СЗПМ БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

25 јуни 2021 година
број 155

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

11–та Републичка ревија на песни, музика и игри – Скопје 2021

Пензионерите се вистински чувари на нашето мултикултурно богатство, идентитет и традиција

Љубовта кон татковината, кон својата традиција и идентитет се изразува на повеќе начини. Еден од нив е и преку песната и орото, преку почитта кон традицијата и кон културното богатство создадени со векови. Чувството на припадност кон

своите корени со достоинство го покажаа пензионерите и оваа година и покрај пандемијата од коронавирусот ковид 19. Претставници на над 270 000 пензионери, членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од цела Македонија го покажаа тоа, придржувајќи се на препораките на Владата и на Сојузот, со цел да си го заштитат своето и здравјето на своите најблиски, а и пошироко. И покрај сè, тие не ја прекинаа традицијата на одржување на овие традиционални пензионерски фолклорни манифестации препознаени и поддржани од Министерството за култура и од Министерството за труд и социјална политика. И оваа година се пееше и се дружеше во придружба на звуците на нашите национални народни инструменти кои со векови се користат на овие просторри, и по што сме препознатливи во целиот свет.

Но, сето тоа немаше да биде без поддршката на Владата и нејзините министерства во минатото, а особено во овие последни години за што сме им особено благодарни. Поддршката не изостана и за време на овие две пандемиски години, особено на Премиерот на Владата на РС Македонија Зоран Заев. Покрај неговата грижа и разбирање за сите проблеми, таа ни беше секогаш дадена, се разбира во границите на можностите на државата.

На 23 јуни и оваа 2021 година се пееше, рецитираше и свиреше од традиционалните инструменти и иако напевите и звуците будеа и носталгија и жал за младоста, но будеа и убави спомени и секавања.

Иста атмосфера беше на сите осум регионални ревии на песна, музика и игри, иакоората и помасовните настапи изостанаа заради актуелната состојба.

Така беше во Делчево, во Малешевијата, градот кој го носи името на нашата гордост Гоце Делчев, така беше во Штип градот под Исарот, во Куманово во градот познат по шегата, во Гевгелија градот на леандрите, така беше во мултиетничко Тетово, во Струга градот на поезијата крај преубавото Охридско Езеро, и во Прилеп градот херој, родното место на нашиот великан Блаже Коневски. Во сите овие градови домаќини беа здруженијата на пензионерите, а организатор на осумте регионални 19–ти по ред и 11–тата републичка ревија на песни, музика и игри беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На 23 јуни 2021 година, на присутните прва им се обрати претседателката на Сојузот Станка Трајкова која меѓу другото рече:

– Почитувани пензионери, почитувани гости, на наше задоволство денес меѓу нас е Премиерот на Владата на Република Северна Македонија Зоран Заев, кој секогаш наоѓа време да покаже сериозен однос кон пензионерската популација чија бројка изнесува, околу 327 илјади пензионери. Го поздравувам во името на сите вас и му благодарам за почитта кон нас.

Министерката за труд и социјална политика Јагода Шахпаска ми соопшти убава вест дека нашата иницијатива за нега на родител ќе биде предмет на следните измени на прописите од работни односи од здравствената сфера. И благодарам за поддршката која ни ја дава, иако денеска од објективни причини не е со нас. Оваа година и Фондот на ПИОМ покажува дека се грижи за пензионерите и по донесување на решение за пензија, што се докажува со присуството на директорката на Фондот Билјана Јовановска.

Почитувани пријатели, дозволете ми уште еднаш да ве поздравам во името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кој по 11 пат е организатор на Републичката ревија на песни, музика и игри, на која и претходеа 19–те регионални ревии на песна, музика и игри во 8 региони низ нашата држава. Тоа беше прекрасно музичко движење кое започна од Прилеп, а заврши во Гевгелија. И оваа година ревиите се одвиваа со редуцирана содржина и место им се отстапи на соло–изведби, дуети, на мали пејачки групи, на читање гатанки и поезија, изведување на обичаи, покажување на ракотворби, носии и накит, кои исто така спаѓаат во богатата ризница на нашиот фолклор.

Денеска на Републичката ревија ќе се претставуваат само 8 здруженија кои беа домаќини на регионалните ревии на песни, музика и игри. Учесниците од овие региони се осмелија и се спротивставија на предизвикот ковид 19 и покажаа колку човекот е силен кога го брани својот културен идентитет, и идентитетот на соседот, на другарот, на пријателот од својот град, од своето здружение. Затоа не случајно се вели дека пензионерите се вистински чувари на нашето мултикултурно богатство, идентитет и традиција. И оваа година пензионерите го покажаа својот нескршлив дух, својот пиетет кон нашето фолклорно културно богатство порачувајќи дека ништо не е тешко кога се сака, кога се почитува, кога се брани било од непријателот или од заботот на заборавот. Затоа со право и заслужено 19. регионални ревии и оваа денешнава, завршната 11. републичка ревија на песни, музика и игри, се прогласени за културни манифестации од национален интерес за нашата земја.

Почитувани, горда сум на сите вас затоа што сите заедно живееме градејќи соживот и другарство, затоа, што сите наши постигања и успеси се резултат на нашето заедништво и разбирање. Така било во изминатите 75 години така ќе чекориме по истиот пат и во иднина.

Благодарам

Потоа на присутните им се обрати Претседателот на Владата на Република Северна Македонија Зоран Заев. Во своето обраќање тој ги поздрави пензионерите истакнувајќи ја нивната важна улога како градители на нашето општество, и рече:

– Ми претставува посебна чест и задоволство да ја прогласам за отворена 11–тата Републичка пензионерска ревија на песни, музика и игри 2021 во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Еве нè повторно заедно, отпако лани, кога од познатите причини заради мерките за заштита од КОВИД 19 не можевме заеднички да ја помнеме 10–тата ревија. Ситуацијата со пандемијата оваа година дозволи во поопуштена атмосфера да ја организирате и одржите оваа ваша централна традиционална манифестација и дружба, откако претходно беа реализирани 8–те регионални ревии.

Знам дека оваа пензионерска ревија на песни, музика и игри, во организација на вашиот Сојуз ви значи многу, и токму затоа јас и оваа година прифатив да бидам покровител и во мое име, и во име на Владата на Република Северна Македонија да ви честитам на успешните подготовки и да ви посакам успех во одржувањето на ревијата. Нека ви протече во ведра и весела атмосфера затоа што вие сите го заслужувате тоа.

Јас ја користам оваа прилика, во име на целиот состав на Владата, да ви ја изразам длабоката почит за сето она што Вие, како работни луѓе и граѓани, го направивте за време на вашата работна кариера и за сето она што го правите и за време на вашите пензионерски денови. Вие пензионерите сте нашите граѓани кои активно учествувале во градење на нашето општество и држава. Придонесот на секој од вас е важен и значаен. Од тие причини велам, сите ние, сегашните генерации сме должни да ви изразиме неизмерна почит и благодарност. И оваа ваша манифестација продолжува на свој начин да го прави она што вие го правевте додека ги извршувавте вашите секојдневни работни обврски како дел од сложениот и комплексен механизам каков што е општеството.

Републичката пензионерска ревија на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија продолжува да ги негува и афирмира најубавите вредности на нашето општество. Низ заедничкото дружење и не-

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИЗВЕСТУВАЊЕ ОД МИНИСТЕРСТВОТО ЗА ТРУД И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА НА ДАДЕНИТЕ ПРЕДЛОЗИ ОД СОЈУЗОТ ЗА УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИИТЕ стр. 3
АКТИВНОСТИ стр. 4
РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ ЗП КИСЕЛА ВОДА ЗП ПРИЛЕП стр. 5
ИНФО стр. 7
РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ ЗП ДЕЛЧЕВО ЗП ШТИП стр. 8
ПАНОРАМА стр. 9
РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ ЗП КУМАНОВО ЗП СТРУГА стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВСТВО стр. 13
ЗАБАВА стр. 15
РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ ЗП ГЕВГЕЛИЈА ЗП ТЕТОВО стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
22 јули
- Прилог за пензионери во „Коха“
30 јули
„Пензионер плус“

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

„АЛО - ПЕНЗИОНЕРСКИ ПРАШАЊА“ СЕКОЈ ВТОРНИК И ЧЕТВРТОК ОД 10 ДО 12 ЧАСОТ
02/3213 227

HALKBANK SKOPJE 10 YEARS

ЗП Штип

ЗП Делчево

ЗП Кисела Вода

ЗП Куманово

ЗП Прилеп

ЗП Струга

ЗП Тетово - македонска

ЗП Гевгелија

ЗП Тетово - албанска

гување на разноличниот фолклор и традиции ги афирмирате заложбите дека низ заедничка дружба и соработка можеме да градиме едно солидарно општество во кое ќе се почитуваат вистинските вредности. Една од тие вредности е концептот едно општество за сите, кој, воедно, е и еден од главните стожери на владините политики. И во тој концепт има место и еднакви можности за сите. Во спектарот на еднаквите можности за сите е и грижата за нашите највозрасни граѓани – пензионерите. Да им овозможиме достоинствени услови за живот.

Заедно со Министерството за труд и социјална политика ги исправивме неправдите и сега двапати годишно има усогласување на пензиите со трошоците на живот. Ова законско усогласување од една страна ги усогласува пензиите со трошоците на живот, од друга страна го штити фондот за ПИОМ за да можат и идните генерации пензионери да очекуваат стабилни и навремени исплати на своите пензии. Со доследна примена на законските одредби и со начинот на дополнително усогласување на пензиите, во 2020 година пензиите се зголемија за 722 денари, линеарно за сите корисници на пензија, дури и во услови на економска криза заради пандемијата. Убеден сум дека ова усогласување на пензиите ќе продолжи и во оваа година, а се работи и на барањето на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, при усогласувањето на пензиите да се засметува и дел од порастот на платите.

Грижа за пензионерите и да работиме во насока на подобрување на вашиот животен стандард е наша света обврска. Таа наша обврска е ваша заслуга произлезена од вашиот труд и вашата посветеност за време на вашиот работен ангажман.

Да завршам со тоа што уште еднаш ви посакувам убава дружба на вашата 11–та Републичка ревија на песни, музика и игри. Останете во добро здравје. Негувајте го бодриот и весел дух и уште долги години одржувајте ја оваа манифестација како убав повод и причина заедно да се среќаваме и дружиме.

По нивните поздрави и обраќања се заредија, убави народни и староградски песни, се огласија зурли и кавали, се слуша ударот на тапанот. Звуците се преплетоа со разнобојните носии и свечените облеки на изведувачите. Се пееја старите традиционални песни создадени во минатите времиња, песни за љубовта, песни за тагата, песни за постоењето и премрежијата низ вековите. Се пееја песни различни, но еднакви и единствени на еден заеднички јазик, на јазикот на другарувањето и соживотот. Сите настапи имаа своја посебна убавина.

Секој настап, секоја изведба беше наградена со силен аплауз на присутните, на кои толку многу им недостасуваше во изминатиов период радост, дружење и веселба.

На крајот беа поделени признанија за учество на сите претседатели на здруженијата учесници на оваа 11. регионална ревија на песни, музика и игри, со надеж дека в година ќе биде уште поубаво, повесело и помасовно.

Од сите овие манифестации ќе биде издаден билтен и ЦД.

Калина С. Андонова

Доделување признанија

Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ

Во тек се подготовките за јубилејните 25-ти спортски пензионерски натпревари

На 27.5.2021 година Комисијата за спорт при ИО на СЗПМ ја одржа 8. седница. На неа присуствуваше потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, а ја раководеше претседателот на Комисијата Здравко Петковски. На седницата се дискутираше за: измените и дополнувањата на Правилникот за спортски игри; утврдување на предлогот за домаќини и на термините за одржување на

25. јубилејни регионални и републички спортски натпревари; подготовки за успешно организирање на натпреварите (изготвување на прегледи, формулари и други документи потребни за натпреварување) и друго.

Претседателот на Комисијата Здравко Петковски ги образложи измените и дополнувањата на Правилникот за спортски игри. По дискусијата истите беа усвоени и ќе бидат вградени во Правилникот со пречистен текст и истиот ќе им биде доставен на сите здруженија.

Минатата година Извршниот одбор на предлог на Комисијата за спорт при СЗПМ ги усвои домаќините на регионалните натпревари за 2020 година, но истите заради пандемијата не се одржаа. Оваа година остануваат истите здруженија да бидат домаќини, бидејќи по извршениот разговор сите здруженија прифаќаат да бидат домаќини оваа година и тоа според следниот редослед во кој се наведени и термините на одржување:

Прв регион: ЗП Солидарност - Аеродром......10.9.2021 г.
Втор регион: ЗП Карпош....................................11.9.
Трет регион: ЗП Прилеп..1.9.
Четврти регион: ЗП Кичево.................................6.9.
Петти регион: ЗП Неготино..................................9.9.
Шести регион: ЗП Куманово.................................4.9.
Седми регион: ЗП Свети Николе......................13.9.
Осми регион: ЗП Виница....................................15.9.

Имајќи го предвид досегашното учество на натпреварите, оценка на Комисијата е дека на натпреварите оваа година ќе учествуваат многу помал број натпреварувачи заради пандемијата, со цел да се заштити здравјето и на учесниците и на гледачите.

На републичките натпревари кои ќе се одржат по завршувањето на регионалните освен членови на Комисијата за спорт нема да се ангажираат и други судии. Овие натпревари се одржуваат по 25 пат и слават убав јубилеј заедно со јубилејот 75 години од пензионерското организирање во Македонија.

Претседател на комисија за спорт
Здравко Петковски

Известување од Министерството за труд и социјална политика на дадените предлози од Сојузот за усогласување на пензиите

Како што е познато Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија подготви Информација со предлози за усогласување на пензиите со пресметки и ја достави до Министерството за труд и социјална политика.

Во Информацијата беа дадени предлози редовното усогласување на пензиите да се врши со дел од порастот на просечната плата и дел од порастот на трошоците на животот, со цел да постои балансираност на спомнатите параметри при усогласување на пензиите. Значаен предлог на Сојузот е од формулата за усогласување на пензиите да се изостави минималната плата ако има раст поголем од 15% во тековната година што е тешко остварливо. Исто така, Информацијата содржеше и пресметки односно фискални импликации кои би произлегле од решенијата што ги предлага Сојузот. Заради целината на ова значајно прашање во Информацијата од страна на Сојузот беше дадена и компаративна анализа за усогласување на пензиите од другите држави со комбиниран механизам на дел од порастот на платите и трошоците на животот.

Со допис број 09–3915/3 од 16.6. 2021 година, Министерството за труд и социјална политика го известува СЗПМ дека по дадените предлози било потребно свое мислење да даде и Министерството за финансии и Фондот на ПИОМ врз основа на проекции кои ќе се засноваат на макроекономски фактори, за најмалку за наредните 3 години.

Понатаму, Министерството за труд и социјална политика од добиените мислења ќе подготви обединето мислење и навремено ќе го извести Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

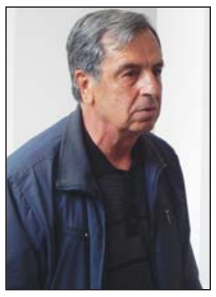
Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија го цени посветеното внимание на Министерството на дадените предлози од Сојузот за усогласување на пензиите, но кога се работи за промена на системско усогласување тогаш неопходна е измена на Законот за пензиско и инвалидско осигурување, за што е потребен подолг временски период.

Затоа пензионерите очекуваат дека добро би било тие анализи да се изработат во најкраток можен рок, бидејќи според податоците на Државниот завод за статистика пензиите од 1 јули 2021 година би се усогласиле со порастот на трошоците на животот за околу 1%.

Станка Трајкова,
претседател на СЗПМ

ЗП Вевчани

Минатата година успешно завршена



На 27 мај 2021 година во Клубот на пензионерите се одржа првата седница на Собранието на ЗП Вевчани за оваа календарска година, со повеќе точки на дневниот ред. Седницата ја водеа претседателот на Собранието Наум Чочороски и претседателот на ИО Витомир Костојчиноски. По разгледувањето и усвојувањето на записникот од претходната седница, членовите на Собранието, преминаа на утврдување на дневниот ред. За материјално–финансиското работење на Здружението, како и за Годишната сметка за 2020 година говореше претседателот на Извршниот одбор на Здружението Витомир Костојчиноски, кој меѓу другото нагласи дека во документите се прикажани приходите и расходите, и тие даваат реален преглед на остварените приходи и домаќинското трошење на средствата. Оваа година расходите се многу помали поради нереализирани програмски задачи поради настанатата состојба со коронавирусот.

Повеќето дискутанти се изјаснија и нагласија дека документите се одраз на реалното работење на Здружението, на презомените активности и на позитивното и штедливо работење што е карактеристика како за 2020 година, така и за изминатите години.

На првата седница на Собранието на ЗП Вевчани, беа разгледани и усвоени Извештајот за работата на Здружението во минатата година, како и Програмата за работа на ЗП Вевчани во 2021 година. Исто така, беше констатирано дека своите активности Собранието ги спроведувало согласно со Статутот и програмата за работа на Здружението во 2020 година.

За Програмата за работа на ЗП Вевчани за 2021 година, во дискусијата беше нагласено дека активностите ќе бидат насочени кон продолжување на работата за подобрување на животот на пензионерите од Вевчани, пред сѐ, нивниот стандард, како и во осмислување на пензионерскиот секојдневие во соработка со локалната самоуправа на Општина Вевчани. Покрај подготовките за регионалните и републичките спортски игри и за Регионалната и Републичката фолклорна ревија, Здружението во своите активности годинава ќе продолжи да се грижи за болните и изнемоштените пензионери, за социјалните случаи. Ќе продолжи грижата за здравјето за време на пандемијата, а ќе се спроведат и еднодневни и дводневни екскурзии во земјава и во соседството ако дозволат здравствените мерки, со ковидот 19. Продолжува соработката со СЗПМ, со ЗП од опкружувањето, со локалната самоуправа, со други владини и невладини организации и Црвениот крст – Струга.

Беше нагласено дека Програмата за работа ќе биде отворена и ќе може да се дополнува со прашања и проблеми на пензионерите што ќе произлезат во текот на оваа календарска година.

Стојан Кукунешоски

ЗП Кочани

Одржана собраниска седница

Собранието на ЗП Кочани и годинава како и минатата својата редовна годишна седница, поради пандемиската состојба, ја одржа во задоцнет термин, на 28 мај 2021 година. Таа се одржа во пространа просторија на Пензионерскиот клуб „Колор" со преземени активности за почитување на пропишаните здравствени мерки. Како гостин присуствуваше и градоначалникот на Кочани Николчо Илијев.

Здружението реализираше повеќе активности кои не беа предвидени во Програмата за работа, но беа неопходни заради пандемијата.

Во Извештајот за финансиското работење во 2020 година, беше презентирано дека имало планирано приходи во износ од 4.010.000 денари, а реализирани се 3.940.000 или 98%. Расходи беа планирани 3.950.000 денари, а реализирани се во релативно мал износ –

По отворањето на седницата од претседавачот д–р Мирко Анакиев, на присутните делегати им се обрати градоначалникот Николчо Илијев кој истакна дека тој и неговите соработници со раководството на Здружението имаат константна соработка и дека ги ценат резултатите што тоа ги постигнува во сите полиња на дејствување.

На седницата главни точки на дневниот ред беа Извештајот за работа и Извештајот за финансиското работење на Здружението во изминатата 2020 год., и Предлог–програмата за работа и Предлог–финансискиот план на Здружението за тековната 2021 година.

Во Извештајот за програмата за работа, донесена пред појавата на ковид 19 пандемијата, е нагласено дека таа беше со богата содржина на сите полиња, но нејзиното спроведување беше отежнато и попречено за извршување.

2.325.000 или 59%, односно разликата меѓу планираните приходи и потрошените средства изнесува 1.615.000 денари.

Предлог–програмата за 2021 година, пак, поради пандемиската состојба, содржи активности од дејностите од социјално здравствен карактер и по некоја активност од културно–забавната и спортската дејност. Според годишниот Финансиски план Здружението ќе има приходи во износ од 3.662.000 денари и расходи во износ од 3.244.000. Сепак, претседателот на Здружението Ѓорги Серафимов најави дека, доколку се промени пандемиската состојба на подобро и се овозможат одржување на групни активности, ќе биде организирана и закажана нова седница на Собранието на која ќе се извршат соодветни измени во Програмата и Финансискиот план.

Х. Арсовски

ЗП Охрид и Дебрца

Усвоен Годишниот извештај за работа и Завршната сметка за 2020 година

На 27.5.2021 година во големата сала на Општина Охрид со физичко присуство членовите на Собранието ја одржаа 5 (петтата) отчетна седница на ЗП Охрид и Дебрца за 2020 година со почитување на сите потребни мерки, препораки и протоколи донесени од Владата на РСМ, а со цел заштита од коронавирусот „Ковид 19".

По разгледувањето на Годишниот извештај за работа и Завршната сметка за финансиско–материјалното работење за 2020 година во ЗП Охрид и Дебрца, членовите на Собранието донесоа одлука за нивно усвојување со што констатира дека во здружението се работело согласно со законот, статутот и Програмата за работа за 2020 година, а дел од активностите не се реализирани поради присуството на светската пандемија од коронавирусот „ковид 19", и дека здружението дало поголема хуманитарна помош во облека, заштитни и хигиенски средства, маски и друго на пензионери членови на здружението, преку волонтерите во соработка со Црвениот крст од Охрид.

Димитрија Стојкоски - Лепи

ЗП Гази Баба

Донесени значајни одлуки

Во просториите на клубот на пензионери во населбата Автокоманда, на 11 јуни 2021 година во протоколарни услови почитувајќи ги сите препораки на Министерството за здравство и СЗПМ за заштита на здравјето од коронавирусот, Извршниот одбор на ЗП Гази Баба одржа редовна седница со која раководеше претседателот на здружението и претседател на Извршниот одбор Ѓорге Андонов. На седницата беа поставени на дневен ред повеќе точки од работата на здружението и донесени повеќе значајни одлуки. Покрај членовите на Извршниот одбор на седницата беа присутни и претседателите на разграноците. Со едноминутно молчење им се оддаде почит на починатите пензионери во последниот период од ковид 19 и други болести. По усвојување на записникот од претходната седница и дневниот ред на новата кој не беше обемен, но

содржаен. Седницата започна со работа, за што членовите на Извршниот одбор поведоа расправа при што се дискутираше многу внимателно и коректно.

Претседателот на ЗП Гази Баба, Ѓорге Андонов, направи ретроспективна анализа за активностите и работата на ЗП Баба, во изминатиот период. На седницата се донесе одлука за учество на пензионерските спортски натпревари во 2021 година и разгледување на Правилникот за спортски игри на ЗП Гази Баба.

Се заклучи дека со организирање на пензионерските спортски натпревари, се остварува целта на заедничко дружење на пензионерите и збогатување на нивниот живот.

Седницата заврши во пријатна атмосфера и со порака до сите пензионери да се грижат за здравјето во ова тешко време, кое според последните сознанија како да си заминува.

Васил Пачемски

ЗП Куманово

Здружението на пензионери додели 750 ваучери од 1.000 денари

Раководството на здружението на пензионерите од Куманово и понатаму продолжува со организирање на акции за помош на пензионерите со ниски пензии па во тој правец минатиот месец здружението додели нови 750 ваучери со вредност од 1.000 денари и тоа на пензионери чиишто месечна пензија е помала од 11.000 денари. Интересот кај пензионерите и покрај не толку високата вредност на ваучерот како и кај претходните акции кога беа доделени 600 ваучери од по 1.000 денари така и овој пат беше многу голем што како податок сам по себе говори за големиот број пензионери со ниски пензии, но секако говори и уште повеќе за нивниот многу низок животен стандард. Со оваа акција заедно со претходните две вкупниот број пензионери кои примија ваучер се искачи на вкупно 1 350 што секако не е занемарувачка бројка бидејќи здружението со овој гест односно со оваа акција покажа дека води голема грижа но што е уште поважно посветува големо внимание на пензионерите со ниски месечни пензии.

Поради навистина големиот интерес на пензионерите од Куманово кои се со ниски месечни пензии раководството на здружението во блиска иднина планира да реализира уште една ваква акција со што би помогнало на што поголем број од оваа група на пензионери.

Т. Димитриевски

ЗП Ѓорче Петров

Активности за пример

Потпишаниот Меморандум за соработка со НВО „Ајде Македонија" успешно се реализира

Здружението на пензионерите Ѓорче Петров двапати за неполни 30 денови, доделува хуманитарна помош со прехранбени производи на пензионери со ниски пензиски примања. На 21.5.2021 од 10 до 18 часот, 20 пензионери – волонтери, во соработка со „Ајде Македонија" учествуваа на собирната акција која се одржа пред Кам маркетите во Ѓорче Петров и Ново Село. Во оваа акција беа собрани околу 400 кг прехранбени артикли. На 7.6.2021 година НВО „Ајде Македонија" на Здружението му донираше околу 300 кг пре-

хранбени артикли. Целата храна спакувана во пакети, по претходни изготвени списоци од одборите во разграноците, беше доделена на болни и изнемоштени пензионери. На овој начин беше поделена храна од околу 1 400 кг.

Остварена успешна средба со Александар Наумовски - градоначалник на Општина Ѓорче Петров

На 1.6.2021 година Здружението на пензионери Ѓорче Петров претставувано од Митко Стојаноски, претседател на Извршниот одбор, Крсто Златевски, претседател на Собра-

нието, Љубинко Ристов, секретар на ИО како и Цветко Михајловски, делегат во СЗПМ од ЗП Ѓорче Петров, оствари работна средба со Александар Наумовски, градоначалник на Општина Ѓорче Петров и неговите соработници.

На средбата беше договорена идната заедничка соработка притоа ставајќи акцент на одбележувањето на 20–годишнината од осамостојувањето на ЗП Ѓорче Петров, како и поддршката на Општина Ѓорче Петров во опремувањето на клубовите со потребниот инвентар кој е потребен за нормално функционирање на клубовите. На средбата општината понуди поддршка и во спроведување на социјалната карта на ранливата категорија пензионери од подрачјето на општината. На овој начин општината покажува дека е активен партнер во спроведување на политиката за подобрување на квалитетот на живеење и социјалниот живот на пензионерите.

Љ. Ристов

ЗП Свети Николе

Активности за време на пандемијата

Дванаесеттата седница на Извршниот одбор на ЗП Свети Николе се одржа на 21.5.2021 на која се разгледани битни прашања за Здружението. Седницата ја раководеше претседателот Никола Атанасов. Тој откако ги поздрави присутните и во своето воведно излагање информираше за Извештајот за финансиското работење на Здружението, при тоа рече дека планираните приходи во најголем дел се од членарината и се остварени според планот за 2020 година. Во расходниот дел планираните трошоци се намалени, со исклучок на функционалните трошоци кои се зголемени заради доделување на финансиска поддршка на одредена група пензионери. Секретарот на Здружението Трајче Сандев информираше дека беше формирана Комисија чии членови посетија голем број пензионери и тоа 60 во градот и 20 во селата. Помошта во вид на ваучери од 1.000 денари беше поделена според одредени критериуми, и тоа со ниска пензија која се докажуваше со пензиски чек. Но помош добија и пензионери во тешка материјална и здравствена положба. Секако дека ова не е решение за нивниот социјален статус, но сепак им ја ублажува социјалната положба. Ова е третпат од декември ланската година, Здружението на своите членови да им помага, особено сега во време на пандемијата од коронавирусот.

Претседателот Никола Атанасов ги запозна членовите на Извршниот одбор и со активностите околу реновирањето на целата зграда на Здружението. Задните три години се потрошени околу еден милион денари за реновирање, преправка на просториите, за нова фасада, за продолжување на заштитна стреа, ставање плочки на терасата, бележење на салата и друго, со цел просториите да бидат што пофункционални и Здружението да добие поубав изглед. Благодарение на ангажирањето на претседателот Атанасов, на пензионерите ќе им биде овозможено удобно и убаво дружењето во клубот и во другите простории. За состојбата со набавка на огревно дрво за оваа година и покрај одредени потешкотии, се планира набавка на 3 000 м дрва. Набавката оди според планираното, а плаќањето е на повеќе рати. Најголем дел на набавените дрва се од претпријатието „Ѓоргина" – ДООЕЛ од Радовиш, со кое здружение има одлична соработка и добро пријателство. Многу пати Здружението има добиено донации од нив, дресови за спортистите и друго.

За жал, секој сегмент во животот на луѓето е нарушен заради присуство на коронавирусот. Од таа причина ансамблот „Пензионери" на ЗП Свети Николе, не учествуваше на Регионалната ревија на песни, музика и игри на петтиот регион која се одржа на 3.6.202 година. Сепак оркестарот и понатаму вежба и вложува напори со цел здружението во прва прилика, по пандемијата, да има настапи како и до сега.

Вукица Петрушева

ЗП Неготино

Ковидот делумно ги спречи активностите

Со почитување на протоколите: носење маски и држење физичка дистанца, неготинските пензионери се почесто доаѓаат во здружението зашто овој период, е актуелно обезбедувањето на огревно дрво, за грејната сезона 2021/2022 година. Како и во изминатите години и годинава, здружението преку службите обезбеди за 500 пензионери 800 кубни метри дрво – даб. Новина годинава е што е воведено електронско евидентирање на пријавените лица, а плаќањето пензионерите го вршат преку банки и пошта, додека здружението подготвува банков извештај за извршената уплата. Инаку, традиционалната соработка со ШС „Демир Капија" и оваа година продолжува, од причина што години наназад ова реномирано стопанство, пензионерите од Неготино редовно ги снабдува со висококвалитетно дабово дрво за огрев. Но, не е само оваа активност во здружението. Благодарение на поволните временски прилики, а под покровителство на Комисијата за хортикултурно уредување на просторот, засилено се одвиваат работите за партерно доуредување на дворното место во Домот на пензионерите бр. 2. Извршено е потребување како и цементирање на патеките, како и сечење на повеќедецениско суво дрво. Се засадија и повеќе смреки. Вредно е да се нагласи и дека за овие активности финансиските средства беа обезбедени од буџетот на здружението.

Исто така, во полн ек е и вакцинацијата на пензионерите од оваа општина, при што одзивот е повеќе од успешен. Кога сме кај пандемијата, во координација со аптеката „Пеонија" од Неготино, здрженеито доби донација во заштитни маски, кои беа разделени по ограноците. Од буџетот на солидарниот фонд, одвоени се средства за доставените барања за помош за операции и други болести. Во ова здружение практика е, според можностите, да им се помогне со по 3.000 ден.

Во ЗП Неготино строго се почитуваат препораките за заштита од пандемијата. Благодарение на вакцинацијата и почитување на ковидмерките, активностите заживееја. По одржаните проби пејачката група, со оркестрална придружба, настапи на Регионалната ревија на песни, музика и игри на 11.6.2021 г. во Гевгелија. Течат и подготовките на спортистите–пензионери, кои ќе се натпреваруваат во разни категории и дисциплини, предвидени според роковникот на комисијата за спорт и рекреација.

Маријана Пешиќ

ЗП Гевгелија

Пензионерите на велосипеди

ЗП Гевгелија на 27.5.2021 година, по вторпат ја организираше манифестацијата „Пензионерите на велосипеди". Оваа година поради олабавување на мерките од коронавирусот ковид 19, пензионерите беа среќни што можат да излезат од дома. Преку 50–ина пензионери со своите велосипеди со придружба на амбулантско и полициско возило рекреативно возеа до Негорски Бањи. По пристигнувањето ги поздрави претседателот на здружението Велин Стоименов и претседателот на Комисијата за спорт Живко Мурџев. Тие истакнаа дека ова ќе биде традиционална манифестација и од наредната година ќе се воведат нови содржини од областа на спортот. Беа доделени и ланч–пакети со сендвич и сок. По дружењето со кафе околу еден час, пензионерите безбедно и задоволно се вратија во своите домови. Инаку овој месец, ни рече претседателот на Културно–забавниот живот Алекса Трајков, интензивно се вршат подготовките за музичката ревија на песни, музика и игри која ќе се одржи на 11 јуни, а домаќин за овој регион е ЗП Гевгелија.

На 5.6.2021 година, група пензионери волонтери го исчистија и уредија дворното место на пензионерскиот клуб во с. Моин кој се планира, веднаш по одржување на Регионалната ревија на песни, музика и игри, да се отвори.

Јанка Узунова

ЗП Чаир – изложба на ракотворби од Невена Трајковска

Направено со љубов, креативност и трпение

Во организација на Активот на пензионерките при ЗП Чаир, пензионерите имаа можност да ги видат ракотворбите во изработка на Невена Трајковска, член на ова здружение на пензионери, која со свои производи се претстави на самостојна изложба на 20.5.2021 година, на отворената тераса во домот за стари лица во населбата Топанско Поле. Изработката на ракотворби кај нас има вековна традиција и неговата вредност како наше богато културно обележје се афирмира преку традиционалните обичаи. Така, во ЗП Чаир ракотворството како вид културен израз се доближи до пензионерите, а воедно тука се разменија искуства, контакти и се воспостави основа за понатамошна соработка. На тој

начин, одблиску можеа да се запознаат сите присутни со беспрекорната рачна изработка на талентираната пензионерка ракотворец Трајковска. Шаренило, дизајни и вистинска уметност не опкружуваше од сите страни. Во делот каде што беа изложени плетените изработки, вниманието на посетителите особено го привлече прекрасен шарчаф со цветни мотиви изработен целосно од мерцилизиран конец. Така го започнавме разговорот со Невена Трајковска, која е „виновна" за неговата изработка за кој и биле потребни неколку месеци.Таа веќе ја троши 7–та деценија од својот живот, но желбата која и сè родила од најрани години за изработка на ракотворби, не ја напушта и денес.

– За некои плетењето е професија, но за мене претставува хоби. Најчесто барани се плетените изработки за дечиња кои немаат граници во својата фантазија. Изработувам речиси сè што може да се направи со игла и конец. А во зависност од тоа што изработувам и каква е намената, користам различни типови материјали: конец од памук, мерцилизиран конец, свилен конец. И покрај тоа што современиот начин на живеење сè повеќе и повеќе го потиснува нашето културно богатство, јас повеќе внимание посветувам на рачната изработка, затоа што повеќе се вреднува рачниот труд. Се надевам со таков интензитет ќе продолжам и во иднина. Имам намера да организирам повеќе вакви изложби кои се и продажни, каде што секој ќе може одблиску да се запознае со моите ракотворби, но интересно е што на вакvите изложби може и да разменте мислења и искуства и тоа да го примените понатаму во својот развој, – вели Трајковска. Започнала со една игла и клопче волнена преѓа која ги нашла во фиока каде што мајка ѝ ги чувала. Се занимава со исклучително редок занает инспирирана од богатството на македонското културно наследство и традиција негувајќи ја вековната фолклорна традиција за да ја зачува од заборав преку нејзините плетени производи со уметнички вредности. Големата љубов и трпение со кое ги изработува своите експонати Трајковска ја потврдува со автентичноста на нивната изработка до ситни детали особено во украсните делови. Се решила да почне со цел да совладува нови вештини преку бурди и интернет, да открива нешто што не знае дека го поседува, како креативноста и трпеливоста, а воедно и поради можноста за заработка преку нешто што ужива да го прави. Покрај ракотворството, Трајковска членува и во пејачката група во ЗП Чаир, таа учествува и во спортските активности во салонските игри, на регионалните и на републичките спортски натпревари. Но, иако годините си го чинат своето, сепак, вели Трајковска, колку што може ќе придонесува за уште подобри успеси на здружението.

По завршување на изложбата, во организација на домот за пензионери, во соработка со ординацијата за слушни апарати Аудио БМ од Скопје, а во присуство на дефектолог, се одржа акција за преглед на слухот на пензионерите од ЗП Чаир и станарите од домот. Така што оние со оштетување на слухот добија бесплатен слушен апарат за подобрување на разбирливоста на говорот, при што можат да уживаат во природниот звук.

Васил Пачемски

Кисела Вода: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Добри домаќини на убава манифестација

Момчило Петровиќ

Филип Темелковски

Ментор Коку

ЗП Сарај

ЗП Илинден

ЗП Кисела Вода

ЗП ОВР на РМ

Здружение на воени пензионери

Доделување благодарници

На 2.6.2021 година, во паркот „Шопен“ – Кисела Вода – Скопје, се одржа 19 регионална ревија на песни, музика и игри од третиот регион во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а како домаќин Здружението на пензионерите „Кисела Вода“ – Скопје.

Да се биде домаќин беше задоволство за ЗП Кисела Вода, кое сериозно ја сфати задачата како и секогаш успешно ја заврши и ја оправда довербата.

Имено, пристигнувањето на гостите и учесниците на ревијата топло и љубезно беа пречекани од претседателот на Здружението Момчило Петровиќ, претседателот на Собранието Цветан Ристески како и тимот за организирање на оваа ревија.

Одговорно, во закажаното време, 10:30 часот, на бината се појави беспрекорната и секогаш успешна водителка за овој настан Блага Трпевска, која на гостите и учесниците им посака топло добредојде со добра забава на звуците на народната песна, музика и поезија за што ќе се погрижат 6 здруженија од третиот регион со нивните изведби и тоа: ЗП Кисела Вода, ЗП Сарај, ЗП Гази Баба, ЗП Илинден, ЗП ОВР и ЗП Воени пензионери.

За ЗП Кисела Вода настапија: Цветанка Петрушевска со („Македонско девојче“), Љубе Спасовски („Милке, душо“), Јован Миновски („Тргна ми Донка“) и Драган Тошковски („Кирјана“). ЗП Илинден настапија со: Јорданка Смилевска („Судбо моја„), Триото: Роска Петровска, Петко Николовски и Јорданка Смилевска со („Болен ми лежи млад Стојан“ и „Доста, доста, лично Стојне“). За ЗП ОВР настапија триото Веле Георгиевски, Стефан Крстевски и Ратко Златановски со сплет македонски ора. ЗП Сарај настапи со рецитал од Наталија Наумовска, афоризми од Бедри Таири и езгија изведена од Шефкет и Азби Љатифи. За ЗП Воени пензионери настапија Горица Јокановиќ со (Подрум одам мамо), пејачката група со („Каранфило филфило“ и „Калино девојче“), и литературна творба во изведба на Иванка Ефремовска. За ЗП Гази Баба настапи Раде Стефановски со музика на гајда и кавал по што го покани претседателот на ЗП Кисела Вода г. Момчило Петровиќ да ги поздрави присутните, кој говореше за патот на успехот на ЗП Кисела Вода, соработката со Општината, со СЗПМ како и одличната координација со ограноците. Присутните гости на ревијата ги поздрави и градоначалникот на Општина К. Вода Филип Темелковски, кој рече дека Општината била и ќе биде поддржувач на вакви убави настани. За соработката со пензионерите која е на завидно ниво го изрази задоволството и ја поздрави одличната организација. Свое обраќање имаше и потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку кој го истакна значењето на фолклорот во нашиот идентитет и за посебноста на нашата песна и музика. Со тоа и манифестацијата ја прогласи за отворена по што беше поздравен со силен аплауз од многубројната публика.

ЗП Гази Баба

По завршување на музичкиот дел се пристапи кон доделување на благодарници на претседателите на здруженијата. Организирањето на овој настан претставува продолжување на традицијата.

Василка Топаловска

Прилеп: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Годинава најпрво се пееше во Прилеп

Славко Трајкоски

д-р Илија Јованоски

м-р Илија Адамоски

ЗП Прилеп КУД Пензионер

ЗП Крушево

ЗП Битола КУД Сирма Војвода

ЗП Демир Хисар

ЗП Прилеп КУД Пенка Котеска

Доделување благодарници

Деветнаесеттата Регионална ревија на песни, музика и игри, годинава започна на 1 јуни во големата сала од Домот на културата „Марко Цепенков“ во Прилеп. Со препорачаните и дозволени ковид мерки во салата имаше стотина посетители, а на сцената исто така според правилата за организирање на манифестации донесени од страна на Комисијата за култура при СЗПМ настапија шеесетина исполнители на народни песни, музика, игри и фолклор. На оваа прва годишна културна манифестација на која зедоа учество пензионери од пензионерските здруженија од градот домаќин, од Битола, Демир Хисар и од Крушево исполнувајќи по две музички нумери.

Најпрво гостите ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски кој меѓу другото укажа на тоа дека пандемијата премногу болно се одрази на сите, се разбира и на пензионерите. Трајкоски се заблагодари на членовите на Комисијата при СЗПМ која одлучи ЗП Прилеп да биде домаќин на оваа традиционална културна манифестација. Претседателот на ЗП Прилеп ги поздрави претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, градоначалникот на Прилеп д–р Илија Јованоски и претседателката на Советот на Општина Прилеп Елена Ташковска, како и сите претседатели на здруженијата и учесниците на музичкиот дел од здруженијата на градовите учесници на ревијата. Тој на сите пензионери, им посака уште многу вакви културни, спортски и други манифестации и им посака многу здравје.

– Се надевам, дека до крајот на годинава ќе успееме да ги реализираме програмираните активности не само како здруженија, ами и како Сојуз што на одреден начин не спречи да ги оствариме пандемијата ковид 19, – рече Трајкоски.

Учесниците и гостите ги поздрави и градоначалникот д–р Илија Јованоски кој меѓу другото ја истакна улогата на пензионерите во севкупниот живот на градот под Марковите кули. Посебно се задржа на добрата и успешна соработка.

Претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски поздравувајќи ги учесниците и присутните гости кој впрочем и ја прогласи оваа манифестација за отворена, искажа убави зборови за традицијата пензионерите секоја година да организираат вакви културни манифестации кои на свој начин ги продолжуваат, а со тоа ги поврзуваат минатото и сегашноста на нашиот народ.

– Тоа е нишка која трае многу години наназад, игрите, песната и фолклорот се дел од нишката која го одржувала во заедништво македонскиот народ и сите други кои живеат во нашата земја, – рече м–р Илија Адамоски.

Први настапија членовите на КУД „Пенка Котеска“ со исполнување на „Станала Ратка порано“ и „Ми заблеала овца Рогуша“, потоа настапи другото КУД при ЗП Прилеп, „Пензионер“ со „Кој што ме чуе да пеам“ и „Заспала Јана Јанинка“. Втори беа исполнителите на КУД „Сирма Војвода“ од ЗП Битола. Драган Кабриоски и Блага Стојаноска ги исполнија музичките нумери „Излези Наде на пенџерето“ и „Русе ле моме“. Учесниците од ЗП Крушево настапија со песните „Не седи Цемо распашан“ и влашката песна „Унора тѕ уна ета пита кукубета“, а од ЗП Демир Хисар настапија Софре Мирчески со „Абер дојде од Прибилци“ и „Брсјачкиот војвода“ и Љупчо Србиноски, кој штотуку станал пензионер, а инаку познат музичар и член на бендот од овој град „Бисер“ со нешто ново од овогодишниот „Гоце фест“.

На крајот доделувајќи им ги благодарниците на претседателите на здруженијата на пензионерите учесници на оваа прва Регионална ревија на музика, песни и игри, претседателката на СЗПМ Станка Трајкова го истакна огромното значење на овие културни пензионерски манифестации, кои Министерството за култура ги подреди во манифестација од национален карактер. При тоа истакна дека ваквите манифестации на пензионерите им значат многу и соопшти дека годинава завршната Републичка ревија на песни, музика и игри ќе се одржи на 23 јуни во Скопје и дека годинава се одржува во рамките на одбележувањето на 75–годишнината од пензионерското организирање во нашата земја, истакна претседателката Станка Трајкова.

К. Ристески

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

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
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
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

Соопштение

Се известуваат пензионерите – членови на Здружението на пензионери Битола дека почнувајќи од 16.6.2021 год. (среда) ЗП започна со анкетирање за изготвување на социјалната карта на пензионерите. Целта на анкетирањето е ЗП Битола да добие податоци за социјално–здравствената состојба на секој пензионер, заради давање соодветна помош на најзагрозените пензионери, овозможувајќи притоа, преку волонтерите од Општина Битола и Општинската организација на Црвениот крст да добијат потребна лекарска помош, набавка на лекови и прехранбени продукти, како и други неопходни потреби на пензионерите, кои не се во состојба самите да се грижат за себе.

Посебно се нагласува дека оваа анкета нема врска ниту со активностите за спроведување на попис на населението ниту со престојните локални избори или со какви било политички активности во време на спроведувањето на анкетата.

Податоците кои ќе се добијат од спроведената анкета ќе бидат од корист исклучително за самите пензионери и затоа апелираме масовно прифаќање на анкетарите од страна на пензионерите и давање на податоците содржани во анкетниот лист.

Здружение на пензионери Битола

ЗП Кавадарци

Имунизацијата ги раздвижи кавадаречките пензионери

Свесни за своето и здравјето на најмилите, кавадаречките пензионери со задоволство се вакцинираат. Вакцинацијата се одвива во Спортската сала „Јасмин“ во Кавадарци, која е еден од главните пунктови за вакцинација во нашата земја. Во една беспрекорна организација под стручен надзор на искусни лекари и медицински сестри, се вакцинираат и пензионерите од другите градови од регионот Неготино, Велес, Гевгелија, Богданци и околните села. Позитивно е тоа што пензионерите се свесни дека со вакцинирањето придонесуваат за стекнување на колективен имунитет. Имавме можност да поразговараме со повеќе пензионери кои ја примија вакцината, очекувајќи позитивни резултати во надминување на пандемијата. Со стекнување колективен имунитет, ќе се активираат и активностите на пензионерите во рамките на ЗП Кавадарци.

Така деновиве во ЗП Кавадарци е раздвижено како некогаш, секако со задолжително почитување на мерките за заштита од вирусот во услови на пандемија, пред сè со задолжително носење маски, пропишана оддалеченост и хигиена. Посебно радува фактот што СЗПМ прави напори и сака што побрзо да се активираат и активностите на пензионерите на културен и спортски план, односно да продолжи заедничкото другарување на здруженијата, членки на Сојузот.

Според препораките на СЗПМ, и оваа година ревиите ќе бидат редуцирани, односно нема да има настапи на хорови туку ќе има настапи на солопејачи, дуети и квартети. Кавадаречките пензионери во овој контекст во Гевгелија ќе се претстават со еден дует и квартет, придружувани од искусни музичари. Останува да им посакаме успешен настап на оваа манифестација, чиј организатор е СЗПМ и чија основна цел е: да се зачува нашето културно богатство, нашиот фолклор и традицијата. Песната е таа што и во најтешките моменти од човековото опстанување, како што во овој случај е пандемијата, и таа е лек за душата. Во секој случај пензионерите се тие што тоа најдобро го знаат и затоа знаат да се радуваат на секое нивно заедничко другарување. **Лилјана Илиева Гранде**

ЗП Кавадарци

Вредна и корисна донација

Како претседател на здружението на пензионери Кавадарци на мое барање во име на пензионерите од Општина Кавадарци и Росоман, Веледрогеријата Зегин ни излезе во пресрет и ни даде вредна и корисна донација.

Доделена е донација во вид на витаминска терапија и во просториите на здружението на пензионери истата ќе биде поделена на пензионери социјални случаи. Донацијата ќе биде поделена во соработка со Центарот за социјални работи и аптеки Зегин во Кавадарци.

Списоците претходно ќе ги изработи здружението. Во нив ќе бидат опфатени пензионери со ниски пензии до 15.000 денари.

За горенаведената донација во името на Здружението на пензионерите од Кавадарци искажувам голема благодарност на Веледрогеријата Зегин бидејќи со оваа еднократна, но голема и вредна помош на пензионерите им се помага на оние кои не се во можност да ја обезбедат оваа терапија.

Како би се запазиле мерките за заштита од корона вирусот, донацијата ќе се врши со телефонско повикување на пензионерите.

Д. Коцевски

Честитки за белите мантили

Пеколот не е на небо

Тринаесетти мај, четврток, возилото на Брза помош се приближува кон Медицинскиот центар „Мајка Тереза“. Доцните вечерни часови на скопјани им го подаруваат првиот сон. Стигнуваме пред Клиниката за инфективни болести и се упатуваме кон еден од ковид центрите. Се наоѓам во необична, полубудна состојба. Медицинската сестра со внимателни зборови ме подготвува за она што ќе се случи. Се ќе биде добро, вели, ако сте позитивен на коронавирусот, бидете храбар, верувајте во себе и со целосно почитување на здравствените мерки за петнаесеттина денови подмолната болест ќе биде победена. Откако дежурниот лекар го потврдува присуството на вирусот, едно момче ме носи со количка на петтиот кат во просторија за интензивна нега.

Денес, кога седнувам да ја раскажам мојата здравствена пензионерска голгота, пред очите постојано ми се белите скафандери на лекарите, медицинските сестри, болничарите... на сите што се грижеа за нас осумтемина пациенти. Може ли да се има толкава волја, енергија и верба во себе за да и се рече стоп на црната озабена ненаситничка што однесе близу 4.500 човечки животи? Може! Јас и моите сострадалници се уверивме лично, на дело. Сите тие момчиња и девојки во бело беа со нас и меѓу нас и дење и ноќе. Притисокот ви се регулира, температурата спадна, инфузијата многу ве освежи, но треба малку повеќе да јадете. И секогаш, заедно со топлиот глас и насмевка и подготвеност секој да се слушне, да ја каже својата мака. А таа е голема. Стравот од заминување без враќање е неизмерлив. Затоа белите мантили со својот збор, со инјекциите, со шишињата чија животворна течност капка по капка се преточува во нашите раце, со грижата за личната хигиена на секој пациент, не носат на потребните рентгенски снимања... се нашата верба и надеж дека ова е само привремен пекол. Тие, во битката со опасната и подмолна закана по човечкиот живот најчесто се победници.

Сами сме во ковид центарот: ние пациентите и здравствените работници. Посети нема. Излегување нема, ни сонце ни месечина да ѕирне, сè е затворено. Сигурно така треба. Се поднесува, желбата да се победи болеста е голема. А сепак не можеш да одолееш на сознанието дека некој рекол пеколот не е на небо! Не без причина и класикот Данте на пеколот му посветува дел од својата творечка генијалност. Затоа денес, еден месец по сочувањето со смртоносниот вирус живеам со надеж дека и останатите седуммина „цимери“ се веќе дома. Здрави и живи. Меѓу своите сопруги, деца, внучиња, девојки. Да му се радуваат на животот. И во своите желби да плетат венче од љубов и честитки за белите мантили.

Перо Миленкоски

ЗП Демир Хисар

Соработка со „Нега Центар“ еден од приоритетите на здружението

Во Општина Демир Хисар, во просториите на Домот на пензионерите, започна со работа Проектот на ОО Црвен крст Демир Хисар „Нега на стари лица во домашни услови„. Ако Здружението на пензионери Демир Хисар се води по добро познатата изрека дека „Умот е кај возрасните, а силата кај младите“, тогаш ајде ова нека биде почеток или увертира на една плодна соработка со „Нега Центарот“. Како врвен приоритет на соработката на овие две институции првенствено е грижата и негата за најстарата популација во Општина Демир Хисар, но некогаш таа соработка ги надминува и самите зацртани граници и од месец во месец „летвичката“ на активности се крева за едно скалило погоре. Имено, како почеток на заедничките активности, Зоран Стевановски – вработен во Здружението и Марија Стојановска – координатор на „Нега Центарот“, како што и доликува на двајца ентузијасти, започнаа со една благородна мисија, а сè во интерес на граѓаните и корисниците на услугите со кои и двајцата секојдневно работат и комуницираат. Најпрвин, се зафатија со комплетно средување на паркот околу Домот на пензионерите и облагородување на просторот, бришење на надворешните прозорци, чистење на заедничките простории, скалите и др. Зградата, иако стара, изградена пред околу 50 години, но добро зачувана, со овој т.н. фејслифтинг доби сосема нов и освежен изглед.

– Со овој нивен убав гест, достоен за почит, на нас пензионерите, а воопшто и на сите граѓани на Демир

Хисар, ни покажаа и докажаа дека сè уште важат старите вредности на почит и помагање за луѓето од третата доба. Посакувам ова да биде пример и за останатите институции во градот, како заеднички треба да се работи за создавање подобри услови за работа на сите. Во моментов имаме намера да изготвиме Меморандум за соработка со „Нега Центарот“ од кој ќе произлезат натамошните заеднички активности на центарот и нашето здружение – ни изјави претседателот на демирхисарското здружение на пензионери, Кирило Блажевски.

З.С.

ЗП Охрид и Дебрца

Одбележана 71 година постоење на Здружението

На 19.6.2021 година во Охрид согласно со Годишната програма за работа за 2021 година донесена од Собранието на здружението се одбележа 20 јуни денот кога е основано здружението во 1950 година.

Денот на Здружението се одбележа со одржување седница на Извршниот одбор која се состоеше од два дела: работен и свечен.

На работниот дел членовите на ИО ги разгледаа и усвоија резултатите за финансиско–материјалното работење за трите месеци од 2021 година, а донесени беа и повеќе одлуки од редовното работење на ЗП Охрид и Дебрца за 2021 година. Во работниот дел учествуваа и претставници од УП Врање Р Србија и пензионерите од Поградец Р Албанија во рамките на заемната соработка.

Во свечениот дел беа поканети и учествуваа здруженија од земјата и странство, делегација од СЗПМ на чело со претседателката Станка Трајкова и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, и делегации од повеќе здруженија од земјата и од странство.

На свечената седница најнапред беше исполнета песната „Јас сум пензионер“ на ЗП Охрид и Дебрца од пензионерката Миланка Панделеска. Потоа на присутните им се обрати Ѓорѓи Трпчески, претседател на Здружението по повод 71–годишнината од постоењето. Пригодно обраќање имаше претседателката на СЗПМ Станка Трајкова која го искажа задоволството од поканата на свечената и при тоа упати поздрави и честитка по повод 71–годишнина. При тоа ги запозна присутните со одредени состојби и активности во СЗПМ во услови на пандемија.

Исто така, таа упати пофални зборови за дадената ретроспектива на активностите на ЗП Охрид и Дебрца, со напомена дека сите што сме вклучени во пензионерската организација треба да работиме во интерес на корисниците на пензија, СЗПМ и здруженијата, што ЗП Охрид и Дебрца го покажува на дело и така треба да продолжи и во иднина.

На седницата честитки за 71–годишнина упатија речици сите гости–претседатели, потоа Зоре Мицкоски како највозрасен активен член на Собранието и други присутни.

Димитрија Стојкоски - Лепи

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XIV – број 155
јуни 2021 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Станка Трајкова (претседател)
м–р Илија 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.

Делчево: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија која долго ќе се памети

Виолета Арсова

Станка Трајкова

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на 4 јуни 2021 година, се одржа 19. регионална ревија на песни музика и игри од првиот регион, каде што успешен домаќин беше Здружението на пензионери од Делчево. На неа учествуваа пензионерите од Делчево, Берово, Виница и Македонска Каменица. На Ревијата присуствуваа и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и потпретседателот Ментор Ќоку.

Претседателката на ЗП Делчево д-р Виолета Арсова најпрво ги поздрави гостите од СЗПМ и сите присутни на ревијата.

На учесниците и посетителите им се обрати и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова која меѓу другото рече:

Почитувани делчевци, чувствувам особено задоволство што сум денес меѓу вас во Делчево, градот кој го носи името на нашата гордост, на Гоце Делчев, речиси цели 70 години.

Здружението на пензионери на Општина Делчево е едно од најстарите здруженија. За првпат било формирано во 1959 година. Денес во здружението има 14 ограноци и секој огранок има претставник во Собранието, што е доказ за демократија и мудрост, но за жал сите ограноци немаат клубови и треба да се работи на тој план заедно со локалната управа. ЗП Делчево пред цели 8 години, во 2013 било домаќин на регионална ревија на песни, музика и игри, па еве сега во време на пандемија, која однесе доста животи меѓу кои и вашата поранешна претседателка Голубинка, прекрасен човек и активист. Но животот продолжува. Драги пензионери од Делчево, од Виница, Македонска Каменица, Берово и Пехчево, ви благодарам во името на Сојузот кој е организатор на овие манифестации кои се поддржани и од Министерството за култура на нашата земја. Ме радува што сте тука денес и со свои претставници ќе ги презентирате вашите убави песни и разнобојни носии. Со вашето учество вие ја споделивте мудроста и радоста на најголемиот број здруженија, членки на СЗПМ, бидејќи не учествуваат само 5–6 здруженија. Но, особено жалам што денес меѓу нас ги нема претставниците на ЗП Кочани, иако многумина од ова здружение се јавуваа во Сојузот разочарани што нема да учествуваат денес. ЗП Кочини има квалитетни фолклористи кои биле учесници на фолклорни манифестации на локално, на републичко, но и на меѓународно ниво како претставници на Сојузот во Љубљана.

А сега нека се слушне песна, нека се разлее музика, нешта кои ни се толку неопходни во овие тешки пандемиски денови. Причина за ова имаме уште една. Оваа година одбележуваме 75 години од пензионерското организирање во нашата земја. 75 години на дружење, на постигања и соживот кој особено е присутен во овие краишта каде што има припадници на различни вери и нации. Ја прогласувам 19. регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата од првиот регион за отворена.

На убаво уредената сцена прво продефилираа девојки во убави носии од тој крај, а потоа настапија: ЗП Делчево со 6 фолклорни точки, ЗП Виница со 5, ЗП Берово со 4 и ЗП Македонска Каменица со 3 фолклорни точки.

На крајот на претседателите на сите здруженија кои зедоа учество им беа поделени благодарници.

Никола Арсов

ЗП Берово

ЗП Делчево

ЗП Македонска Каменица

ЗП Виница

Штип: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Музичка ревија во питомината на Плачковица

Јордан Насев

Ристо Нетков

Ментор Ќоку

Една од масовните долгогодишни активности на СЗПМ и здруженијата на пензионери ширум Македонија, се музичките ревии. Веќе деветнаесет години пензионерите се чувари на нашето културно богатство, на песни, ора и обичаи кои со посебно внимание ги донесуваат на сцената. Со ова се привлече внимание на младите кои почнаа да се навраќаат на корените на своите предци, а се разви чувството да се занимаваат со овој вид музика.

Со првите летни сончеви зраци на 3 јуни 2021 година, на отворено во планинската питомина на Плачковица, во манастирските двори во месноста Калузлија, ЗП Штип и СЗПМ организираа Регионална музичка ревија, на музички и пејачки групи: учествуваа ЗП Пробиштип, ЗП Злетово, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Ново Село Струмичко, ЗП Лозово и ЗП Штип, кој беше добар домаќин.

Од страна на домаќините се обрати претседателот на ЗП Штип Ристо Нетков, кој ги поздрави присутните и гостите, а на натпреварувачите им посака убава забава, добро здравје и надминување на пандемијата.

Од СЗПМ потпретседателот на Извршниот одбор на Сојузот Ментор Ќоку ги поздрави домаќините и се заблагодари на ЗП Штип, што прифати да биде домаќин во ова време на пандемија. Потоа го нагласи проблемот за скратената програма со помали групи, а хорови не настапуваат поради масовноста од пејачи.

– Животот продолжува, поради тоа решивме на овој начин да ги организираме ревиите на песни, музика и игри и да го одржиме континуитетот. – Тој им посака на учесниците да се чувствуваат убаво и среќно и да уживаат со музиката.

На присутните им се обрати и градоначалникот на Карбинци Јордан Насев. Тој ги поздрави, изрази задоволство дека оваа ревија на песни, музика и игри се одржува во пазувите на Плачковица, област која се наоѓа во Општина Карбинци.

Потоа се слушнаа убавите македонски народни и изворни песни и ора: „Каде се чешмите“, „Народ се збрал – собрал“, на што не остана рамнодушна публиката. Сите групи музичари и пејачи се претставија во најдобро светло. На Републичката ревија на песни, музика и игри ќе настапи ЗП Штип заедно со другите домаќини на регионалните ревии оваа година.

Без свој настап поради пандемијата, присуствуваше само раководството на ЗП Свети Николе и ЗП Македонска Каменица, а ЗП Струмица не присуствуваше воопшто. Секако, задоволството ќе беше поголемо ако публиката во голем број го проследеше овој несекојдневен настан на пензионерите во градот под Исарот. Сепак, надежта последна умира. Да се надеваме дека со вакцинацијата ќе дојдат подобри времиња, по стивнување на пандемијата.

Цвета Спасикова

ЗП Штип

ЗП Лозово

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Пробиштип

Доделување благодарници

ЗП Велес

Со оптимизам до длабока старост

Ние, пензионерките од Активот на жени при ЗП Велес, на 7.6.2021 година бевме на прослава на роденденот на Маринка Цветковска од Велес која доживува старост од цели 100 години. Таа е родена на 7.6.1921 година.

Ова пролетно утро, таа со синот Бранко и снаата Христина нè пречекаа во дворот закитен со црвени трендафили и со шампањско на масата. И подари-вме цвеќе и роденденска торта. Заедно го прославивме нејзиниот 100–ти роденден.

Маринка имала една ќерка и два сина. Ќерката и едниот син починале, а „ја напуштил" пред 19 години и сопругот, но сепак, таа не е сама. Околу неа се синот Бранко и снаата кои несебично и помагаат, ја негуваат, хранат и сè што е потребно за да се чувствува удобно и неотфрлено, како и нејзините 5 внуци, 6 правнуци и 4 праправнуци. Тие се секогаш околу неа, ако не физички, барем во мислите.

Муабетот најнапред го започнавме со нејзиниот син кој ни раскажа за младите години на неговата мајка:

– Мајка ми како девојка, па и млада жена важела за една од помодерните жени во гра–дот. Секогаш била закитена со златен накит и носела модерни градски фустани. Во градот била позната како една од најдобрите шивачки, плетачки, везилки. Таа била и голем активист АФЖ на тогашна Југославија. Секогаш била подготвена некому да помогне, да го ислуша. Најмногу „им се нашла" на планинарските друштва кои пропатувале низ Велес. Ги примала, им обезбедувала место за одмор и друго.

Бевме љубопитни да дознаеме како успеала да доживее толку длабока старост. И на тоа добивме одговор:

– За да си здрав и да се чувствуваш добро, пред сè треба да имаш добри, оптимистички мисли во главата, да поседуваш психолошка јачина, а и да спортуваш. Некогаш, кога ќе ти надојдат некои проблеми, да не ја навалуваш главата надолу, туку да гледаш само напред. Гледајќи така напред еве доживеав и 100 години. Одживеав еден долг живот, а како ќе биде понатаму, само Бог знае. Нека ми се живи децата.

Така, зачувувајќи ги добрите поуки од баба Маринка, си тргнавме кон дома ветувајќи и дека повторно ќе ја посетиме за да и го донесеме весникот „Пензионер плус" каде што ќе биде овековечена и таа.

Нада Алексоска

Поема од Павле Чекоровски

„Трите наши стварности"

Литературното творештво на пензионерите секојдневно се збогатува со нови дела и вредности. Во нив со пишаниот збор се оставаат трајни траги за луѓето, времињата и настаните кои некогаш биле живот. Така историјата се меморира како аманет до идните генерации. Посебно внимание предизвикуваат творбите кои во себе ги обединуваат страниците кои се своевидна историја на авторот од една и на народот и татковината од друга страна. Станува збор за лирски и прозни записи кои кажуваат нешта кои нема да се сретнат во ниту една историја или научна книга. Такво дело е и првата творечка објава на Павле Чекоровски (1938, Кавадарци) поемата „Трите наши стварности". По кратката воведна песна следуваат три пеења кои претставуваат самостојни целости, но истовремено хронолошки подредени прават една хомогена целина. Почетните стихови од „првата стварност" се најинтересните и оригинални творечки записи. Авторот своите теми и мотиви едноставно ги препејува со поетиката на прекрасната македонска народна песна „Билјана платно белеше" и со тревожните одгласи од првите стихови на поемата „Сердарот" од генијалниот поетски дух на маке–донскиот деветнаесетти век Григор Прличев. Ваквата постапка сакаме да ја пофалиме како потврда на тезата оти усната песнопојна традиција е непресушен извор од кој се напојува и се надоградила уметничката книжевност. Поемата на Чекоровски е своевидна лирска историја за родниот град Кавадарци и за Тиквешијата од времето на Илинденската епопеја, вековните борби на македонските ајдути, комити и партизани за извојување на своите национални и социјални права и слободи, посебно задржувајќи се на периодите на обнова и изградба на земјата по Втората светска војна со политичката икона Тито и времето на социјализмот до денешни дни. Авторот е љубопитен и педантен во воспевање на животот околу себе, посебно на луѓето од трета доба чии мудрости и искуства отворено и добронамерно говорат за сегашноста. Она што посебно треба да се истакне се авторовите залагања во детали да се опише народниот живот во некогашните маала и сокаци исполнет со топлина, пријателство и благородност, пишувањето за обичаите, верувањата и прославите во кои се откриваат вредностите на домот и семејството, а тоа ќе рече на традицијата и континуитетот на македонското постоење, детските игри, со деталите за работата на тутунот, лозјата, бубаќот, сусамот, житото, со еден збор поврзаноста на македонскиот човек за родната земја што значела живот. Павле Чекоровски едноставно раскажува и создава лирска проза за убавините на човекот и животот. Си спомнува носталгично за младоста, корзото, игранките и паркот, за првите љубовни немири, за серенадите, веридбите, свадбите, крштевките, чалгиите. Неговите стихови се за слободниот и среќен човек, за неговата позитивна енергија како покана и копнеж за иднината.

Т. В.

Покана

Здружението на пензионери „Солидарност–Аеродром", Скопје, подготвува издавање втора збирка литературни творби „Пензионерите творат". Со тоа ги поканува пензионерите, литературни творци, да учествуваат со свои литературни творби.

Литературните творби ќе ги прима и публикацијата ќе ја обликува Клубот на љубители на книгата при здружението, а во рамките на својата годишна програма. Печатењето на публикацијата ќе биде во организација на ИО на ЗП „Солидарност–Аеродром", Скопје.

Услови за учесниците.

1. Темата на творбите е слободна
2. Секој учесник може да биде претставен само на две страници А5 формат.
3. Фонтот на буквите да биде Times-New-Roman или Arial, големина 12.
4. Творбите да бидат напишани на македонски јазик или на јазиците на народите кои живеат во Македонија. Ако творбата е на јазик што не е македонски, треба да се достави и превод на македонски, со потпис на преведувачот.

1. Творбите треба да се лекторирани.
2. Содржините на творбите не треба да имаат: ● Дискриминаторски елементи по национална основа; ● Партиски, политички ставови или пропаганди; ● Полово омаловажување или дискриминација; ● Непристојни текстови или слики; ● Други елементи што предизвикуваат лично или колективно омаловажување или дискриминација.

1. Творбите коишто нема да ги задоволуваат наведените услови, нема да бидат земени во предвид за објавување.
2. Творбите ќе ги оцени уредувачкиот одбор при Здружението .
3. Творбите да се праќаат во период од 1 јуни до 1 август 2021 година.
4. Творците што ќе бидат застапени во публикацијата ќе добијат по еден примерок од истата. Творбите да се праќаат на e-mail: jovanmazganski@yahoo.com

Ќе се земаат во предвид и творбите „постирани" на страницата на Клубот на љубители на книгата – „ЉУБИТЕЛИ НА КНИГАТА ЗП Аеродром", со нагласка „ЗА УЧЕСТВО ВО ПУБЛИКАЦИЈАТА 2021".

ИО на ЗП „Солидарност-Аеродром"

Една минута за себе

Подолг период денот го започнувам со пешачење во нашето излетничко место – паркот Сарај. Пешачењето ми помага да се раздвижам, да си придодадам нова енергија за денот што е пред мене. И точно, се е подобро и поубаво отколку да стоиме во место, да не сме активни. Како ќе ни почне денот, како ќе го минеме, каков ќе ни биде е само наша одлука без разлика на здравствените и други проблеми што секој од нас помалку или повеќе ги има и се справува со нив.

Од рано наутро таму се веќе редовните посетители, ги има доста и секој на свој начин ужива во убавините на овој прекрасен парк. Некои пешачат по патеките сами, некои со свој близок, со сосед или со своето милениче, повремено одмораат на клупите, си разговараат. Некои пак трчаат, вежбаат, што и да е, но се активни, се движат, споделуваат позитивни мисли и енергија, си прават денот да им почне убаво.

Денес гледајќи ги сите нив се сетив на зборовите и пораките од книгата „Една минута за себе" од Спенсер Џонсон и сфатив дека и јас и тие токму тоа го правиме за себе.

Изреката „Една минута за себе" е всушност едноставна примена на древната мудрост во секојдневниот живот. Служи за да не потсети сите нас да запреме за една минута, за момент, да погледнеме, да размислиме и да се потрудиме како добро да водиме сметка за себе и за другите луѓе околу нас.

Еве неколку мисли од истата:

– Често застанувам за една минута во текот на денот за да гледам и слушам. Набљудувам што мислам или работам и се прашувам како да се погрижам за себе. Мирно го наслушнувам одговорот во себе, мудростите на моето најдобро јас. И откривам што е навистина најдобро за мене. Кога јасно ќе видам што е најдобро за мене, тоа и го правам.

– Кога водам сметка за себе, помалку сум лута и посреќна сум со себе и со другите. Кога сум посреќна, подобро работам и подобро се однесувам кон луѓето во мојата околина.

– Кога другите добро водат сметка за себе, посреќни се со себе и со мене.

– Однесувајте се кон луѓето онака како што сакате тие да се однесуваат кон вас.

Драги пензионери, треба да си ја одвоиме таа таканаречена „една минута за себе", за да се прашаме себеси дали сме добро, дали добро правиме, дали сме си се посветиле доволно себеси, а да ги поттикнеме и другите да го направат истото.

За крај ќе ве поздравам со неколку убави мисли:

– Бидете во мир и спокојство со себеси, имајте добро здравје, сјај во очите, чувствувајте се полни со живот, продуктивни и успешни.

– Да го пронајдете и имате она што е најважно за вас и вашето семејство и секако за луѓето што ги сакате и што се околу вас.

И запаметете „Животот е дар од природата, но убавиот живот е дар на мудроста". Бидете мудри и уживајте во вашите убави пензионерски денови.

Соња Смилеска

Серенада – музичка метафора на Диме Оклевски

Монографија за тетовското мелопоетско наследство

„Серенада – музичка метафора" е насловот на монографијата чиј автор е Диме Оклевски – Окле, пензионер од Тетово, подготвена и издадена по повод 40–годишнината од постоењето на истоимениот вокално–инструментален состав. Авторот и самиот член од почетоците на овој афирмиран октет кој и денес успешно егзистира, прави пресек на еден музички живот во Тетово, во кој познати и анонимни творци, по калдрмите и сокаците на овој град, создавале и мелографирале многу познати песни, збогатувајќи го македонското народно пеење. На нивниот репертоар, од почетоците до денес се слушаат познатите народни песни како „Срце ме боли за Трпана", „Горушице црно око", „Кажи Епсо Димушева", „Благуњо дејче Пожаранче", „Три неесте Сетол–чанке", „Огреала месечина" и уште многу други.

Авторот Диме Оклевски веќе шест години ужива во пензионерските денови. Неговата немирна душа го принудила, токму во годините по пензионирањето, да трага по музичкиот живот на Тетово и мошне успешно како член на Вокално–инструменталниот состав „Серенада", истражувал и успеал на читателот да му го пренесе не само минатото, во кое тетовските беќари им се додворувале на своите избраници, туку и да афирмира една вековна и ретко богата музичка традиција и со публицистичка љубопитност и документираност да пренесе и овековечи емотивен тетовски набој, осветлувајќи го животот во градот под Шар Планина, како што напиша афирмираниот македонски писател проф. д–р Јован Дамјановски во рецензија за монографијата. Овој исклучително плоден публицистички труд времен во дваесетина подглавја и богато илустриран со оригинални фотографии од различни времиња во изминатите 40 години, претставува вистински мост кој го поврзува старото и новото како начин на препознавање на сегашноста со достојна почит на минатото.

„Како еден од основачите, ме мотивираше фактот што се одбележуваат 40 години од формирањето на „Серенада", сега веќе како познат и признат музички состав – октет од музичкиот живот на Тетово кој најдолго се одржа со својата репертоарска програма. Корените на мојата љубов кон музиката потекнуваат од раната младост, а ги препознав во надареноста и афинитетот кон музиката на моите родители. Татко ми Благоја собираше народни песни кои ги зачува во една тетратка што ја нарече песнарка. Серенадите за тетовци, како и насекаде низ светот биле нежни песни што се изведувале под прозорците на љубените. Групата „Серенада" често пати беше ангажирана да пее и свири под прозорците на некоја од девојките. Така, една младост освојуваше друга. За луѓето од нашиот град серенадите биле дел од нивните свечености во младоста", ја раскажува својата приказна Оклевски.

Запрашан за тоа како дошло до името вели: „Традиционално препознавање на младоста пред речиси половина век во Тетово биле серенадите. Се пеело по сокаците, и преку песната се барала раката на љубената, се овековечувала љубовта, се создавале бракови. Музичките групи биле емисари на љубовта. Не ми е познато кој прв предложи групата да се именува како Вокално–инструментален состав „Серенада", ама речиси е сигурно дека бевме едногласни така да биде именувана", вели Оклевски. Освен себе, како свирач пред сè на мандолина, во монографијата ги наведува уште Мирослав Јовановски – Пипа, Бранислав Глигуриевски – Цуко, Гаврил Пероски – Гашо, Симон Апостолоски – Туро, Мирослав Илиќ – Миќо, Естратие Илијоски – Штраус, Миле Гегоски – Ѓекс, Ираклис Георгијадис, Ѓорѓија Антевски – Ѓуро и Томислав Ристов – Оскар.

Изворната тетовска музика „Серенада" ја пренесувала преку настапите во речиси сите градови на нашата земја, на повеќе фестивали во земјата и странство. За „Серенада" е снимен документарен филм, а овој состав настапил и во документарниот филм снимен за песната „Трпана..." во Тетово.

Гојко Ефтоски

Како со вистината

Некој старец рекол: Вистината е како скапоцен камен – дијамант. Кога ја кажуваме некому можеме да го удриме по глава со дијамантот, а може и да му го поклониме со испружени раце, како би се насладувал на убавината на дијамантот. Затоа да внимаваме дали ќе повредиме некого удирајќи го по глава или ќе му дадеме скапоцен дар. Во психотерапијата е познато дека не смее веднаш да му се каже дијагнозата на пациентот, туку психотерапевтот троши онолку време колку што е потребно самиот пациент да се освести и да види каде е проблемот. Затоа многу е важно како некому кажуваме нешто, како се однесуваме едни кон други бидејќи сите сме овде заедно како листови од едно големо дрво. Треба она што го зборуваме, тоа и да го мислиме и да го чувствуваме и правиме. Да се бориме да бидеме една целина и хармонија. Ниедна борба не е поголема од борбата со самиот себе и никој не ни е поголем непријател од самите себе. Ако можеме да забележиме неќаква маана кај некого значи дека можеби и самите ја поседуваме. Ако би се занимавале со себеси и своите недостатоци ќе немаме време, енергија и желба да се занимаваме со туѓите. Исто, кога велиме добра мисла, тоа значи добра енергија и тоа воопшто не е за потценување. Ако шириме добра – позитивна енергија со тоа учествуваме во градењето на доброто во светот и обратно. Оти сите ние сме поврзани, нели? Кога бараме виновник за нешто, треба да погледнеме во себеси. Да не се лишиме од исконските мудрости заради смената на идеологиите. Да се вратиме на сегашноста. На присутноста. Зашто и самото нарекување историските периоди како такви може да се сметаат за мит. А како што гледаме се повеќе сè се прави човекот да биде завиен во митологија.

Каде е тука и како со вистината? Зошто се повеќе се анестезира човекот? А, од друга страна истиот тој човек глава не може да крене од наметнатите стресови. Последно нешто што го најдов на оваа тема е следното: живееме во свет во кој најважната функција на знакот е бришење на реалноста и во исто време прикривање на нејзиното исчезнување. Познатиот академик Владета Јеротиќ вели дека патријархатот одигра голема и значајна улога во минатиот век. Некаде тој даде позитивни, а некаде негативни плодови.

Што не очекува како начин на живеење понатаму тој рече дека сè уште е неизвесно и никој тоа не го знае. Пензионерите каде дел од големото светско дрво се неодминлива нишка. На нашава македонска гранка тие се плодовите кои натежнале. Добро е што државата се грижи за пензионерите. Добрата мисла и добрата постапка раѓаат уште една добра мисла и постапка. Пензионерите имаат време да го негуваат позитивното во себе и да придонесат тоа да се шири. Тие можат да ни раскажат како се расткајал претходниот поредок на нештата. Помладите стапнуваат на една нова платформа. Платформа на која нема како да се воспримат старите вредности како такви. Но, за да дадеш љубов, треба дел од себе да дадеш. Колку нашите стари лица вклучувајќи ги и пензионерите се спознале себеси и своето его, за да можат да ја надминат себичноста и да бидат слободни? Навистина многу. Таа наука, таа уметност на доброволно дарување на дел од себеси треба да ја пренесат и на младите. А таа се учи со животот, а не преку книги и образовни системи. Сите овие пасуси се сликички со кои се обидуваме да ја откриеме вистината.

Маја Белева

Пензии
Пензиите на прво место!
Редовна исплата на пензиите
• Дебитна картичка за подигнување готовина од сите банкомати во земјата без провизија.
• Дозволено пречекорување на трансакциска сметка до 2 пензии.
HALKBANK
halkbank.mk
HALKBANK
ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

Куманово: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

И оваа година песни на сите јазици

Благе Јакимовски

Максим Димитриевски

Станка Трајкова

Во организација на СЗПМ на 8.6.2021 година во Куманово се одржа традиционалната Регионална ревија на песни, музика и игри на која оваа година со свои музички оркестри, групи и соло–пејачи настапија здруженијата на пензионерите од ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Центар, ЗП Чаир, ЗП Крива Паланка, ЗП Кратово и домаќинот ЗП Куманово. На ревијата од страна на пензионерите беа исполнети македонски, албански и српски песни, од разни краеви од државата, но и музика од еден од нашите најстари македонски музички инструменти – гајдата.

Ревијата за отворена ја прогласи претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, која искажа мошне пофални зборови за севкупната активност на ЗП Куманово, ги поздрави присутните и им се заблагодари за нивното учество на ревијата и им посака успешен настап. Ревијата помина во добро расположение и пријатна атмосфера, а беа испочитувани сите заштитни мерки и прописи во врска во пандемијата со вирусот ковид 19.

Од името на домаќинот ЗП Куманово присутните гости ги поздрави и претседателот на здружението Благе Јакимовски.

Градоначалникот на Општина Куманово Максим Димитриевски, како гостин на свеченоста ги поздрави сите присутни и уште еднаш ја истакна добрата и успешна долгогодишна соработка меѓу општината и здружението на пензионерите од Куманово.

Честа да ја отворат Регионалната ревија овој пат им припадна на пензионерите од ЗП „Солидарност – Аеродром“ кои се претставија со „Сплет на ора од Скопско“ во придружба на гајдаџиите Киро Бошковски и Ратко Златановски, по нив настапија пејачите од ЗП Кратово Методи Милошовски, Гоце Димитриевски, Милош Димитриевски и Димитар Атанасов, а под диригентство на Драги Георгиевски ги изведоа старите македонски песни „Ранила мома рано на вода“, „Каква мома видов мамо„ и песната „Штом ноќта помине“. Веднаш по нив на ревијата настапи квартетот од ЗП Чаир од Скопје во состав, Бранко Ивановски, Љубица Лолева, Тахир Сефери и Фари Груби, кои во придружба на гитаристот Сабедин Ејупи се претставија со две песни на македонски јазик „Мојата серенада“ и „Ај да бегаме, мори Васе“ и две песни на албански јазик „Вољта Каљо“ (Одев поминав) и „Н ар ме кор“ (На нива да жнееш). На сцената се појавија членовите на ЗП од Крива Паланка претставувани од три пејачки и тоа: Славица Вучковска, Јанка Стојковска и Елица Стојановска, а во придружба на музичкиот оркестар од здружението во состав: Славко Ѓоргиевски, Максим Јовевски и Гоце Патровски кои се претставија со песните „Не претезај Невќе половина“ и „Коњ ми тропна“. Потоа настапија и пензионерите од ЗП Центар од Скопје кои се претставија со петчлена музичка група од кои тројца солисти: Стефка Чириманова и Трендафилка Тунтовска и пејачот Злате Стефановски како и гитаристот Киро Василев, а под диригентство на Валери Стефановски групата настапи со песните, „Јас ќе ти купам свилено фустанче“, „Не се бели Маро мори не се црви„ и песната „Го пратиле дедо“. На крајот на ревијата настапија членовите од здружението – домаќин ЗП Куманово, најпрвин со дуетот Владанка Поповска и Симе Бојаџиевски со песната „Назад, назад Калино моме“, а по нив солистите Радосвет Илиевски со песната „Знаш ли драги ону шљиву ранку“ и пејачот Нуредин Фетаху со песната „О мор Ѓаљо“ (Дојди, дојди младо момче), придружувани од музичкиот оркестар при ЗП Куманово под раководство на маестро Коста Ќосе – хармоника, Марјан Бошковски – тапан, Драгољуб Димитриевски – гитара и Љиљана Тричковиќ – дајре. Ревијата се оствари како успешна приказна и успешно организиран настан бидејќи после толку долга апстиненција поради ковид 19 пензионерите можеа повторно да се дружат, но и да се вратат на вообичаените редовни пензионерски активности кои се зацртани во годишните планови на општинските пензионерски здруженија ширум државата.

ЗП Центар

ЗП Крива Паланка

ЗП Куманово

ЗП Чаир - македонска група

ЗП Кратово

ЗП Солидарност Аеродром

Доделување благодарници

Т. Димитриевски

Струга: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Манифестација на културата и еднаквоста

Милорад Трпоски

Станка Трајкова

Во прекрасниот амбиент на манастирскиот комплекс во Калишта, во хотелот „Бисер“ во Струга, на 7 јуни 2021 година, се одржа 19. регионална ревија на песни, музика и игри, од осмиот регион, на која учествуваа здруженијата на пензионерите од Струга, Дебар и Центар Жупа, Лабуништа, Вевчани, Охрид и Дебрца, Македонски Брод, Кичево и Гостивар. Организатор на ревијата е Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а како домаќин по третпат беше Здружението на пензионери од градот на поезијата, Струга.

На свеченото отворање пензионерите ги поздрави претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски, при што им посака добар настап на учесниците, а на гостите пријатен престој во градот. Тој посебно го поздрави присуството на Станка Трајкова, претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Илија Адамовски, претседател на Собранието на СЗПМ, Ристо Трајкоски и Благоја Спироски, членови на Републичката комисија за култура и, Славко Трајкоски, член на Извршниот одбор на СЗПМ. Ревијата за отворена ја прогласи Станка Трајкова, претседателка на Сојузот, која во своето инспиративно обраќање го истакна значењето на оваа најмасовна пензионерска културна и мултиетничка манифестација, која особено во овој регион има голем придонес во негувањето на културната еднаквост и соживот помеѓу припадниците на сите етнички заедници. Притоа таа го нагласи и поширокото значење и придонес на ревијата во Република Македонија, за што Министерството за култура ревијата ја прогласи за манифестација од посебен државен интерес.

– Оваа манифестација, која е плод на заложбите на највозрасната генерација за негување на нашата богата традиција, е резултат на силната желба, посветеност и длабока почит на пензионерите кон трајните вредности на културата како наше национално и културно обележје. Само по себе е значајна и поради тоа што дава можност за дружење и социјализација и подолг и поквалитетен живот на пензионерите.

Сцената први ја освоија учесниците од ЗП Струга, како домаќини, каде што силно заечи музиката. Стружани настапија со песната „Како Струга нема друга“. Потоа се редеа редоследно ЗП Кичево, ЗП Гостивар, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Македонски Брод и на крајот настапија пензионерите на ЗП Дебари Центар Жупа.

Се свиреше и се пееја изворни народни и старогородски песни на македонски и на албански јазик, а во блескотот на разнобојните традиционални носии се препознаваше мултиетничноста и заедништвото што со векови се негува на овие простори. Оваа година беа воведени нови содржини, и тоа: настап со литературни творби, кратки поговорки, скечеви, гатанки со убави пораки. Симболиката на мултиетничкиот карактер на средбата беше искажана и со двојазичното водење на ревијата од Кристина Алексиеска и Шпреса Хоџа, како и со заедничко дружење на отворено на терасата од хотелот „Бисер“. Благодарници за успешниот настап на учесниците им врачи претседателката на Сојузот Станка Трајкова. Заради вонредните услови предизвикани од коронавирусот, која состојба се следи во континуитет, а да не се прекине традицијата на овие настани, ревијата се одржа на отворено каде што настапија 80–тина учесници.

Со цел да се заштити здравјето на учесниците и гостите, беа почитувани предложените мерки од надлежните институции и од организаторот ЗП Струга, кој е носител на одговорност од непочитување на насоките. На овогодишната Регионална 19 ревија, изостанаа хоровите, игроорните групи, обичаите со настап на поголем број учесници, а приоритет беше даден само на изведби со помал број учесници. 19. регионална ревија на песни, музика и игри ја следеше стручно жири од СЗПМ и селекторот режисерот Томче Стојков.

ЗП Кичево

ЗП Гостивар

ЗП Дебар и Центар Жупа

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Македонски Брод

ЗП Струга

Доделување благодарници

Стојан Кукунешоски

Komisioni për sport pranë KE të LShPM

Janë në rrjedhë përgatitjet për mbajtjen e garave jubilare të 25 sportiveregjionale republikane

Më 27.5.2021, Komisioni për sport pranë KE të LShPM, ka mbajtur seancën e 8. Në të ka marrë pjesë nënkryetari i KE të LShPM Mentor Qoku, ndërkaq e ka drejtuar kryetari i Komisionit Zdravko Petkovski. Në seancë është diskutuar për: ndryshimet dhe plotësimet në Rregulloren për lojërat sportive; vërtetimin e propozimit për nikoqirët dhe terminët për mbajtjen e garave jubilare të 25 sportive regjionale; përgatitjet për organizimin me sukses të garave (përgatitjen e pamjeve, formularëve dhe dokumenteve tjera të nevojshme për gara) e tjerë.

Kryetari i Komisionit Zdravko Petkovski, ka arsyetuar ndryshimet dhe plotësimet në Rregullore për lojëra sportive. Pas diskutimit ata janë miratuar dhe do të vihen në Rregullore në tekst të pastër i cili do ju dërgohet të gjitha shoqatave.

Vitin e kaluar, Këshilli ekzekutiv me propozim të Komisionit për sport pranë LShPM, i ka miratuar nikoqirët të garave regjionale për vitin 2020, por ato për arsye të pandemisë nuk u mbajtën. Këtë vit mbeten të njëjtat shoqata për nikoqir, nga se pas bisedës së zhvilluar të gjitha shoqatat kanë pranuar të jenë nikoqir këtë vit edhe atë sipas kësaj radhitje në të cilën janë dhënë edhe terminët për mbajtjen e tyre:

Regjioni i parë: ShP Solidarnost - Aerodrom.....10.9.2021
Regjioni i dytë: ShP Karposh...............................11.9.2021
Regjioni i tretë: ShP Prilep....................................1.9.2021
Regjioni i katërt: ShP Kërçovë...............................6.9.2021
Regjioni i pestë: ShP Negotinë.............................9.9.2021
Regjioni i gjashtë: ShP Kumanovë........................4.9.2021
Regjioni i shtatë: ShP SvetiNikolë.......................13.9.2021
Regjioni i tetë: ShP Vinicë...................................15.9.2021

Duke marrë parasysh pjesëmarrjen e deritanishme në garat, është vlerësim i Komisionit se në garat këtë vit do të marrin pjesë shumë më pak garues për arsye të pandemisë, me qëllim që të ruhet shëndeti edhe i pjesëmarrësve edhe i shikuesve.

Në garat republikane të cilat do të mbahen pasi të mbarojnë ato regjionale pos anëtarëve të Komisionit për sport, nuk do të angazhohen edhe gjykatës tjerë. Këto gara mbahen për të 25 herë dhe festojnë jubile të bukur bashkërisht me jubileun 75 vjet nga organizimi pensionist në Maqedoni.

Kryetar i komisionit për sport
Zdravko Petkovski

ShP Gjorçe Petrov

Aktivitete për shembull

Memorandumi i nënshkruar për bashkëpunim me NVO "Ajde Makedonija" realizohet me sukses

Shoqata e pensionistëve Gjorçe Petrov, dy herë për 30 ditë jo të plota, ndanë ndihmë humanitare me prodhime ushqimore për pensionistët me të ardhura të ulëta. Më 21.5.2021, nga ora 10 deri më 18, 20 pensionistë - vullnetarë, në bashkëpunim me "Ajde Makedonija", ka marrë pjesë në aksionin mbledhës i cili është mbajtur para marketave Kam në Gjorçe Petrov dhe Novo Sellë. Në këtë aksion janë mbledhur rreth 400 kg artikuj ushqimorë. Më 7.6.2021 NVO "Ajde Makedonija" shoqatës i ka falë rreth 300 kg artikuj ushqimorë. I gjithë materiali ushqimorë i paketuar, sipas listave të përpiluara paraprake nga Këshillat e degëve, ju është ndarë pensionistëve të sëmurë dhe shëndetlig. Në këtë mënyrë është ndarë ushqim në rreth 1 400 kg.

Është realizuar me sukses takimi me Aleksandër Naumovski - kreun e Komunës Gjorçe Petrov

Më 1.6.2021, Shoqata e pensionistëve Gjorçe Petrov, përfaqësuar nga Mitko Stojanoski, kryetar i Këshillit ekzekutiv, Kërsto Zllatevski, kryetar i Kuvendit, Lubinko Ristov, sekretar i KE si dhe Cvetko Mihajllovski, delegat në SZPM nga Gjorçe Petrovi, kanë realizuar takim pune me Aleksandër Naumovski, kreun e Komunës Gjorçe Petrov dhe bashkëpunëtorët e tij. Në takim janë marrë vesh për bashkëpunimin e ardhshëm të përbashkët ku është theksuar shënimi i 20 vjetorit nga pavarësimi i ShP Gjorçe Petrov, si dhe mbështetjen e Komunës Gjorçe Petrov në pajisjen e klubeve me inventar të nevojshëm i cili është i nevojshëm për funksionimin normal të klubeve.Në takim komuna ka ofruar mbështetje edhe në realizimin e kartës sociale të kategorive me nevojë të pensionistëve në krahinën e komunës. Në këtë mënyrë, komuna ka treguar se është partner aktiv në realizimin e politikave për përmirësimin e kualitetit të jetës si dhe të asaj sociale të pensionistëve.

Lubinko Ristov

ShP Kumanovë

Shoqata e pensionistëve ka ndarë 750 kuponë nga 1.000 denarë

Drejtuesit e Shoqatës së pensionistëve Kumanovë, edhe më tej vazhdojnë në organizimin e aksioneve për ndihmë të pensionistëve me pensione të ulëta dhe në atë drejtim muajin e kaluar shoqata ka ndarë 750 kuponë të rinj me vlerë prej 1.000 denarë edhe atë pensionistëve të cilëve pensioni mujor u është më i vogël se 11.000 denarë. Interesimi te pensionistët, me gjithë vlerën jo aq të lartë të kuponit sikurse edhe në aksionet paraprake kur ishin ndarë 600 kuponë me nga 1.000 denarë, ashtu edhe kësaj here interesimi ishte shumë i madh që si e dhënë vetë në vete fletë për numrin e madh të pensionistëve me pensione të ulëta, por gjithsesi se flet edhe më tepër për nivelin e ulët të standardit të jetës për këtë kategori. Me këtë aksion, bashkërisht me ato dy paraprak, numri i përgjithshëm i pensionistëve të cilët kanë marrë kuponë është rritur në 1.350, gjë që nuk është për tu nënçmuar ngase shoqata me këtë gjest respektivisht me këtë aksion ka treguar se mbanë kujdes të madh për pensionistët me të ardhura mujore të ulëta. Për arsye të interesimit të madh të pensionistëve nga Kumanova të cilët janë me të ardhura pensioni të ulët, drejtuesit e shoqatës në të ardhme të afërt planifikojnë të realizojnë edhe një aksion të këtij lloji me çka do të ndihmonte një numri sa më të madh nga ky grup pensionistësh.

T. Dimitrievski

Pensionistët janë ruajtës të vërtetë të pasurisë tonë multietnike, identitetit dhe traditës

Dashuria ndaj atdheut, ndaj traditës dhe identitetit të vet shprehen në shumë mënyra. Një ndër ato është përmes këngës dhe valles, përmes respektit ndaj traditës dhe ndaj pasurisë kulturore të krijuar me shekuj. Ndjenja e përkatësisë ndaj rrënjëve të vet me dinjitet e kanë treguar pensionistët edhe këtë vit me gjithë pandeminë e korona virusit Kovid-19. Përfaqësues të 270.000 pensionistëve anëtarë të LShPM, nga e gjithë Maqedonia e treguan atë duke ju përmbajtur të gjitha porosive të Qeverisë dhe Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë me qëllim që ta mbrojmë shëndetin tonë, shëndetin e më të afërmeve tanë dhe më gjerë. Dhe para së gjithash, ata nuk ndërprenë traditën e mbajtjes të manifestimit tradicional pensionistë të njohur dhe mbështetur edhe nga Ministria e kulturës dhe Ministria për punë dhe politikë sociale. Këndohej dhe shoqërohej në shoqërim të tingujve të instrumenteve tona nacionale popullore, të cilat shfrytëzohen në këto hapësira.

Por, e gjithë ajo nuk do të ishte ashtu pa mbështetje të Qeverisë dhje ministrive të saj në të kaluarën, e posaçërisht në këto vite të fundit për çka u jemi shumë falënderues. Ashtu ishte në kohën e këtyre dy vite të pandemisë në të cilat në këto ditë të vështira patëm mbështetjen e tyre sidomos të kryetarit të Qeverisë të RM së Veriut, Zoran Zaev. Kujdesi dhe mirëkuptimi për të gjitha problemet të banorëve më të rritur, gjithnjë na ishte dhënë, kuptohet në kufij të mundësive të shtetit.

Më 23 qershor 2021 këndohej, recitohej dhe fërshëllente edhe pse të kënduarit dhe tingujt zgjonin nostalgji dhe trishtim për rinin, ata zgjonin kujtime të mira.

Gjithashtu, atmosfera ishte në të gjitha tetë revyalet regjionet të këngës, muzikës dhe valleve edhe pse vallet dhe paraqitjet më masive munguan për arsye të situatës aktuale.

Ashtu ishte në Dellçevë, në Maleshevë, qytetin që mban emrin e krenarisë tonë Goce Dellçev.

Ashtu ishte edhe në Shtip qytetin e Isarit, ashtu ishte edhe në Kumanovë, në qytetin e njohur për shaka, ashtu ishte në Gjevgjeli, qytetin e shegëve, ashtu ishte edhe në Tetovën shumë etnike, në Strugë, qytetin e poezisë pranë liqenit të bukur të Ohrit, edhe në Prilep, qytetin hero, vendlindja e të madhit tonë Bllazhe Konevski. Në të gjitha këto qytete nikoqirë ishin shoqatat e pensionistëve, ndërkaq, organizator të tetë regjionaleve të 19-ta të radhës dhe revyalin e 11-të republikan të këngëve, muzikës dhe valleve ishte Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Më 23 qershor 2021, të pranishmëve i pari iu drejtua kryetarja e Lidhje Stanka Trajkova e cila pasi i përshëndeti mysafirët e lartë ndër të cilët Kryetarin e Qeverisë të RM së Veriut Zoran Zaev, ndër të tjerat ka thënë:

- Me kënaqësi të madhe dhe krenari ju përshëndes të gjithëve dhe ju uroj për trimërinë dhe urtësinë që edhe këtë vit në mënyrë të organizuar dhe me dinjitet u angazhuat që të mbahen tetë regjionalet edhe e 11 me radhë revyal i këngëve, muzikës dhe valleve edhe pse në pamje me formë të ndryshuar. U jam krenare juve të gjithëve sepse të gjithë së bashku jetojmë duke ndërtuar bashkëjetesë dhe shoqërim. Sepse të gjitha të arriturat dhe sukseset tona janë rezultat i bashkëjetesës dhe mirëkuptimit. Ashtu ishte në 75 vitet e kaluara, ashtu do të hapërojmë në të njëjtën rrugë edhe në të ardhmen. Të jemi gjallë dhe shëndosh dhe të shënojmë edhe shumë jubile të rëndësishëm të këtij lloji edhe na edhe gjeneratat e të gjithë pensionistëve të ardhshëm. Urime jubileu 75 vjeçar!

Më pastaj, të pranishmëve iu drejtua Kryetari i Qeverisë së Republikës së MV Zoran Zaev:

- Të nderuar pensionistë, kujdesi për ju dhe problemet tuaja është vazhdimësi. Ashtu do të jetë edhe në të ardhmen. Ju uroj jubileun 75 vjeçar dhe ju dëshiroj para së gjithash shumë shëndet të plotësuar me aktivitete dhe të arritura në ditët pensioniste. E shpalltë hapur Revyalin e 11 republikan.

Pas përshëndetjeve të tyre u radhitën këngë të bukura popullore, zurlat dhe kavallet, u dëgjuan të rrahurat e tupanëve. Tingujt u shoqëruan me veshje të shumëllojshme dhe veshje solemne të paraqitësve. U kënduan këngë të vjetra tradicionale të krijuara në kohëra të kaluara, këngë për dashurinë, këngë për mallëngjimin, këngë për ekzistencën ndër vite. Këndohej këngë të ndryshme, por të njëjta dhe në një gjuhë të përbashkët, në gjuhën e shoqërimit dhe bashkëjetesës. Të gjitha paraqitjet patën bukurinë e vet. Pjesëmarrësit dhanë gjithçka nga vetja që të tregojnë se sa i fuqishëm është njeriu kur e mbron identitetin e vet kulturorë dhe identitetin e fqinjës, të shokut, të mikut nga qyteti i tij, nga shoqata e vet. Edhe këtë vit pensionistët e treguan shpirtin e tyre të pathyeshëm, pietetin e tyre ndaj pasurisë tonë folklorike kulturore duke porositur se asgjë nuk është vështirë kur duhet, kur respektohet, kur mbrohet qoftë nga armiku ose nga kthetrat e harresës. Prandaj me të drejtë dhe meritueshëm revyali i 19 regjional dhe Revyali i kryer Republikan i këngëve, muzikës dhe valleve edhe këtë vit, janë shpallur manifestime për kulturë me interes nacional.

Pjesëmarrje edhe këtë vit patën vetëm shoqatat nikoqire të revyaleve regjionale. Secila paraqitje është shpërblyer me duartrokitje të fuqishme nga të pranishmit, të cilëve aq shumë ju mungonte gëzimi dhe shoqërimi në periudhën e kaluar. Në fund janë ndarë mirënjohje të gjithë kryetarëve të shoqatave pjesëmarrës në këtë revyal të 11 republikan të këngëve, muzikës dhe valleve me shpresë se edhe vitin e ardhshëm do të jetë edhe më bukur, më gëzueshëm dhe më masive.

K.S.A.

SHP Strugë

Intervistë me sekretarin e ShP Strugë Izeir Mustafai

Si është vendosja e organizimit të shoqatës?

- Shoqata është e organizuar në parim territorial në 14 degë vendore, 10 në vendbanime rurale dhe 4 në qytetin Strugë. ShP Strugë numëron 4 400 pensionistë me përkatësi nacionale të përzier dhe shoqata jonë është shumë etnike. Shoqata i ka të gjitha organet dhe trupat në të cilat mbështetet vendosja e organizimit dhe veprimit të sajë. Në organet dhe trupat janë gjithsej rreth 179 aktivistë nga qyteti, por edhe nga mjediset rurale.

Si është bashkëpunimi me LShPM dhe me institucionet tjera, si dhe me organizata qytetare dhe joqeveritare?

- Menjëherë të potencoj se kemi bashkëpunim të shkëlqyeshëm me LShPM, anëtare e cilës jemi.

Marrim pjesë në të gjitha aktivitetet në më shumë fusha të veprimit. Gjithnjë i pranojmë qëndrimet, vendimet, sugjerimet dhe aktet dhe dokumentet tjera, ndërkaq, japim edhe kontribut aktiv në shumë akte juridike dhe të tjera të cilat i sjell Lidhja. Marrim pjesë aktive në përgatitjet e Propozim-ligjit për organizimin pensionist, projektin për vullnetarizëm si dhe në rregullore dhe programe tjera. Nuk guxojmë ta harrojmë edhe mbështetjen materiale të LShPM për disa aktivitete tona më të mëdha siç janë: Revyali i këngëve, muzikës dhe valleve; për organizimin e aktiviteteve sportive të pensionistëve e tjerë. Kemi bashkëpunim shumë të mirë edhe me të gjitha shoqatat nga regjioni jonë dhe më gjerë, si dhe me organizata tjera joqeveritare. Është shumë domethënës bashkëpunimi me shoqatën e binjakëzuar nga Krusheva, e cila zgjat më shumë vite, - ka thënë Izeiri.

Sa është kujdesi i shoqatës për standardin dhe mbrojtjen sociale të anëtarëve?

- Kujdesi dhe përmirësimi i standardit ishte edhe më parë ishte në plan të parë, ashtu është edhe në vitin 2021. Ka përmirësim edhe në fushën e shëndetësisë dhe në furnizimin me ilaçe. Si çdo vit, edhe në vitin 2021 kemi vizituar pensionistë të cilët janë të palëvizshëm dhe të vetmuar, të cilët kanë nevojë për ushqim dhe mjete higjienike, posaçërisht në periudhën e pandemisë nga Kovid-19. Me pagesë të anuluar prej gjashtë këstesh mujore, janë furnizuar numri më i madh i familjeve pensionistëve me drurë për ngrohje. Gjithsesi se marrim pjesë në shumë shoqërime të përbashkëta, festime dhe manifestime të karakterit lokal, bashkërisht me vetëqeverisjen lokale, OSZB - Strugë dhe Kryqin e kuq. Pensionistët tonë në asgjë nuk mbeten edhe në planin sportiv, ku rregullisht marrim pjesë në garat Regjionale dhe republikane sportive të pensionistëve, ndërkaq, në ato regjionalet disa herë jemi edhe organizatorë, ku sportistët tonë-pensionistë janë stolisur me më tepër mirënjohje për vende të marra në të gjitha disiplinat.

Në cilat aktivitete programore ShP Strugë do të fokusohet në vitin 2021?

- Aktivitetet në vitin 2021 themelohen kryesisht në programin për punë të cilat i kemi përfshirë për këtë vit si dhe në udhëzimet të cilat i jep LShPM. Do të angazhohemi për standard më të mirë, mbrojtje shëndetësore më të mirë, zgjidhjen përfundimtare të dy objekteve pensioniste të dedikuara për pensionistët të cilat nuk janë në qeverisjen dhe pronësinë tonë, aktivitete humanitare dhe ngjashëm.

Stojan Kukuneshoski

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

Како да препознаете асимптоматско воспаление на белите дробови

Асимптоматското воспаление на белите дробови е многу често кај новата болест предизвикана од копона вирусот и може да предизвика долгорочни последици. Ако почувствувате некои од наведените тегоби, задолжително јавете се на лекар.

Лекарите велат дека белите дробови може да бидат зафатени од инфекцијата, а симптомите како што се зголемена телесна температура и болки во градите, потполно да изостанат.

"Sars-CoV-2 е специфичен и за прв-пат се среќаваме со вирус кој „го сака" респираторниот систем. Дури и кај лица кои немаат речиси никакви тегоби, вирусот влегува преку нос и грло, доаѓа до белите дробови и остава одредени последици.

Поточно, може да се случи пациентот да нема некои изразени знаци, освен покачена телесна температура, нема кашлица, има губиток на сетилата за вкус и мирис и на снимката не се гледа ништо.

Меѓутоа, кога на овие пациенти ќе им се направи скенер на белите дробови се гледа дека најчесто постојат знаци за обострано воспаление на белите дробови. Овде главно станува збор за полесни случаи каде не доаѓа до намалување на кислородот, но на таквите пациенти им се советува да направат контролна снимка на белите дробови после 6 месеци.

На контролниот скенер на белите дробови ќе се види дали дошло до поголеми оштетувања, бидејќи дури ни докторите не знаат во кој правец може да се движи асимптоматското воспаление.

Кај асимптоматските воспаленија симптомите како што се температура и болки во градите се изостанати, но на ова треба да се обрати внимание: Кашлица секако ќе се појави, ако имате чувство на болка во градите од страната на грбот, дишењето ви е позабрзано отколку што би требало и ако имате чувство на недостиг на воздух, би требало да направите снимка на белите дробови. **М.Д.**

Внимавајте со ѓумбирот и куркумата

Ѓумбирот и куркумата се лековити билки кои може да се употребуваат како зачини, но и кај низа тегоби и здравствени нарушувања. Сепак, треба да се користат внимателно бидејќи не се подеднакво добри за секого. Како лек треба да се земаат со претходна консултација со лекар. Но, некои лица треба да го одбегнуваат ѓумбирот, а тоа се:

Лица кои употребуваат лекови против згрутчување на крвта - Ѓумбирот ја разредува крвта што значи дека треба да го избегнуваат оние кои консумираат лекови против згрутчувањe на крвта или имаат нарушувања со крвавењето. Пред да почнете да го употребувате ѓумбирот посоветувајте се со лекар за да бидете сигурни дека тој е добар за вас и за вашето здравје.

Лица кои употребуваат лекови за контрола на дијабетес - Ѓумбирот може да го намали нивото на шеќерот во крвта и е добар за оние дијабетичари кои го контролираат нивото на шеќерот исклучително преку исхраната. Дијабетичарите кои земаат лекови или инсулин можат да консумираат ѓумбир само со претходна консултација со лекар. Имено, ѓумбирот во комбинација со лекови може премногу да го намали нивото на шеќерот и да го зголеми ризикот од настанување хипогликемија.

Лица кои употребуваат лекови за контрола на крвниот притисок - Некои лекови за контрола на нивото на крвниот притисок можат да дојдат во интеракција со ѓумбирот. Нивото на притисокот тогаш може да биде пренисо, а исто така може да се наруши и срцевиот ритам. Ако употребувате вакви лекови, секако посоветувајте се со лекар.

Лица кои страдаат од камења во жолчка - Жолчниот меур е под црниот дроб и со него е споен со канал низ кој истекува жолчната течност во дробот. Жолчниот меур служи како складиште за жолчката која ја разградува маснотијата во цревата. Ако жолчните камења тргнат кон каналот, можат да го блокираат протокот на оваа течност. Ѓумбирот го поттикнува создавањето жолчка, па лицата кои страдаат од камења во желудникот може да имаат превисоко ниво на жолчна течност во жолчниот меур. Некои експерти препорачуваат негово консумирање за отстранување камења во жолчката, додека некои сметаат дека во такви ситуации подобро е ѓумбирот да се избегнува. Токму затоа важно е да се посоветувате со лекар пред да почнете да го консумирате. Многу е веројатно дека ќе можете да го користите во исхраната, но во помали количини.

Колку ѓумбир смеете да консумирате? - Повеќето луѓе добро го поднесуваат ѓумбирот и често го употребуваат за ублажување на проблемите со мачнина, повраќање, ублажување на симптомите на артритис и друго. Експертите истакнуваат дека лицата кои не страдаат од некакви медицински состојби дневно можат да го земаат и по 4 грама, во прав. Она што е поволно кај него е тоа дека можете да го употребувате свеж или мелен во сушен облик. Мелениот сушен ѓумбир е многу поконцентриран и него треба да го консумирате по малку. Имено, 1 лажица свеж е еднаква на четвртина лажичка мелен сушен ѓумбир.

Слични предупредувања и совети важат и за куркумата

Луѓето обично употребуваат куркума за да ги избегнат негативните нуспојави и компликации кои ги носат фармацевтските лекови, но таа е особено опасна кога се консумира во комбинација токму со такви лекови. Како што е познато, таа се препорачува како природен лек за многу болести, но може да предизвика и сериозни нуспојави, ако е во комбинација со други лекови или ако се зема во големи количини. По ленот и пченичните никулци, куркумата е трет најпродаван додаток во исхраната. Куркумин е природен растителен производ добиен од коренот на куркумата и најчесто се употребува како додаток кон исхраната заради својата пријатна арома и егзотичната жолта боја. Се смета дека не предизвикува нуспојави, но не е така. Таа може да предизвика вртоглавица, мачнина, пролив и болки во желудникот, но се разбира не кај секого. Особено треба да се внимава ако се комбинираат високи количини куркума со црн пипер, бидејќи ефектот се зголемува дури до 2 000%. Тоа е исто како да консумирате 29 шолји куркума во еден ден.

Кој треба да внимава при земање на куркумата?

Луѓе со камења во жолчката - Доколку имате камења во жолчката, најдобро е да не ја користите куркумата во исхраната.

Луѓе со опструкција на билијарниот тракт - Иако куркумата е од голема помош кај празнењето на жолчниот меур и во превенцијата од создавање камења, како и во ризикот од рак на жолчниот меур, луѓето кои страдаат од опструкции на билијарниот тракт би требало да ја избегнуваат и да бидат многу претпазливи кога консумираат куркума.

Луѓе кои имаат камења во бубрегот - Доколку секој ден во исхраната користите големи количини куркума, можете да ги зголемите шансите за создавање камења во бубрезите. Куркумата содржи високотопливи оксалати. Тие се врзуваат за калциумот и предизвикуваат нерастоплив калциумов оксалат кој е причина за 75% проблеми со камења во бубрезите. Ако постои можност да добиете камења во бубрезите најдобро е да ја избегнувате куркумата во целост.

Лица со дијабетес - Куркумата е една од најопсежно проучуваните билки во врска со дијабетесот. Имено, таа може да обезбеди идеална интервенција за дијабетес тип 2 бидејќи ги намалува ефектите на гликозата, ја подобрува функцијата на бета–станиците и ја подобрува оксидацијата и искористувањето на масните киселини. Луѓето со дијабетес би требало да бидат многу внимателни со консумирање куркума. Можат да ја земаат но во мали количини. Значи, ако сте дијабетичар и употребувате лекови за хипогликемија и симултано употребувате куркума можете да го зголемите ризикот од хипогликемија која во тој случај може вашиот живот да го стави во опасност доколку не побарате медицинска помош.

Лица кои одат на операција - Доколку знаете дека наскоро ќе одите на операција, избегнувајте да консумирате куркума најмалку три седмици пред операцијата, бидејќи таа го намалува згрутчувањето на крвта, па повеќе ќе крварите во текот на и по операцијата. **Б.А.**

Храна која ја ублажува болката

Болка во различни области на телото може да се појави од многу причини. Некои хронични заболувања предизвикуваат болка, печење, вкочанетост, грчеви... Пред да прибегнете кон лекови против болка, треба да знаете дека исхраната исто така има ефект.

Постојат прехрамбени производи кои се познати по своите антиинфламаторни својства. Ако се фокусирате на нив ќе се чувствувате подобро.

Маслиново масло – Маслиновото масло има силни својства слични на оние на ибупрофен. Зголемете ја употребата на маслиново масло во вашиот секојдневен живот, бидејќи ја смирува болката во зглобовите, мускулите, стомакот.

Ананас – Благодарение на протеинот бромелаин, ананасот има силни антиинфламаторни својства. Помага при сериозни состојби како што се ревматоиден артритис, синдром на карпален тунел.

Јаболка – Ова е веројатно најпопуларното овошје во нашата земја. Не го занемарувајте, бидејќи има моќни антиинфламаторни својства како резултат на кверцетинот во неговиот состав. Тој е моќен антиоксиданс.

Ореви и семиња – Повеќето ореви и семиња се богати со минерали и витамини, кои имаат силно антиоксидативно и антиинфламаторно дејство. Меѓу најдобрите од нив се бадеми, кикирики, ф'стаци, ленено семе и др.

Зелен зеленчук – Темно зелен зеленчук содржи големи количини на антиинфламаторни каротеноиди. Тие помагаат да се потисне воспалението во зглобовите, тетивите и коските.

Темно чоколадо – Какаото содржи многу есенцијални антиоксиданти кои имаат антиинфламаторни својства.

Грозје – Грозјето содржи ензим ресвератрол, кој ги инхибира другите ензими кои активираат и одржуваат воспаление на ткивата.

Цреши – Антоцијанините во цреšата го намалуваат воспалението и болката.

Кромид и лук – Кромидот и лукот имаат многу силни антибактериски својства кои ја смируваат болката и го потиснуваат воспалението во зглобовите и мекиите ткива.

Зелен чај – Зелениот чај е богат со антиоксиданти и флавоноиди кои ги штитат зглобовите и тетивите од оштетување на хронични воспалителни болести како што е артритисот.

Риба – Мрсната риба како лосос, туна, сардини, харинга, заедно со семки од тиква, ореви, маслиново масло и ленено семе содржат големи количини на омега–3 масни киселини. Тие имаат моќен аналгетски и антиинфламаторно дејство. Редовното консумирање риба помага да се намали болката во мускулите, зглобовите, стомакот.

Соја протеин – Според студија на истражувачи од Универзитетот во Оклахома, соинскиот протеин ги смирува воспаленијата и болката кај артрозата, особено кај мажите.

Печурки – Печурките содржат цела палета на антиоксиданти кои имаат корисен ефект врз локалното воспаление во ткивата. **М.Б.**

Тајната на долговечноста

Како некогаш, така и денес, има многу таканаречени примитивни народи кои благодарение на едноставната растителна исхрана, се богати со здравје, виталност и долговечност!

Жителите на Окинава - остров на југозападот од Јапонија, се хранат со растителна храна (житарки, овошје, зеленчук). Нивната долговечност и плодност, како и отсуството на дегенеративни болести, особено ракот, го привлекле вниманието на научниците. За време на Втората светска војна, една група воени лекари вршејќи аутопсија на телата на загинатите во војната, утврдиле дека дури и кај постарите, немало тумор ниту знаци за атеросклероза, артроза ниту какви било дегенеративни болести.

Хунзите од централна Азија - во северен Пакистан се занимаваат со одгледување житарки и овошје, особено кајсии. Тоа е далечно поднебје познато по долговечноста на своите жители. Географската оддалеченост овозможила зачувување на природните животни навики кои се практикуваат од генерација на генерација во тек на неколку илјади години.

Долговечноста и исклучително јакото здравје на жителите на долината на Хунзите го привлекла вниманието на многу истражувачи. Долго се мислеше дека таа невообичаена долговечност е последица на генетските фактори, но, истражувањата покажале дека факторите на опкружувањето имаат уште поbитна улога од факторот на генетското наследство. Тие се следниве: исхрана првенствено базирана на продукти од растително потекло, сувата клима, сонцето и едноставен природен начин на живот со многу физички активности. Долговечноста на Хунзите се должи на исхрана, базирана на свежо и сурово овошје, зеленчук, легуминозни растенија и житарки (јачмен, пченица, просо). Тие консумираат малку козјо млеко или еднаш до двапати годишно малку јагнешко месо, за време на нивните празници. Откако прегледале 25 жители на возраст од 90 до 110 години, лекарите дошле до заклучок дека сите имале нормален крвен притисок, нормално ниво на холестерол и нормална работа на срцето. Хунзите не знаат за канцер, кардиоваскуларни болести, диабетес и прерано, т.е. брзо стареење.

За жал, здравјето на Хунзите во последно време се менува бидејќи „напредокот" на цивилизацијата стигнал и кај нив: конзерви, слатки и рафинирани индустриски производи. Забележани се појава на кариес, како и болести поврзани со органите за варење кои порано не биле познати за нив. Но, и покрај сè, тие сè уште се еден од најдолговечните народи на Земјава.

Шерпасите од Непал - Шерпаси, жителите на хималајските висини, познати се по својата невообичаена физичка отпорност. Сите експедиции на Монт Еверест и околните планини се потпираат на Шерпасите кои се носачи. Шерпасот Тензинг Норгеј кој го следел англискиот алпинист сер Едмонд Хилари за време на првото историско освојување на Монт Еверест, во својата автобиографска книга „Снежни тигри" вели:

„Компирот е нашата главна култура и е основа на исхраната на нашиот народ, како оризот кај Индијците или Кинезите. Различни видови компир кои се одгледуваат на Хималаите успеваат на многу голема височина (4 500 метри) што ни обезбедува доволна количина храна и во најдалечните области.

Други основни продукти во нашата исхрана се јачмен, што се одгледува на височина од 4 000 метри и пченица на височина до 3 000 метри. Стадо овци, кози, потоа јак – (вид говедо) им обезбедува на Шерпасите млеко и сирење со кои го дополнуваат својот режим на исхрана базиран на компир и житарки. Јадат многу малку месо, а Шерпасите будисти се строги вегетаријанци."

Индијанците Отомини - Отомини Индијанците живеат на ридовите во централно Мексико. Се хранат со прехранбени продукти од растително потекло: погачи од пченка, азуки грав и разно овошје. Истражувањата кои се направени врз овој народ се објавени во списанието Американ Џорнал за јавно здравје (American Journal of Public Health). Истражувањата покажуваат дека тие Индијанци се исклучително здрави. Дебелина, висок крвен притисок и рак за нив не постојат. **Т.Г.**

Марихуаната како лек

Конопот се користел во Кина пред најмалку 10 000 години, пред сè заради неговите лековити својства, но канабисот се ставал и во količина кои предизвикуваат „релаксација и радост". Плиниј Постариот, како и некои други автори зборуваат за употреба на канабисот за борба против болка. Рим и Картагина, се бореле за превласт над пазарот на канабис. И покрај сето тоа, моќното американско политичко лоби успева во 1930 година да стави крај на неговата легална примена користејќи „научни" и медиумски лаги за да биде забранет. Тие тврдења главно се темелени на тоа дека канабисот предизвикува неморално однесување, халуцинации, зависност, нарушување на здравјето и ред други разни несреќи. Но, и покрај забраната, марихуаната продолжила да се користи главно илегално, а со време се легализирала во сè поголем број земји во светот, во прв план како лек, а еве веќе го има и во нашите аптеки!

За жал, и денес, кога канабис ќе се спомене, повеќето луѓе веднаш помислуваат на марихуана која се користи за психоактивни цели, забораваат или можеби не знаат дека конопот е многу повеќе од тоа. Зошто? Канабисот содржи најмалку 60 познати хемикалии наречени канабиноиди, кои активираат природни канабиоидни рецептори во нашето тело.

Канабисот може да се подели во три категории. Клучната разлика помеѓу видовите на канабисот е според односот на две хемикалии кои се наоѓаат во него, а тоа е Tetrahidrokanabinol кој е главната активна состојка одговорна за дејствија и ефекти кои предизвикуваат еуфорија и вртоглавица, но, исто така, анксиозност и параноја. Другата состојка е cannabidiol, која има повеќе смирувачки ефект и која според студии вршени на влијанието врз мозокот покажале дека таа може да ги блокира психотични ефекти на THC.

Многумина си го поставуваат прашањето дали мерихуаната е опасност за оној кој ја консумира. Напротив, многу студии ја потврдуваат и докажуваат нејзиното терапевтско значење. Истражувањата покажуваат дека марихуаната може да се користи во третманот на: рак и СИДА, глауком, мултиплекс склероза, Паркинсонова и Алцхајмерова болест, анорексија, автоимуни болести, аутизам, епилепсија, астма, психијатриски нарушувања и друго. Постојат повеќе од 60 хемикалии во канабисот кои можат да имаат медицинска употреба. При тоа се поставува прашањето: дали постои опасност за користење на канабисот за терапевтски цели? До денес не е документиран ниту еден случај на смрт во врска со предозирање со марихуаната. Не е докажано дека предизвикува физичка зависност, но во овој момент тутунот и алхохолот се многу поопасни од марихуаната! Ова е за лековитата страна на марихуаната, но тој може да се користи и за многу други намени. Нема друго растение или извор на есенцијални аминокиселини во совршена пропорција кои можат да ги задоволат човековите потреби. Таа е исто така одличен извор на минерали, протеини и диетални влакна, особено во семето.

Но, покрај лековитоста, канабисот е и чувар на човековата околина, бидејќи има многу долги и длабоки корени, кои можат да продрат до 150 см во длабочина, и често се засадува на тврда почва за да ја направи растресита. Исто така, често се засадува во степите загрозени од претворање во пустина, бидејќи со неговите густи лисја и висина прави сенка на земјата. Од конопот се прави: хартија, ткаенини, биогориво, пластични материјали, градежен материјал и друго. Од коноп може да се произведат околу 25 илјади различни производи, кои се доста евтини. Тој е вистински природен дар за човештвото. **М. Дамјаноска**

Кредит за
пензионери
до 75 години
До 120 000 ден. на 36 месеци
Аплицирајте за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, преку мобилната
апликација MyIute или на телефон 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

- Потребни биле 22 века за да се пресмета оддалеченоста меѓу Земјата и Сонцето и таа изнесува 149 400 000 км. Оваа бројка се добива ако се помножи висината на Кеопсовата пирамида со 1 000 000 000, а таа била изградена во Газа 30 века пред нашата ера.
- Ако се пресмета колку пати штурецот црцори во минута, и ако тој број се подели со 2, и му се додаде 9, и пак се подели со 2, ќе се добие температурата на амбиентот во Целзиусови степени.
- Дизајнирана е камера за слепи. Наместо монитор апаратот има плочка на која релјефно е прикажана фотографијата, а корисникот со оштетен вид ја „гледа“ допирајќи ја со рака или со челото. На почетокот од секоја фотографија камерата снима звук во траење од три секунди за полесно пребарување. Фотографиите можат да се праќаат и по Интернет.
- Откриен е гигантски полжав кој може да создава со својата слуз скапи прекрасни бисери.
- Во светот има околу 73 000 различни јазици, а се користат само 83.
- Ќе се прават конци и платненца за шиење и крпење на крвни садови и ткива од материја слична со протеинот од кој е направена пајаковата мрежа. Научниците откриле дека човечкиот организам ја прифаќа оваа материја без проблеми
- Машкиот мозок е поголем од женскиот, но со годините побрзо се намалува.
- Мажите во текот на денот изговараат околу 1 000 зборови, а жените околу 10 000 зборови.
- Стаорецот живее подолго без вода од камилата.
- Гуските најдолго патат после смртта на својот сопатник.
- Окото на нојот е поголемо од неговиот мозок.
- Кенгурчето кога ќе се роди е долго само 2,5 см.
- Некои школки се раѓаат само како машки. Во текот на животот само некои од нив стануваат женки.
- Албатросот може да спие додека лета со брзина од 40 км/час.
- Камилите имаат три пара очни капаци кои ги штитат од пустинскиот песок.
- Азиската слоница е бремена 20 месеци, а американскиот опосум (вид на мајмун) само две недели.
- Мравките никогаш не спијат
- Синиот кит произведува најсилен звук и тоа 188 децибели.
- Клукајдрвчето може да удира во дрвото дури 25 пати во секунда.
- Забите на дабарот индијанците ги користеле како ножеви.
- Сината врана кога тагува или после некоја несреќа ја менува бојата на перјата.

М. Белева

КРСТОЗБОР

пензионер плус | жителка на британија | американциум | случај што преизвик. негодув. | закупец | кнежевство во европа | пензионер плус | вид боен отров | кислород | вид диво животно
каша | унгар. шахист петер
древна кука | бразил. фудбалер жоао | рентген
пензионер плус | процес на наддавање | отворен сад за горење | азот | австрал. артистка (фотос)
вид муз. инструмент | кафеана
британско-ниге риска пејачка | низа | град во хрватска | вид троп. овошје (мн.) | пред нашата ера | астатин
вид удар во мечувањето | прибор за пишув. (мн.) | посед на ага | гумена обувка | согласка и самогл. | бачило
вид свето писмо | обвивка | сливник за вода
ирски филозоф и поет, јан | италија | две согласки | вид скапоцен камен | дел од мебел | аероплани
пензионер плус | река во русија | провалија | женски пејачи глас | пејачот спасовски | младо девојче | америк. писателка јонг
извик | лична карта | вид бакарен сад | артисткатa миранда | глаголска придавка | војводство во полска
чешки хемичар јозев | врвни резултати | пустина во индија
бор | еден падеж | доктор (скр.) | град во јапонија | согласка и самогласка
артисткатa лупино | град во мароко | буква од азбуката | лумен | меана | сврзник
младо од срна | италијан. писател васко

Решение: б, с, браќа, сос, миранда, р, тендер, н, мандолина, ш, р, мандарини, асо, пенкало, ка, деванагари, омот, еригена, и, опал, инѓа, алт, клинка, ај, лк, герундив, масарик, рекорди, б, акузатив, камо, ида, маракеш, ан, сонче, пратолини.

Хумор

Расплакана доаѓа ќерката и ѝ се жали на мајка си:
– Го напуштив мажот.
– Па зошто плачеш?
– Кога ја затворив вратата чув нешто како истрел, па се плашам да не се убил!
– Глупости. Отворил шампањско!

* * *

Разговараат маж и жена:
– Миличок дали би ме сакал и кога би била далеку од тебе?
– Да, драга, тогаш би те сакал уште повеќе!

* * *

Разговараат дедо и внуче:
– Дедо зошто моите заби се млечни?
– Затоа што пиеш млеко.
– А твоите значи се пивски, ти пиеш пиво!

* * *

Постарата сестра која е бремена му вели на своето многу помало братче:
– Братче ќе станеш вујко!
Не сакам, сакам да станам пилот!

* * *

Се шетаат два прекрасни дијаманта низ пустиња и едниот дијамант му вели на другиот:
– Ај да си одиме, ми здосади да ги гледам насекаде овие простациве – песоклии!

* * *

Во книжарница влегува маж и прашува:
– Ја имате ли книгата „Мажот е главен во домот“?
– Бајките се на горниот рафт – одговорила продавачката.

* * *

Ја прашува комшивката Фата кога и е роденден.
– Во декември – одговара Фата.
– Што ќе ти купи Мујо за подарок?
– Четири метра дрва, за зима е!

* * *

– Мажот ми многу ме сака и ме жали.
– Како знаеш?
Стално ми вели:
– Жено затвори ја вратата од кујната кога работиш, ми е жал да те гледам како се мачиш.

* * *

Посетителка разгледува изложба на уметнички слики.
– Би сакала да купам нешто во масло, ама да не е многу скапо.
– Одете од спротива и купете конзерва сардини во самопослуга! – И одговорил авторот.

* * *

При посета на Шкотска еден Американец отишол на езерото Лох Нес надевајќи се дека ќе го види чудовиштето кое се крие во езерото. Американецот го прашал туристичкиот водич:
– Кога обично се појавува чудовиштето?
– Па... обично по осмото испиено виски!

* * *

Разговараат дедо и внук од што се умира. Дедото му кажува на внукот:
– Прво се умира од копнеж, потоа се умира од љубов, па се умира од здодевност и на крајот се умира од вистинско умирање.

* * *

И приоѓа млад човек на убава атрактивна девојка и ѝ вели:
– Татко ми е многу стар и пред умирање. За неколку месеци ќе станам многу богат, омажи се за мене!
Девојката му побарала визит карта.
По неколку дена му станала маќеа!

* * *

На некој коктел една жена и вели на својата пријателка:
– Зошто го носиш прстенот на погрешен прст?
– Затоа што сум се омажила за погрешен човек!

* * *

Внукот го прашува деда си:
– Дедо дали е точно дека во некои земји во Африка момчето не ја запознава невестата пред да се ожени?
– Тоа е така внучко во сите земји! Јас ја запознав баба ти каква е дури отпосле.

Двајца пријатели

Двајца пријатели на улица воделе муабет, тивок лесен и умен. Но, се насобрале кучиња и лаеле по пријателите. Едниот пријател сакал да ги мавне со камен, но другиот го спречил и му рекол да си заминат мирно. Така направиле. Како што пријателите се оддалечувале кучињата почнале сè потивко да лаат и на крајот целосно престанале.

Поука: Завидливец кога нешто ќе види во лаење веднаш се дави. Ти по својот пат мирно оди, а тој малку ќе врескa и лае и ќе престане кога и да е.

Гевгелија: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија на песни, музика и поезија

Велин Стоименов

Сашко Поцков

Станка Трајкова

На 11.6.2021 год. во Негорски Бањи, под сенките на високите јасени, на зелениот килим, во прекрасен амбиент се одржа 19. регионална ревија на песни, музика и игри на која учествуваа осум здруженија од 6–иот регион. Ревијата е во организација на СЗПМ потпомогната од локалната самоуправа, а домаќин беше ЗП Гевгелија.

Околу 90 учесници во ревијата беа пречекани со локум и вода. Најпрво присутните ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ИО на ЗП Гевгелија Велин Стоименов. Тој изрази задоволство што на ревијата е присутна претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, градоначалникот на општината Сашко Поцков секретарот Менка Темелкова, селекторот Томче Стојков. „Во овој прекрасен амбиент“, рече претседателот Стоименов, „да ги наполниме батериите со позитивна енергија и ова зло да го снема засекогаш“. Меѓу другото, истакна дека пензионерите ја чуваат богатата фолклорна традиција и со овие ревии си го подобруваат квалитетот на својот живот. Потоа се обрати градоначалникот Поцков и рече дека соработката и поддрш–ката на пензионерите секогаш ќе постои во рамките на можностите.

Претседателката на Сојузот Трајкова, поздравувајќи ги присутните го истакна значењето на овие ревии како и одбележувањето на 75 години од пензионерската организација во нашата земја.

– Овие ревии се подготвуваат со многу ентузијазам и пензионерите се трудат да го афирмираат својот град и здружението.

Изразувајќи пофални зборови за организацијата и за работата на здружението таа ја прогласи ревијата за отворена.

Најпрво се претставија учесниците од ЗП Гевгелија со песните „Стариот фенер“, „Ако одам во Битола“ и со поезија; ЗП Богданци со песните „Сама сонувам“, „Запеј генерацијо“ и „Ѕвездо моја“; ЗП Валандово со песните „Јано ле Јанке убава“, „Брала мома капини“ и со поезија; ЗП Д. Капија со песните „Ленче болно лежи“, „По друм одам мајко“ и „Давај ме мила мајко“; ЗП Неготино со песните „Марие дилбер Марие“, „Јас те пратив на вода Калино“, „Вино пијам ем ракија“; ЗП Кавадарци со песните „Кажи, кажи либе Стано“, „Ој ти моме лудо ли си“ и „Мома момче измамила“; ЗП Велес со песните „Блажена горо зелена“, „Русе ле моме убаво“ и со поезија.

ЗП Богданци

ЗП Валандово

ЗП Кавадарци

ЗП Неготино

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

ЗП Дојран

Доделување благодарници

ЗП Демир Капија

Пензионерката Ценка Попова Милковска, нашата хуманитарка и поетеса која ја водеше ревијата, даде прекрасен увод за градот Гевгелија и на сите учесници им подари по една своја книга. Воедно, на сите претседатели на здруженијата учесници на ревијата, претседателката на Сојузот Трајкова им врачи благодарници. Ревијата заврши со доделување ланч–пакети и се разделија со желба догодина да се прослави без пандемија.

Јанка Узунова

Тетово: 19-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Мултиетничка фолклорна ревија во Лешок

Селвер Мемети

Ментор Ќоку

На 9.6.2021 година, во подножјето на Шар Планина, во преубавиот манастирски комплекс во село Лешок, се одржа 19–тата традиционална Регионална ревија на песни, музика и игри на здруженијата од вториот регион, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин беше Здружението на пензионери Тетово.

Покрај домаќинот, на оваа регионална ревија на песни, музика и игри, со свои изведувачи, солисти, дуети и квартети зедоа учество и здруженијата на пензионери: Бутел, Ѓорче Петров, Карпош, Тафталице и Шуто Оризаре сите здруженија од Скопје.

Почетокот на Регионалната ревија, со претходен договор помеѓу здруженијата беше закажан во 10 часот, во ресторанскиот дел од манастирскиот комплекс.

Срдечно добредојде на сите учесници и гости во преубавиот Лешок, им посака претседателот на Извршниот одбор на ЗП Тетово Селвер Мемети, а неговото обраќање беше прочитано и на албански јазик од страна на официјалниот преведувач.

Свечено ја прогласи за отворена 19. регионална ревија на песни, музика и игри потпретседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Ментор Ќоку.

Редоследот за настап на здруженијата учесници, со претходен договор беше одредено да биде по азбучен ред, а домаќинот да настапи последен.

Според тој редослед, Ревијата ја отворија фолклористите од Здружението на пензионери Бутел. Како за нив, така и за останатите учесници од другите здруженија, стои констатацијата, дека беа вистински презентери на фолклорот, на старроградските песни и на народните обичаи од средините од кои доаѓаат. Круна на се беше настапот на фолклористите од ЗП Тетово, со изведбите на две староградски песни кои потекнуваат од тетовскиот крај на македонски јазик и изведбите на албански јазик придружувани со чифтелии како традиционален инструмент во фолклорот на албански јазик.

ЗП Карпош

ЗП Шуто Оризари

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Тетово - албанска група

ЗП Бутел

ЗП Тафталиџе ДДД

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Ѓорче Петров

Доделување благодарници

За успешниот настап на сите фолклорни групи и учесници, од страна на потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку беа доделени благодарници на претседателите учесници на ревијата.

19. регионална ревија на песни, музика и игри којашто се одржа во Тетово, заврши многу успешно, со почитување на пропишаните протоколи од здравствените власти и насоките дадени од страна на организаторот СЗПМ. Ревијата беше вистински празник за присутните, празник многу потребен и пријатен во овие пандемиски денови.

Светозар Димовски