955 година, кога имаше помасовно вработување и подолго време користење на пензијата.

Корисниците на минимална земјоделски и воени пензии и во иднина ќе се намалуваат со природен одлив, поради тоа што затекнатите корисници своето право го оствариле според законски прописи кои веќе не се применуваат, а нови права не се остваруваат.

Корисниците на инвалидска пензија исто така се намалуваат поради повеќе причини и тоа зголемена заштита при работа, заостранување на условите за остварување право на инвалидска пензија, намалување на осигурениците кои работат во отежнати услови како важни индикатори за бројот на инвалидските пензионери кои може посебно да се анализират.

Корисниците на семејна пензија се приближно на исто ниво, односно се намалени за помалку од 1%.

Бројот на регистрирани осигуреници на крајот на 2019 година изнесува 581.405 осигуреници и во споредба со бројот на корисници на пензија соодносот изнесува 1,8 осигуреници на 1 пензионер.

Учеството на старосните пензии во вкупниот број на корисници на пензија е најголемо и изнесува 66,3%

Пензиите од 1 јануари 2020 година се зголемени за 5% односно линеарно 722 денари на секој корисник на пензии и од 1 јули 2020 година со 0,6% според порастот на стапката на трошоците на животот во првото полугодие од 2020 година во однос на претходното полугодие јули–декември 2019 година.

Просечните пензии по видови на пензоја изнесуваат:

Р бр	Вид на пензија	Јули 2019 год	Јули 2020 год	Индекс
1	Старосна	15.813	16.651	105,3
2	Инвалидска	13.151	13.945	106,0
3	Семејна	11.635	12.405	106,6
4	Воена	21.866	22.677	103,7
5	Земјоделска	7.213	8.034	111,4
	Вкупно	14.553	15.412	105,9

Со извршеното усогласување на пензиите, просечната пензија во јули 2020 годна изнесува 15.412 денари. Учеството на просечната пензија во однос на просечната плата изнесува 57,3%.

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија покрај порастот на трошоците на животот ги следи и другите параметрите за усогласување на пензиите (порастот на просечните плати и минималната плата) и доколку има пораст на платите повеќе од 5% ќе се заложи да се изврши и усогласување на пензиите со порастот на платите.

На крајот заслужува да се истакне дека и во услови на пандемијата од Ковид 19 се врши благовремена исплата на пензиските примања. Пензиите редовно и навремено се исплатуваа.

Менка Темелковска

Информација за минималната потрошувачка кошница за месец август 2020

Врз основа на **објавените податоци од Сојузот на синдикатите на Македонија за минималната потрошувачка кошница на месечно ниво од кои е направена анализа и е дадена во табеларниот преглед бр. 1 и 2 за месец август 2020 година, вредноста на минимална потрошувачка кошница за август 2020 година, изнесува**

Ред. бр.	Елементи кои ја формираат вредноста на минималната кошница	Месец 8/20	**% учество на елементите**
	Просечно исплатена пензија	**15.597,00**	
1.	**Исхрана и пијалаци**	**14.022,50**	**41,8**
2.	**Домување**	**10.780,50**	**32,1**
-	*Комунални трошоци*	8.22,50	
-	*Покуќнина, опрема за куќа и одржување*	2.258,00	
3.	**Хигиена**	**2.366,00**	**7,0**
-	*Одржување на личната хигиена*	963,00	
-	*Одржување на хигиената на домот*	1.403,00	
4.	**Превоз**	**2.466,50**	**7.4**
5.	**Облека и обувки**	**2.119,00**	**6,3**
6.	**Култура**	**1.067,00**	**3,2**
7.	**Одржување на здравје**	**716,50**	**2,2**
	Вкупно:	**33.538,00**	**100,0**

Од дадените податоци може да се констатира дека учеството на просечната исплатена пензија во минималната потрошувачка кошница значително изнесува 46,5%.

Просечната пензија од 15.597 денари во однос на просечната плата од јули 27.231 денари изнесува 57.3%.

Просечната минимална кошничка за 4 члена на семејството изнесува 33.538 денар, а за 2 члена тој износ е 16.769 денари што е приближно до просечната пензија (15.597) и е во корелација со стандардот на вработените (просечна плата 27.231: 33.538 – 81,19). Слични се резултатите и мерилата кога се работи за четиричлено семејство.

Меѓутоа, во услови на пандемија и зголемени трошоци на возрасната популација за поголема нега и лекови несомнена е потребата од подобрување на стандардот на пензионерите во нашата држава.

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија покрај растот на трошоците на животот ги следи и другите параметри за усогласување на пензиите (просечна плата, минимална плата) и доколку има раст повеќе од 5% ќе се заложи да се изврши усогласување на пензиите и со растот на платите. Во насока на подобрување на животниот стандард на пензионерите е и четвртиот пакет на мерки на Владата.

Пензионери кои имаат до 15 000 добиваат по 6000 денари.

Изготвил: Митре Стојановски

Разговор со Стеван Ацески, претседател на Статутарната комисија при СЗПМ

Правилна и доследна примена на статутите го унапредуваат пензионерското организирање

● Како претседател на Статутарната комисија на Собранието на СЗПМ, кажете ни ги Вашите согледувања во врска со усогласеноста на статутите на здруженијата на пензионери со Статутот на Сојузот и препораките.

– Откако бев избран за претседател на Статутарната комисија, согласно со Програмата за работа, на првата седница на Комисијата по заклучок на Извршниот одбор на Сојузот да се согледа усогласеноста на статутите, како важно прашање го поставивме на разгледување и на оваа комисија. Несомнено е дека со статутите се регулира организационата поставеност, целите и задачите, начинот на избор на органите и телата и траењето на нивниот мандат, начинот на остварување јавност како и отчетност во работата и друго.

Најнапред утврдивме дека од аспект на нивна усогласеност може да се констатира дека најголем број здруженија делумно ги усогласиле статутите со препораките на СЗПМ, а оние здруженија на пензионери кои до сега не ги усогласиле, како комисија препорачавме тоа да го сторат.

Во постапката на усогласеноста се констатира дека имаше прашања кои заслужуваат унифициран приод во регулативата, (на пример: претседателот на ЗП и Статутарната комисија се утврдени како органи или ограничување на извршувањето на функциите со возраста и др.) прашања кои се изнесени во информација на Извршниот одбор која е доставена до сите здруженија на пензионери.

По усогласување на статутите потребно е истите доследно да се применуваат што е во интерес на пензионерите.

Во оваа прилика исто така би истакнал дека пензионерското организирање е специфична област и се разликува од другите граѓански области и целисходно е да се регулира со посебен закон (leh specijalis).

Познато е дека здруженијата на пензионерите се посебни правни субјекти и при здружувањето во Сојузот не ја губат својата автономија, меѓутоа имаат обврска да го почитуваат Статутот на СЗПМ и другите нормативни акти за што даваат писмена согласност при здружувањето во Сојузот.

Како едно позначајно прашање од интерес за сите пензионери се изборите за што пред секои избори СЗПМ донесува препораки за благовремени, правилни и квалитетни избори. Исто така, при секоја работна средба во здруженијата Сојузот укажува на потребата од доследно применување на препораките, без да се одлагаат изборите со наведување одделни причини кои можело да ги заврши само старото раководство. Јас како нов претседател на Статутарната комисија се соочив и дознав дека таков случај е ЗП Кавадарци и мислам дека пензионерите – членови на ЗП Кавадарци заслужуваат да го остварат своето демократско право со спроведување регуларни и фер избори. Не е причина одлагање на изборите заради завршување на започнатите активности (изградба на старски дом и др.), кои дејности е должно да ги продолжи и новото раководство.

● Ве молам, кажете ни кои се правните последици за здруженијата на пензионерите во случаите кога не ги почитуваат одредбите од сопствените статути.

– По мое мислење статутите и другите акти било да се работи за сојуз или здружение потребно е доследно и правилно да се применуваат. Јас во моето работење не поддржувам ненавремено спроведување избори, продолжување мандати од самите органи за себе без изјаснување на пензионерот од огранокот, а уште помалку продолжување мандат на претседател на здружение или сојуз кој е личност која најмногу треба да се грижи за правилно и законито работење.

К. Ристески

Книгите од вас доаѓаат до вас

Една од целите на СЗПМ и дејностите со кои тие се остваруваат, е поттикнување на издавачката дејност и творештвото. Поттикнувањето на пензионерите, членови на СЗПМ, е регулирано со Правилник за финансиска поддршка. Бидејќи таа се реализира повеќе години наназад, објавени се повеќе дела поддржани од Сојузот. Авторите чии дела се со финансиски надоместок имаат обврска на располагање на Сојузот да отстапат по 5 примероци.

Во 2019 година на 11 пензионери е одобрена финансиска поддршка за издавачка дејност и творештво, а во 2020 година добија 14 пензионери. Со цел објавените дела поддржани од СЗПМ да бидат поблиску до пензионерите, од оваа година овие книги се на располагање на сите пензионери кои ќе пројават интерес да прочитаат некое од расположивите дела и повторно да ја вратат книгата за да можат да ја прочитаат и други корисници на пензија. Овие книги може да се позајмат во просториите на СЗПМ секој ден од 9 до 11 часот. На овој начин може да си ги разубавите пензионерските денови, а книгите од вас доаѓаат до вас!

К.С.А.

Разговор со Гидо Бојчевски, претседател на ЗИТ КИП Тетово и на Сојузот на ЗИП КИП на Македонија

Интеграцијата ќе ги збогати содржините и моќта на инвалидските асоцијации

Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија во Тетово, сместено е во сопствени простории и функционира како асоцијација која е во функција да им помогне на своите членови, да им ја збогати содржината на активностите и да им го збогати начинот на живеење. Опфаќа околу 2 400 членови, главно инвалидски пензионери, организирани во 27 месни структури, сите застапени со свои делегати во Собранието на Здружението. Претседател на оваа асоцијација е Гидо Бојчевски, кој на оваа должност е веќе втор мандат. Истовремено е и претседател на Сојузот на здруженијата на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија во Македонија.

Богато е вашето ангажирање во овие асоцијации. Може ли да направиме еден пресек за ова ваше долгогодишно ангажирање?

Во 1997 година се стекнав со инвалидска пензија. Веќе наредната година во мојата месна организација ме избраа за делегат во Собранието на Здружението. Пет години подоцна бев избран за член на претседателството и секретар на Здружението. Од 2014 година сум претседател. Од 2006–та година бев избран за делегат во нашиот сојуз на ниво на Македонија и оттогаш сум и на должност претседател на овој сојуз. Како инвалиди, ние сме специфична организација, со значително нарушена здравствена состојба, што ја отежнува вкупната активност и во изборот на кадри. Тоа е главната причина што во мојата личност се апсорбирани подолгогодишни функции.

Во Тетово функционира уште едно сосема исто здружение. Нашите информации зборуваат дека во тоа здружение членуваат над 400 „ваши“ членови. Што тоа значи за инвалидските пензионери?

Според мене, од група дотогаш наши членови, кои не беа бирани во органите, во 2003 година го формираа паралелното здружение „Трудбеник“, за што наидоа на поддршка од Националниот сојуз на инвалиди на трудот на Македонија. Не ми е познато што се активности остваруваат, но вака со мал број членови, сигурно немаат некоја зголемена содржина. И нашево здружение кубури за средства, но со големо штедење и домаќинско работење, успеваме да остваруваме задоволителни активности. Дел од нив годинава поради корона вирусот, не се остваруваат, но тоа се објективни причини што членството ги опфаќа.

И на ниво на земјата организирани сте во три сојузи. Покрај вашиот, тука се и Сојузот на инвалидски пензионери и Националниот сојуз на инвалиди на трудот, со вкупно околу 30.000 членови. Што значи ваквата разединетост?

Секој од трите сојузи дејствува според свои програми. Меѓутоа, кога би биле заедно, кога би функционирале интегрирано, за нашето дејствување би било поавторитативно, пред сè кај институциите. Вака не се случило сите тројца да настапиме заедно, секогаш поединечно. Ваквото настапување ја разводнува заедничката потреба и не ги задоволува интересите и потребите на членството.

Пример за обединето дејствување ви е Заедницата на инвалидски организации на Македонија?

Да, покрај нас, таму сè уште асоцијациите на слепи, глуви и наглуви, телесно инвалидизирани, лица со интелектуална попреченост, инвалиди од војната и федерацијата за спорт и рекреација на инвалидите. Оваа заедница треба да биде пример и за наша интеграција. Јас лично очекувам донесување Закон за пензионерско организирање, кој повеќе години како е во предлог, а сега сите овие асоцијации функционираат според Законот за здруженија и фондации, според кој само петмина можат да формираат здружение. Сепак, според мене, најважно е членството да е задоволно, па и ние, избраните, да им се најдеме на услуга.

Гојко Ефтоски

Пример - како не треба да се работи

По 18–ти пат се реализираа Регионалните ревии на песни, музика и игри 2020 година. На 22 септември 2020 година се одржа Регионалната ревија во Лозово, а на 23 септември на оваа музичка манифестација домаќин беше Здружението на пензионери од Велес, а самиот настан се случи на плоштадот во Градско. Здружението на пензионери од Македонска Каменица на 24 септември беше домаќин на Регионалната ревија од Првиот регион. Овие музички манифестации се претходница на Републичката ревија на песни, музика и игри 2020 година.

На овие ревии доследно се почитуваа насоките дадени од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, истите беа со редуцирана содржина и беа преземени сите превентивни мерки на заштита од вирусот Ковид–19. За одржувањето на ревиите се согласија најголемиот број здруженија на пензионери – членки на Сојузот.

Меѓутоа, на овие Регионални ревии на песни, музика и игри кои се прогласени за манифестации од национален карактер, сенка фрли постапката на Здружението на пензионери од Кавадарци. Имено, на подготвителниот состанок во ЗП Велес претседателот на ова здружение Ристо Анѓушев со неговиот деструктивен однос се обидел да влијае да не се одржи Регионалната ревија. Основна причина која тој ја истакнал била пензионерите да не учествуваат на Ревијата бидејќи биле ризична целна група.

За несериозниот однос и лицемерието да постигнат кулминација и да бидат пример како не треба да се работи е фактот што ЗП КАВАДАРЦИ со цела група пензионери учествуваа на манифестацијата „Охридски старогрдски средби“, а не и на пензионерската Регионална ревија на песни, музика и игри кои се врв на пензионерското организирање и се музичка манифестација која има цел да го зачува нашето национално творештво, а преку тоа и нашиот идентитет.

Затоа, постапката на Здружението на пензионери на Кавадарци е пример како не треба да се работи.

Станка Трајкова, претседател на СЗПМ

ЗП Кратово

И во време на пандемија продолжуваат активностите

Извршниот одбор на Здружението на пензионери на Општина Кратово, на 21.9.2020 година, ја одржа редовната седница (со придржување на пропишаните мерки во услови на пандемија), на која беше разгледана анализата за

досегашните активности на ЗП на Општина Кратово.

На седницата беше разгледана и Информацијата за усогласување на Статутот на ЗП Кратово со Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Притоа беше констатирано дека Статутот на ЗП на Општина Кратово е усогласен со Статутот на СЗПМ, со исклучок на членот кој го регулира мандатот на функционерите на еден мандат со можност на реизбор на уште еден мандат.

На седницата беа формирани две нови комисии од постоечката Комисија за спорт, рекреација и ревии и тоа: 1. Комисија за спорт и рекреации и 2. Комисија за култура музика и ревии.

Посебен акцент беше дадено на мерките за заштита и одржување на Пензионерскиот дом „Иван Андреев“, за реновирање на покривот при што беше разгледана Предмер–пресметката од Комисијата за одржување на објекти при ЗП на Општина Кратово. На истата седница беше разгледано и учеството на Регионалната ревија која се одржува во организација на ЗП Чаир, на 1.10.2020 година во Сарај.

Методи Мишевски

ЗП Куманово

Одбележан Денот на пензионерите

По повод Денот на пензионерите во РС Македонија кој континуирано се слави од 1986 година, односно кога е формирано ова Здружение на просторите на нашата Република, со цел да ги организира граѓаните од третата доба, во смисла на финансиско помагање и разубавување на нивниот живот. Здружението на пензионерите од Куманово, преку Комисијата за културно–уметнички самодејности, по овој повод организира одбележување на овој датум. Поради приликите во кои се наоѓа нашата држава, како и светскиот проблем со корона вирусот, пандемијата, манифестацијата се одржа на Градскиот плоштад, со сите мерки за заштита на своите членови како и останатите граѓани. Во програмата на оваа манифестација беа застапени неколку секции кои постојат во Здружението, како на пример, пејачка група и солисти, литературниот

клуб и драмската секција. Пејачката група се претстави со два солиста, Владанка Поповска со песната „Јовка Кумановка“ како и Радосвет Илиевски со песната „Земјо моја“ во придружба на пејачката група. Оваа група и самостојно се претстави со кумановски сплет, како и песната „Умреја Батко Ѓорѓија“. Пејачката група работи и настапува под раково–дство на Коста Косе со придружен оркестар. Литературниот клуб се претстави со четири членови, кои читаа свои лични творби и тоа: Душка Гиевска со творбата „Моето Куманово“; Зора Ивановска со творбата „Спијам“; Исмаил Гание со творба „Куде тумбу и четири бандере“; Гордана Поповиќ со творбата „Пензионер“; Драмската работилница се претстави со хумористичен скеч „Пензионер на преглед“ во изведба на Калина Бошковска и Драган. Покрај пензионерите манифестацијата ја следеа млади и возрасни граѓани кои поради убавото време се најдоа на плоштадот. Видливо беше дека беа пријатно изненадени па учесниците ги поздравија со топол аплауз.

Душка Гиевска

ЗП Пробиштип

Меѓугенерациски одбележан Денот на пензионерите

На 19–ти септември 2020 година, на пригоден начин беше одбележан Денот на пензионерите на Македонија. Во организација на ЗП Пробиштип и Активот на пензионерките при Здружението, а во присуство на љубителите на книгата и пишаниот збор, прозвучија стихови за бабите и дедовците, но и за убавините на нашата земја. Беше тоа незаборавно попладневно дружење, меѓу пензионерите и пионерите кои се пронашле во пишување поезија и проза.

На почетокот на средбата на присутните и учесниците им се обрати претседателот на здружението Груица Масијев, кој на сите пензионери им го честиташе 20–ти септември со најубави желби за добро здравје, долг живот и уште многу вакви пријатни средби. На младите литерати пак, им се заблагодари за учеството со песнички за бабите и дедовците посакувајќи им и во иднина своите емоции да ги преточуваат во песни или раскази.

Потоа претседателката на Активот на пензионерки при ЗП Пробиштип Јовка Петрова, откако им се заблагодари на сите за присуството, направи кус осврт на она што било забележано во програмата на активот, и што од тоа е реализирано во едни вакви специфични услови со вирусот Ковид–19 и ги изнесе и планирањата на активностите до крајот на годинава. Таа, исто така, ги претстави учесниците во програмата, а не го криеше и задоволството што тука се најдоа и пензионерите, а и членовите на Литературниот клуб при ЦООУ „Браќа Миладиновци“ од Пробиштип кои со љубов пишуваат за своите баби и дедовци.

Први со свои творби се претставија најмладите, учениците. Сите беа пријатно изненадени со каква љубов тие пишуваат за нивните баби и дедовци, колку емоции се содржани во тие творби. Пријатно изненадување беше и рефератот што овие млади писатели го направиле за активностите на здруженијата на пензионерите здружени во Сојузот на пензионери на Македонија. Како што рекоа до вакви податоци дошле од истражувањето на интернет–страницата на СЗПМ.

Потоа со свои песни се претставија и пензионерите. Милевка Здравковска се претстави со песните „Горди на името“ и „Ноќ во манастирот“, а потоа артистот Страшко Милошевски, познат по своите монодрами, им приреди незаборавни мигови на присутните, со фрагменти од повеќе монодрами преточени во еден незаборавен монолошки приказ со што и даде прекрасен тон на оваа средба, а за возврат беше поздравен со бурен аплауз. Пензионерот Крсто Трајковски во еден прозен текст се потсети на својата баба, која со скинати чорапи и опинци, заминувала на работа, борејќи се како лавица за да ги прехрани своите шест деца. Тој и денес ја чува во своите спомени, запишани на хартија, како жена–борец.

За крај, со фрагмент од своето дело кое е во зародиш, се претстави и Јовка Петрова, претседателка на Активот на пензионерки при ЗП Пробиштип.

Еден час колку што траеше оваа незаборавна средба, пролета за миг. На крај сите посакаа вакви средби и дружења со младите генерации да има сè почесто, со што ќе се користат мудроста на возрасните и напредните идеи на младите.

И уште да споменам, дека целата активност се одвиваше во рамките на препораките за заштита од Ковид–19, седење на растојание, користење маски и средства за дезинфекција.

М.З.

ЗП Кисела Вода – Скопје

Активности во ограноците на Здружението

Во постојните услови на пандемија, клубовите на пензионерите во некои здруженија во нашата земја не работат. Пензионерите кои во зимскиот период редовно ги посетуваа клубовите сега, свесни дека спаѓаат во најризичната група

на зараза од корона вирусот, одбегнуваат групирања и престојување во затворен простор.

Во овој период кога клубовите се празни, ЗП Кисела Вода направи и спроведе план за реновирање на клубовите: се изведоа помали градежни зафати, поправки, варосувања, опремување со мебел и реквизити, а некаде целосно се смеПни ентериерот. Сето ова беше во организација на претседателите и одборите на ограноците, а сè во согласност со предвидените здравствени протоколи.

За одбележување е и активноста на претседателот на Здружението Момчило Петровиќ кој од СЗПМ доби списоци на сите пензионери од Општина Кисела Вода. Материјалите беа поделени по ограноци каде што претседателите со одборите работеа на списоци со податоци за секој пензионер кој живее на територијата на огранокот. Сега лесно може да се најде и посети болен или социјално загрозен пензионер, да се добие информација за патување – екскурзии, за спортски и културно–забавни дружења и др. И овие активности се изведуваат со почитување на мерките пропишани од Министерството за здравство. Клубовите се подготвени, но мора да причекаме пандемијата да помине.

Василка Топаловска

ЗП Виница

Усвоен финансискиот извештај за периодот јануари - јули 2020 година

ИО на ЗП Виница на крајот од месец септември ја одржа 6–та седница на која членовите под посебни протоколарни мерки расправаа и донесоа повеќе одлуки.

Имено, по усвојувањето на записникот од 5–та седница на ИО членовите поведоа материјална расправа за финансискиот извештај за периодот јануари – јули 2020 година и за состојбата за набавка на огревно дрво за овој период.

Поради епидемиолошката состојба со Ковид–19 скоро сите активности на ЗП Виница бележат пад како во пензионерскиот клуб и деловниот простор кое нешто реперкуира со намалени приходи, а зголемени финансиски трошоци за струја, вода и одржување на просториите. И покрај неповолните услови сепак, здружението со посветено домаќинско работење овој извештаен период успешно го завршија, а успеаја да го намалат долгот кој со години наназад се провлекува од ненаплатени дрва од страна на членови, како и за недоставени дрва од одредени стопански субјекти добавувачи на огревно дрво на коишто им е испла-

тена договорената количина.

Во извештајниот период ЗП Виница оствари вкупен приход во висина од 643.148 денари и направени трошоци 475.781 денари, а разликата од 167.367 денари е пренаменета за покривање на долгот за дрва за претходните години, а дел од средствата во висина од 28.140 денари се за редовно работење.

Поради порамнување на долговите од редовната сметка членовите на ИО побараа отворање на нова жиросметка само за огревно дрво.

За годинава состојбата со испорака на огревно дрво е многу поволна и преку договорените тендери се очекува испорака на огревно дрво од 1650 м /кубни од кои голем процент е веќе реализиран.

Пандемијата од Ковид–19 беше причина и за намалени активности кои се од рекреативен карактер, бидејќи не беа одржани спортски натпревари, а ЗП Виница учествуваше на Регионалната ревија на песни, музика и игри која се одржа во Македонска Каменица под специјални протоколарни мерки на заштита на учесниците и ограничената публика со учество на фолклорното трио.

ИО на ЗП Виница ја разгледа и состојбата со бројот на пензионерите во здружението заклучно со 2019 год. и констатира дека здружението брои 2 966 членови, а членарина од СЗПМ добива за 2 770 членови кое нешто е резултат на пропаднатата Еуростандард банка.

И годинава ЗП Виница активно соработува со сите општински и републички институции во интерес на своето членство.

Петруш Данилов

ЗП Гевгелија

Октомври месец на хуманоста

Хуманоста и солидарноста не познаваат граници и генерации. Кога некој на улица поминува со натежнати години и без збор, со око бара милост,

сигурно има некоја мака, и бара да му подадеме рака.

Жените пензионерки активистки тоа го прават со години и во ова уште потешко време тие храбро продолжуваат со своите хумани акции. Така активистките при ЗП Гевгелија во соработка со Центарот за социјални работи и со поддршка од претседателот на здружението Велин Стојменов направија уште една хуманитарна акција.Тие ги посетија социјално загрозените пензионери од Општина Гевгелија и им доставија пакети со храна и облека.

По повод 1–ви Октомври денот на стари лица тие го посетија и најстариот жител во општината со пригоден подарок. Тоа е Митра Петкова која живее во село Негорци. Баба Митра ја живее деведесет и петтата година и е витална и многу разговорлива. До пред две години со велосипед одела на нива да работи. Живее со снаа и внуци и има тринаесет правнуци. И посакуваме добро здравје и пак да ја посетиме.

Јанка Узунова

ЗП Крива Паланка

Празнично во услови на корона вирус

По повод Денот на ослободувањето 8–ми Октомври и Денот на македонското востание 11–ти Октомври граѓаните на Крива Паланка беа почестени со повеќе културни настани кои беа одржани во ЛУ Градски музеј и во НУ Центар за култура – Крива Паланка. Во ЛУ Градски музеј во вечерните часови на 06.10. 2020 година беше отворена Изложба на дела од 33. и 34. Ликовна колонија „Свети Јоаким Осоговски", биенале од 2019 и 2020 година. Координаторот на колонијата, пензионираниот професор Јордан Михајловски истакна дека симболично се претставени 34 дела од 34. ликовна колонија која се одржа по пропишаните протоколи за пандемија и за прв пат на колонијата има само домашни автори.

На ден 07.10.2010 година во киносалата при НУ Центар за култура во чест на ослободувањето на градот се промовираше Монографија 1633–2020, Крива Паланка, во која се сместени сите историски, археолошки, етнолошки факти за градот од 1633 година до денес како и културните, спортските и економските достигнувања на градот до денес. Монографијата е напишана од повеќе автори, стручни секој за својата област, меѓу кои е и претседателот на ЗП Крива Паланка, Трајче Давидовски. Монографијата е уредена од пензионираниот професор Јордан Михајловски и е на околу 200 страници.

По промоција на монографијата беше отворена изложба „Фотограми" на авторот Стојанче Величковски. И двете изложби беа отворени од градоначалникот Борјанчо Мицевски, а се поддржани од Министерството за култура.

На самиот ден на ослободувањето на Крива Паланка 8–ми Октомври голем број делегации положија свежо цвеќе на споменикот пред општинската зграда.

Во киносалата беше доделена Осмооктомвриска награда на повеќемина, а титула почестен граѓанин на Крива Палнка и припадна на украинската амбасадорка во нашата земја, Наталија Задорожњук.

Б. Стојчевска

ЗП Битола

За пензионерите нови видици за користење на книгите

Како поуспешно да се користи слободното време на пензионерите и како тие да не ги користат само дневните медиуми, туку и да се вклучуваат во користење на библиотечниот фонд,

беа прашања за кои размислуваа раководните органи на ЗП Битола.

Приликата беше искористена за тоа на крајот од септември кога се одбележуваше Меѓународниот ден на стари лица. Тогаш делегација на битолските пензионери ја посети НУУБ „Св. Климент Охридски" со цел да воспостави поуспешни контакти за постојано користење на нејзиниот книжевен фонд. Заеднички беше констатирано дека за таа цел може да се потпише Меморандум за соработка. Меморандумот го потпишаа претседателот на ЗП Битола Томе Димитровски и директорот на битолската библиотека „Св. Климент Охридски" м–р Бојан Стефановски.

Со потпишаниот Меморандум се предвидува воспоставување на соработка со цел реализација на заеднички проекти и активности од двостран интерес. Соработката на потписниците на меморандумот се базира на вредностите на заеднички респект, транспарентност и желба за комуникација на најсоодветен начин.

Според чл. 3 од овој Меморандум, членовите на ЗП Битола можат да ја користат привилегијата за повластена цена на годишна членарина во износ од 150 денари, за користење на слободна литература (белетристика). Библиотеката ги става на располагање просторот и салите за промоции по повластени цени, како и користење на читални и услуги од Одделот за периодика (списанија, весници) по договор.

Од друга страна, ЗП Битола ќе пружи еднаков третман на НУУБ „Св. Климент Охридски" во однос на третманот на своите партнери со кои соработува, како и вклучување во сите активности и акции на здруженијата, со цел активно дејствување и менување во општествената заедница.

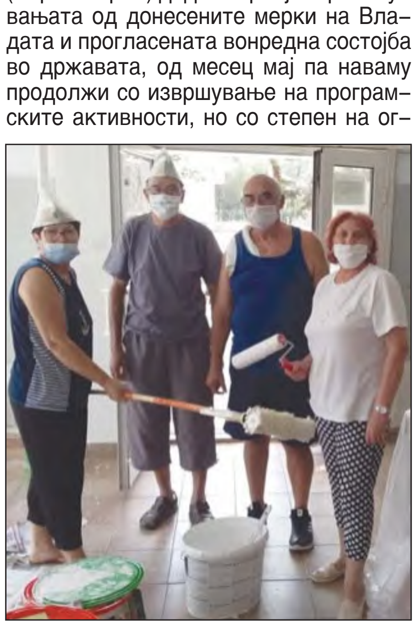
По потпишувањето на Меморандумот, претставниците на Библиотеката Јелена Петровска и Лидија Мирчевска пред присутните пензионери и другите љубители на книгата, ги претставија разновидните можности за поуспешно користење на библиотечниот фонд од страна на пензионерите, а го изнесоа и искуството на библиотечните работници од соработката со библиотеките во повеќе европски земји.

П. Ставрев

ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје

Доделени уште 240.000 денари за помош на пензионери со ниски примања и здравствени проблеми

Активностите на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје во 2020 година беа спроведувани според Програмата за работа за оваа година, но ограничени и редуцирани поради корона вирусот. Стручната служба на Здружението, по прекин од околу два месеца (март и април) додека траеја ограничувањата од донесените мерки на Владата и прогласената вонредна состојба во државата, од месец мај па наваму продолжи со извршување на програмските активности, но со степен на ог-



раничување, придржувајќи се целосно на мерките на Комисијата за заштита од корона вирусот, особено со носење маски и држење на пропишаната далечина од 1,5 до 2 метра.

Здружението редовно одржуваше контакти со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со Градскиот сојуз на здруженијата на пензионери на Скопје и другите здруженија на пензионери во градот и Републиката. Досега, оваа година одржани се повеќе седници. Во првата половина на годината се работеше секој вторник и среда, додека другите денови имаше дежурен за контакт во просториите на Стручната служба, а од 1.8.2020 година, Стручната служба работи по 4 часа дневно секој работен ден. Ограноците на Здружението работат со ограничување, односно секој понеделник и вторник по два часа, со присуство на претседателите во клубовите, заради примање на барањата за парична помош и други активности. Се прават активности поврзани со посета и давање потребна помош на болни и изнемоштени лица, заедно со надлежната служба при локалната самоуправа при Општина Аеродром. Исто така, набавени се дезинфекциони средства за клубовите и заштитни маски за членството. Комуникацијата на Стручната служба со ограноците е секогаш навремена. Здружението во овој период имаше активности и во тек се преговорите за купување со сопствени средства на деловен простор за Клубот на огранокот Вардар во трговскиот центар Скопјанка и прибирање на други понуди, за што одлука ќе донесе ИО на Здружението, до крајот на оваа година. Просториите во која сега работи овој клуб не ги задоволува ни основните услови за работа.

Извршниот одбор на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје на 15–ти септември 2020 година ја одржа својата 14–та редовна седница во просториите на клубот на огранокот „Аеродром" почитувајќи ги препораките на Министерството за здравство за социјална дистанца и носење на заштитна маска. На седницата покрај членовите на ИО беше присутен и претседателот на Собранието на здружението, Тодор Тодоровски.

На седницата на дневен ред беа: Извештајот на Комисијата за здравство и социјална помош, доделување финансиски средства за издавачка дејност и разгледување на информацијата за одржување на Регионалните ревии на песни, музика и игри.

Претседателот на Комисијата за здравство и социјална помош Манојло Дамески информираше дека комисијата предлага на 131 пензионер да им се додели парична помош. За таа цел претседателот на ИО Димитрија Богатиноски предложи ставката парична помош за физички лица во Финансискиот план за 2020 година да се зголеми за уште 240.000,00 денари, што беше едногласно усвоено. Беше доделена помош и на 2 лица на кои им е нарушена здравствената состојба.

Финансиска подршка за издавачка дејност им беше доделена на Јован Мазгански за збирката поезија „Сајбер контра исконот" и на Љубомир Хаџи–Манев за делото „Дописниот шах во Македонија", по 4.000,00 денари на ниво барање.

Во меѓувреме, Здружението организираше варосување и генерално чистење на сите клубови на пензионери во која активност учествуваа: стручната служба, активисти и членови на одборите на ограноците. Првата активност беше на Милица Андреевска, Љубомир Ристовски, Глигор Карагонов, Славица Ѓоревска, Лиле Ѓорѓиевска и Киро Јовановски. Иницијативата ја прифатија сите ограноци и истата успешно е завршена во сите клубови на ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје и тоа исклучиво на волонтерска база.

Никола Маркоски

ЗП Прилеп

Одбележување на празници со редуцирана програма

Со одлука на Извршниот одбор на ЗП Прилеп за Денот на пензионерското организирање во Македонија – 20 септември, беше одбележан на посебен и интересен начин. Имено ИО на ова здружение одлучи за овој ден за терката за образование Мила Царовска и заменик–претседателот на Владата за европски прашања Никола Димитров, делегации од локалната самоуправа на Општина Прилеп со градоначалникот Илија Јованоски, Сојузот на

успешно извршување на активностите во ограноците и за посебен придонес во создавање подобар живот на пензионерите во време на вонредни околности предизвикани од пандемијата на корона вирусот, да им се доделат благодарници на сите 19 претседатели на ограноците на Здружението. Така, со заштитни здравствени мерки претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски им ги врачи благодарниците на: Олга Самарџиоска, претседател на огранокот „Тризла–2", потоа на Васе Христоска на „Корзо", Дано Стеваноски на „Сточен пазар", Милутин Манџикоски на „Гоце Делчев", Благоја Ангелески на „Рид–1", Методија Костоски на „Рид–2", Ицко Најдоски на „Тризла–2", Живко Паковски на село Оршани, Миле Тасламичоски на „Бончејца", Ленче Алексоска на „Варошко Маало", Цане Наумоски на „Точила", Благоја Ацески на „Ѓогдере", Киро Коруноски на „Варош", Ангеле Савески на „Вишне", Милка Ѓореска на „Центар", Радислав Трпески на Кривогаштани, Павле Димитриоски на Долнени, Цветан Цветаноски на Ропотово и на Бранко Терзиоски на Тополчани.

Одбележувањето на државниот празник, Денот на народното востание – 11 Октомври, во градот прворборец и херој – Прилеп, годинава беше организирано во посебни услови согласно со протоколот за одбележување, без масовни собири, што го усвои Владата на Р Македонија. Заради пандемијата на Ковид–19, 79–годишнината од почетокот на востанието на народните македонски партизани, во Прилеп беше одбележана со редуцирана програма. Акцентот беше ставен на положување венци и свежо цвеќе на спомениците на првиот претседател на президиумот на Македонија, Методија Андонов – Ченто, Народниот херој Кузман Јосифовски – Питу, а секако и на Могилата на непобедените и Алејата на Народните херои во Паркот на Револуцијата.

На денот на одбележувањето владина делегација предводена од министерката за образование Мила Царовска и заменик–претседателот на Владата за европски прашања Никола Димитров, делегации од локалната самоуправа на Општина Прилеп со градоначалникот Илија Јованоски, Сојузот на борците и продолжувачите на борбените традиции и други граѓански здруженија, како и ЗП Прилеп ги посетија спомен–обележјата каде што беа положени венци и букети свежи цвеќиња.

– Кога сме овде на Могилата на непобедените и кај Алејата на народните херои, јас се чувствувам горд како впрочем и сите прилепчани, затоа што аманетот и делото на борците и хероите кои ги дале своите животи за да ја

имаме денешнава слобода, имаме обврска да го продолжиме. Вековниот сон и стремеж на македонскиот народ кон создавање своја самостојна држава, беше трасиран пред точно 79 години на 11 октомври 1941 година, – рече во своја изјава градоначалникот на Прилеп Илија Јованоски.

Заменикот на претседателот на Владата за европски прашања Никола Димитров, полагајќи свежо цвеќе на Могилата на непобедените, истакна:

– Државноста ја имаме, таа ни е обезбедена и долгорочно државата ни е стабилна, бидејќи сме дел од НАТО–алијансата. Следната задача ни е приемот во ЕУ.

– Добро е што им се оддава почит на храбрите борци, чии имиња се напишани на Могилата. Прилеп, секогаш им оддавал почит на партизаните, на комитите и војводите, – рече Круме Соколоски, претседател на СБ од Прилеп. Цвеќе на спомениците на загинатите борци положи и делегација од Куманово и амбасадорот на Кралството Холандија во нашата земја Дирк Јан Коп.

К. Ристески

ЗП Кичево

Свежо цвеќе на споменикот на хероината Ибе Паликуќа

Деновиве во организација на општинската организација на Сојузот на борците од Дебар заедно со претставници на Сојузот на борците од Кичево присуствуваа на спомен одбележувањето посветено на хероината од Дебар Ибе Шериф – Паликуќа во кичевското село Премка, каде положија свежо цвеќе.

На свеченоста во селото Премка зедоа учество и претставници на здруженијата на пензионерите од Дебар и градот домаќин Кичево, кои исто така положија свежо цвеќе, заедно со претставници од месната заедница од селото Премка.

Македонската хероина – Албанка, Ибе Шериф Паликуќа од Дебар која со наполнети 18 години активно се вклучила во партизанските единици и во завршните борби за ослободување на земјата на 22 септември 1944 година, го положила својот млад живот на бранкот на слободата во кичевското село Премка, каде е подигната и спомен плоча. Традиционално секоја година граѓаните од Дбар и Кичево доаѓаат да ја посетат спомен–плочата на хероината, а оваа година чествувањето се одвиваше под строги заштитни мерки поради пандемијата од Ковид 19.

А. Ристоска

Известување

Почитувана Претседателке,
На последниот состанок со претседатели на Ограноците при ЗП Куманово покрај другото се заведе став од сите присутни дека Владата со своите последни мерки ги омаловажи и понижи пензионерите бидејќи на работниците со плата до 15.000 ден. им даде ваучери од 9.000 ден. а на пензионерите со пензии до 15.000 ден. им даде ваучери од 6.000 ден. Затоа присутните побараа да ВЕ известиме во врска со нивниот став и мислење со надеж дека ВИЕ согласно со вашите активности ќе реагирате.

Со почит, ЗП Куманово

Одговор

Почитувани пензионери од ЗП Куманово, со четвртиот пакет на мерките на Владата заради пандемијата од корона вирусот, пензионерите се опфатени благодарение и на барањата и инсистирањата на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Како што е познато, на Сојузот секогаш приоритет му бил и ќе му биде стандардот и здравствената заштита на членството, што е очигледно од постигнатото досега. Забелешката од Ваша гледна точка е оправдана, но никогаш не можат да бидат сите задоволени. Забелешките на сите здруженија се добредојдени за СЗПМ и помагаат нашето заедничко дејствување да биде посилно и поуспешно.

Со почит, СЗПМ

ЗП Богданци

Одбележани 20 Септември и 11 Октомври

Во услови на Корона вирус и со запазување на сите мерки за заштита, пензионерите од ЗП Богданци направија неколку дружби и се вклучија во одбележување на настани поврзани со активностите на пензионерите.

Така, по повод Денот на пензионерите – 20 септември, беше одржан натпревар во табла. Скромна рекреативна дружба, под мотото „Нека победи најдобриот“, се одржа во Стојаково. Методија Донев од Богданци, беше победникот на натпреварот. Настанот го одбележи и отварањето на реновираниот Клуб на пензионери во – Стојаково, каде над 400 пензионери дружат и активно ги минуваат пензионерските денови.

Пензионерскиот клуб, сместен во Домот на културата во Стојаково, доби нов лик (реновирани ѕидови, под, санитарии, телевизор, столови, четири нови табли) со средствата добиени од СЗПМ и средства на ЗП Богданци.

По повод 10 Октомври – Ден на ослободувањето на Богданци, ЗП се вклучи во одбележување на празникот со полагање на цвеќе на бистите на паднатите борци чии животи беа положени на олтарот на слободата. **Д. Шапова**

ЗП Струга

Сеќавање на револуционерот и писател Владо Малески

По повод 101–годишнина од раѓањето и 36–та годишнина од смртта на Владо Малески – Тале, (23 септември 1984 год.) револуционер, општественик и писател, на бистата на Малески во Струга положија свежо цвеќе, ОО на борците и Здружението на пензионери Струга, а пред присутните почитувачи на неговото револуционерно дело и литературно творештво, и за животот и делото на овој истакнат македонски деец зборуваше претседателот на Општинската организација на борците Ајредин Мемети.

Владо Малески (Струга,1919 – 1984) е истакнат македонски раскажувач, романсиер. Бил член на првата македонска генерација писатели. Учесник е во НОБ, на легендарниот Богомолски поход и како претставник на Струга бил делигиран на Првото заседание на АСНОМ. Потоа бил избран за член на АСНОМ, на АВНОЈ и уставотворното собрание на ФНРЈ.

По ослободувањето бил првиот директор на Радио Скопје, секретар на Собранието на Социјалистичка Република Македонија, член на Извршниот совет на Собранието на СРМ, сојузен делегат, амбасадор и носител на други функции во општествено–политичкиот и културниот живот во Република Македонија. Мошне е богат животниот опус на Владо Малески на книжевен план. Зазема видно место во историјата на државотворноста на Република Македонија и како борец и како творец. Тој е автор на македонската национална химна „Денес над Македонија“. Прво исполнување било на дочекот на новата 1942 година во центарот на Струга во куќата на Сотир Шута, каде што Владо Малески свирејќи гитара ја испеал свечената песна која од присутните младинци била прифатена и натаму пренесувана, при што влегла во срцата на народот како свечана песна, а потоа и како химна на Република Македонија. **С. Кукунешоски**

ЗП Кичево

77 години слободно Кичево

Деновиве во организација на Општинската организација на Сојузот на борците од НОВ и почитувачите од НОВ беа одбележани 77 години од Првото ослободување на градот Кичево во текот на народноослободителната војна. На оваа скромна свечаност зедоа учество и голем број на пензионери од ЗП Кичево, кои положија свежо цвеќе на споменикот на паднатите борци во НОВ во спомен–костурницата во кичевскoто „Китино“ кале.

Во борбите за ослободување на градот Кичево кој беше шест пати ослободуван во текот на НОВ, своите животи ги дадоа над 555 паднати борци, чии коски се сместени во криптата во спомен–костурницата во кичевското „Китино“ кале.

– Градот Кичево традиционално го одбележува Првото ослободување на 11 септември 1943 година кој слободно живееше 21 ден, кога била создадена слободна територија од Буковик на север до селото Ботун во Дебрца – Охридско на запад. Во селото Подвис на 23 септември започнало со работа и првото училиште во НОВ на македонски јазик со првиот учител Василко Ристески, – истакна претседателот на Сојузот на борците од НОВ и почитувачите од Кичево, Владо Дејаноски.

Иако скромно сепак традицијата на чествување во Кичево продолжува. **А. Ристоска**

ЗП Бутел

Активно, хумано и успешно

Здружението на пензионери Бутел своите активности и хуманости ги реализира преку дејности во соработка со повеќе пензионерски здруженија. Здружението и во услови на пандемија успеа по сите протоколи од Владата и од СЗПМ да се спреми и да учествува на 18–те регионални фолклорни натпревари кои се одржаа во Сарај на 30.9.2020 год., во вториот регион од регионалните натпревари, чиј домаќин беше ЗП Карпош. Хорот учествуваше со три народни изворни македонски песни, со што публиката ги награди со голем и долг аплауз. На крајот од натпреварот претседателката на СЗПМ г–ѓа Станка Трајковска со убави и комплиментиви зборови ги искажа стиховите од самите песни на учесниците, ги покани претседателите на здруженијата и им додели благодарниците за нивното учество. Здружението на пензионери во својот контекс на работа, а во соработка со хуманитарната организација на „Аjде Македонијо“, „Сите Сити“ со кој здружението има потпишано Меморандум за соработка пред 2 години, со цел да им помогне на социјално загрозените пензионери со ниски примања, има донирано неколку пати помош во храна. Пред две години на пензионерите им доделија пакети со здрава храна – мусли и стотина килограми чоколадо – рефус. Соработката продолжи и понатаму, а неодамна ни подарија дваесет и два пакети со прехранбени артикли, за кои здружението регуларно и прецизно им ги подели на пензионерите со висина на пензија до 11.000,00 денари. Освен тоа раководството на Здружението заедно со тročлената Комисија за стари, болни и изнемоштени лица – пензионери постојано се во контакт со нив преку мобилните телефони, а по потреба комисијата со сите протоколи ги посетуваат најболните и неподвижните пензионери.

Здружението на состаноците во согласност со Извршниот одбор со донесена Одлука, доделува парични средства во висина на донесената Одлука на ИО. До сега има доделено помош на 50 лица со различен износ и тоа према тежината на самата болест со вкупен износ од 160.000,00 ден.

Успешноста на здружението ЗП Бутел – Скопје е видлива спрема наведените резултати што се постигнати во досегашното излагање на самото здружение. Статутарната комисија изврши корекција и усогласување на Статутот на ЗП Бутел со Статутот на СЗПМ спрема дадените точки за измена и дополнување на Статутот на Здружението на ЗП Бутел и СЗПМ. Статутот на ЗП Бутел е даден на печатење во печатница и во најскоро време ќе им биде достапен на членовите од Извршниот одбор и другите тела на здруженијата. **Љубица Петрушевска**

ЗП Делчево

Активности по повод Денот на пензионерите

На 16 септември 2020 година Извршниот одбор на Здружението на стари, болни, семејни инвалидски и други пензионери на Општина Делчево одржа седница со почитување на препораките од здравствените власти. Покрај другите точки на дневен ред имаше и точка – одбележување на Денот на пензионерите 20 септември во услови на пандемија. Извршниот одбор се согласи со предлогот на претседателката на здружението, одбележувањето да биде на тој начин што ќе се поделат по сите ограноци по еден пакет хуманитарна помош на пензионери со ниски пензии.

Пакетите беа со прехранбени производи и средства за лична хигиена. Истите беа предадени на пензионерите од страна на претседателите на ограноците кои претходно беа консултирани и на нивен предлог определени лицата на кои беа предадени.

Оваа акција беше поздравена од голем број граѓани на Општина Делчево и беше изразено задоволство дека и во иднина ќе се спроведуваат вакви и слични дејности. **Никола Арсов**

ЗП Кочани

Натпревар во стрелаштво

Здружението на пензионери Кочани, државниот празник 11 Октомври, Денот на востанието на македонскиот народ против фашистичкиот окупатор, го одбележа со одржување спортски натпревар во стрелаштво со воздушни пушки меѓу ЗП Кочани и ЗП Штип. Настанот се одржа на отворен терен (на градскиот стадион, без публика), со присуство само на стрелците–натпреварувачи и одреден број претставници од здруженијата. Натпреварувачите и другите присутни за време на настанот ги почитуваа протоколарните заштитни мерки.

Натпреварот се одржа во две категории стрелаштво – категорија за жени и за мажи. Женската екипа на штипјани ја сочинуваа Риска Димова, Гордана Полазаревска и Бранка Донева, а во екипата на ЗП Кочани настапија Ѓурѓа Илиева, Бинка Карајанковска и Елица Зафировска. Во машката екипа на ЗП Штип настапија Ване Денков, Кире Стоилковски и Тодор Димов, а во соодветната категорија од ЗП Кочани стрелаа Драги Гацев, Ѓорги Јосифов и Стојан Андонов.

Стрелците на ЗП Кочани во двете категории победија со убедливи резултати. Мажите победија со 189: 115, а жените со резултат 138:103. Поединечно најмногу погодоци кај мажите имаше Андонов – 67 а кај жените Карајанковска – 70 поени. **А. Арсовски**

Забелешка: Меѓутоа, ЗП Кочани не учествуваше на регионалните ревии на песна, музика и игри во 2020 година, и покрај преземените заштитни мерки, што најмалку се очекуваше од ова здружение со долга традиција и „заложба“ за меѓусебна соработка, заедништво и соживот.

ЗП Злетово

Доставено огревното дрво

За време на пандемијата предизвикана од вирусот Ковид–19, ЗП Злетово, активностите ги реализира во рамките на своите можности и согласно со препораките на Владата, Министерството за здравство и СЗПМ.

Стручната служба при здружението на пензионери не престана да работи со целосно почитување на протоколите. Некои активности се прекинати, некои се одложени, а некои раководството на здружението продолжи да ги реализира. Една од целосно успешните активности е целосно и навремено снабдување на своето членство со огревно дрво за претстојната грејна сезона. Пензионерите од Злетово, Древено, Лесново, Рудари и Ратавица кои снабдувањето со огревно дрво го вршеа преку ЗП Злетово, спокојни и задоволни ќе го дочекаат почетокот на новата грејна сезона.

Иако во моментов живееме во вонредни услови, животот продолжува, а и заради фактот што пензионерите се популација која ја сака песната, музиката и орото и како верни чувари на нашата традиција, ЗП Злетово ја прифати поканата од СЗПМ за учество на 18–те регионални ревии на песни, музика и игри на ВИ регион. Ревиите се одржаа на 22.9.2020 год. во Лозово, а музичката група на ЗП Злетово настапи со три изворни гласовити песни. Секоја песна имаше свој фолклорен израз и приказ на дел од традицијата и културата. **Димитар Милосов**

„Ало - пензионерски прашања“

Веќе три месеци работи линијата **02 3213 227** „Ало – Пензионерски прашања“. Прашањата кои се поставуваат се интересни и се поврзани со животот на сегашните, но и на идните пензионери. Еве што најчесто прашуваа пензионерите во изминатиот месец:

1. Како и каде да го добијат веснико̄т сега за време на пандемијата? (Одговор: За дистрибуција се одговорни здруженијата, но весникот може да го прочитате на веб страницата на СЗПМ www.szpm.org.mk)

2. Дали пензионерите се опфатени во најновиот пакет на Владата заради пандемијата? (Одговор: Да опфатени се и сите пензионери со пензии до 15 000 ќе добијат по 6 000 денари)

3. Дали државата ќе ги субвенционира пензионерите со ниски пензии за да можат да се лекуваат и во приватните болници? (Одговор: Би било добро да е така, но сѐ уште не е донесена таква мерка. Сојузот континуирано се залага да има субвенции за овој начин на лекување на сегашните и на идните пензионери, но и за престој во приватните старски домови)

4. Зошто се чека долго за добивање на пензија која досега се добиваше по пошта или од Еуростандард банка? (Одговор: Бидете трпеливи, Имаше голем број на пензионери кои примаат на ваков начин, но состојбата се нормализира)

5. Што презема Сојузот да се намалат гужвите во јавниот превоз и пред банките? (Одговор: Се работи на тоа, но сѐ не може да се реши одеднаш)

6. Зошто има многу малку термини за болните од малигни заболувања? (Одговор: Веројатно затоа што се зголемува бројот на болни од Ковид 19)

Прашањата за здравјето главно беа поврзани со временските промени, хроничните болести и корона вирусот. Дежурните лица им даваа одговори на прашањата во граница на нивните можности, но на некои прашања дополнително ќе им биде одговорено.

Прашањата генерираат и нови проекти и ангажирања на Сојузот, кој и понатаму ќе се залага животот на пензионерите да биде поквалитетен и посодржаен, а нивниот стандард подобар.

К.С.А.

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
VISA
1234 5678 9012 3456
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
osteotend
ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.
НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.
не содржи глутен
не содржи глукоза
не содржи лактоза
30 ќесички | 5.6 g
ЗЕГИН ДОО Скопје
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"
НОВО
PROVEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ
PRO-VEN PROBIOTICS
Cardiobiotic
FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION
30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT
Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето
една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Штип

Прославен денот на мирот

Секоја година на 21.9.2020 година се слави Денот на мирот, а верниците на православната вера го слават денот на Пресвета Богородица. Таа го почувствувала немирот и понижувањето, затоа ги окрилува немоќните, сиромашните, а во молитвата се вели, Мајко Богородице, со тебе огреа сонцето и мирот. Не случајно Светската организација го има земено како Ден на мирот.

На овој ден во целиот свет ветераните маршираат за мир и упатуваат порака за мир која беше прочитана на собирот на миротворците каде што учествуваа претставници на ЛС, граѓани и пензионери продолжувачи на боречките традиции.

Во пораката на генералниот секретар на ООН се вели; Меѓународниот ден на мирот, кој се воспостави на овој ден и секоја година на 21 септември, точно напладне, трае 24 часа прекинот на огнот, со надеж дека тој ден ќе биде следен ден на мирот, потоа трет ден и на крај топовите да молкнат засекогаш за доброто на сите.

Претседателот на СБ Штип Петар Мицевски, ги поздрави присутните, зборуваше за значењето на маршот на ветераните за мир кој започна во Америка и се рашири по целиот свет. Точно во 12 часот напладне застануваат сите воени дејствија, им се оддава почит на загинатите. Мирот е една најдрагоцена човекова потреба, тој е воедно највозвишена задача на ОН. Тоа е можност да се процени што е веќе завршено и да се обврзиме за сè што треба да направиме за таа цел.

Поетесата и писател Цвета Спасикова, во апелот за мир вели:

– Дајте му шанса на мирот, помислете на своите деца и децата во светот што заминуваат во неврат, тие се иднина на овој свет, во мир да твориме, за љубов братска да збориме.

Потоа беше оддадена почит на бранителите на нашата убава татковина во Штип, од Влатко Петров, Кирчо Димитриевски, Дејан Јакимовски, Димитар Двојаковски и Теодор Стојановски. **Ц.С.**

ЗП Радовиш и Конче

Нема смрт додека ѕвони

Секоја година, 28 август – Голема Богородица, се слави не само како верски празник, туку и како празник на селото Скоруша, чиешто население целосно емигрирало претежно во Радовиш, Штип, Неготино. Во старата црква Света Богородица доаѓаат потомците од селото за да го прослават празникот и да ја продолжат традицијата со обредна исполнетост и додека децата како во игра го удираат црковното ѕвоно, за потомците на Скоруша одекнува гласот на животот од ова село, којшто сега се превртува во трошните куќи и во бистрата слатка вода што се суши во длабоките бунари.

– Нема смрт додека ѕвони – велат потомците на Скоруша. Како што се посетува болен човек и му се влева надеж за оздравување и живот, така треба да се посетува и сè што почнало да се заборава, исчезнува и умира.

И оваа година потомците на Скоруша, меѓу нив голем број припадници на третата доба, со своите семејства дојдоа да ја прослават Голема Богородица, празникот на селото, да му дадат живот на селото и да покажат дека традицијата никогаш не умира. Продолжува да живее во нивните внуци, правнуци.

Сите со себе носеа обредни лебови, зашто знаат дека се започнува и завршува со лебот. Спроти празникот, жените со цвеќе го плетеа венецот пеејќи црковни песни. Потоа со духовни песни, присутните трипати „го шетаа“ венецот околу црквата, а потоа го закачија на црковната порта. Од него се кине цвеќе за здравје. Потоа венецот се внесува во црквата. Утредента, на празникот, жена со котле вода и босилек ја прска иконата на Света Богородица. Трипати се вртат околу црквата, а потоа влегуваат во црквата и жените ја извршуваат литургијата, ако нема поканетото свештено лице.

По обредните настани, следува дружење и забава. Многу музика, песни, ора, средби, сеќавања.

Ние бевме овде. Сакавме сето ова да го почувствуваме и да бидеме дел од ова верско празнување, дел од овој незаборавен предел или можеби ракување кое остава впечаток за повторно видување.

Сонцето веќе одамна го беше поздравило селото задушено меѓу ридовите обраснати со бука и даб. Како бели гулаби со новоникнати перја, извалкани од сувата црвеница на селото, ако така може да се каже, заминавме кон градот со ветување и благослов догодина пак да го прославиме празникот помасовно.

Павлина Кошевец

ЗП Кочани

Фолклорната група на „Денови на оризот“

На традиционалната 29–годишна манифестација „Денови на оризот“ одржана на 3 октомври годинава организирана од Општина Кочани, во главна улога, како и повеќе години наназад, беше фолклорната група на КУД при Здружението на пензионери Кочани. Фолклористите го презентираа традиционалниот обичај на почеток на жетва на ориз во кочанскиот регион од времето кога немаше механизација за жнеење, а жетвата се извршуваше рачно.

Главниот жетвар наздравува со ракија, а веднаш потоа сите жетвари започнуваат да пеат жетварска песна во придружба на гајда, истовремено и жнеат со српови. Зад нив други од жетварската група го собираат ожнеаното и врзуваат во снопови. Потоа сноповите се превезуваат со запрежна кола до гумното каде, со коњ, се извршува вршидба.

Ампо Арсовски

Пензионерите од мојот спрат

Често се сеќавам на пензионерите од мојот спрат. Зградата имаше три влеза. Ние живеевме во третиот влез и на третиот кат. На катот имаше четири стана, сите исти. Целата населба ми е врежана во сеќавањето, многу случки во мојот живот се поврзани со таа населба и таа зграда. Јас сум од оние кои како деца многу паметат. Скоро ништо не сум заборавила. Така, не сум ги заборавила и моите соседи – пензионерите.

Нашата прва сосетка, беше незаборавна мајка и домаќинка. По потекло од Врање и со нејзините деца иако поголеми постојано се гледавме и друживме. Секогаш уредна, со најубави јадења на трпезата, со слатки кои ги пробувавме.Таков беше обичајот меѓу соседите. Таа беше жена која никогаш не сум слушнала да го повиши тонот. Секогаш ја красеше блага насмевка. Беше висока и со темно – црна коса, а кога беше постара доби повеќе во тежината. Секогаш елегантна со фустани во црно–бела комбинација, со кратко потшишана коса, која фризура само на неа како пензионерка убаво и стоеше. Таа беше вистински борец. Ги поднесуваше сите незабележителни за мене, тежини на животот. Имаше многу информации и ако нешто не ни беше познато ја прашувавме тетка Стана. Таа живеше со нејзиниот сопруг и кога јас бев со мало дете, одев кај неа понекогаш на гости, а таа ја чуваше внуката од синот. Нашата вредна сосетка, постојано зборуваше само за своите деца. Затоа неа ја доживував како голема мајка. Таа зрачеше со добрина. Во нашата зграда, на мојот кат токму спроти нас имаше уште пензионери.

Тие беа нешто несекојдневно. Сите велеа дека се Грци. Беа брат и сестра и живеја заедно. Беа белокоси и нивниот стан секогаш мирисаше на нафталин. Ги паметам само како доста стари луѓе. Понекогаш кога имаше потреба од некаква комуникација со нив, ние децата одевме да заѕвониме на нивната врата. Отвораше еден од нив, а другиот беше во близина. Се сеќавам сестрата беше многу пониска од својот брат и носеше, секогаш еден сиво – син фустан, а косата и беше долга, прибрана во опавче. Ние, децата многу сакавме да заѕвониме кај нив, оти ни даваа бонбончиња, секогаш, без исклучок. Така ја искажуваа нивната љубов кон нас, кон децата од нивниот кат. Се сеќавам на нивната поврзаност со нашата прва сосетка, кога станаа многу стари и немоќни. Нашата вредна сосетка одеше кај нив и им носеше храна, најчесто топла супа, зачинета со некој нежен збор. Не се сеќавам колку траела таа грижа, но го паметам како позитивен пример за меѓусебното помагање на пензионерите од нашиот влез.

Во четвртиот стан, живееја двајца пензионери со нивната единствена ќерка. Таа беше убавица и стана балерина, што беше права реткост во тоа време. Тоа беа стари скопјани, луѓе од старински ков, кои најмногу ми останаа во сеќавање по нивната педантност и широкоградост. Ние како деца, често одевме на гости кај нив. Беа чесни и тивки луѓе. Доживеаја длабока старост. Имаше нешто многу забележително кај нив, некоја особена патина, благородност и скопски шарм, кој не мора да се докажува. Кога пораснавме и добивме деца, тие со милни имиња ги викаа нашите деца. Си заминаа некако тивко и ненадејно.

Се сеќавам и на еден постар човек од нашата зграда, кој не живееше на нашиот кат. Тој беше вистински господин, Србин. Зборуваше на српски. Неговото семејство живееше на погорните катови. Но, тој ми остана во многу убаво сеќавање. Кога и да ме сретнеше, а тој скоро секогаш беше со неговиот велосипед, многу учтиво и некако несоодветно за мало дете, ме поздравуваше на српски: „Добар дан“, најчесто. Зошто велам господин? Единствено тој секогаш носеше шапка, а имаше куси мустаќи како Клерк Гебл.

Во мојата зграда имаше и други пензионери. Сепак највпечатливи беа овие од мојот кат и чичкото со велосипед.

Ќе го завршам мојот расказ со нешто што го размислував деновиве, а тоа се советите на постарите. Ги имало во сите антички градови. Знаеме дека мудроста и искуството се сила и дека тие луѓе тогаш многу добро го знаеле тоа. Затоа треба да се вратиме на изворното сфаќање на староста како голем дар за општеството. Слушнав пред некој ден еден познат мислител од соседството рече: се додека постои учителот, ученикот не се прашува за одлуки.

Маја Белева

Вистинска одлука

Таа вечер удобно сместена во омилената фотеља гледаше филм на телевизија. Една сцена од филмот во која ќерката со љубов и внимание ја негува својата болна мајка, предизвика кај неа бурна емоција. Солзите почнаа да ѝ се тркалаат низ образите исшарани со брчки. Си рече:

„И јас имам и ќерка и синови ама љубов и внимание со години ми недостасуваат. Ги нема да дојдат да ме посетат моите три радости и моите внуци. Ме заборавија. Нема кој да ми каже убав збор, кој да ми даде потпора, да ми свари супа или чај...

Ја болеше односот на деца кај неа. Го чувствуваше како рана на срцето. Толку многу љубов и внимание им подари. Додека беа мали сè беше поинаку. Ги исшколува, сите се со високо образование, ги одоми, но што им стана во задните години? Нели гледаат дека старее? Уште малку ќе има седумдесет години. Се плашат ли од обврските кон неа? Зарем заборавија дека им е мајка? Во неа тлееше страв и неизвесност. Како ќе биде кога ќе биде уште постара, а сама?

Сцената од филмот, ги изнесе на површина сите сомнежи скриени длабоко во неа. Ситуацијата ѝ стана кристално јасна: на децата не може да се потпре! Долго размислуваше за својот живот, за нив. Сè би било подобро да е жив татко им. Тој ја напушти многу рано, кога беа доста млади. Со години сама војуваше со животот. Реши и оваа битка ќе ја добие – мора!

Деновите се нижеа... Еден ден дојде кај неа нејзиниот син. Разговорот премина во расправија. Тој почна да вика. Неговите зборови ѝ се зариваа во срцето како ножеви. Ја стегна во градите, не можеше да дише. Сакаше ова да е сон да не слушнала добро, невозможно!

– Јас те мразам, ама морам да те чувам, затоа што некогаш беше добра мајка, само заради тоа! – тоа беа неговите зборови и уште полно други навредливи.

– Боже, зошто го доживувам ова понижување, со што сум го заслужила? – Во главата ѝ удираа илјада тапани, неизмерно беше повредена, ја болеше секоја клетка во телото.

Стана, го погледа синот и со болен, но решителен глас го праша:

– Така ли?

– Да! – кратко ѝ одговори. Ги погледна парите на масата што ѝ ги оставил, ги зеде и му рече:

– Еве ти ги твоите пари, не сум требала ни до сега да земам, ама да не те навредам. Не ми требаат, доволна ми е мојата пензија. Мене од тебе ми треба нешто многу повеќе: внимание и почит! Оди си и немој никогаш немој да дојдеш. Не сакам да те видам! – Бавно со наизглед мирен чекор, иако нозете ѝ се тресеа и одвај ја носеа, ја затвори врата зад синот.

Од староста, од годините, од немилите случувања почна да се чувствува исцрпено, падна. Потоа стана, ја дигна главата, не сакаше да остане заробена во минатото.

Полека ден по ден заздравуваше како од најтешката болест, се чувствуваше сè подобро. Мислите почнаа да ѝ се редат правилно. Почна да го планира својот новороден живот, и да го врати од беспаќето каде што ја однесе судбината. Секој нов ден ѝ носеше сè повеќе неизвесност. Почна да се плаши од самотијата. Се плашеше како ќе живее ако падне болна?

Реши и донесе одлука. Ќе го продаде станот. Со тие пари и нешто заштедено ќе има за живот во некој пристоен Дом за стари лица, а дел од парите ќе донира стари родители кои имаат иста судбина како нејзината, кои се оставени на милост и немилост од своите деца.

Се всели во Домот за стари. И посакаа добредојде, убаво ја прифатија со љубов и топлина. Бидејќи беше позитивна, пријатна, љубезна, и за секого имаше убав збор, набргу стекна нови пријатели. Неоптоварена со досегашни секојдневни грижи, на својот живот му даде нова содржина и смисла. Покрај неколку активноси во Домот почна и да слика. Пример ѝ беше нашиот сликар Живко Цветин. Во новиот живот најде нешто налик на смиреност, на мир, ама срцето и беше тажно не можеше да му подари радост. Со надеж во очите често гледаше на влезната врата од Домот. Копнееше за нив – за своите најмили.

Вукица Петрушева

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIII – број 147
октомври 2020 година

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.

SN
ОСИГУРИТЕЛЕН БРОКЕР
АД БИТОЛА
ПОСАКАЈТЕ ЗБОГУМ НА ТЕНЗИЈАТА
И ДОБРЕ ДОЈДЕ НА ПЕНЗИЈАТА!
Дали го заштитивте она на кое толку напорно работевте?
Можете да ги осигурате од повеќе ризици. Вашиот дом или викенд куќа, предметите за уредување на просторот, техничката опрема, уметничките слики, парите и скапоценостите. Во СН Осигурителен брокер АД Битола на едно место се достапни сите видови и пакети за осигурување на домаќинства и имот, од сите осигурителни компании во Р. С. Македонија.
ЗАШТИТЕТЕ ГО ВАШИОТ ИМОТ И ДОМАЌИНСТВО
СО МОЖНОСТ ЗА ПЛАЌАЊЕ НА 12 РАТИ
СО ПРИЛОЖУВАЊЕ НА ЧЕК ОД ПЕНЗИЈАТА
20% ПОПУСТ
INFO@SNBROKER.MK
WWW.SNBROKER.MK
15 770

ЗП Лозово: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Дружење со народните песни и звуците на музичките инструменти

ЗП Штип

ЗП Радовиш и Конче

Марија Моневска

Аце Велковски

Станка Трајкова

ЗП Лозово

ЗП Свети Николе

ЗП Злетово

18. фолклорни регионални ревиите на 6. регион, се одржаа на 22.9.2020 година на отворено, на Игралиштето со трибини, каде што беа преземани сите безбедносни мерки од Ковид–19. Поради пандемијата во овие ревии изостанаа народните ора за да се избегне директниот контакт на учесниците. Овој настан се збогати со присуството на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, градоначалникот на Општина Лозово, Аце Велковски како и присуството на нашата хероина Атиџе од документарецот „Медена земја“. Учесниците од 6 здруженија, поради пандемијата, со најмногу по 8 учесници од секое здружение, пристигнаа во прекрасниот двор на локалната самоуправа на Општина Лозово, потоа се направи дефиле низ улиците на Лозово. Настапот се одвиваше во прекрасен амбиент, сончев убав ден, инпровизирана бина во етно–стил и младата водителка Теона Гурбанска.

На присутните најпрво им се обрати Марија Моневска, претседател на ЗП Лозово, која им посака топло добредојде во Лозово. Таа го изрази своето задоволство што ЗП Лозово е домаќин на овие Регионални ревии, а особено како што рече: „Посебно сме среќни што караванот на Регионалните ревии, тргнува токму од Лозово, односно Регионалните ревии започнуваат од ЗП Лозово“.

Градоначалникот на Општина Лозово Аце Велковски исто така ги поздрави присутните. Во обраќањето зборуваше за успешната соработка којашто тој како градоначалник ја има со ЗП Лозово, ветувајќи и понатаму да ги поддржува активностите на пензионерите.

Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова со одушевување зборуваше за ентузијазмот на пензионерите кои и во овие тешки денови на пандемијата Ковид–19, внимавајќи на безбедносните мерки ја продолжија традицијата (во видоизменета форма) на Ревиите на песни, музика и игри. Пофални зборови кажа и за домаќинот на ревиите на ЗП Лозово.

Откако таа ги прогласи за отворени Регионалните ревии, се слушнаа музичките акорди на музичките инструменти и прекрасните народни песни на ЗП Ново Село, ЗП Лозово, ЗП Свети Николе, ЗП Штип, ЗП Радовиш и Конче и ЗП Злетово.

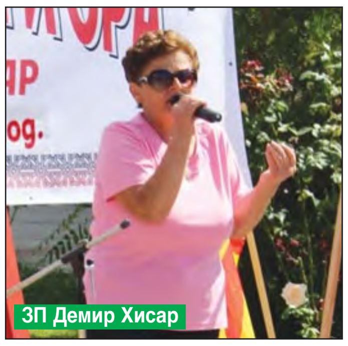
„Крајот го краси делото“. За да ни биде денот поубав и секој да понесе што поубави инпресии од ова дружење, запеа и Атиџе, медиумската хероина од документарецот „Медена земја“.

На претседателите учесници на 18. регионална ревија од 6. регион им беа врачени благодарници.

Марија Моневска

ЗП Демир Хисар: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Со старoградски и изворни песни во време на пандемија


ЗП Демир Хисар

ЗП Демир Хисар

ЗП Крушево

Пере Петрески

Марјанче Стојановски

Илија Адамовски

ЗП Прилеп - КУД „Пенка Котеска“

ЗП Прилеп - КУД „Пензионер“

ЗП Битола

ЗП Битола

Демир Хисар отсекогаш бил лулка на историски, но и на културни вредности и истиот бил домаќин на голем број манифестации кои ги промовираат тие вредности. Фолклорот и песната се жив доказ за неисцрпниот креативен дух на нашиот народ. На градскиот плоштад „8 Септември“, Демир Хисар беше град–домаќин на 18. ревија на песни, музика и игри, под покровителство на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија.

Срдечно добредојде и пријатно расположение на гостите и на учесниците прв им посака претседателот на ЗП Демир Хисар Пере Петрески, а во името на градот домаќин присутните ги поздрави и градоначалникот на Демир Хисар Марјанче Стојановски.

– Сите ние пензионерите, имаме да кажеме и покажеме дел од она што го работиме, што го постигнуваме во овие пензионерски години. Да покажеме колку песната и музиката не признаваат години и разлики во годините и во вакви тешки времиња – истакна Пере Петрески.

Градоначалникот Марјанче Стојановски им оддаде признание на пензионерите, кои, како што рече, иако во поодминати години успешно ја негуваат македонската песна. Тој посебно ја истакна соработката и реализацијата на заедничките активности со демирхисарските пензионери и ја нагласи важноста на ваквите културни настани, особено кога станува збор за пензионерите кои се верни чувари на нашето културно богатство. Пред присутните се обрати и претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамовски кој упати искрени поздрави и најубави желби истакнувајќи ја важноста на ревиите.

На Ревијата настапија 4 здруженија на пензионери и тоа: домаќинот ЗП Демир Хисар, ЗП Битола, ЗП Прилеп и ЗП Крушево, со вкупно 14 учесници кои заради добро познатите причини се претставија само со песни, односно со скратена програма.

Ревијата ја отвори КУД „Пенка Котевска“ од Прилеп со прекрасните „Станала Ратка порано“ и „Ми забегала овца рогуша“. Борче и Лидија Дуковски и Драги Кабровски од Битола ги испеаја познатите „Сношти минав покрај вази“ и „Месечино сестро мила“, додека хорот од ЗП Крушево се претстави со „Нели ти реков“ и „Крушува ностра“. ЗП Прилеп учествуваше и со КУД „Пензионер“, а пееја „Дајте ми лек за душата“ и „Не се фаќај, Доне Донке“. Како последни во оваа Ревија настапија домаќините, каде што Софре Мирчевски не потсети на младоста со познатата „Тешко мина докторе“ и Коца Огненовска со нејзиното авторско дело: „Вратете се мили чеда“.

По свечениот и официјален дел, претседателката на Сојузот на Здруженијата на пензионери на Македонија Станка Трајкова, додели благодарници на претставниците на здруженијата на пензионерите.

Зоран Стеваноски

ЗП Чаир: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

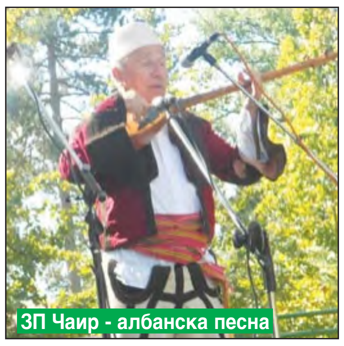
Поттик за зачувување на културното творештво

Тодор Илиев

Висар Ганиу

Станка Трајкова

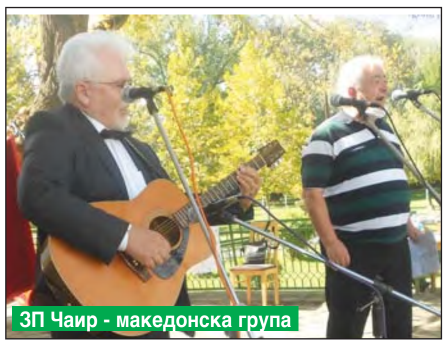
ЗП Центар


ЗП Чаир - албанска песна

ЗП Крива Паланка

ЗП Куманово

ЗП Куманово


ЗП Чаир - македонска група

ЗП Кратово

Доделување благодарници

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на 1 октомври 2020 година, во Спортско–рекреативниот центар Сарај во Скопје, пензионерите од четвртиот регион не само што се забавуваа, туку и на најдобар начин прикажаа дел од изворниот фолклорен колорит. По препораките од СЗПМ, Ревијата се одржа под отворено небо на отворена сцена и по сите протоколи.

ЗП Чаир по вторпат е домаќин на ваква ревија. На оваа средба, пензионерите – учесници, мошне успешно се претставија со изворни песни, со солисти и пејачки групи. Се пееше, а присутните со воодушевување ги поздравуваа настапите на пензионерите, не штедејќи го аплаузот за убавите песни и изведби во кои уживаа час и половина.

Гостите, присутните и учесниците, како што му прилега на еден домаќин, прв ги поздрави и им посака добредојде координаторот на здружението домаќин Тодор Илиев. Тој изрази големо задоволство што организацијата на оваа значајна културна манифестација е доверена токму на ЗП Чаир. При тоа ги истакна резултатите што пензионерите ги остварија низ многубројните активности и покрај кризата со пандемијата, особено на хуманитарен и музички план.

– Нашето здружение, го карактеризираат мултиетничност и мултикултура со меѓусебно разбирање, – истакна Илиев.

Во поздравниот говор на македонски и на албански, градоначалникот на Општина Чаир, Висар Ганиу, ја нагласи традиционалната врска меѓу локалната самоуправа и ЗП Чаир, кое со активностите придонесува во достоинствено претставување на општината. Тој во своето излагање нагласи дека ЗП Чаир спаѓа меѓу најорганизираната категорија граѓани во општината.

– Оваа за нас е мотив плус кога го гледаме од ваша страна тој голем ентузијазам и мотив да се дружите, да бидете уште активни и меѓусебно да споделувате искуства. Тоа е патоказ за нас помладите генерации.

Во име на организаторот, пред да ја прогласи ревијата за отворена, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, посебно задоволство изрази што ЗП Чаир е домаќин на 18. регионална ревија, здружение кое е едно од поактивните во Републиката. Исто така истакна дека оваа ревија се одржува во знак на одбележување на 1 октомври Светскиот ден на старите лица.

– Сите домаќини и претседатели на здруженијата се потрудиле доследно да ги применат насоките на СЗПМ, ревиите да бидат со редуцирана содржина, но и покрај тоа имавме прилика да видиме вистински фолклор со сета своја убавина. На виделина се виде и нашиот идентитет и тоа е мисијата на пензионерите да го зачуваат и пренесат нашето културно и национално богатство на идните генерации, – истакна претседателката Трајкова. Таа ја прогласи ревијата за отворена и им посака успех на учесниците, како и добро здравје и забава на сите присутни.

На Ревијата со квалитетна програма се претставија здруженијата на пензионери: ЗП Крива Паланка со сплет на народни песни, ЗП Кратово се претстави со две изведби со кратовските тамбураши. Драмската секција при ЗП Куманово се претстави со исечок од драмата „Бегалка“ од Васил Иљоски и стихови намакедонски и албански кои ги читаше самиот автор. Солиден настап имаше и солистот при ЗП Центар. На крајот домаќинот ЗП Чаир се претстави со две песни на македонски и две на албански јазик.

За успешниот настап, а во знак на благодарност, од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на сите претседатели на здруженија од овој регион, им беа доделени благодарници кои им ги врачи Магдалена Спировска, претседател на Комисијата за културно–забавен живот при ИО на СЗПМ, а Ревијата успешно ја водеше Цветанка Илиева.

Васил Пачемски

ЗП Велес: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песните се вечност

Веле Алексоски

Станка Трајкова

ЗП Богданци

ЗП Валандово

ЗП Демир Капија

ЗП Неготино

ЗП Демир Капија

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

Доделување благодарници

На 23 септември 2020 година, во организација на СЗПМ и ЗП Велес, во Градско, почитувајќи ги мерките на безбедност, се одржа овогодишната 18. регионална ревија на песни, музика и игри, на здруженијата од шестиот регион, во малку поизменета форма со цел да биде заштитено здравјето на сите присутни.

На Ревијата учествуваа здруженијата на пензионери од Богданци, Валандово, Гевгелија, Демир Капија, Неготино и Велес.

Најнапред тие беа поздравени од претседателот на ЗП Велес, Веле Алексоски, а потоа исто така, убав ден и пријатно дружење со музика и песни, им посака претседателката на СЗПМ, Станка Трајкова, која воедно 18–тата ревијата на песни, музика и игри ја прогласи за отворена.

Сите учесници се трудеа своето здружение да го претстават во што подобро светло. Беа испеани различни песни за жал за младоста, патриотски, но и љубовни песни, меѓу кои „Кораби“, „Сама самувам“, „Сношти дојдов од Стамбола“, „Ристејќе млада невесто“ и други, а се настапи и со поезија и монодрама.

Програмата заврши со поезија:

– Би сакала песна да напишам за вас,
но простете ми не умеам.
Да сте радост – лесно,
зашто трае кратко.
Да сте тага – грст солзи ќе излеам.
Би сакала песна да напишам за вас,
но простете ми не умеам,
зашто вие сте вечност.

На крај на претседателите на здруженијата кои учествуваа на 18. регионална ревија на песни, музика и игри од шестиот регион им беа врачени благодарници, а им ги врачи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Навистина прекрасно поминат ден.

Н. Алексоска

ЗП Македонска Каменица: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Презентираните песни и обичаи допреа до срцата и душите на присутните

Јаворка Соколовска

Соња Стаменкова

Ментор Ќоку

Македонска Каменица на 24.9.2020 година со голема чест и задоволство беше домаќин на 18–та регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионерите од првиот регион. На Ревијата зедоа учество пензионери од здруженијата: Берово, Делчево, Виница и домаќинот Македонска Каменица. Ревијата се одржа со почитување на протоколите за заштита од вирусот Ковид–19. Не зедоа учество здруженијата на ЗП Кочани и ЗП Пехчево.

18–та ревија на песни, музика и игри на здруженијата од првиот регион, се одржа на отворено во комплексот на мотелот „Мерак“, во село Луковица, каде што со зеленилото на природата се измеша шаренилото од убавите народни носии и звуците на изворните инструменти.

Ревијата ја најави водителката Сузана Милошевска, а добредојде на учесниците и гостите прва им посака претседателката на Здружението на пензионерите на Општина Македонска Каменица – домаќин на ревијата, Јаворка Соколовска, која ги поздрави присутните и искажа голема благодарност за присуството на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, градоначалничката на Општина Македонска Каменица Соња Стаменкова, како и на Претседателите и претставниците на здруженијата учесници и гостите.

Претседателката на ЗП Македонска Каменица Јаворка Соколовска на пензионерите им го честиташе 20–ти септември, Денот на пензионерите, им посака пред сè добро здравје, долг и среќен живот исполнет со убави моменти за паметење и пријатни пензионерски денови.

Од името на Општина Македонска Каменица на гостите и учесниците добредојде им посака градоначалничката Соња Стаменкова. Присутните ги поздрави и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова. Во името на СЗПМ присутните ги поздрави потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку и ја прогласи ревијата за отворена.

ЗП Берово

ЗП Свети Николе

ЗП Македонска Каменица

ЗП Виница

ЗП Делчево

Доделување благодарници

По отворањето на Ревијата, учесниците според Програмата за настап ги презентираа песните и обичаите и со својата изведба и голема умешност успеаја да ги разнежнат срцата и душите на присутните гости кои ги наградуваа со силен аплауз. На сцената беа презентирани народни, традиционални и роднокрајни песни и обичаи, а учесниците беа облечени во народни носии.

На Ревијата како гости се претставија и пензионерите од ЗП Свети Николе.

По завршувањето на програмата се пристапи кон доделување благодарници за учество на 18. регионална ревија на песни, музика и игри од првиот регион кои ги врачи претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Се доделија и благодарници за успешна деловна соработка и афирмација на ЗП Македонска Каменица, на Општина Македонска Каменица, ЗП Штип, ЗП Свети Николе и КИЦ Романса. Благодарниците им ги врачи претседателката на ЗП Македонска Каменица, Јаворка Соколовска.

Беше вистинско задоволство да се слушаат звуците на кавалот, гајдата и другите народни инструменти и да се гледаат како учесниците пеат облечени во убавите народни носии кои ја отсликуваа традицијата на овој крај.

Ј. Соколовска

ЗП Сарај: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Соживот и дружење и на музички план

Махир Дураку

Џелал Јакупи

Ментор Ќоку

На 29.9.2020, во Рекреативниот центар Сарај, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се одржа 18. регионална ревија на песни, музика и игри од III регион. Домаќин беше Здружението на пензионерите од Општина Сарај. На ревијата учествуваа скопските здруженија: Сарај, Гази Баба, ОВР, Здружението на воените пензионери и Кисела Вода. Средбата на ревијата беше со ограничен број присутни и со строги придржувања на мерките поврзани со пандемијата Ковид–19, на отворен простор, со потребна дистанца и дезинфекциски средства, со присуство на две медицински сестри од Црвен крст и со лекар пензионер од СЗПМ.

Претседателот на здружението домаќин Махир Дураку, прв ги поздрави присутните гости, а потоа на македонски и албански јазик меѓу другото истакна:

– За нас, како здружение, претставува чест и задоволство да бидеме домаќини на оваа ревија. И овој настан е од големо значење пред сè за чување на традицијата и меѓусебното зближување и почитување. Ова е позитивна порака и за младите генерации. Упатуваме благодарност до СЗПМ за укажаната доверба нашето здружение да биде домаќин. На учесниците им посакуваме здравје и успешен настап.

Претставникот на Општина Сарај, Џелал Јакупи, во името на претседателот на општината, на македонски и албански јазик ги поздрави присутните и им посака пријатен престој, нагласувајќи дека општината, во границите на своите можности е подготвена да ги помага пензионерите бидејќи тие тоа го заслужуваат. Потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку, прогласувајќи ја за отворена ревијата, на македонски и албански јазик, меѓу другото истакна:

– Почитувани присутни, почитуван претседателе на ЗП Сарај, а посебно ги поздравувам претседателите на ЗП Гази Баба, ЗП Кисела Вода, Воените пензионери, ЗП ОВР кои се одважија и покажаа сериозен однос кон остварување на регионалните ревии, на песни музика и игри во 2020. Денеска се одржува 5–та по ред Регионална ревија на песни музика и игри 2020 година, во организација на СЗПМ, а домаќин е ЗП Сарај. Ова Здружение првпат е домаќин и се потруди денес да ја реализира оваа ревија во што подобри услови и покрај пандемијата.

ЗП ОВР на РМ

ЗП Гази Баба

Здружение на Воени пензионери

ЗП Кисела Вода

ЗП Сарај

ЗП Сарај

Доделување благодарници

Честа да ја отвори ревијата му припадна на ЗП ОВР со „Македонско оро“ изведено од Стефан Крстевски со тапани и Ратко Златковски со гајда. ЗП Гази Баба настапи со три точки: „Една желба имам, роден крај да видам“, „Са ноќ ле Наде“ и „Тешко ми е докторе“.

ЗП Илинден настапи со солистот Љубе Димитриевски и хармоникашот Цане Стефановски. ЗП Сарај, настапи со три точки: „Мелодија“ изведена со кавали од Шефкет Исмани и Садри Беадини, на тарабука – Даим Кадриовски, Поезија „Патека на среќата“ од Наталија Наумовска и уште една мелодија со кавали од споменатите кавалџии.

ЗП Воени пензионери настапија со три точки: „Болен лежи млад Стојан“ – соло изведено од Коле Гиговски, „За кого ти цути, Дано, лицето“ и „Твоите очи, Лено мори“ изведена од женска пејачка група.

На крај, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, доделувајќи благодарници на петте здруженија учеснички, меѓу останатото истакна:

– Со вашите успешни настапи денеска сите заедно го отфрливме сомнежот односно тезата дека овие ревии со редуцирана содржина ќе ги девалвирале досегашните ревии. Денес го докажавме спротивното. Како секогаш и сега покажавме зрелост и одговорност, а оваа ревија во потполност го заслужува атрибутот соживот и дружење и на музички план.

Ревијата на песни, музика и игри заврши во мошне пријатна атмосфера.

Баки Бакиу

Revyali i 10 jubilar Republikan pensionist i këngëve, muzikës dhe valleve

Shenjat tona folklorike janë mbështetje e ekzistencës tonë

Këngët tona, vallet tona dhe zërat e instrumenteve tona burimore popullore janë shenjat tona folklorike të cilat na kanë bërë të ekzistojmë ndër vite. Këngë ka kënduar populli ynë edhe atëherë kur e ka pasur më vështirë. Ka kënduar dhe përmes sajë ka shprehur besimin dhe shpresën e vet se do të kalohet, se jeta do të vazhdojë. Prandaj, këngët tona janë të pakohë, të paharruara dhe ju pëlqejnë edhe njerëzve të gjithë botës. Ato janë pjesë e pasurisë tonë kulturore për çka jemi krenar. Jemi krenar të gjithë që jetojmë në këto hapësira, sidomos na më të rriturit të cilët jemi ruajtës të besueshëm të traditës dhe identitetit tonë. Mu për këtë revyalet tona folklorike janë të mbështetura edhe nga Ministria e kulturës si projekt me interes nacional i vendit tonë, për çka, Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë në emër të 274 000 pensionistëve i është falënderuese.

ShP Saraj

ShP Çair

ShP Llozovë

Këtë vit, tradita e mbajtjes së këtyre revyve folklorike nuk është ndërprerë. Në kushte specifike për arsye të pandemisë së virusit Kovid-19, më 15 tetor 2020, është mbajtur Revyali i 10 jubilar republikan pensionist i këngëve, muzikës dhe valleve, ndërkaq, revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve, këtë vit janë mbajtur për herë të 18-të, ndërkaq nikoqir ishin shoqatat e pensionistëve nga shtatë regjionet edhe atë: ShP Llozovë, ShP Makedonska Kamenica, ShP Veles, ShP Demir Hisar, dhe shoqatat e Shkupit, ShP Saraj, ShP Karposh, dhe ShP Çair, të cilat përfshinë rreth 200 000 pensionistë. Të gjitha revyalet regjionale, janë mbajtur në hapësirë të hapur, me maska dhe distancë dhe gjithkund këndohej dhe shoqërohej me gëzim dhe kënaqësi që me të gjitha, jeta vazhdon!

Revyali i 10 republikan pensionist i këngëve, muzikës dhe valleve, si dhe revyalet regjionale janë mbajtur në pamje të formës dhe përmbajtjes së ndryshuar. Sipas rekomandimeve të cilat i ka përgatitur Lidhja, të cilat i kanë pranuar numri më i madh i shoqatave të pensionistëve anëtare të LShPM, me numër të zvogëluar pjesëmarrësish dhe të pranishmish.

Në këto revy, janë paraqitur vetëm shoqatat që ishin nikoqire. ShP Llozovo, është paraqitur me këngën Jovan more Jovan, ShP Makedonska Kamenica me Bozhiçno utro, ShP Veles me këngën Korabi, ShP Demir Hisar me këngën Oj natyrë bukuri e përhershme, ShP Saraj, me Melodi me kavalle dhe poezi personale Rruga e fatit e pensionistes, ShP Karposh me këngën Roza ime dhe ShP Çair me këngën Ka pyetur Timke nëna jote dhe Moj e mirë e bregut.

- Revyalet ishin mundësi që të takohen përfaqësuesit e pensionistëve nga 39 shoqata dhe në kushte specifike të dalin nga shtëpitë e tyre, dhe ta realizojnë misionin për ruajtjen e traditës tonë nacionale folklorik. Ajo nuk është punë e vogël kur është e ditur se izolimi dhe vetmia negativisht ndikojnë në popullatën e rritur. Që të realizohet e gjitha me sukses, ishin ndërmarrë të gjitha masat preventive për mbrojtje nga Kovid-19 edhe atë në të njëjtën mënyrë sikurse edhe në revyalet regjionale. Do të mbahen mend këto revy dhe do të shënohen si historike. Edhe jo vetëm ajo, nga mënyra e mbajtjes së tyre do ta pasurojmë përvojën tonë me momente të reja të cilat do ti bëjnë këto manifestime muzikore edhe më të bukura dhe më përmbajtje, - ka thënë kryetarja e LShPM Stanka Trajkova.

Falënderimet kryetarëve të 7-të shoqatave pjesëmarrëse në Revyalin republikan të cilat ishin nikoqir në regjionalet, i ka ndarë Ilija Adamoski kryetar i Kuvendit të LShPM.

K.S. Andonova

Bisedë me Stevan Aceski, kryetar i Komisionit për statut në LShPM

Zbatimi i drejtë i statuteve përparon organizimin pensionist

Si kryetar i Komisionit për statut i Kuvendit të LShPM, na thoni pikëpamjet tuaja lidhur me harmonizimin e statuteve të shoqatave të pensionistëve me Statutin dhe rekomandimet e Lidhjes.

- Prej se u zgjodha kryetar i Komisionit për Statut, në pajtim me Programin për punë, në mbledhjen e parë të Komisionit, me konkluzion të Këshillit ekzekutiv të Lidhjes që të shikohet harmonizimi i statuteve, si pyetje me rëndësi parashtruam në shqyrtim edhe në këtë komision. Padyshim se me statutet rregullohet organizimi, qëllimi dhe detyrat, mënyra e zgjedhjes së organeve i trupave dhe zgjatja e mandatit të tyre, mënyra e realizimit të transparencës si dhe raportimi në punë e tjerë.

Fillimisht vërtetuam se në aspekt të harmonizimit të tyre mund të konstatohet se numri më i madh i shoqatave, pjesërisht i kanë harmonizuar statutet me rekomandimet e LShPM, ndërkaq, ato ShP të cilat deri më tani nuk i kanë harmonizuar, si komision rekomanduam që atë ta bëjnë.

Në procedurën e harmonizimit konstatohet se kishte çështje të cilat meritojnë qasje të unifikuar në regulativë (p.sh: kryetari i ShP dhe Komisioni për Statut vërtetohen si organ ose kufizim në kryerjen e funksioneve me moshën e tj.) çështje të cilat janë thënë në Informacionin e Këshillit ekzekutiv e cila është dërguar te të gjitha shoqatat e

pensionistëve.

Pas harmonizimit të statuteve është e nevojshme që ato denjësisht të zbatohen që është në interes të pensionistëve. Në këtë rast, gjithashtu do të theksoja se organizimi pensionist është fushë specifike dhe dallohet nga fushat tjera qytetare dhe është e këshillueshme që të rregullohet me ligj të veçantë (lex specialis).

Është e njohur se ShP janë subjekte të veçanta juridike dhe gjatë bashkimit në Lidhje nuk e humbin autonomin e tyre, por janë të obliguara që ta respektojnë Statutin e LShPM dhe aktet tjera normative për çka japin pajtim me shkrim gjatë bashkimit në Lidhje. Si një çështje me rëndësi në interes të gjithë pensionistëve janë zgjedhjet për çka para secilës prej tyre, LShPM sjellë Rekomandime për zgjedhje në kohë, të drejta dhe kualitative. Gjithashtu, gjatë çdo takimi pune në shoqatat, Lidhja tregon për nevojën për zbatim konsekuent të Rekomandimeve, pa shtyrë zgjedhjet duke treguar disa arsye të cilat ka mundur t'i kryej vetëm udhëheqësja e vjetër. Unë si kryetar i ri i Komisionit për statut u përballova dhe kuptova se rast i tillë është në ShP Kavadar dhe mendoj se pensionistët - anëtarë të ShP Kavadar meritojnë që ta realizojnë të drejtën e tyre demokratike me mbajtjen e zgjedhjeve në rregull. Çdo shtyrje e zgjedhjeve për arsye të mbarimit të aktiviteteve të filluara (ndërtim shtëpie për pleq e tj.), nuk është arsye për shtyrje të zgjedhjeve, aktivitete të cilat është e obliguar që t'i vazhdojë edhe udhëheqësja e re.

Ju lutem, na thoni se kush janë pasojat juridike për shoqatat e pensionistëve në rastet kur nuk i respektojnë dispozitat e statuteve të veta.

Sipas mendimit tim, statutet dhe aktet tjera qoftë të punohet për Lidhje ose shoqatë është e nevojshme që të zbatohen në rregull. Unë, gjatë punës time nuk mbështes mos mbajtjen në kohë të zgjedhjeve, vazhdim mandatesh nga vetë organet për vete pa sqarim të pensionistëve nga dega a edhe më pak vazhdim mandati të kryetarit të shoqatës ose të Lidhjes i cili është personalitet i cili më së shumti duhet të mundohet për punë të drejtë dhe ligjore.

K. Risteski

Tre revyale regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve në Qendrën rekreative Saraj

Shoqërim shumë etnik folklorik

Duke i falënderuar angazhimit të madh të drejtuesve dhe anëtarëve të ShP Saraj, janë mbajtur tre revyale regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve në Qendrën rekreative Saraj, edhe atë me numër të kufizuar të pranishmish dhe me respektimin rigoroz të masave lidhur me pandeminë Kovid-19, në ambient të hapur, me distancë të duhur dhe mjete dezinfektimi, me pjesëmarrje të dy motrave të medicinës nga Kryqi i kuq dhe me mjek pensionistë nga LSHPM.

Në një ambient të bukur është mbajtur revyali i tret regjional nikoqir i së cilës ishte ShP Saraj. Revyali është mbajtur më 29.9.2020, ndërkaq, kanë marrë pjesë shoqatat nga Shkupi: Saraj, Gazi Babë, OVR i RM dhe Shoqata e pensionistëve ushtarak. I pari të pranishmit i ka përshëndetur në gjuhën maqedonase dhe shqipe kryetari i shoqatës nikoqir Mahir Duraku, në gjuhën maqedonase dhe shqipe, i cili ndër të tjerat ka thënë:

- Për ne si shoqatë, është nder dhe kënaqësi që të jemi nikoqir i këtij revyali. Falënderojmë LShPM për besimin e dhënë që shoqata jonë të jetë nikoqire. Ky takim është me rëndësi të madhe për shumë çka e para së gjithash kështu ruajmë traditën tonë të folklorit si dhe bashkëjetesën. Të pranishmëve në këtë revyal, ju dëshiroj shëndet të mirë, shoqërim dhe paraqitje të suksesshme, ndërkaq, të gjithë mysafirëve qëndrim të këndshëm në Qendrën rekreative Saraj.

Përfaqësuesi i Komunës Saraj, Xhelal Jakupi, në maqedonisht dhe shqip ka përshëndetur të pranishmit në emër të Komunës Saraj, dhe ndër të tjerat me premtimin se pensionistët gjithmonë do të jenë të mbështetur nga komuna nga se ata vërtet e meritojnë. Ju dëshirojë shëndet, lumturi dhe shoqërim të këndshëm.

Nënkryetari i Këshillit ekzekutiv i LShPM Mentor Qoku, duke shpallur revyalin të hapur, në gjuhën maqedonase dhe shqipe, ndër të tjerat ka thënë:

- Të ndërtuar të pranishëm, i nderuari kryetar i ShP Saraj, të nderuar kryetar të shoqatave pjesëmarrëse. Sot, mbahet i 5-ti me radhë Revyali regjional i këngëve, muzikës dhe valleve 2020, në organizim të LShPM, ndërkaq, nikoqir është ShP Saraj. Kjo shoqatë së pari herë është nikoqir me çka sot u vërtetua se me sukses realizon këtë revyal në kushte sa më të mira me gjithë pandeminë, dhe e shpalli të hapur revyalin.

Nderin që të hap revyalin i takoj ShP OVR i RM, më pastaj është paraqitur ShP Gazi Babë, ShP Ilinden, ShP Saraj, ndërkaq të fundit janë paraqitur Pensionistët ushtarak. Në fund, kryetarja e LShPM Stanka Trajkova, duke ndarë falënderimet për pesë shoqatat pjesëmarrëse, ndër të tjerat ka thënë:

- Me paraqitjet tuaja të suksesshme, sot të gjithë së bashku e hoqëm dyshimin se këto revyale me përmbajtje të reduktuara do t'i nënvlerësojnë revyalet e deritanishme. Sot dëshmuam të kundërtën. Sikurse deri tani treguam pjekuri dhe përgjegjësi, ndërkaq, ky revyal në tërësi e meritoj atributin bashkëjetesë dhe shoqërim edhe në planin muzikorë.

Më 30 shtator 2020, është mbajtur Revyali i 18-të i këngëve, muzikës dhe valleve i Regjioit të dytë. Në revyal kanë marrë pejesë: ShP Karposh, e cila pati nderin të jetë nikoqir i revyalit, ShP Tetovë, ShP Gjorçe Petrov, ShP Butel, dhe ShP Shuto Orizarë. Pjesëmarrësit e pranishëm i ka përshëndetur duke ju dëshiruar mirëseardhje dhe paraqitje të suksesshme kryetari i ShP Karposh, Jovan Ginovski. Të pranishmit i ka përshëndetur edhe nënkryetari i KE i LShPM Mentor Qoku, i cili ju ka dëshiruar paraqitje të suksesshme dhe para se të shpall revyalin të hapur ka thënë:

- Këto revyale tanimë mbahen 18 vite. Revyali i parë është mbajtur në Probishtip, në vitin e largët 2003, në të cilën kishin marrë pjesë vetëm 9 shoqata. Këtë vit, revyalet regjionale mbahen në rrethana specifike, prandaj, të tregojmë seriozitet dhe përgjegjësi që ta ruajmë shëndetin tonë dhe të afërmeve tonë. Ky revyal, nikoqir i së cilës është ShP Karposh ka karakter multietnik dhe është reflektim i bashkëjetesës dhe shoqërimit tonë. E shpall të hapur Revyalin e 18-të të këngëve, muzikës dhe valleve. Ju përshëndes dhe ju dëshiroj që të kaloni bukur orët në vijim.

Revyalin e ka filluar shoqata nikoqire me këngën Roza ime, e cila ka kënaqur të pranishmit, ndërkaq më pastaj janë radhitur, gajda, zurlat, lodrat, kavalli, performanca në grupe dhe këngëtar solo. Në fund, kryetarëve të shoqatave pjesëmarrëse në revyalet regjionale u janë ndarë falënderime të cilat i ka ndarë kryetari i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Stanka Trajkova, e cila ka përshëndetur pjesëmarrësit në revyal me fjalë të zgjedhura lavdëruese veç e veç për secilën paraqitje.

Në organizim të LShPM, më 1 tetor 2020, pensionistët e regjionit të katërt jo vetëm që u argëtuan, por edhe në mënyrën më të mirë treguan pjesë të koloritit burimor folklorit. ShP Çair së dyti herë ishte nikoqir i këtij revyali. Në këtë takim pensionistët me shumë sukses u paraqitën me këngë burimore, me solistë dhe grupe këngëtarësh. Këndohej, ndërkaq të pranishmit nga zemra përshëndetnin paraqitjet e pensionistëve, duke mos kursyer duartrokitjet për këngët e bukura dhe paraqitjet në të cilat u kënaqën për orë e gjysmë. Të pranishmit i pari i ka përshëndetur duke ju shprehur mirëseardhje koordinatori i shoqatës nikoqir Todor Iliev, i cili ka shprehur kënaqësi të madhe që organizimi i këtij manifestimi të rëndësishëm kulturor i është besuar ShP Çair. Me këtë rast, ka treguar rezultatet të cilat pensionistët kanë realizuar përmes aktiviteteve të shumta me gjithë krizën me pandeminë, posaçërisht në planin humanitar dhe muzikor.-Shoqatën tonë, e karakterizojnë shumë etniteti dhe shumë kultura me marrëveshje të ndërsjellë, ka thënë Iliev.

Në fjalën përshëndetëse në gjuhën maqedonase dhe shqipe, kreu i Komunës Çair, Visar Ganiu, ka theksuar lidhjen tradicionale në mes vetëqeverisjes lokale dhe ShP Çair, e cila me aktivitetet e veta kontribuon në përfaqësimin me dinjitet të komunës. Ai në fjalimin e tij ka theksuar se ShP Çair është ndër kategoritë më të organizuara të qytetarëve në komunë.

- Kjo për ne është motiv plus kur e shohim entuziazmin tonë dhe motivin për tu shoqëruar, të jemi akoma aktiv dhe të ndajmë përvojat ndërsjellë. Ajo është rrugërrëfyes për ne gjeneratat e reja.

Në emër të organizatorit, para se të shpall revyalin të hapur, kryetari i LShPM Stanka Trajkova, ka shpreh kënaqësi të veçantë që ShP Çair është nikoqir i revyalit të 18-të regjional, shoqatë që është një ndër më aktivet në Republikë. Gjithashtu ajo ka theksuar se ky revyal mbahet në shenjë të shënimit të të 1 tetorit, ditës botërore të personave të moshuar. Ajo ka shpallur revyalin të hapur duke ju dëshiruar sukses pjesëmarrësve, si dhe shëndet të mirë dhe argëtim të gjithë të pranishmëve. Në revyal, me program kualitativ janë përfaqësuar shoqatat e pensionistëve: ShP Kriva Pallankë, ShP Kratovë, ShP Kumanovë, ShP Qendër dhe në fund nikoqiri ShP Çair. Për paraqitjen e suksesshme, e në shenjë falënderimi, nga ana e Lidhjes, të gjithë kryetarëve të shoqatave nga ky regjion, u janë ndarë falënderime të cilat i ka ndarë Magdalena Spirovska, kryetare e Komisionit për jetën kulturore-zbavitëse pranë KE të LShPM, ndërkaq, Revyalin me sukses e ka udhëheq Cvetanka Ilieva.

ShP Tetovë

ShP Tetovë

B.B, J.G dhe V.P

Како да се победи стресот и да се воспостави енергетска рамнотежа

Стресот спаѓа во домен на медицинската наука, но според многу истражувања само медицинската интерпретација не ја задоволува суштината! Медицината како наука направи многу за човештвото, но не до суштината на битието на стресот, а стресот е токму феномен што се поврзува со суштината на човековото егзистирање. Што е животот освен процес на адаптација на условите во кои живееме? Не е можно да се избегне стресот во услови коишто се реални, па останува важно прашањето: што направи стресот од човекот? Дали целосно го опушти или уништи? Или, можеби го охрабри и зајакна?

Како стресот дејствува на здравјето и емоционалниот живот

Стресот не е проблем сам по себе. Тој станува проблем кога во својот вивор ја фрла личноста која не може да одговори на најдобар начин на одредени предизвици. Адаптирајќи се на предизвикот, поединецот реагира биохемиски и физиолошки. Тој процес на адаптација ги исцрпува изворите на енергијата на телото. Ако човекот е премногу изложен на стрес, а не се одмора доволно, доаѓа до слабеење на организмот коешто се гледа во секој сегмент на животот. Луѓето кои страдаат од наталожен стрес полесно подлегнуваат на болести коишто во најголем дел се психосоматски.

Симптомите што се јавуваат под стрес се: необјасниво чувство на гушење, проблеми со дишењето, анксиозност, фрустрација, депресија, општо чувство на незадоволство и безволност! Наталожениот стрес ги расипува меѓучовечките односи, бидејќи ја намалува бистрината на духот и отвореноста на емоциите.

Човекот низ својот живот поминува низ многу периоди со помал или поголем стрес.

Во целина гледано, може да се каже дека реакцијата на стрес нужно вклучува дејствување на: мозокот, нервниот систем, хипофизата, надбубрежната жлезда, бубрезите, крвните садови и притисокот, тироидната жлезда, црниот дроб, белите крвни зрнца и така натаму.

Суштината на стресот не е можно да се одгатне без разбирање на механизмот на природната адаптација. Употребувајќи ги постоечките адаптивни и одбранбени механизми, организмот настојува да ја надвладее не само непосакуваната, туку често и многу опасната ситуација во која се затекнал. Организмот настојува да се адаптира на таква ситуација со активирање на надбубрежните жлезди. Синдромот на адаптација е збир на разни реакции на организмот кон кој било облик на агресија, односно на надворешните влијанија. Тие реакции му овозможуваат на организмот до одредени граници да ги поднесе процесите кои се случуваат под влијание на стрес. Една од најважните карактеристики на организмот е неговата адаптабилност, без која тој, едноставно, во разни ситуации и средини не би можел да опстане.

Битна карактеристика на адаптирањето е моќта стресот да се задржи под контрола или локализира, така што би можело ефикасно да се одговори на него. Процесит на адаптација на стресот можате да бидат проследени со некои здравствени состојби и болести.

Тоа најчесто се: **висок крвен притисок, разни срцеви заболувања, артериосклероза, бубрежни болести, ревматски болести, болести на кожата, очни болести, инфекции, алергии, хиперсензитивни нарушувања, нервни заболувања, дигестивни болести, канцерогени заболувања, болести кои го намалуваат имунитетот во целина и друго.** Овие состојби настануваат затоа што организмот се бори против стресот, а можат да бидат и продукт од неуспехот во одбраната.

Посебно прашање на кое многу научни кругови истражуваат е прашањето на поврзаноста на ракот со стресот. Статистиките покажуваат дека многу често ракот се развива по стресни и трауматски искуства – смрт на блиски, губење на богатство, губење на углед, губење на работното место, политички функции.

Поради предрасудите дека од рак неизбежно се умира, тоа дополнително предизвикува уште поголем стрес. Луѓето веруваат дека со самото тоа што им е дијагностицирана некоја малигна болест, тоа е доволно да помислат веднаш дека повеќе им нема спас. Тоа е погрешно! Човекот така станува дополнително подложен на трауматски стрес кој уште повеќе го влошува текот на самата болест и ги ослабува одбранбените механизми.

Т.Г.

Бамји

Окра или бамја е едногодишно тропско растение кое потекнува од Африка и припаѓа на семејството слезови. Се одликува со големи жолти цветови.

Во источната медицина со векови се користи во лекување на разни заболувања, како дигестивни проблеми и цревни потешкотии, а исто така го регулира и нивото на шеќер во крвта, го намалува холестеролот, ја подобрува цревната флора и ја поттикнува правилната работа на црниот дроб. Освен тоа, му дава сила на организмот.

Токму поради сите тие благодати, бамјата е позната и како „билка од Божјата градина“. Таа е богата со јаглеродни хидрати, магнезиум, протеини, влакна, фолна киселина и витамините В6, А и С.

Б. Анг.

ЗП Прилеп

По вторпат еднократна помош

Во време на пандемија, во услови како што ги наметнува вирусот Ковид 19, Комисијата за здравство при ЗП Прилеп, деновиве донесе одлука за доделување на еднократна парична помош на членовите. Ова е по втор пат годинава како се доделуваат триста илјади денари за шеесетина членови на ова здружение, а според донесениот финансиски план до крајот на годината ќе има доделување на помош уште еднаш.

Според зборовите на претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски, за оваа намена на 120 пензионери доделени се над 600 000 денари, а триста илјади денари Здружението додели во вид на ваучери за набавка на прехранбени производи и средства за хигиена за празникот Велигден. Исто толку средства со финансискиот план донесен на ниво на Собрание ќе се доделат уште 300 илјади во ваучери пред Нова година.

Со Ковид 19 намален е интересот за доделување на средства за користење на бањски услуги. Досега се исплатени само околу 30-тина илјади денари. Инаку за годинава за секаков вид помош за членовите на ЗП Прилеп планирано е да се распределат околу 2 200 000 денари.

К.Р.

Читањето книги го подобрува животот

Читањето книги без сомнеж го подобрува животот. Еве зошто треба да се дружите со книги секој ден:

1. Читањето е храна, но и фитнес за мозокот. Исто како на мускулите, и на мозокот му е неопходно вежбање за да остане во добра форма. Читањето нуди забавна ментална стимулација, која го одржува мозокот активен. Колку повеќе го ангажирате мозокот, толку посилен и поздрав ќе биде и ќе ве служи подолго време. Научните истражувања потврдуваат дека редовното читање книги го намалува ризикот од Алцхајмерова болест кај старите лица и го забавува напредувањето на болеста.

2. Книгите ја убиваат здодевноста и времето „лета“. Понекогаш ниту десетиците телевизиски канали и неисцрпното интернет пространство не ѝ спасуваат од здодевноста. Книгите се ефикасен убиец на здодевноста, кој убива додека нѐ полни со знаење и животни лекции. Заглавени сте во автобус на долг пат? Нервозно чекате да изминат неколку часа? Времето ќе „летне“ ако изберете да читате. Часовите се претвораат во минути кога сте „проголтани“ од возбудлива книга.

3. Читањето го подобрува памтењето. За да навлезете во сржта на книгата, неопходно е да ги помните многу информации кои ви се сервираат додека прелистувате од корица до корица – шареноликоста на ликовите, нивните имиња, нивното минато, амбициите и намерите... Со тоа ја подобрувате работата на мозокот, го зголемувате неговиот интелектуален капацитет и го изострувате памтењето.

4. Читањето е одлична вежба за концентрација. Читајќи, вие мора да останете фокусирани на дејството за да не се изгубите во динамиката на книгата. Откривајќи го значењето кое се крие во низите од зборови, вие не му дозволувате на мозокот да се расејува и си ја подобрувате концентрацијата.

5. Читањето е ефективен метод за релаксација и тајно оружје против стресот. Книгите ви даваат можност да избегате од секојдневието, грижите и обврските и привремено да заборавите на сѐ што се случува околу вас. Навлегувајќи во нов свет, вие на одреден начин го одмарате мозокот и го испраќате телото во релаксирачка состојба која на неочекуван начин ве исполнува со смиреност. Доволно е само 6 минути да се задлабочите во добро напишана книга за да го намалите стресот за 68%.

6. Книгите го надополнуваат стекнатото знаење. И најлошите книги кријат низ страниците нешто ново за вас. Ѕиркајќи во нови култури и места низ светот, извлекувајќи поуки од туѓи грешки, консумирајќи ги мудростите на авторите и проникнувајќи во човековата психа, вие го надградувате знаењето кое никој не може да ви го одземе. Секоја книга го храни вашиот мозок со бројни информации кои ве прават помудри и поподготвени за авантурата наречена живот.

7. Читањето и елоквентноста одат рака под рака. Елоквентните личности ја обожаваат книжевноста. Тонењето во убавините на пишаниот збор го збогатува активниот и пасивниот речник, па колку повеќе книги сте оставиле со етикетата „прочитани“, толку потечно и поубаво ќе се изразувате. Како што кога бевте мали деца апсорбиравте нови зборови преку доловување на нивното значење од контекстот, така со читањето „впивате“ нови зборови и фрази со кои можете да импресионирате.

8. Книгите ја будат креативноста и ја зголемуваат љубопитноста. Со секое превртување на нова корица, вие навлегувате во нови и нови светови кои ги рушат границите што си ги поставува човековиот ум. Анализирањето на размислувања и ставови кои не се поклопуваат со вашите, ви ја распламтува фантазијата и ви ја зголемува креативноста. Книгите се и „порок“ кој создава добра зависност. Колку повеќе читате, толку пољубопитни станувате.

9. Читањето е „наследно“ и ја зајакнува врската родител-дете. Како родител, вие сте пример за децата и колку почесто ве гледаат со книга во рака, толку поголеми се шансите да се заљубат во читањето.

10. Книгите го подобруваат друштвениот живот. Кога ќе сретнете личност која го обожава вашиот омилен автор, веднаш чувствувате поврзаност и лесно ја пуштате во вашиот пријателски круг. Но, книгите не само што создаваат нови пријателства, туку тие се и неисцрпен извор на разговори со старите пријатели. Најдоброто е што прочитаните книги ви даваат солидна основа за подобро и подлабоко разбирање на меѓучовечките односи. Умеете без проблем да го разберете однесувањето на познаниците, а уште подобро и своето однесување, па станувате сѐ подобар и пописакуван пријател.

М. Дамјаноска

Мувла

Голем број на луѓе секојдневно се изложени на токсини од мувла, а не се свесни за тоа. Мувлата е тивка и опасна закана за сите нас, бидејќи може да расте зад ѕидовите, под подовите а понекогаш ја има и длабоко во храната. Преку допир, преку дишење или со голтање најчесто ги внесуваме токсините од мувлата кои можат да предизвикаат различни тегоби во организмот до сериозни заболувања. Мнозинството ја потценуваат „вистинската моќ“ на мувлата, но таа понекогаш може да биде и смртоносна. Исто така, честопати се случува да не може да се пронајде коренот на некоја болест, а причината да биде токму мувлата.

Како напаѓа мувлата и како се рефлектира врз здравјето?

Постојат некои видови на мувла кои ослободуваат отровни и невидливи хемикалии, познати како микотоксини. Овие токсини тешко се уништуваат, но не е невозможно да се отстранат. Овие невидливи хемикалии го загадуваат просторот околу вас, сѐ околу вас, па дури и облеката и мебелот. Кога ќе навлезат во телото тие предизвикуваат оштетување на имунолошкиот систем, ги оштетуваат зглобовите, нервниот систем, но и повеќе од тоа! Микотоксините дури може да влијаат и врз вашето размислување, вашите чувства, а влијаат и врз должината на вашиот живот! Покрај овие невидливи хемикалии – микотоксините, мувлата може да генерира и иританти и алергени кои можат да предизвикаат раздразливост кај луѓето, со различен степен, во зависност од чувствителноста на личноста. Според една студија 25 до 28% од Американците се веќе генетски предиспонирани да имаат проблем со влагата.

Кои се симптомите?

Најголемиот проблем при дијагностицирањето на хронична интоксикација со мувла се токму симптомите. Поради сличните симптоми, најчесто се заменува со други болести како што се: Лајмска болест, целијакија, фибромијалгија, синдром на хроничен замор...

Мувлата може да ги предизвика следниве здравствени проблеми: болки во зглобовите, замор, главоболки, чувствителност на храна, варирање на тежината, вкочанетост и пецкање, заматен вид, чувствителност на светлина, когнитивни проблеми, конфузија, губење на меморијата, променливо расположение, проблеми со спиењето, автоимуни заболувања, воспалителни проблеми, особено со белите дробови и друго. Треба да бидете екстра внимателни доколку вашиот имунолошки систем веќе подолго време е намален. Мувлата може да предизвика сериозни заболувања со белите дробови, кожата, очите и др.

Каде се крие мувлата?

Кај нас во Македонија не се направени вакви истражувања, но замислете, во САД речиси 50% од зградите имаат оштетувања од вода. Кај нас во последно време никнаа голем број новоградби, па доколку го земеме истиот процент, би можело да се каже дека постои голема шанса да сме престојувале во просторија со мувла. Мувлата ја сака влагата, што значи дека сѐ започнува од водоводните цевки и простории со лоша вентилација. Ако протекувал кровот, или ви протекло од соседите над вас, колку и да го маскирате ѕидот, мувлата се крие во порите. Затоа е потребно добро стругање и целосно менување на старите водоводни цевки. Но мувлата не се крие само на влажните места. Всушност, мувлата може да се развие и под тепих и зад ламперија, кај клима уредот каде што се собира прашина и влага, или на кое било место каде би ми можела водата тајно да патува.

Мувлата најмногу се размножува на темни и влажни места, но тоа правило не е конечно!

Постојат видови на мувла кои опстануваат и се размножуваат на сува клима. Постои и мувла во храната која не се забележува: во житата, јаткастите плодови, чоколадото, кафето и виното. Значи, ако сте чувствителни на мувла, тогаш проверувајте го рокот на храната која ја консумирате и на нејзиното исправно чување. Секојдневно ние сме изложени на пестициди, разни растворливи токсични хемикалии, разни бактерии и вируси. И мувлата е еден дел од вкупното токсично оптоварување на нашиот организам.

Што да се прави? Најважно е да бидете информирани. Во светот постојат агенции кои ја мерат влажноста или потенцијалната мувла во вашиот дом или просториите во кои најмногу поминувате, и тоа на ваш повик. Кај нас нема такви агенции.

Б.А.

Кантарион

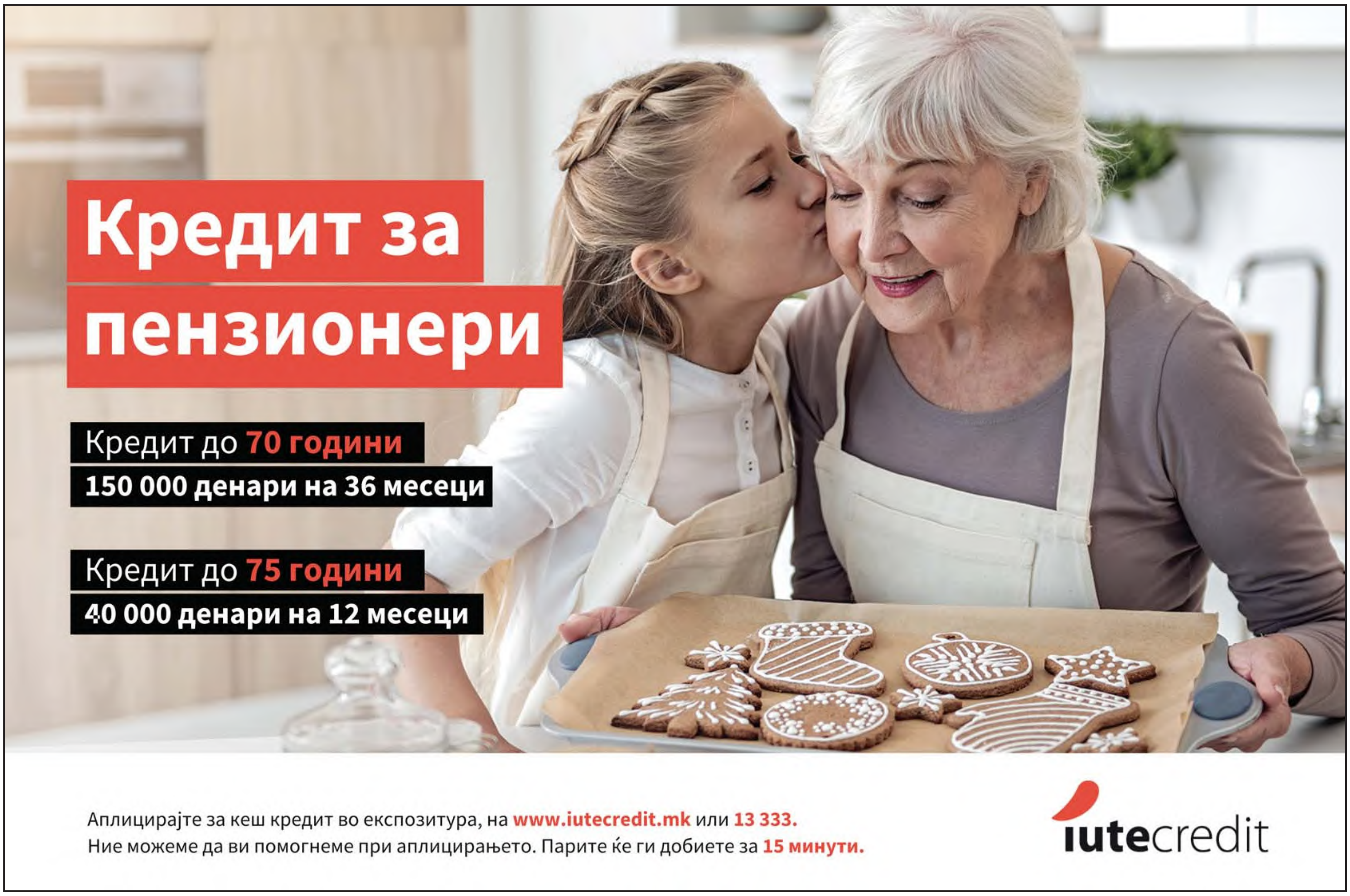
Кантарионот потекнува од Мала Азија, Грција и Сибир. Денес е распространет во сите суптропски и умерени климатски зони. Кантарионот е повеќегодишна билка која спаѓа во зеленчук. Расте до 1 метар. Има многу цврсто, аголно разгрането стебло, исправено со странични гранки со јајцевидни листови од страните. Листовите се проткаени со мноштво провидни точки така што лисјата изгледаат како да се убаво избушени. Точките се жлезди со етерично масло. Цветовите се во групи на врвот на стеблото и имаат жолта боја. Цветовите од 5 делови од долната страна имаат црни точки. Билките имаат својствен јак мирис и горчлив и ароматичен вкус. Кантарионот е самоникната, многу распространета билка. Расте по суви брегови, на ливади, по пуста земја, на осамени места и по рабовите од шумите.

Кантарионот во себе содржи етерично масло, железо, танин (најмногу катехински танин), смола, антоцијани, хуперицин, холин, витамин С (во свежа билка околу 30%), флавонски хетерозиди и некои алкалоиди во трагови. Лековитите делови на билката се во цветовите и листовите.

Кантарионот е од дамнина позната билка и поради нејзините повеќекратни дејствувања е многу омилена и лековита билка. Се употребува за лекување на умерена и блага депресија, многубројни ревматски заболувања, хематоми, слузести бели дробови, грчеви во стомакот и желудникот, згуснување на крвта, болести на бубрезите, црниот дроб, слезината и мочниот меур. Кантарионот е посебно ефективен кај неконтролирано уринирање. Кантарионот во народната медицина се вреднува и се употребува надворешно против исеченици, изгореници, хемороиди, и како антисептик. Етеричното масло од кантарионот дејствува против цревните паразити. Особено се препорачува за нега и заштита на кожата ако е осетлива (сува, распукана).

Предупредување: Кантарионот се одликува со фотосензибилни дејствувања, затоа, пациентите кои го употребуваат, не смеат да се изложуваат на сонце за да не дојде до воспаление на кожата. Не смее да се употребува истовремено со лекови против депресија, бидејќи таа комбинација може да предизвика и други сериозни несакани нуспојави.

Т.Г.



Кредит за пензионери
Кредит до 70 години
150 000 денари на 36 месеци
Кредит до 75 години
40 000 денари на 12 месеци
Аплицирајте за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk или 13 333.
Ние можеме да ви помогнеме при аплицирањето. Парите ќе ги добиете за 15 минути.
iutecredit

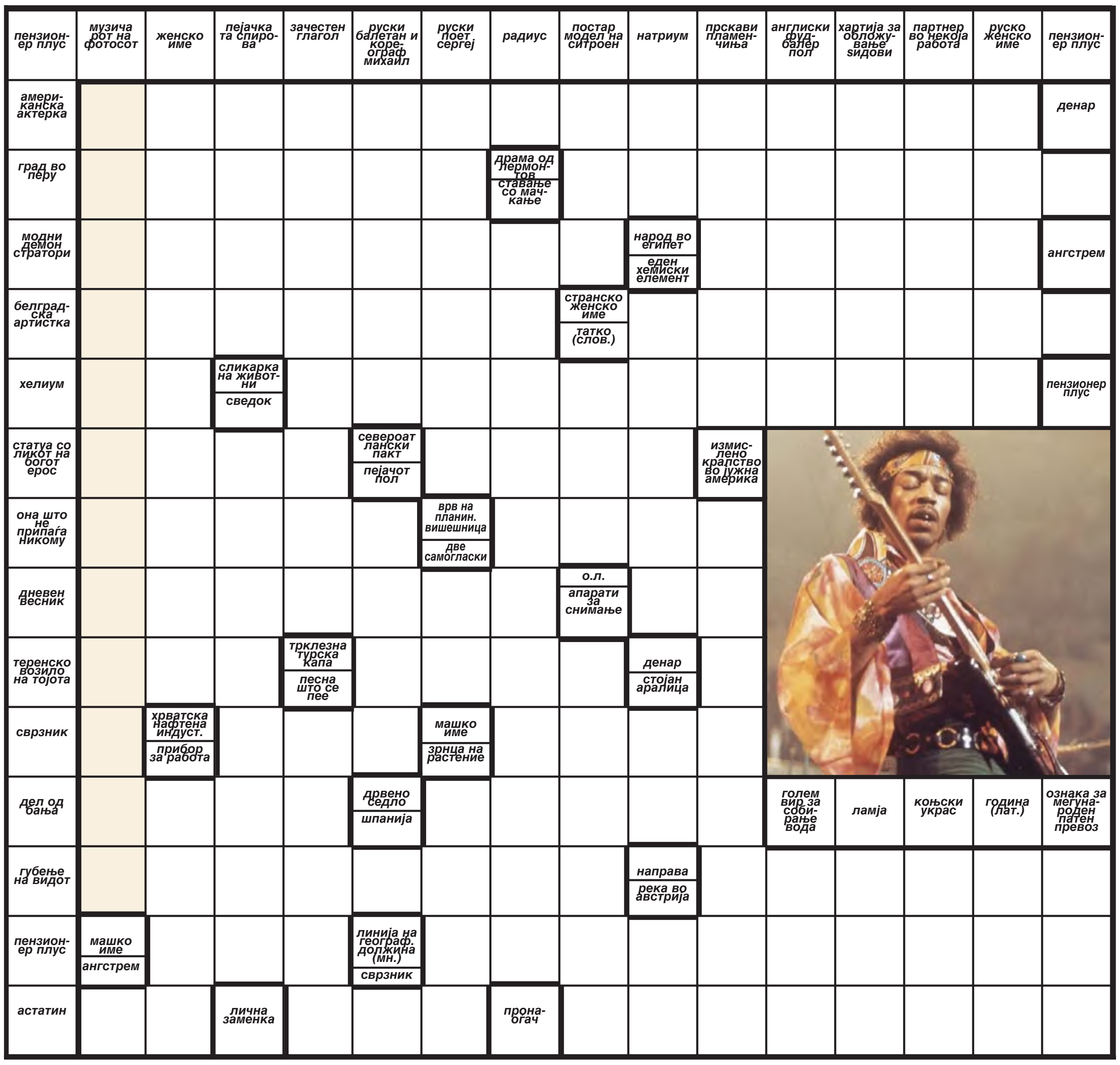
Пензија на 1-ви!
Станете корисник на услугата Пензија на 1-ви и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.
Понуда и услуги за пензионери:
· Потрошувачки кредит за пензионери со фиксна каматна стапка во првите ДВЕ години почнувајќи од 6,75% и вклучена полиса за животно осигурување;
· Максимален износ до 300.000 МКД;
· Трансакциска сметка и дебитна картичка;
· Без надоместок за следење на Електронско банкарство.
За дополнителни информации посетете ја нашата веб-страница www.sparkasse.mk или информирајте се преку Контакт центарот на телефонскиот број 02-3200-600.
SPARKASSE Bank
Банка на вашето семејство
*Клиентот при доспевањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.
14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животно осигурување за лице на 64 години од 42.229МКД (според условите на осигурителната компанија). Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

ЗАНИМЛИВОСТИ

1. Отвори ја устата само ако она што ќе го кажеш е поубаво од тишината.
2. Војската од овци предводена од лав ќе ја порази војската од лавови предводена од овца.
3. Една единствена грешка доведува до дупла несреќа.
4. Верувај во она што ќе го видиш, огради се од она што ќе го чуеш.
5. Прашај паталец, а не гаталец.
6. Со убав збор и добрина и слонот ќе можеш да го повлечеш за уво.
7. Ветрот често дува спротивно од посакуваната насока на бродот.
8. Ако си наковалната, биди трпелив. Ако си чеканот, удри силно.
9. Оној што бара совршен пријател, завршува без пријатели.
10. Сончевиот зрак секој пат на крајот создава пустина.
11. Држи се подалеку од злото, ако можеш само седи и гледај.
12. Потребната врска помеѓу движењето и времето е вистинска, времето е нешто што душата го создава во движење.
13. Чувајте зелена трева во срцето и можеби славејот ќе дојде.
14. Ако ја победиш гордоста ќе станеш добар. Ако ја надминеш лутината ќе станеш весел. Ако ја надминеш страста ќе станеш успешен. Ако ја надминеш алчноста ќе станеш среќен.
15. Никој не може да управува со оној што не може да управува самиот со себе.
16. Ако се плашиш – не прави го тоа, ако веќе го правиш – немој да се плашиш!
17. Победата покажува за што си способен, а поразот – колку навистина вредиш.
18. Не отворај врата што не ќе можеш да ја затвориш.
19. Мажите што не ги опростуваат малите недостатоци на жените, никогаш нема да можат да уживаат во нивните доблести.
20. Ако своите тајни ги откриеш на ветрот, не смееш да го обвинуваш ветрот за тоа што им ги открил на дрвјата.
21. Ако можеш да имаш сѐ, не се задоволувај со малку, но остави сепак нешто што ќе посакуваш!
22. Она што допрва доаѓа е подобро од она што исчезнало.

М. Д.

КРСТОЗБОР



Решение: Џенифер Анистон, икитос, маскарад, манекени, копти, ита рина, орлеана, хе, анималистка, ерот, нато, ничие, чаво, дневник, ол, рав, кук, Д, и ина, васо, када, самар, слепеење, апарат, аце, меридијани, ат, вие, иноватор.

Хумор

И вели мајката на својата ќерка:
– Ќерко, оној твој маж... се ми се чини дека баш многу не се радува кога ќе ви дојдам на гости.
– Не е така мајко, тоа е само затоа што тој многу бавно мисли! Тој ќе се радува дури кога ќе си отидеш!

* * *

– Знаеш ли ти драга дека си идиотка?
– Знам драги, но знам и дека да се омажев за поп ќе бев попадија.

* * *

Улаза Кумановац у продавницу и вика:
– Снајке, ај дај ми ед`ну киселу воду.
– Господине, не се вели „кисела вода“, туку „минерална вода“!
– Ааа, такој ли. Епа т`га дај ми једну минералну воду, теглу минерални краставчиња и едно минерално млеко!

* * *

По година дена од бракот жената му вели на мажот:
– Сум била глупава кога сум се омажила за тебе.
– Знам драга, но сум бил заљубен и не сум забележал...

* * *

Полицијата после брза потера успева да го застане Трпе.
– Веќе долго време не сум се забавувал вака добро. Ќе ве пуштиме само ако имате добар изговор, – рекол полицаецот.
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 назад.

* * *

Студент им пишува на родителите:
– Долго ми се немате јавено. Пратете ми 100 евра да знам дека сте живи и дека сте добро.

* * *

Елена: Баш сум како Пепелашка, само готвам, перам, пеглам.
Горан: Е па, кога се омажи за мене, убаво ти кажав дека ќе живееш како во бајка.

* * *

Мујо заглавил во затвор и Фата му оди на посета и го прашува:
– Како ти е овде?
Мујо ѝ одговара:
– Исто како дома.
– Како мислиш како дома?, збунета е Фата.
– Па, храната не е вкусна, облеката не ми е испеглана, и не смеам да излегувам.

* * *

Синот го прашува татка си:
– Тато, може ли да ги вратам шишињата од сокоќа, за да купат леб?
– Може. Ако не сум јас во таа куќа, ќе умрете од глад.

* * *

Трпе му вели на Митре:
– Знаеш ли Митре дека за подолго да живееш треба секој ден да умираш.
– Аман де Трпе, од што?
– Од смеа.

* * *

– Докторе, како помина операцијата?!
– Не сум ја доктор, ја сум Свети Петар.

Мајмун и очила

Мајмунот не гледал добро. Земал очила бидејќи слушнал дека луѓето ги користат за подобро да гледаат. Не знаел како па ги ставил очилата на опашот. Бидејќи не му помогнале ги скршил очилата од еден камен.

Поука: „Ако не ја знаеш вредноста и намената на предметот, тој нема да може да ти го реши проблемот“.

ЗП Карпош: 18-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Мултиетничко музичко дружење

Јован Гиновски

Ментор Коку

На 29 септември 2020 година се одржа 18–та ревија на песни, музика и игри од вториот регион, во извонреден амбиент во Спортско–рекреативниот центар Сарај.

На Ревијата учествуваа здруженијата на пензионерите од вториот регион и тоа: Здружението на пензионери Карпош од Скопје, кое имаше чест да биде домаќин на Ревијата, Здружението на пензионери, Тетово, Здружението на пензионери Горче Петров од Скопје, Здружението на пензионери Бутел од Скопје, Здружението на пензионери Шуто Оризари од Скопје, додека шестиот учесник Здружението на пензионери Тафталиџе ДДД од Скопје го откажа учеството од објективни причини.

Присутните учесници и гостите ги поздрави и им посака добредојде и успешен настап, претседателот на Здружението на пензионерите Карпош од Скопје, Јован Гиновски, во својство на домаќин на Ревијата.

Со пригоден збор на присутните им се обрати и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку кој им посака успешен настап на учесниците, и пред да ја прогласи ревијата за отворена рече:

– Овие ревии се одржуваат веќе 18 години. Првата ревија се одржала во Пробиштип во далечната 2003 год., а на истата учествувале само 9 здруженија. Оваа година Регионалните ревии се одржуваат во специфични околности затоа да покажеме сериозност и одговорност и да си го заштитиме нашето и здравјето на нашите најблиски. Оваа ревија каде што домаќин е ЗП Карпош има мултиетнички карактер и е одраз на нашиот соживот и другарство. Ја прогласивам 18. регионална ревија на песни, музика и игри за отворена. Ве поздравувам и ви посакувам убаво да ги поминете наредниве неколку часови.

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Бутел

ЗП Карпош

ЗП Шуто Оризари

ЗП Тетово

ЗП Тетово

Доделување благодарници

Ревијата ја започна здружението домаќин со изведбата на мегахитот песната „Розо моја“, која ги одушеви присутните, а после тоа се редеа звуците на гајдата, зурлите, тапаните, кавалот, изведби на групи и соло–пејачи. На крајот им беа поделени благодарници на претседателите на здруженијата учесници на Регионалната ревија на песни, музика и игри, кои им ги врачи ценетата претседателка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Станка Трајкова, која ги поздрави учесниците на Ревијата кажувајќи одбрани и пофални зборови поединечно за секој настап.

Ј. Гиновски

Ние и пишаното знаење

Појавата на писмото е првата цивилизациска придобивка за човештвото. Човековите мисли, емоции, значајни настани или пораки се пренесувале од генерација на генерација преку пишаниот збор. На почетокот тоа биле само цртежи или слики кои се развиле во идеограми за постепено да дојде и до создавање и на гласовното или фонетско писмо.

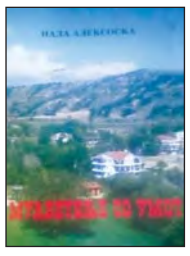
Писмото ни овозможува на визуелен начин да го искажеме нашиот говор. Читањето на книги претставува збогатување на една личност со знаење и ја полни нашата индивидуална ризница. Пишаните знаења кои ги добиваме преку книгите, текстовите и пишаните записи ни ги прошируваат погледите кон светот и ни покажуваат разновидност во начинот на размислување. Пишаниот збор го култивира и обогатува духот, мислењето и јазикот. Затоа и книгите кои ги читаме може да ни бидат наши најверни сопатници. Тие ни помагаат да се разбереме себеси, ни го обликуваат чувството на јазикот и ги кршат стегите на умот. Читањето ни покажува дека нема граница за растот на духовната култура на човекот.

Важноста на пишаниот збор е од огромно значење за човештвото. Книгите, текстовите, песните и сите пишани текстови од кои ние денес учиме се придобивка од појавата на писмото. Целокупното знаење за историјата, почетокот на цивилизацијата и развојот на луѓето низ вековите е опишан со помош на пишаниот збор. Затоа и зачувувањето на јазикот и пишаното знаење се од огромно значење за еден народ, затоа што служат за да ги обединат луѓето и културно да ги поврзат генерациите една со друга. Јазикот на секој народ е мост меѓу неговото минато, сегашност и иднина. Јазикот е карактеристики на идентитет на секој народ.

Наташа Овчаров

ЗП Велес

Свечено одбележана 1000-годишнината од постоењето на Бигорскиот манастир



Поети – членови на Здружението на пензионери од Велес, на 19.9 2020 година, зедоа учество на уште еден духовно–културен настан – 1 000 години од постоењето на Манастирот „Свети Јован Бигорски“. Имено, во големата манастирска просторија за посебни пригоди, беа промовирани збирките поезија „Свештена Бигорска обител“ и „Нашите празници“ од група автори, а издадени од Вера Благојевиќ – Самарџиин како и збирката раскази „Муабетење со умот“ од Нада Алексоска.

Свеченоста ја отвори доајенот на забавната музика, кантавторот Драган Мијалковски со изведба на Песната за Патрикот „1762 лето“. Веднаш потоа присутните ги поздрави и благослови игуменот Епископ господин Партениј:

– Ви благодарам на сите што ве гледам сега собрани во оваа наша многувековна Светиња и што сите вие посакавте со вашите од Бога дадени таленти да дадете придонес за прославување на илјадагодишнината на Бигорскиот манастир.

Најнапред беше промовирана збирката раскази на писателката Нада Алексоска „Муабетење со умот“. Таа откако се заблагодари на поканата да учествува на овој голем јубилеј и откако го поздрави Владиката Партениј рече:

– Во мојава збирка „Муабетење со умот“ всушност не се поместени раскази, туку новели. Во нив е отсликано сè она што од мојата непосредна околина, со години се натложило во ризницата на мојот ум и ете ги сега во вид на слики пред вас. Нека ви послужат во миговите на одмор за еден вид рекреација или некој потсет на слични ситуации во кои сте се нашле и вие.

Д–р Веле Алексоски кој беше рецензент на книгата накусо ја објасни содржината на збирката:

– Збирката раскази „Муабетење со умот„ всушност претставуваат настани и случувања кои со времето се наталожиле во „кофчежето“ наречено ум, во главата на авторката. Тоа се случки од соседството, од околината на живеење, па и малку подалеку, а видени од поодблиску.

Потоа Родна Јанчева прочита еден од расказите, како и една своја песна застапена во збирките поезија и ги покани и другите поети да настапат со свои песни. Прославата ја закити познатиот уметник Живко Поповски – Цветин подарувајќи му на Епископот Партениј слика со бројот 1 000, украсена со неговите познати цветови за мир.

Сè на сè несекојдневен настан кој ретко се случува и затоа гордост е да се учествува заедно со многуте македонски културни и научни дејци.

О. Јовчевска

ЗП Кавадарци

Средба со поетесата Милка Минкова

Карактеристично за поетесата, пензионерката Милка Минкова е тоа што со својата активност и учество на разни манифестации го привлекува вниманието на љубителите на пишаниот збор.

Токму ваквата нејзина активност и многубројните награди и дипломи на престижни поетски манифестации беа повод поблиску да се запознаеме со нејзиното творештво.

– Пишувам од мојата осма година, – ни рече на почетокот од својот разговор Минкова. Своите први творби ги објавува во тогашниот „Наш свет“ и „Развигор“, пишува поезија за деца и возрасни, драми, драматизации, а објавила и еден роман „Животниот пат на Анастасија“. Има објавено збирка поезија за деца „Плетенка од праменчиња“. Застапена е во повеќе збирки од повеќе автори со свои песни, како и во збирката за „Мајка Тереза“ и во црногорскиот зборник „Неказано“. На конкурсот за Книжевни меридијани добива втора награда во категоријата поезија за возрасни со збирката „Крпач“. Добитник е и на втора награда за поезија за деца со збирката „Мојата слатка примадона“. На конкурсот „Златно перо“ добива сребрена плакета за збирката поезија „Љубовта низ призмата на животот“. Во збирката „Симфонија на срцето“ застапена е со три песни. Учествува на скоро сите конкурси каде нејзините песни се првонаградени и влегуваат во антологиите за што се наменети. За многу краток период нејзините песни се најдоа на врвот, преведени на англиски, руски, шпански и италијански јазик. Неодамна беше поканета и беше гостин на онлајн програма на радио „Крисол“ Чиле. Со пишувањето продолжува и понатаму како пензионер активен член на ЗП Кавадарци, учествува на настани со поетите од „Тиквешки цветови“. Се надева дека својот сон ќе го оствари и нејзините дела ќе го најдат правото место во рацете на сите оние што го сакаат пишаниот збор.

– Ја сакам подеднакво и поезијата и прозата. Пишувам за љубовта како двигател на животот. Љубовта не возвишува, ни дава стимул за радост на убавите нешта. Без неа сме едноставно изгубени, повлечени, мислите ни патуваат во незнајни правци што наместо среќа ни го полнат срцето и дамарите со тага. Но, тоа е животот. – И покрај сето тоа, порачува, Минкова, треба да се пронајдеме помеѓу тие две нешта кои заедно прават една целина и да го прифатиме животот онаков каков што е.

Лилјана Илиева

ЗП Валандово

Волонтер за пример

Во изминатите неколку месеци, кога поради пандемијата Ковид–19, ЗП Валандово го затвори пензионерскиот клуб за пензионерите, здружението го искористи овој период за да се изврши реновирање на клубот.

Околу работите кои се извршија, најголемо ангажирање покажа пензионерот, член на Извршниот одбор на ЗП Валандово, Миле Шунтов.

Тој во најжешките денови, доаѓаше во клубот, се грижеше за набавка на материјалите за работа, се активираше околу договорањето со мајсторите од разни сфери, а и самиот лично учествуваше во работите околу бојадисувањето на прозорците и вратите, фарбање на жардиниерите и некои делови во ходниците.

Во разговор со Шунтов ни рече дека сето тоа го прави на волонтерска основа, дека ужива да работи и се радува кога некое катче ќе добие убав изглед.

За сета своја работа Миле Шунтов не побара никаква награда, а на понудата од членовите од ИО при ЗП, категорично се спротивстави, велејќи дека најголема награда за него е идните генерации пензионери да се потсетат на ова раководство, дека ете направиле нешто убаво за паметење.

Горица Михајлова

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

Прва републичка фолклорна ревија Скопје, 7 октомври 2005

Првата републичка фолклорна ревија на пензионерите се одржа во Универзалната сала во Скопје на 7–ми октомври 2005 г. На неа настапи импресивна бројка учесници (300), пред публика од 1.000 гледачи. Изборот на учесниците, со помош на Комисијата за КЗЖ, го направи стручно жири предводено од професорот д–р Ѓорѓи Ѓорѓиев кое ги следеше регионалните ревии и ги селектираше најдобрите претставници од здруженијата на пензионерите. На Ревијата настапија вокално–инструментални групи, солисти и игроорци од здруженијата на пензионерите.

Неколку години не се одржале републички фолклорни ревии.