

Година XIV Излегува еднаш месечно

www.szpm.org.mk e-mail: vesnik@szpm.org.mk

СЗПМ тел. 02 3223 710


 NLB Banka

75-ГОДИШНОТО ОПСТАНУВАЊЕ Е РЕЗУЛТАТ НА ПРИДОНЕСОТ НА СЕКОЈ ПОЕДИНЕЦ И ЧЛЕН НА СОЈУЗОТ И НА ЗДРУЖЕНИЈАТА



Седумдесет и петгодишнината од пензионерското организирање во Македонија, Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, годинава ќе ја одбележи достоинствено и со повеќе пригодни манифестации и настани. Овој голем редок јубилеј на една од најстарите невладини организации во државата ќе биде одбележан на начин како што тоа знаат да го прават пензионерите.

Јубилеите се повод да се сумираат резултатите и постигањата во изминатите години, за да се направи анализа на итите и да се одреди понатамошниот патоказ и правец на патот по кој ќе се чекори во иднина. И во Сојузот е така. Чествувањето и одбележувањето почна со низа активности кои беа едногласно верифицирани од органите на Сојузот, односно Собранието и Извршниот одбор.

На сите седници и состаноци со пензионерите покрај тековните случајувања беа презентирани и по-

тигањата на Сојузот во изминатите години. Така беше на 8-те Регионални ревии. Така беше и на 11-та Републичка ревија на песни, музика и игри во обраќањето на претседателката на Сојузот Стана Трајкова, како и во обраќањето на претседателот на Република Северна Македонија Зоран Заев кој беше покровител и драг гостин на ревијата и ја прогласи за отворена.

Така ќе биде и на јубилејните 25-ти по ред, 8-те регионални и Републичката пензионерска спортска олимпијада која ќе се одржи оваа година во Велес и на двете поетски читања каде што ќе настапат поети пензионери.

Како и секогаш крајот ќе го украси делото. На 20-ти септември, Денот на пензионерите во нашата земја, ќе се одржи Свечената седница на Собранието на Сојузот на која е поканет да присуствува Претседателот на РС Македонија, Стево Пендаровски, Премиерот на Владата на РСМ Зоран Заев, министри на Владата, претседатели на Сојузи на пензионери од опкружувањето, директорката на ФПИОСМ Билјана

Јовановска, како и други претставници на институции и организации со кои СЗПМ има плодна соработка, претставници на медиуми, со доделување плакети, признанија и благодарници. На крајот ќе биде издадено монографско јубилејно издание во које ќе бидат поместени сите овие случајувања, како и значајни настани и постигања на Сојузот и неговите здруженија во изминатите 75 години од пензионерското организирање во Македонија, кое започнало во 1946 година со формирање на првите пензионерски здруженија во земјата, кои подоцна се здружиле во заедничка асоцијација – Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија, организација во која денес членуваат над 280 000 пензионери, и која по активностите и постигањата е позната кај нас и во опкружувањето, благодарение на сите некогашни и сегашни раководства на Сојузот и на здруженијата, негови членки, како и на секој поединец пензионер, член на Сојузот. Денес Сојузот е пример како се опстанува толку долго и како се постигнуваат резултати со заедништво и соживот.

К.С. Андонова

Предлози за усогласување на пензите

Сновите законски прописи од пензиското и инвалидското осигурување кои стапија во сила од 1 јануари 2019 година, во делот на усогласувањето на пензите се напушти комбинираното усогласување со дел од порастот на платите и дел од порастот на трошоците на животот, а пензите започнаат да се усогласуваат со порастот на трошоците на животот. Покрај со порастот на трошоците на животот пензите можат да се усогласат и со порастот на платите и бруто-домашниот производ, но под одредени услови кои тешко можат да се остварат.

1. Усогласување на пензите со порастот на трошоците на животот

Усогласувањето на пензите со порастот на трошоците на животот во услови кога порастот на платите е повисок од порастот на трошоците на животот, приденесе пензите да заостанат зад порастот на платите, а со тоа и да се намали животниот стандард на корисниците на пензија.

Во периодот од 2019 до 2021 година, движењето на платите и трошоците на животот по полугодија е следно:

Полугодија	Пораст на плати	Кумулативно	Пораст на трошоци	Кумулативно
Јули – Декември 2018	2,96%		0,7%	
Јануари – Јуни 2019	0,50%	103,47	0,4%	101,10
Јули – Декември 2019	3,67%	107,26	00	101,10
Јануари – Јуни 2020	4,05%	111,60	0,6%	101,71
Јули – Декември 2020	3,55%	115,56	1,2%	102,93
Јануари – Јуни 2021	2,39%	118,32	1,2%	104,17

Од прегледот се гледа дека во анализираниот период платите на вработените кумулативно се зголемија за 18,32%, додека пензите кои се усогласуваат со порастот на трошоците на животот се зголемија само за 4,17% по овој основ.

Кога станува збор за стандардот на корисниците на пензија, особено колку се зголемиле пензите, меѓу пензионерите се заборува за пораст на трошоците на живот, инфлација и потрошувачка кошница.

Законодавецот во нашата држава како параметар за усогласување на пензите ги определил порастот на трошоците на животот, кој податок го објавува Државниот завод за статистика.

Инфлацијата (англиски: инфлацијон) е економски поим кој означува постојан пораст на општото ниво на цените во одреден временски период, односно инфлацијата преставува тренд на постојано зголемување на цените мерено преку некој индекс на цените.

Што се однесува до минималната потрошувачката кошница, која ја определува ССМ врз основа на статистички податоци, во неа се вклучени сите производи и услуги на кое едно домаќинство троши пари во текот на годината.

Минималната кошница во јуни 2021 година изнесува 34.212 денари, и во споредба со минималната кошница од јуни 2020 година е зголемена за 2,16% или 725 денари.

Просечната исплатена пензија за јуни 2021 година изнесува 15.705 денари и истата покрива 45,9% од минималната кошница.

2. Усогласување на пензите со порастот на платите

Согласно со Законот за пензиско и инвалидско осигурување, пензите можат да се усогласат и со порастот на платите но само во случај кога има пораст на минималната плата во тековната година за повеќе од 15% и пораст на просечната плата во претходната година за повеќе од 5%.

Ваквото решение се оствари само во 2019 година кога со Законот за измена и дополнување на Законот за минимална плата на Република Северна Македонија („Службен весник на РСМ“ бр 239/19) беше зголемена минималната плата, а беше остварен и пораст на просечната плата во претходната година.

По овој основ пензите од 1 јануари се зголемија за 722 денари линеарно или за 5%. Со ова зголемување во извесна мера се ублажи разликата во порастот на пензите во однос на платите, но бидејќи усогласувањето беше зголемено линеарно корисниците на пензија кои имаат пензија повисока од просечната процентот на усогласување на пензите беше помало од 5%.

Меѓутоа, ваквото решение во иднина тешко е дека може да се оствари имајќи предвид како се определува минималната плата, поради што се предлага од формулата за усогласување на пензите со порастот на платите да се изостави минималната плата.

3. Усогласување на пензите со порастот на БДП

Пензите можат да се усогласат и со порастот на БДП, доколку порастот е над 4,1%. Со ова законско решение пензите се усогласуваат од 1 април тековната

година во процент кој претставува разлика меѓу реалната стапка на пораст на БДП во претходната година и стапката од 4%. Со ова законско решение пензиите досега не се усогласени, бидејќи немаше пораст на БДП над 4,1%. Се оценува дека и во иднина тешко може да се оствари пораст на БДП над 4,1%, и ако се оствари тој пораст би бил минимален.

Од изнесената постојана законска регулатива очигледно е дека формулата за усогласување на пензите не е адекватно поставена. Неопходно е промена на формулата за усогласување на пензите со вградување и на дел од порастот на платите, како системско решение.

ПРЕДЛОЗИ ЗА УСОГЛАСУВАЊЕ НА ПЕНЗИТИТЕ

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија предлага две варијанти за усогласување на пензите и тоа:

1. Усогласување на пензите со 40% од порастот на платите и 60% од порастот на трошоците на животот;

2. Усогласување на пензите со 50% од порастот на платите и 50% од порастот на трошоците на животот;

3. Усогласување на пензите со 60% од порастот на платите и 40% од порастот на трошоците на животот.

За пресметка на финансиските импликации на овие предлози земени се следните параметри и тоа:

1. Пораст на трошоците на животот во првото полугодие од 2021 год. од 1,2%.

2. Пораст на платите во првото полугодие од 2021 од 2,39%.

3. Просечна пензија остварена во јуни 2021 год. од 15.705 денари.

4. Број на корисници на пензија 325.000.

Ред. Број	ОПИС	Усогласување со трошоци 1,2%	Усогласување 60% трошоци 40% плати 1,68%	Усогласување 50% трошоци 50% плати 1,80%	Усогласување 60% плати 40% трошоци 1,91%
1	Просечна пензија	15.705	15.705	15.705	15.705
2	Процент за усогласување	1,2%	1,68%	1,80%	1,91%
3	Зголемување	188,50	264	283	300
4	Корисници	325.000	325.000	325.000	325.000
5	Средства	61.262.500	85.800.000	91.975.000	97.500.000

Со постојното законско решение за усогласување на пензите, пензите од 1 јули 2021 година се зголемија за 1,2% со порастот на трошоците на живот, а финансискиот ефект од ова зголемување изнесува 188,50 денари по корисник или 61,26 милиони денари месечно за 325 000 корисници.

Со предложеното усогласување на пензите по првата варијанта со 60% од порастот на трошоците на живот и 40% со порастот на платите или таканаречено комбинирано усогласување, процентот за усогласување би изнесувал 1,68%, а финансискиот ефект од ова зголемување изнесува 264 денари по корисник или 85,80 милиони денари.

Според третата варијанта со усогласување на пензите за 60% од порастот на платите и 40% од порастот на трошоците за живот во конкретниот пример проценитот за зголемување на пензите би изнесувал 1,91%, со зголемување од 300 денари по корисник или 97,50 милиони денари.

Според дадените предлози процентот за усогласување на пензите во наредниот период ќе зависи од движењето на платите и трошоците на животот.

Врз основа на напред изнесеното може да се заклучи дека доколку пензите се усогласуваат според движењето на еден индикатор, само трошоци

Апликација на Фондот на ПИОСМ за поголема транспарентност и електронско следење на исплатите на средствата од Солидарниот фонд

Фондот на пензиското и инвалидското осигурување на С Македонија ја исплатува посмртната помош на семејствата на почнатите корисници на пензија согласно со Одлуката на Одборот на Регистрираната организација за солидарен фонд и членарина. Средствата за исплата на посмртната помош ги обезбедуваат самите корисници на пензија, со претходна дадена согласност од пензионерот. Висината на делот што го издржува корисникот на пензија и висината на исплатата на посмртната помош зависи од акумулираните средства и од бројот на корисниците на пензија.

Фондот има подгответено нова апликација со која се осовременува и унапредува постапката за исплата на посмртната помош, што е во интерес на корисниците на пензија.

Имено, за исплата на средства за посмртна помош се поднесува барање на шалтерите на Фондот во филиалите, односно деловниците на Стручната служба на Фондот. Со барањето, се доставува копија од трансакциска сметка на подносителот и доказ за извршени погребни трошоци. Притоа, се врши проверка дали на почнатиот корисник на пензија му се вршела задршка за исплата на посмртна помош. Доколку се утврди дека е вршена задршка се одобрува барањето.

Со новата апликација, Фондот, овозможи зголемена видливост на исплатата, со цел поголема транспарентност и електронско следење на

исплатените средства за посмртна помош.

На веб-страницата на Фондот (www.piom.com.mk), на десната страница се наоѓа **е-услуги**. Со кликување на **е-услуги** се отвора нов портал, **Портал за е-услуги**. Бидејќи за оваа услуга не се потребни корисничко име и лозинка со курсорот се оди подолу каде што пишува, **Проверка**

на состојбата на барање и се отвораат две можности. Првата е **Проверка на барање од солидарен фонд** а втората опција што ни ја нуди порталот е **Проверка на состојбата за барање за пензија**. Со кликување на првата опција **Проверка на барање од солидарен фонд** и со влешување на пензиското број, се добива информација за редоследот на исплатата на средствата. Освен името на барателот, на приказот стои и датумот кога барањето е поднесено, како и информација под кој реден број е исплатата.

Рулица Фотиновска

„Работно време“ во Здруженијата на пензионери и Сојузот

Како што е познато здруженијата на пензионерите и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија цели 75 години опстануваат како граѓанска организација која се грижи за правата на пензионерите и за унапредување на развојот на пензионерското организирање. Ентузијастите што ги формирале здруженијата на пензионерите и Сојузот, имале визија за тоа кој треба да бидат целите на ова здружување и во кој правец треба да биде насочен нивниот активизам. Целта им била јасна: подобрување на пензионерскиот живот и активно стареење.

Донесувањето на Законот за пензионирање во 1946 година условило да бидат регистрирани околу 2 600 пензионери и овозможило да започне и пензионерското организирање. Во тие раните почетоци своите активности пензионерите ги остварувале во рамките на други здруженија, за да по одреден временски период формираат и свое здружение. Историски гледано тие се обединуваат и во повисоки облици на организирање, а денес тоа е Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кој несомнено претставува синоним на пензионерското организирање.

Организационата поставеност на здруженијата и Сојузот имаат свој развој низ годините и сите членови имале еднакви права и должности. Секој член имал активно и пасивно избирачко право, како и да користи помош врз основа на актите на здружението, да ги користи читалните и библиотеките и да учествува во првите традиционални културно-забавни и спортски активности, да добива материјална поддршка и друго.

При тоа, многу значајна била околноста што во статутите била утврдена обврската членовите да го чуват угледот на здружението и достоинството на секој член, како и да спречуваат секоја негативна појава која би го нарушила угледот на здружението и пошироко на општеството.

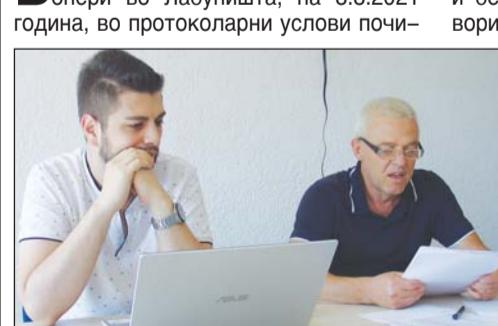
Во прво време здруженијата имале помал број членови и работеле 2-3 дена на неделата, активностите пред сè ги извршувале волонтерски, а како што ги зголемувал бројот на пензионерите членови, се зголемувале и обврските на избраните лица. Како резултат на тоа покрај волонтерската работа се исплатувале и символични надоместоци.

Сега во 2021 година, кога имаме околу 280 000 пензионери кои членуваат во 53 здруженија, членки на Сојузот, неминовно беше да се донесе Одлука за материјално-финансиско работење во здруженијата и СЗПМ која ја донесе Собранието на Сојузот со која се утврдува општа правна рамка за ви-

ЗП Лабуништа

Работа и за време на пандемија

Во просториите на Клубот на пензионери во Лабуништа, на 8.8.2021 година, во протоколарни услови почина



тувајќи ги сите препораки од Министерството за здравство и СЗПМ за заштита на здравјето од коронавирусот, Извршниот одбор на ЗП Лабуништа ја одржа редовната седница со која раководеше претседателот на здружението и претседател на Извршниот одбор Лутвија Салоски. Тој откако ги поднёсди присутните, на седницата беше усвоен дневниот ред.

Претседателот Салоски ги запозна членовите и со регионалните пензионерски спортски игри кои ќе се одржат

С. Кукунешоски



Халкбанк го потврдува своето основно мото „Банка на народот“

Недамна, на почетокот од отчетната седница на Собранието на СЗПМ претставничите на Халкбанк АД Скопје со која Сојузот има убава соработка, Елена Попцев, директор на Дирекцијата за управување со депозити и Соња Паневска заменик директор на Дирекцијата за Маркетинг на население, ги претставија производите и можностите на Халкбанк. По нивното излагање членовите на Собранието поставуваа прашања на кои им беше конкретно и прецизно одговорано. Едно од прашањата кое го поставил претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, беше дека ако сте „Банка на народот“ тогаш се наметнува потребата од намалување на шалтерските провизии кои би требало да изнесуваат во висина на покривање на стварните трошоци. Со сегашната висина на провизијата најлогодени се пензионерите што имаат пониски пензии. Исто тоа прашање Сојузот го поставува на повеќе ниво и состаноци, а беше поставено и на „он лайн“ седницата на Банкарската асоцијација на Македонија, каде што учествуваа 17 банки и претседателката на Сојузот. Таа праша што презема Халкбанк во врска со ова знајачко прашање.

Еве го одговорот:

Почитувани пензионери,

Халкбанк АД Скопје на пензионерите им ги нуди редовните услуги за плаќања, уплати и исплати на пензите преку своите Филијали и експозитури, а воедно им овозможува и преку користење на електронско банкарство – плаќањето на сите режиски трошоци **без надомест**, како и користење на услуга за наплата на сметки преку траен налог во рамките на банката каде провизијата е **без надомест**.

Воедно сакаме да истакнеме дека во соработка со АД Пошта на Северна Македонија од 01.03.2021 год. започна **готовинските плаќања на режиски трошоци** (струја, телефонија, вода итн.) и оваа услуга е овозможена за СИТЕ пензионери во земјата – случајни минувачи. Плаќањето се извршува готовински (само со издадената фактура) и **провизијата за режиски трошоци изнесува 35 денари по налог**, и е реалтивно пониска во однос на останатите готовински уплати на другите банки.

Од 27.7.2021 год. Халкбанк АД Скопје преку експозитурите на АД Пошта на Северна Македонија го прошири и процесира готовинскиот и безготовинскиот платен про-

мет во земјата за физички и правни лица и воведе исплата од трансакциска сметка за пензионери, приматели на пензии во Халкбанк.

Покрај исплата на пензија, пензионерите – клиенти на Халкбанк имаат можност да ги вршат сите безготовински плаќања од своите сметки.

Доколку пензионер на Халкбанк е заинтересиран да ги користи услугите преку ПОШТА, потребно е да даде еднократна Согласност за користење на услугите со потпишување формулар во најблиската филијала на Халкбанк.

Провизијата за исплата од трансакциска сметка на приматели на пензија во Халкбанк преку АД Пошта со платен инструмент ПП40 изнесува:

- За износ на пензија до 20.000 денари - 20 денари по налог

- За износ од 20.001 до 40.000 денари - 30 денари по налог

- За износи над 40.001 денари - 50 денари од налог

Провизиите за безготовинските плаќања од трансакциска сметка изнесуваат:

- За интерни плаќања (од сметка на сметка во рамките на Халкбанк) -30 денари по налог, додека за плаќања на сметките на Халкбанк АД Скопје и збирен налог ПП53 - провизијата е 20 денари по поединечна трансакција.

- За трансакции преку КИПС (од сметка во Халкбанк кон други банки) - за износи до 15.000 денари - 50 денари по налог и над 15.000 денари - 80 денари по налог.

- За трансакции преку МИПС (итино плаќање од сметка на Халкбанк кон други банки) - 300 денари по налог.

Воедно се работи на проектот „Достава на пензија до дома“ и се очекува негово набрзо имплементирање.

Упорноста на Сојузот за решавање на проблемите и барањата на членството носи резултати. Ова е убав пример кој треба да го следат и другите банки во рамките на своите можности, а на ХАЛКБАНК и благодариме што мисли на нас пензионерите и ѝ посакуваат успех во работата, честитайќи ѝ го 10 годишниот юбилеј.

К.С. Андонова

сината на надоместоците. Со неа се детерминирани надоместоците според бројот на членовите во здружението. Статусот, обврските и одговорноста на избраните лица наметнува и поголема обврска во остварување на целите и задачите утврдени со статутите, а во 2020 и 2021 година во услови на пандемија тие многу потешко се остваруваат. Здружението и Сојузот мораат во овој тежок период своите активности да ги приспособат на актуелните услови односно едни активности да ги замени со други, бидејќи пензионерите избраа живот и иднина. Работите се одвиваат иако во некои сегменти и намалено, и покрај пандемијата што сè уште не демонстрираше. За жал не беше така во сите здруженија кои намаленото работење го правдаа со пандемијата. Треба уште повеќе да покажеме дека здруженијата и Сојузот постојат за членовите – пензионери и ако е така тогаш постојано треба да сме во потрага по нови активности и да покажеме дека е оправдано нашето постоење. Ме восхитуваат некои здруженија со нови активности, нови видови и начини на давање помош, услуги со кои се трудат да го олеснат животот на пензионерите, бидејќи и најмала поддршка и внимание, многу му значи на тој што ја нема. Пред извесно време се обратив до активите на пензионерите со апел тие уште повеќе да ги засилат своите активности иако и досега тие со своите начини на дејствување се убав пример. Откако ќе поднесат извештај што одработиле, на заеднички состанок ќе говориме за следните активности што не очекуваат.

За да се одржи континуитет во извршување на активностите значајно место зазема и траење на „РАБОТНО ВРЕМЕ“ во здружението односно Сојузот. Ова прашање е значајно бидејќи до Сојузот стигнуваат информации дека на некои здруженија вратите се подолго време затворени, правдајќи се со постоење на пандемијата. Иако во случајот не станува збор за класично работно време, тоа не значи дека треба цел летен период да се затворени вратите или да се работи само 2-3 денови во неделата, а да се исплатува цел месечен надоместок. Приодот кон ова прашање треба да е посериозен и поодговорен. Позитивна околност е што најголем број здруженија и во најсилниот експертски етап на пандемија, а тутка ќе го вклучам и Сојузот со заштитни превентивни мерки, ја остварува својата општествена активност. Верувам дека ова прашање ќе се разгледа во здруженијата и на истото ќе му се посвети сериозно внимание, заради нашето достоинство и оправдување за дадената доверба од членството.

Станка Трајкова
претседателка на СЗПМ

на 6.9.2021 година во Кичево, каде што и беа одржани консултативни разговори за истите. Членовите едногласно прифатија здружението да земе учество на 25-тите џубилејни регионални и спортски натпревари во повеќе спортски дисциплини.

Седницата продолжи така што членовите на Извршниот одбор многу внимателно и коректно дискутираа во врска со препораките од СЗПМ за реализација на екскурзите, а во дискусијата учествуваше и делегатот во Собранието на СЗПМ Хамди Асани, кој пренесе и други препораки од СЗПМ. Исто така, се донесе одлука за реализација на петодневна екскурзија во Република Турција во периодот од 13 до 18 септември ова

ЗП Битола

Планираме обемни и разновидни активности



Потпретседателката на ЗП Битола Даница Петличкова, беше избрана за претседател на Извршниот одбор на здружението по изненадната смрт од ковид-19 на тогашниот претседател Томе Димитровски. Со тоа е продолжен континуитетот во активностите на пензионерите од општините Битола, Новаци и Могила, уште повеќе што Петличкова со својата ангажираност беше во целост активно вклучена во сите настани и манифестации, што се организираа и дотогаш. Во врска со работата на здружението еве што вели Петличкова:

– Најнапред морам да кажам дека довербата што ми беше дадена за мене е и голама чест, но и обврска да се раководи со едно од најмногубројните здруженија членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а и голема одговорност. Меѓутоа само-прегорот, ангажираноста и посветеноста во работата што ги применуваше Димитровски, ми се патоказ и ме поттикнуваат да се ангажирам со сето мое знаење, искуство и интелектуален капацитет и да ги продолжам активностите започнати во Програмата за работа на Извршниот одбор, на Собранието и на останатите органи и тела на здружението, со максимална транспарентност и одговорност.

Беријетно перо на писателот Владимир Плавевски

Старо Скопје - инспирација и носталгија



Не е редок случај писателите во своите дела да се навраќаат на животот во минатото на своето родно место и со творечката имагинација на своите читатели да им понудат слика на едно време што изминало оставајќи длабоки траги во човековото битисување. Еден од тие потврдени прозни автори во македонската литература е и Владимир Плавевски, писател со богат опус во сите жанрови. Овој поранешен лекар-оториноларинголог и голем вљубеник и мајстор на уметничката фотографија (предавал уметничка фотографија на Факултетот за Драмска уметност) веќе зачекорен во осмата деценија, само во последните две-три години фондот на својата библиографија го збогати со неколку збирки раскази и романи. Тука се вбројуваат романите „Вампирџија“, „Боксерот од Ново Маало“ и „Бај Кој“ и збирката раскази „Чувар на штурци“.

Старо Скопје е Ваша омилена творечка инспирација, но и носталгија. Во неколку романи, пишувајќи за животот на предземјотресно Скопје, пишувате и за себе, за своето детство. Какво е чувството на писателот кога ќе успее настаните од едно време да ги овековечи со мокта на зборот?

Роден сум во Скопје, во Ново Маало, кај Румба кафеана, во 1948 година. Детството, сè до страстниот земјотрес 1963 година кој го разори Скопје, го поминав во Ново Маало. Учев во осмолетката „Браќа Миладинови“, која денес не постои спроти Народна банка. Потом завршил гимназија и Медицински факултет. Повремено проаѓам во Ново Маало кое сеуште постои во скоро сличен изглед како пред 60 години. Од детството во Ново Маало многу добро се сеќавам пред сè на детските игри. Се капевме во Вардар кој тогаш сè уште не беше загаден. Летно време маалските деца се собиравме пред вратите на постарите луѓе кои нѝ раскажуваат разноразни приказни, дури и за вампир. Кога почнав да работам како лекар, во мене почнаа да извираат сеќања на овој одминат период, кој секако, најприн беше носталги-

ниот крвен притисок, деменцијата, Алцхаймеровата болест, давање прва помош и друго. Овој проект континуирано ќе се спроведува до крајот на ноември оваа година, – истакнува претседателката на ЗП Битола, Петличкова.

На прашањето во врска со активностите за збогатување на културно-забавниот и спортскиот живот на пензионерите од општините Битола, Новаци и Могила еве што ни рече:

– Активностите на културен и спортски план се многу важни за сите пензионери, па и за нашето здружение. Тоа е зацртано и во Програмата за 2021 година и овие активности се одвиваат традиционално. Интензитетот и содр-



жините како и минатата година и оваа, ќе зависат од здравствените околности и од мерките што ќе се применуваат по препорака на државните органи за максимална заштита од ковид-19 и пандемијата, како и од препораките на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, бидејќи ЗП Битола е членка на Сојузот. Инаку и досега нашите пензионери бројчано и квалитетно беа вклучени во активностите што ги организира СЗПМ. Ансамблот „Сирма војвода“ ќе продолжи со работа и настапи поврзани по разни поводи. Доколку е можно ќе се организираат и активности на сите

нивоа на културен и спортски план од локално до државно ниво. Ќе учествуваме на регионалните ревии на песни, музика и игри, како и на 25-тите јубилејни пензионерски спортски настапи. Секако ќе дадеме свој придонес и учество и во одбележувањето на 75 години од пензионерското организирање во Македонија, кое ќе ги организира Сојузот. Ова е голем џубилеј, кој не прави горди сите нас, – вели Петличкова.

Претседателката Петличкова во рамките на нејзиното ангажирање ја издвојува и подготовката за изработка на социјална карта на пензионерите од ЗП Битола, со која ќе биде создадена целокупната состојба на пензионерското членство. Активностите за тоа се започнати, волонтерите – анкетари и другите потребни лица се запознаени со потребата и целта на овој значаен проект. Информирани се дека целокупните резултати ќе бидат од полза за потребите на пензионерите.

Во тек е и акцијата за снабдување со огревно дрво и други прехранбени потреби на пензионерите, а соработката со здравствените установи ќе се одвива перманентно и во континуитет, како и активностите со здравите пензионерски здруженија.

Сите активности ќе бидат организирани така, средствата од членарината на разни начини да им биде вратена на пензионерите.

– Тука секако сакам да ги нагласам и хуманитарните акции и солидарни вложувања на обolenите и посиромашните пензионери. Со еден збор сакам да кажам дека сите активности ќе бидат насочени кон нашето членство и нивните потреби, зашто сите ние потекнуваме од нивните редови и сме избрани да дадеме придонес за нивен подobar, поквалитетен и подостоинствен живот, во тоа е вградена и големата поддршка и добрата соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, чија членка е нашето здружение.

Петар Ставрев

ЗП Прилеп

Донесени повеќе одлуки

На крајот од минатиот месец Извршниот одбор при ЗП Прилеп ја одржа својата 18-та по ред седница. На неа, која ја раководеше претседателот на ЗП Славко Трајкоски, беа разгледани повеќе прашања од интерес на пензионерите. Членовите го разгледаа и го



две вакцини против ковид-19, односно вакцинирани и ревакцинирани. Кон ова беше прифатен и календарот за организирање на екскурзиите и другите пензионерски средби, како што се регионалните спортски игри, кои на 1 септември ќе се одржат во организација на

СЗПМ, а домаќин ќе биде ЗП Прилеп, како и на другите средби до крајот на оваа година. Се истакна, дека за отворањето на пензионерските клубови ќе треба да се почека за да се создадат побезбедни услови против пандемијата.

Членовите на седницата беа запознаени и со информацијата за претстојното одржување на литературното читање во Спомен-куќата на Блаце Конески во Небрегово што ќе биде во организација на СЗПМ, а ќе се одржи на 3-ти септември, по повод 100 години од раѓањето на Конески и 75-годишнината на пензионерското организирање во Македонија.

На седницата на Извршниот одбор беа разгледани и препораките на СЗПМ за организирање на екскурзиите од страна на здруженијата сè до крајот на оваа 2021 година. Дел, односно две екскурзии со членови од прилепското здружение веќе се реализирани со учество на пензионери според строго одредените мерки. Поточно со примени

Поро Миленкоски

К. Ристески

ЗП Демир Хисар

Достојно одбележување на Денот на Крушевската Република

Во легендарното и слободолубиво Смилево, традиционално се чествуваше големиот национален и православен празник, „Илинден“, во организација и под покровителство на Општина Демир Хисар.

Свеченостите започнаа со положување цвеќе и оддавање почит со



поклонување на могилата на великанот и обелискот на смилевските илинденци Dame Gruiev, а потоа и во спомен-паркот во месноста Умалишта, покрај споменикот на Dame Gruiev од страна на општинска делегација, владина делегација, претставници од кабинетот на претседателот

ЗП Крива Паланка

Реализирана хуманитарна акција

Дел од програмските активности на здружението е и реализирање на хуманитарни активности со што се



потврдува дека здружението води постојана грижа за членството пензионери. И овој пат по предлог на

претседателите на ограноците се доставија барања од пензионери до секретарот Душко Стамболиски. Барањата беа примени од пензионери чиј износ на пензија изнесува до единаесет илјади денари. Откако беа собрани барањата беа разгледани од тричленена комисија за здравство и помош.

Навистина овој пат комисијата имаше полни раце работа, бидејќи беа пристигнати над двесте и педесет барања од пензионери. Тричленена комисија во соработка со раководството на ЗП Крива Паланка ги разгледаа барањата и при тоа водеше сметка да бидат опфатени пензионери од сите ограноци на здружението. Според финансиските можности беа одобрени 120 барања за доделување пакет во вредност од 1.200 денари. Пакетите се состојат од прехранбени артикли и хигиенски

зникот и истакна дека со Илинден ја потврдуваме нашата национална самосвест и припадност од коишто никогаш нема да се откажеме, а смилевци се горди што токму оттука почна Илинденската револуција и бараат повеќе внимание да му се посети на ова историско место.

Свечената централна манифестија беше одбележена и со културно-уметнички перформанс, настал на членовите на КУД „Илинден“ од Демир Хисар, оркестарат и фолклорната група, како и со Сара Ковачка, вокален изведувач.

Овој празник е вечно потсетување на она што го имаме и што го живееме денеска. Со гордост и почит изразуваме вечна благодарност и се потсетуваме на судбоносното значење и големината на Илинденските идеали кои ја поттикнаа и побудија надежта на македонскиот народ, за слобода и сопствена независност, како аманет за помладите генерации.

Слава на хероите!

Зоран Стевановски

ЗП Ѓорче Петров

И на 40 степени активни

И покрај високите температури и големите горештини пензионерите на ЗП Ѓорче Петров имаа повеќе активности, еве дел од нив:

Полагање цвеќе пред споменикот на бранителите во село Волково

Делегација на пензионери од ЗП Ѓорче Петров предводена од Митко Сто-



јански, претседател на Здружението, положи свежо цвеќе пред споменикот на бранителите во село Волково, кој во воениот конфликт ги дадоа животите бранејќи ја нашата држава и нашиот народ. Пензионерите секоја година полагаат цвеќе пред споменикот со што им оддаваат почит на нашите херои кои ги дадоа своите животи за

слободна и независна Република Македонија. Нека им е вична слава и нека почиваат во мир.

Соработката со Црвениот крст продолжува со несмален интензитет

Здружението на пензионерите Ѓорче Петров ја продолжува соработката со општинскиот Црвен крст Карпош. Имено, во месец јули и почетокот на август од страна на ЗП Ѓорче Петров доделени се 80 пакети со средства за лична хигиена. Пакетите се разпределени по разгроците на пензионери со ниски пензиски прамиња.

Исто така Здружението согласило со Правилникот за доделување социјална помош на пет тешко болни пензионери им додели парична помош од 2.000 до 5.000 денари во зависност од нивната дијагноза.

Реализиран еднодневен излет до Дојран - За пензионерите од ЗП Ѓорче Петров согласно со Годишната програма беше организиран еднодневен излет до Дојран. Пензионерите кои патуваа, според правилата за безбедност беа со две премени вакцини против вирусот „ковид-19“, а при тоа беа почитувани и преораките и упатствата од СЗПМ.

Любенко Ристов

ЗП Пехчево

Тековни активности

С почитување на сите пропишани мерки за заштита од ковид-19 како држење на дистанца и задолжителна дезинфекција, Извршниот одбор на ЗП Пехчево ја одржа својата редовна седница. На почетокот на седницата присутните со едноминутно молчење му оддадоа почит на неодамна починатиот делегат на Собранието и претседател на Надзорниот одбор Благој Ајтарски, кој со својата самопрговор и повеќегодишна работа дава почет во работењето и функционирањето на здружението.

На седницата беше разгледан и финансиското извештај за изградената заштитна стреа за што се инвестираат 146.550 денари и за дополнителни работи уште 4.400,00 денари, средства на Здружението и средства од Општина Пехчево. Во дискусијата се вклучија сите присутни со свои видувања и извештајот беше једногласно усвоен. Имаше различни мислења, со оглед на моменталната состојба со пандемијата, но на крајот се одлучи здружение то да учествува на регионалните натпревари во Виница. За таа цел треба да се објави известување со кое ќе се запозната пензионерите со дисциплините за учество на натпреварите и по-

тоа ако има повеќе пријавени кандидати Комисијата за спорт да изврши селекција. Беше решено, во наредниот период да се направат технички подготвотки со купување на потребната опрема.

На седницата беше одлучено според постојниот Статут на седница на Собранието која редовно се одржува на крајот на годината да се изврши пополнување на нов член на НО.

Се дискутираше и за активностите на пејачката група при Активот на пензионерки и се одреди термин за извршување на пробите, со присуство на претседателот на Комисијата за култура при здружението, како и да биде ангажирано стручно лице за квалитетна подготовка, а здружението од свои финансиски средства да финансира издавање на ЦД. Поради одредени дискусији околу финансиското работење на здружението, заради транспарентно запознавање на членството за финансиското работење на ЗП Пехчево, секој месец да се подготвува финансиски извештај и истиот да се истакне на огласната табла во Пензионерскиот клуб. На седницата се дискутираше и за повеќе други тековни активности.

А. Кацашки

ЗП Гази Баба

Екскурзија во Белица

Околу осумдесет пензионери од Здружението на пензионери Гази Баба, членови на Собранието, Извршниот одбор, претседатели на разгроците и комисиите, музичари, спортисти и членови на Активот на пензионерки, на 23 јули 2021 година, беа на еднодневна



експкурзија со два автобуса, донација од град Скопје. Пред тргнувањето, на пензионерите им беа поделени заштитни маски, вода и со сите беше извршена дезинфекција. Излетничкото место Белица и етно-ресторанот „Чифлик“ во близина на Македонски Брод во областа Порече, лоцирано во подножјето на планинскиот масив Мокра Планина, опколено со прекрасна природа, чијашто убавина ја надополнува Беличка Река, беше местото каде што пензионерите од ова здружение тој ден шетаа и се забавуваа.

Етно-амбиентот на ресторантот го надополнува, терасата покрај реката и платформата над самата река, каде што пензионерите до доцните попладневни часови. Околу пладните беше организиран заеднички ручек во прекрасниот ресторант на товар на здружението.

Многумина пензионери, љубители на природата, имаат можност да прошетат по живописните предели. Неколку од нив ја посетија пештерата Пешна, која е прогласена за споменик на културата, ремек-дело на природата со својата величествена големина и убавина.

Виденото, беше овековечено со заеднички фотографии кои трајно ќе сведочат за долго очекуваното дружење по пандемиските ограничувања.

Васил Пачемски



Домаќините ги претставуваа: претседателот на Собранието Мехмед Мехмеди, претседателот на ИО Душан Ристоски, секретарот Добре Лазарески, како и претседателката на Комисијата за култура Ангелина Ристоска.

Средбата започнаа со воведното излагање на претседателот од ЗП Кичево Душан Ристоски кој напомна дека во годината што измина многу активности беа намалени поради пандемијата, но дека раководството постојано беше на работите места и контактираше со пензионерите телефонски. Беа направени напори во тие тешки

услови да се додели материјална помош на 17 пензионери со пониски пензии во храна и други производи, која практика ќе продолжи и оваа година.

Гостите од ЗП Охрид и Дебрца беа запознаени и со по-тешкотите на ЗП Кичево со снабдувањето со оревено дрво, иако оваа година пензионерите добија цврсто ветување од раководството на претпријатието што стопанисува со шумите во Кичево „Лопушник“ дека навремено ќе бидат снабдени со дрва. За оваа проблематика е запознана и претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова која се залага кај раководството на „Национални шуми“, на Македонија да помогне во решавањето на проблемот.

Гостите од ЗП Охрид и Дебрца ги изнесоа своите проблеми. Претседателот на Здружението Ѓоко Трпчески детално го претставил долгогодишниот проблем со домот на пензионерите кој после многу судски одлуки стана сопственост на државата иако се знае дека го граделе пензионерите и е најменет за нив. Трпчески говореше и за работењето на Здружението во услови на пандемија, при што потенцираше дека за цело време раководството било на работа, доделиле исто така материјална помош на пензионери со пониски примања, и посебно изразија жалење за неодржаната Регионална ревија на песни, музика и игри во Кичево.

Проблемите во двете здруженија беа ставени на маса, и се заклучи дека ваквите средби меѓу здруженијата од регионот ќе бродат со плод, а оваа практика треба да продолжи според потпишаниот Меморандум за соработка меѓу здруженијата од западниот регион: Ресен, Охрид и Дебрца, Струга, Вевчани, Лабуништа, Дебар и Центар Жупа, Кичево и Македонски Брод.

А. Ристоска

ЗП Прилеп

Пензионерките организираа екскурзија

По пауза од година и неколку месеци Активот на жени при Здружението на пензионери од Прилеп, деновиве ја организираше првата екскурзија за членството. Вирусот ко-



вид 19, подолго време не им дозволуваше на пензионерките да организираат заедничко дружење, екскурзија и други активности при што ќе бидат вклучени повеќе членови. Со попуштањето на пандемијата, а стругото држејќи и применувајќи ги здравствените препораки, ја организи-

ЗП Свети Николе

Активни пензионерки

Сите на различни начини се спретнуваат со вирусот и го приспособуваат животот во согласност со пандемијата ковид 19. Ние возрасните кои сме во третата доба од животот, и покрај ограничувањата најгаме начин да се дружиме, да комуницираме со пријателите, да учиме нови нешта, да ја избегнуваме самотијата – нашиот најголем непријател. Едукацијата, менталната активност, здравото живеење, се услови за активно стареење и позитивно исполнето време.

Претседателката на Активот на жени при нашето здружение Светлана Иванова и во ова корона време, организира и координира активности со цел пензионерките поголемиот дел од денот да не го поминуваат дома.

Традиционалната соработка со Културниот дом „Крсте Петков Мисирков“ од Свети Николе продолжува и оваа лето. Иванова заедно со многу други пензионерки не ја пропуштаат можноста да присуствуваат речиси на сите културни настани кои се во организација на Домот на културата. Така беше и неодамна кога Домот

раше првата екскурзија до селото Оровник – Охридско. Педесетина жени вакцинирани и ревакцинирани, значи со по две примени вакцини и потврди дека не се заразени патуваа

интерес и за други екскурзии, луѓето сакаат да се дружат, да шетаат, да излезат на отворено по тешката и опасна пандемија. Ние веќе презедовме мерки за организирање преку нашиот Актив на жени екскурзија до Дојран. Се знае и за оваа втора екскурзија заинтересираните ќе треба да бидат вакцинирани со потврди и тоа двапати. Инаку во Оровник во ова познато охридско село си поминавме убаво и екскурзијантите беа презадоволни. Оровник е оддалечено шест километри од Охрид и е на 200 – 300 метри од езерото, има околу 500 жители и се наоѓа на 700 метри надморска височина. Ова е старо село уште некаде од 1345 година со повелба на Цар Душан. Кога дошле Турците селото Требеништа го истребиле, селото Горенци го изгореле, запалиле, а Оровник го изорале. Овде сега е изграден убав манастир Свети Илија, каде што екскурзијантите можат да поминат еднодневна екскурзија, – вели претседателката на Активот на жени при ЗП Прилеп Снежана Димеска.

и убаво си помина до ова како што велат интересно по многу нешта охридско село.

– Интересот беше голем, но моравме да ги применуваме сите мерки одредени од здравствените институции и бројот на пензионерките да биде смален на педесетина. Веќе има

организираше целовечерен концерт на Ансамблот Македонија, на гртскиот плоштад. Пензионерките и пензионерите заедно со граѓаните на Свети Николе, уживаат во звуците на македонската песна и музика на овој ансамбл. Времето исполнето со убавини и големо задоволство, на сите ќе им остане во пријатно сеќавање. Тие присуствуваат и на концертот на Мандолинскиот оркестар од градот, како и на низа други културно-образовни активности.

Голем број пензионери во нашата земја се љубители на убавата книга, а многумина и сами пишуваат и издаваат книги. На неодамна одржаната промоција на книгата на роднокрајната авторка Ивана Наскова, голем број пензионери во опуштена атмосфера поминаа убави мигови со своите пријатели и со авторката.

Овие активни пензионерки не пропуштаат прилика да се дружат шетајќи на неодамна направената и уредена пешачка патека од Свети Николе до село Кнежеје. Роксана Данайлова ја исполнила животната патека долгa 82 години. Со 15 години почнала да работи како ткајачка, из-

работувала персиски ќилими. Секогаш е на некој начин активна. И сега е таква. Оди на прошетка со помладите колешки. Уште еден доказ дека годините не ќе прават стари туку начинот на кој како размислуваат и живеат.

Активот на пензионерките има до-

бра соработка со Организацијата на жени на Општина Свети Николе. На нивна покана пензионерките од Активот беа дел од проектот „Јакни ја јакнат заедницата“, заедно со уште десет претставници од граѓанскиот сектор. Пензионерките имаат можност да го подобрят своето знаење и вештини за родовата еднаквост.

Активот на пензионерки и Иванова насокоро почнуваат со подготовките за регионалните пензионерски спортски натпревари на кои ЗП Свети Николе е едно од осумте домаќини. Со други зборови, припадничките на понежниот пол кои се веќе во поодмината возраст наоѓаат начин за релаксиран, исполнет, интересен и опуштен живот, особено сега во време на короната, а бројот на годините за нив останува само обична бројка.

Вукица Петрушева

ЗП Пробиштип

Летување кое долго ќе се памети

Пред појавата на пандемијата од ковид 19, пензионерите од ЗП Пробиштип летуваа на „наше море“ како што милуваме и денес да го најдеме Јадранското Море. Презадоволни со многу импресии кои долго ги прераскажуваа, со желба барем уште една да заминат на плажите во соседна Албанија. Желбата на многумина им се исполни годинава кога попушти пандемијата и беа олабавени мерките за заштита.

Така, Здружението на пензионерите одлучи годинава да организира летување во Албанија.

Тоа беше реализирано во соработка со туристичката агенција ХАК-БУС од Тетово. Летувањето беше во две смени во Каваја.

Првата смена од 54 пензионерки и пензионери замина на 19-ти јули, а се врати на 27-ми. Втората група од 50 членови на Здружението замина на 5-ти август и се врати на 13-ти. И двете групи беа сместени во комплексот на хотели Коловери ресорт кој се наоѓа во јужниот дел на Албанија во градот Каваја во непосредна близина на Драч. Цената на летувањето беше мошне пристапна. За само 9.900 денари имаа 7 полни пансиони, плус еден ден искористија за сончање, што би се рекло 8 денови уживање на прекрасните плажи на Јадранското Море, користејќи ги топлите летни денови.

Патувањето било со мошне комфорни автобуси, климатизирани, а за сместувањето во хотелите имаа само убави зборови Добрица, Македонка,



Рајна и уште неколкумина други, кои имаат можност да заминат на одмор оваа година. Сите биле наместени по сите стандарди со клима-уреди, со посебни бањи и во секоја соба ладилник. И, не само хотелските соби, туку и на плажите имало поставени чадори и лежалки, а бистратата вода и хигиената на брегот само може да се посакаат.

– Покрај нашата група, мислам и на втората група, во одморалиштето имаше пензионери од Велес, Кочани, Струмица, Скопје и гости од Полска.

Престојот не се состојаше само во сончање и уживање на плажа, напротив вечерните седенки беа посебно на приказна. Во нашата група, а и од другите здруженија имаше пензионери кои со себе си ги понеле омилените инструменти, па така, навечер се слушаа македонски песни и се слушаше музика.

Беа тоа незаборавни македонски вечери, чии музика и песни се разлеваша по Каваја, а пеја не само ние Македонци, туку и гостите од Полска, па и од населението, кои со задоволство доаѓаат да се дружат со нас. Така се родија нови пријателства, нови познанства, се разменуваша телефонски броеви, со желба ваквото дружење да продолжи и понатаму, преку разговори, – раскажуваше Добрица, видно возбудена и расположена.

Рајна Јанковиќ исто така не го криеше задоволството што се нашла меѓу своите колеги-пензионери заедно да го помине летниот одмор во Албанија, но не заборави да изрази голема благодарност на раководството на ЗП Пробиштип кое им овозможи плаќањето да го извршат на две рати, што особено беше поволнено за пензионерите со пониски пријателји.

М. Здравковска

ИНФО

ЗП Прилеп

Помош за пензионерите заболени од ковид-19 и друго

По втор пат годинава комисијата за здравство и социјала при ЗП Прилеп се состана и на членовите што поднесоа барања за еднократна помош им додели повеќе од 370 000 денари. Првпат на 2 април беа доделени исто толку средства, или вкупно на два најдобрите илјади денари, а не повеќе од десет илјади денари, зависно од пензиските примања и трошоците што ги имале за болничко-тотекување од други болести.

Како што ни рече претседателот на ова здружение, Славко Трајкоски, до крајот на годинава според финансискиот план ќе бидат доделени некаде уште околу 600 илјади денари, или вкупно годинава ЗП Прилеп за болници и пензионерите со ниски пензиски примања, според усвоениот правилник ќе доделуваат преку 1 300 000 денари.

На повеќе од 90 пензионери членови на ова здружение кои го прележа-

ле вирусот ковид-19 Комисијата им додели по две и три илјади денари зависно од пензиските примања, а на триесетина пензионери што имаа поднесено барања за помош им беа доделени по пет и повеќе илјади денари, а не повеќе од десет илјади денари, зависно од пензиските примања и трошоците што ги имале за болничко-тотекување од други болести.

Како што ни рече претседателот на ова здружение, Славко Трајкоски, до крајот на годинава, некаде на почетокот на месец декември ќе има уште една финансиска „инјекција“ за пензионерите со ниски пензиски примања. Списоците за доделување на средствата според строго одредени правила ги прават претседателите на органите на ова здружение.

К.Р.

ЗП Битола

Се делеше вода на граѓаните пред банките и на други места

Согледувајќи ја состојбата со високите температури во земјата, Здружението на пензионери од Битола, на 9 август 2021 година во организирана акција делеше вода на оние граѓани кои чекаат во редици да завршат одредени задолженија пред банките и пред други места.



Меѓу пензионерките волонтерки, беше и претседателката на Извршниот одбор на Здружението на пензионери од Битола, Даница Петличкова.

– Ваквата хуманитарна акција на здружението на пензионери ќе продолжи и во иднина со цел да доведат во состојба да почувствуваат здравствени потешкотии од големите горештини во нашиот град, вели Петличкова.

Инаку ЗП Битола е здружение познато во градот по своите хуманитарни акции по многу поводи.

Д.П.

ЗП Струга

Коронавирусот не е пречка за летување на море

На 10.7.2021 година, во Клубот на пензионери, Извршниот одбор на Здружението на пензионерите од Општина Струга, под раководство на претседателот на здружението Милорад Трпоски, одржа редовна седница за месец јули, со членовите на ИО, на која присуствуваат и претседателката на Активот на жени Елисавета Лазареска, како и претседателот на Комисијата за информирање.

Главни точки на дневниот ред беа: Извештај на Комисијата задолжена за инспектирања на одлуката на Извршниот одбор донесена на 12 јули оваа година, за организирано летување во 2021 година; Извештај за одржаната 19-та регионална ревија на 7 јули во Струга и учеството на 11-тата републичка ревија на песни, музика и игри на 23 јули оваа година; Предлог-одлука за доделување надоместок на учесниците на Републичката ревија на песни, музика и игри, како и за инструменталистите.

По усвојувањето на дневниот ред, претседателот Трпоски, даде кратко известување за организирање на групно летување во соседна Албанија.

Како заклучок, беше донесено на учесниците на Ревијата да им се даде награда за нивното учество.

С.К.

ЗП Гевгелија

Активности на пензионерките

Активот на пензионерки во ЗП Гевгелија поради пандемските услови во 2021 год. имаше намалени активности. За Божиќните празници беа доделени 40 пакети со прехранбени производи за најзагрозените пензионери.

Активистките учествуваат и во расчистување на дворното место и просториите во Пензионерскиот клуб во село Моин. Клубот е целосно реновиран, но поради музичката ревија, а сега и поради високите температури отворањето се пролонгира. На денот на отворањето пензионерките – ак-

тивистки повторно ќе земат учество во подготовките.

Во овие жешки денови особено е жешко во Гевгелија, членките од Активот на пензионерките на гртскиот пазар делеа ладна вода.

Беше планирана средба со активите на жени од ЗП Дојран, ЗП Валандово и ЗП Богданци, но поради временските услови и таа се одложи.

Се планира за Денот на



www.nlb.mk

Контакт центар: 02 / 15-600

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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



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 ГАВОЛСКА
КАНЦА.



- не содржи глутен
- не содржи глукоза
- не содржи лактоза

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



Cardiobiotic

FRIENDLY LACTOBACILLUS BACTERIA WITH OLIVE LEAF EXTRACT PLUS VITAMIN B1 TO SUPPORT NORMAL HEART FUNCTION*

30 Capsules
FOOD SUPPLEMENT



♥ Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето

♥ Содржи 10 милијарди соеви на *Lactobacillus plantarm* (CUL66) и *Lactobacillus reuteri* (NCIMB30242) корисни бактерии

♥ Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)

♥ Витамин B1 значаен за одржувањето на нормалната функција на срцето



Причините и последиците од шумските пожари

Шумските пожари предизвикуваат најголеми еколошки и економски катастрофи кои можат да влијаат на шумските екосистеми и претставуваат многу сериозен и секогаш актуелен социјален, економски и еколошки проблем. Пожарите претвораат шумски пејзажи во пустош, оставаат голем број животни без засолниште, ја уништуваат биолошката разновидност и имаат негативни последици за животната средина на цели области, предизвикувајќи непроценлива голема штета.



вање на постојните и изградба на нови противпожарни линии, кои имаат незаменива улога во превенцијата, но и да се обезбеди брза реакција и достапност до местото на пожарите.

Не помалку е важна и едукацијата на локалното население, особено на помладите преку медиумите и во училиштата, за да се зголеми внимание и будноста на населението во летните периоди кога температурите се многу високи како што се оваа година.

Шумските пожари што беснеат ова лето – без разлика дали се предизвикани природно или од човечка рака – се зголемија и поради сушите и екстремната топлина.

Покрај лутето, постојат и природни причини, како што молњите. Тие, исто така, можат да ги предизвикаат пожарите, како и лутето што ги подметнуваат намерно или од невнимание.

Јули 2021 година беше вториот најтопол месец досега забележан во Европа и третиот најтопол во светот. Температурата во Грција достигна 47,1 Целзиусови степени. Во таа земја беше поставен и европскиот рекорд – во 1977 година со 48 степени. Да се потсетиме и на ова: во 1987 година, повеќе од 1 500 луѓе загинаа во пожарите само во Грција. За срека, нема жртви како во таа година, но до 5 август, изгоре најмалку 55% повеќе земјиште во Европа, отколку во претходните 12 години.

Зошто е тоа така? Затоа што во повеќето медитерански региони, актуелните политики за управување со шумски пожари се премногу фокусирани на гаснење пожари, а не на

приспособување кон тековните глобални промени, кои се поврзани со пожарите. Глобалното затоплување ја зголемува зачестеноста и сериозноста на временските услови што предизвикуваат пожари – што е потврдено низ сите континенти. Климатските промени го зголемуваат ризикот од шумски пожари низ Европа – вклучувајќи ги и централните и северните региони, кои обично не се подложни на пожари. Според Европската агенција за животна средина (ЕЕА), областа во медитеранскиот регион погодена од пожари се има малку намалено во последните 40 години, главно благодарение на напорите за контрола на пожар. Според ЕЕА, сегашните рекордни суши и топлотни бранови низ медитеранскиот регион потсетуваат на настаните од 2018 година, кога неколку земји претрпеа катастрофални пожари. Глобалните емисии на CO₂ се зголемиле за 60 проценти од 1990 година. Извесно забавување има поврзано со пандемијата во 2020 година, но смета дека емисиите на CO₂ повторно ќе се зголемат во 2021 година.

Кои се последиците од пожарите за климатските промени?

На глобално ниво, пожарите се одговорни за значителни емисии на стакленички гасови и 5 до 8 проценти од 3,3 милиони смртни случаи предизвикани од слабиот квалитет на воздухот! Вистина е дека емисите на CO₂ од пожари се намалуваат во последните децении, поради подобрена заштита од пожари. Сепак, останува проблемот со интензитетот на пожарот, кој има подалекосежен ефект врз количината на јаглерод во атмосферата – бидејќи шумите горат толку темелно што веќе не растат! За да израсне нова шума потребен е цел еден човечки живот. Затоа да внимаваме сите на сите нивоа, од поединец до ниво на светски организации. Ние повозрасните можеби не можеме да гаснеме пожари, но можеме да се вклучиме во едукацијата со сопствен пример.

М. Дамјаноска

Тие оставаат и емоционални последици на лутето, уништувајќи ги нивните ниви, бачила, викендички и кукли. За миг го снемува сето она што со години го стекнувале. Во огинот горат и нивните спомени кои имаат огромно емоционално значење за нив иако немаат некоја материјална вредност.

Статистиката алармантно предупредува дека човекот е причина за шумските пожари во над 95% од случаите. Неризжата и неодговорноста се најчестите причини за нив. Спроведувајќи превентивни мерки за заштита на шумите од пожар, државата треба да посветува посебно внимание со изградба на водоводи и напојувачки со вода, како и одржу-

Ни треба избалансиран, а не јак имунитет

Во тек на пандемијата цело време сме определни со „јакнење на имунитетот“ преку грозничаво голтање суплементи, лекови...

Точно е дека во борбата со една вирусна инфекција, каква што е КО-ВИД-19, можеме реално да се потпреме, пред сè, на сопствената одбрана – неспецифичниот имунитет.

Меѓутоа, сосема погрешна е идејата, дека за успешна борба со вирусот ни треба јак имуношкот систем! Тоа е погрешен концепт!

„Не ни треба јак имунитет, ни треба избалансиран имунитет. Прејакиот имуношкот систем може да биде исто толку штетен, колку и преслабиот! Тука само ќе го спомнам ризикот од настанување на опасната по живот „цитокинска бура“. Таа е последица токму на претераната стимулација на имуношкот систем, што доведува до автоимуни реакции и „бура“ и многу често – лош исход...

Другиот екстрем е преслабиот имуношкот систем, кој станува тајков, ако му се уништи „центарот“ за регулација – чревната бактериска флора, а тоа многу успешно се постигнува со некритичното земање антибиотици. Се поставува прашањето како да постигнеме избалансиран имуношкот систем? Со имуномодулатори од типот на изопринозин, кверцерин, бета глукани и слични

препарати? Со „цинкови“, „селени“, витамини (Ц, Д и Б)? Никако не! Зошто? Затоа што тоа нема никаква смисла! Затоа што нема да умееме да процениме кога е доста! Затоа што лесно може да пречекориме во „црвената зона“, во пустото настојување, по секоја цена, да го „зајакнеме“ својот одбранбен систем! Што носи тешки ризици...

Организмот наш е совершено комплициран, избалансиран, самоодржувачки систем, со суптилни механизми за саморегулација (за одржување на т.н. хомеостаза). Не е можно – дури, вулгарно е – да помислиме дека со едноставно пиење „хемија“, можеме да постигнеме негово „јакнење“!

Најстрашният фактот што тоа никако не е можно од денес до утре. Цел живот претходно не сме се грижеле за него и сега, наеднаш, мислиме дека со „хемија“ ќе го „набилдаме“!? „No way“! Па не е тоа апче за главоболка – испиј го и главоболката ќе помине за миг...

Тогаш, што треба да се прави? Макотрепен и долг е процесот на доведување во рамнотежа на биолошките процеси во организмот. Тоа подразира, пред сè, здрав начин на живот! А концептот на „здрав начин на живот“ се состои не само од избалансирана, разновидна исхрана, туку и секојдневна физичка активност,

приспособување кон тековните глобални промени, кои се поврзани со пожарите. Глобалното затоплување ја зголемува зачестеноста и сериозноста на временските услови што предизвикуваат пожари – што е потврдено низ сите континенти. Климатските промени го зголемуваат ризикот од шумски пожари низ Европа – вклучувајќи ги и централните и северните региони, кои обично не се подложни на пожари. Според Европската агенција за животна средина (ЕЕА), областа во медитеранскиот регион погодена од пожари се има малку намалено во последните 40 години, главно благодарение на напорите за контрола на пожар. Според ЕЕА, сегашните рекордни суши и топлотни бранови низ медитеранскиот регион потсетуваат на настаниите од 2018 година, кога неколку земји претрпеа катастрофални пожари. Глобалните емисии на CO₂ се зголемиле за 60 проценти од 1990 година. Извесно забавување има поврзано со пандемијата во 2020 година, но смета дека емисиите на CO₂ повторно ќе се зголемат во 2021 година.

Кои се последиците од пожарите за климатските промени?

На глобално ниво, пожарите се одговорни за значителни емисии на стакленички гасови и 5 до 8 проценти од 3,3 милиони смртни случаи предизвикани од слабиот квалитет на воздухот! Вистина е дека емисите на CO₂ од пожари се намалуваат во последните децении, поради подобрена заштита од пожари. Сепак, останува проблемот со интензитетот на пожарот, кој има подалекосежен ефект врз количината на јаглерод во атмосферата – бидејќи шумите горат толку темелно што веќе не растат! За да израсне нова шума потребен е цел еден човечки живот. Затоа да внимаваме сите на сите нивоа, од поединец до ниво на светски организации. Ние повозрасните можеби не можеме да гаснеме пожари, но можеме да се вклучиме во едукацијата со сопствен пример.

М. Дамјаноска

ЗП Делчево

Пензионерски планинарски марш

Членовите на Планинарското друштво „Голачка срна“ од Делчево, кое дејствува во рамките на Здружението на пензионерите, го реализира годишното издание од традиционалниот планинарски марш до месноста Светите води, во атарот на селото Тработишице.

Среднолесната патека во должина од над 15 километри, која поминува низ дабова и борова шума, планинарите ја поминаа за неполни пет часа.

Според научните тези на професорот Харалампије Поленаковиќ некаде во околната на Светите води, во горниот тек на реката Брегалница, престојувале сесловенските просветители Кирил и Методиј. Нивната благородна мисија во околната на градот Равен (се претпоставува дека се наоѓал некаде во Пијанец или Малешевијата, каде што и до денес постојат топонимите: Равнак, Равниште, Равно, Борје, Равна Река) била мошне успешна, покрстиле голем број од месното население и работеле на ширењето на христијанството.

На месноста Светите води постојат три извори, каптирани во чешми, за кои се верува дека имаат исцелителна моќ, поради што во текот на целата го

дина намерници од цела Македонија доаѓаат да се измијат и да пијат од светата вода.

Овде секоја година се одржува собор, во првиот петок по Велигден, на верскиот празник „Св. Богородица – Балаклија“.

Планинарите од „Голачка срна“ дружењето го завршија со заеднички ручек во локалниот рибник „Желевица“ во близина на селото Тработишице.

– По скоро едногодишна пауза поради ковид-пандемијата, со маршот до Светите води пензионерите – љубители на планинарењето од Делчево, ја продолжуваат својата активност. Планинарското друштво „Голачка срна“ во наредниот период ќе реализира неколку планинарски маршеви, меѓу кои до месноста Кукута во Малешевските Планини, до врвот Руен на Осоговските Планини, како и до востаничкото село Разловци, кое година ја одбележува 145-годишнината од Разловечкото востание, организирано и раководено од Димитар Поп-Георгиев – Боровски, мештаните Чоне Спасев – Инглизо и Попот Стојан, – ни изјави Стојан Димитровски еден од најстарите и најактивни планинари. В. Маневски

Лекции по безусловна љубов

Баба Роксана само кусо време беше семејна пензионерка. Таа беше до маќинка и земјоделка сиот живот. Нејзините ја паметат по несебичното служење на ближните. Тоа беше нејзината главна улога. Покртвувана љубов. Никој не ни знаеше или прашуваше дали таа јадела додека ги послужуваше сите. Едноставно таа беше незабележителна а, толку многу важна и потребна. Баба Роксана знаеше на своите близни да им ја предаде лекцијата за безусловна љубов. Нејзиното присуство беше потребно како воздух, исто како и љубовта. Ќерка ѝ, како да сакаше да го следи нејзиниот пример на вистинска убавина и црвтина која ништо и никој не може да ја поколеба или да ја стори зло. Но, тоа многу малку и успеваше. Имено, баба Роксана беше не-писмена и малку читаша, таа никогаш не работеше надвор од својот дом. Таа беше царица и владетелка само на својот дом. Затоа нејзините дарби се гледаа во везот, плетката, чеизот што го спремаше за внуките, работата на поле, чувањето на внуците. Баба Роксана беше го издржала тешкиот живот на село, ги исчувала своите деца и внуци. Пред крајот на животот стана семејна пензионерка со пензијата на својот сопруг кој работеше во продавница. Сите сакаа таа малку повеќе да поживее и да му се порадува на животот необременета со секојдневните тешки кои ги носела сиот живот. Сепак, не траја тие години долго. Нејзината ќерка се сеќава дека таа често имала обичај да си набере свежо цвеќе од градината и да си пие кафе покрај него, секој ден, близу до прозорот со убави завеси. Ја зема и во големиот град да поживее малку таму и на тоа се израдуваат сите и големите и малите. Но, градскиот живот ја убива потребата од генерацијско друштво, дури и во доцните години. Сите брааат некаде... А баба Роксана едвај додржуваше со своето кревко здравје. Повторно бесшума и потполно предадена на ближните. Ако побарааш нешто за себе, тоа беше какшно смирено и многу умилно и секако беше многу ретко.

Затоа таа пак се врати во својот дом во помалиот град. Некоја жена доаѓала да ја чува и да и помага. Нејзината ќерка ја исчува до крај и ја испрати во вечноноста. Внуката која баба Роксана ја

чуваше првите четири години, само ја слушна по телефон, непосредно пред таа да замине. Баба Роксана и нејзината внука беа многу блиски. Внуката велеше дека ја сакала својата баба речиси како мајка и дека тие моменти, како и многу други никогаш нема да ги заборави. Често пати велеше дека вечно ќе и биде благодарна на баба ѝ, за лекциите по безусловна љубов, кои никој друг не ѝ ги беше дал. Тие лекции ги поврзуваат со златниот сошиен во торбичката направена од баба Роксана и приспивната песничка додека ја успивала во собата на чардакот.

Баба Бранка, пак, беше дел од најшипот влез во старата зграда. Таа живееше со дедо Пере, на погорните катови. Кога почнав да го шетам нашето мало синче надвор запознав многу пензионери, па така и баба Бранка. Таа беше крепка пензионерка, висока и стројна, мила и многу пријатна за разговор. Ми раскажуваше дека била петто дете на мајка ѝ и затоа била навикната да оди само по кошула дури и

ЗП Битола

По 51 година живот во Сиднеј го обновува родниот крај

Ѓорѓи Стојковски не е ниту милионер, ниту повратник од Австралија, туку поранешен жител на испразнесто село Балдовенци, кој за време на својот 51-годишен престој во Сиднеј сунувал и копнеел како да даде придонес неговите некогашни жители, раштркани на повеќе места во нашата земја и странство да се соберат во родното село. Лоцирано меѓу селата Тепавци, Суводол, Паралово и Врањевци во сегашната Општина Новаци до Битола, иако мало село некогаш имало стотина жители кои егзистирале од земјоделство и сточарство, а некои и биле вработени во работната единица „11 Октомври“ при ЗИК „Пелагонија“.



За селото во книгата „Исчезнати и раселени населби во општината Новаци“ просветниот работник и автор на 20-тина книги Ѓорѓи Лазаревски покрај другото има запишано:

– Името на селото Балдовенци за првпат е забележано во турските документи во периодот на 1468 година. Црквата била изградена во 1869 година, но за време на Првата светска војна била срушена, а потоа во 1926 година обновена. Последни поправки биле извршени во 1960 година. Во Балдовенци работело училиште за основно образование а последните жители се иселиле во 1970 година.

Започнал најпрвин да ја реновира старата црква „Св. Атанасиј“, поведувајќи и други жители да ги обноват некогашните свои живеалишта и барем одвреме–навреме

ЗП Прилеп

Занаетот е „златна белезица“

– Секој занает си има свои „марифети“ – посебности. Нема лесен занает. Додека се совлада, додека се научи, па да се стане мајстор, треба време да помине. А, секој добро научен занает е „златна белезица“ на раката на секој што го знае. Се разбира ако има, ако стекне муштерии.

Со овие зборови не пречека, последниот прилепски мајстор на налбатскиот занает Џеладин Керимоски–Цеко, додека пред неговата кука, на отворено потковуваше, му ставаше „железни чевли“ на еден коњ.

Со секачот (сантрачот) во ражете, клечтата и чеканот, Џеладин, потковувајќи коњи, маски, а порано и магариња, волови и друг крупен добиток, стекнал статус на пензионер. Цеко, сега има 66 години и не само што е последен налбат во Прилеп, ами е баран и пошироко во регионот. Во понатамошниот разговор, откако го испрати „ пациентот“, му стави железни потковици, (наличиња) го продолживме разговорот и разбравме дека, турско семејство Керимоски од Прилеп, отсекогаш биле налбати. Џеладин, азбуката на налбатскиот занает ја наследил, научил од неговиот татко Фаик, а тој од неговиот татко и се така...

– Додека можам, или додека ме бараат ќе им помогам на добиците. Сега остана само коњи и маски, не-ма веќе магариња. Нив децата ќе можат да ги видат само во зоолошка. Волови, веќе не знам од кога немам потковано. А, за добар мајстор, се слуша подалеку. Не само во Прилеп, да не се фалам за потковање на коњи и маски, кои сè уште се користат во некои села, ме бараат во крушевските и битолските села, а за работа сум викан и во Кавадарче, Охридско, дури и во Маврово, –



да се занимаваат со овој исклучително машки и доста опасен занает. Нема ниту меѓу младите заинтересирани за да го продолжат занаетот. А, право да си кажеме нема ниту добици, стока.

– Како млад, со занаетот се занимавам одамна, уште од мојата 9-та година. Учев од моите кои со години беа и ја гледаа фамилијата со налбатлот. Ми пречи кога некој „асли“ мајстор во кој бил занает или која било професија, па дури и од сегашните новиве и од учениите луѓе, ќе рече: „Јас сум мајстор, а не налбат“. Демек потценувачки гледа на овој занает. А, секој занает е занает и треба да се почитува. Еве, јас работам со стока. Не можеш, ти на коњот, добитокот да му кажеш дека со „расцветани“ копита не може да трча, да влече, да носи. Ќе го боли, ќе му биде тешко како на човек кога оди бос по грутки или песок. Со секачот, што е остат како брич, мора да се внимава, оти стоката мрда. Ако малку засечеш подлабоко во копитото, отиде раката. Коњите, а посебно маските клоаат. Одвај ме

закрија, составија докторите кога ме клоцна една маска и ми ги скрши забите. Се сеќавам, како млад, додека имаше волови, нив и магарињата ги потковувавме со плочи, посебно направени на ковачи, или сами налбатите си ги правеа. Но, тие не беа многу трајни и сигури. Брзо се абеа и се слизаше добитокот со нив. Воловите ги легнуваат. Меѓу задните нозе му стававме посебни дрвени спрани и ги врзуваат, оти имаше многу јаки волови, големи и силни. А, и сега, на коњите и маските им ставаме на ноздрите, над устата, да не касаат и да не мрдаат, еден дрвен стегач. Да бидат мирни. Ама маските се многу опасни, ако се држат и потковуваат предните нозе, тие клоаат, маваат со задните. Сега е лошо што нема материјал. Не потковувам со плочи, само со „налчинија“, со потковици, нив ги набавувам од еден ковач од Кочани, а клинците ни ги носат од Турција. Така дојде, нема овде интерес некој да произведува. Мора да се внимава и со клинците, тие се остри, како шајки, ако се погоди близку до живецот, нервот, осетливот дел од копитото, добитокот веднаш мрда и клоца. На два-три пати ми се скршени рацете. Џеладин се пофали, дека на многу добици со марифет им го спасил животот од зорлама. Кога ќе им се шише ногата, не можат да се движат, криват. Се пушта крв, со боцкање под налчото, па со крпа се третира копитото со газије. Добитокот престанува да крви по две-три недели. Така грвљкам. По телефон ме бараат и јас со алатот ви рапаат ви во селата, таму каде што го бараат добириот мајстор–налбат, Џеладин Керимоски.

Кирил Ристески

– Џеладин со доза на жал, дека после него нема кој да ја продолжи традицијата на фамилијата. Тој има две ѕерки, кои се разбира не можат закрија, составија докторите кога ме клоцна една маска и ми ги скрши забите. Се сеќавам, како млад, додека имаше волови, нив и магарињата ги потковувавме со плочи, посебно направени на ковачи, или сами налбатите си ги правеа. Но, тие не беа многу трајни и сигури. Брзо се абеа и се слизаше добитокот со нив. Воловите ги легнуваат. Меѓу задните нозе му стававме посебни дрвени спрани и ги врзуваат, оти имаше многу јаки волови, големи и силни. А, и сега, на коњите и маските им ставаме на ноздрите, над устата, да не касаат и да не мрдаат, еден дрвен стегач. Да бидат мирни. Ама маските се многу опасни, ако се држат и потковуваат предните нозе, тие клоаат, маваат со задните. Сега е лошо што нема материјал. Не потковувам со плочи, само со „налчинија“, со потковици, нив ги набавувам од еден ковач од Кочани, а клинците ни ги носат од Турција. Така дојде, нема овде интерес некој да произведува. Мора да се внимава и со клинците, тие се остри, како шајки, ако се погоди близку до живецот, нервот, осетливот дел од копитото, добитокот веднаш мрда и клоца. На два-три пати ми се скршени рацете. Џеладин се пофали, дека на многу добици со марифет им го спасил животот од зорлама. Кога ќе им се шише ногата, не можат да се движат, криват. Се пушта крв, со боцкање под налчото, па со крпа се третира копитото со газије. Добитокот престанува да крви по две-три недели. Така грвљкам. По телефон ме бараат и јас со алатот ви рапаат ви во селата, таму каде што го бараат добириот мајстор–налбат, Џеладин Керимоски.

Кирил Ристески

Доделени признанија за кумановските спортски ветерани

Куманово е град со долга спортска традиција. Како резултат на тоа Куманово е прогласен и за град на спорот. Со спорот е поврзана и изградбата на популарната Соколана, изградена пред 91 година, која во минатото не била само Дом на спорот и на спортистите од Куманово, тука таа се смета и за главен двигател на културниот, забавниот и спортски живот во Куманово.

Соколана со години била сведок на многу настани од секаков вид и претставувала дом каде што се одвивал животот главно на младите луѓе, каде што се градел соживот, еднаквост, меѓусебна толеранција и другарство. Некогаш преубаво здание, Соколана денес наликува на отарена убавица. Тоа ме поттикнува да се заложам и да направам напор да биде обновена.

Во мојата замисла за обновување на овој објект, разговарајќи со градоначалникот на Куманово Максим Димитриевски кај кој најдов на голема поддршка и разбирање.

– Ние како генерација која дел од своето детство го поминавме во овој објект како и нашите предци, должни сме да го обновиме, бидејќи Соколана е историска приказна на Куманово. Им благодариме на тогашните генерации што го создале, а ние треба да го



обновиме и да му го вратиме сјајот и убавиот изглед. Убава е идејата Соколана да стане Музеј на спорот и култура на градот, за да сведочи за едно убаво и квалитетно време. Тоа ќе биде благодарност и до луѓето кои придонеле за развој на спорот во наше Куманово, – рече меѓу другото градоначалникот на Куманово при нашата средба.

Градоначалникот на Општина Куманово Димитриевски неодамна беше до маќин и на свеченото отворање на реконструираното спортско игралиште во комплексот Соколана, на кое присуствува премиерот на РСМ Зоран Заев, директорот на АМС Наумче Мојоски, министерот Спасовски и други високи гости. Беше пуштен во употреба игралиштето во Соколана, како прва фаза од трите предвидени објекти во проектот за реконструкција на овој грандиозен објект, каде што се одржуваат единствените и неповторливи спортски турнири, кога Куманово било еден од центрите на спорот во поранешна Југославија и каде што се одвивал културно–забавниот живот преку незаборавните матинеа и игранки. На свеченоста беа доделени признанија на најистакнатите спортисти од Куманово, денес сите пензионери, како и постхумно на членовите на семејствата, кои добар дел од животот го поминале во Соколана и дале свој придонес за развој на спортскиот живот во градот.

Марjan Стошевски



ЗП Демир Хисар

Василе чевларот

Сите се сеќаваме на деновите и времињата кога во секој град или чаршија постоја чевлари кои вашите едвај ќе ги пронајдеат во многуте чевли, кои мораше тој ден или таа недела да ги поправат. Знаеме дека тоа време нема никогаш да се врати, но, за 80-годишниот Василе Јанкуловски тоа беше занаетот кој цели 35 години го работеше.



брой случаи, така и за чевларството, дојдоа некои нови времиња. Порано, за 2.000 денари можеше да се купат чевли и да се носат со години, а да не мора да ги носиш само за посебни прилики, но сега, цената и не е секогаш не-кое мерило за квалитет. Се случувало човек да плати обувки од 100 евра па да ги донесе на поправка по само не-колку месеци носење. За жал, од ден на ден, куповната мок е се помала, па на луѓето квалитетот не им е приоритет и најчесто купуваат евтини обувки, што на шега велиме – од оние кинеските. Разликата помеѓу обувките некогаш и сега е огромна. Порано тие се правеа од природни материјали, од кожа, платно од 100% памук или природна гума од каучук, бидејќи тој материјал потешкото се кине, а полесно се поправа. Денешните обувки се од пластика и неквалитетна гума која тешко се поправаат и лепат. Денес луѓето купуваат обувки, ги носат 3–4 месеци, ги фрлаат и купуваат нови затоа што не се исплаќа или не можат да ги поправат – вели Василе и како за пример, ни покажува кожни женски чевли од пред 30 и кусур години од некогашниот гигант „Борово“ од Хрватска, кои и денес изгледаат одлично и може да се носат, а може да се каже и се модерни. Чевлите треба да се квалитетни но, треба и да се чуваат, да се негуваат.

За грешките не сум се плашел ниту срамел, ако имало некој нездадоволен муштерија, сум прифаќал секаква рекламија – со носталгија ни раскажувава Василе.

Во овие пензионерски денови, во неговата работилница влегува само за да се присети на убавите времиња, а понекогаш и да им ги поправи обувките на пријателите и комшиите.

Зоран Стеваноски

Интервју со градоначалникот на Општина Гочче Петров Александар Наумовски

Пензионерите заслужуваат грижа и почит



Почитуван градоначалнику, Ве молам раскажете ни за вашата соработка со Здружението на пензионери и пензионерите во Општина Гочче Петров.

– Пензионерите, нашите сограѓани, родители, мајки и татковци, баби и дедовци, повеќе од осум илјади граѓани на Гочче Петров, се дел од оние кои го заслужуваат најголемото внимание. Целиот работен век го вложувале за напредокот на нашата земја, ги вложувале своите капацитети на работните места, во домот и семејството. Затоа заслужуваат да имаат пристојни пензиски денови.

Со други зборови, проблемите на пензионерите се еден од нашите битни приоритети. Општината заедно со Владата континуирано водат грижа и преземаат мерки и реформи кои се однесуваат на подобрување на животниот стандард на пензионерите, на развојот на посебните социјални услуги и стабилизација на пензискиот систем.

Општина Гочче Петров е отворена локална самоуправа, во чии програми за работа се инкорпорирани и предложите на нејзините жители. Четири години преку отворени граѓански форуми се креира буџетот на општината. Преку идентификување на лични примери и проблеми и изнаоѓање соодветни решенија во програмите и буџетот на општината се подобрува инфраструктурата, социјалата, културата, спортот, животната средина. Во овој процес активно учество земаат и пензионерите со

свои предлози што се покажа како добра практика.

Минатата година беа отворени два клуба на пензионери. Општината ќе ги преземе трошоците за просторите каде што тие ќе го минуваат слободното време.

Особено активно беше учеството на пензионерите во проектниот форум на заедницата кој Општина Гочче Петров во 2020 година го организираше во рамките на проектот „Зајакнување на општинските совети“ финансиран од Швајцарската агенција за развој и соработка – SDC, а спроведуван од УНДП. Преку четири форумски сесии и три работилници, пензионерите во соработка со опш-

таницкиот тим развија целосна проектина апликација на тема на социјалната инклузија – „Опремување на дневни центри на пензионери во Општина Гочче Петров“. Проектот предвидува обезбедување на неопходната опрема и мебел за клубовите на пензионерите со цел да се подобри нивниот социјален живот и да се овозможи успешно реализација на програмата на Здружението на пензионерите во Општина Гочче Петров.

Истиот, како четврторанганен по спроведеното гласање од страна на учесниците на forumot, не беше избран за финансирање со проектниот грант. Сепак, Општина Гочче Петров продолжи и понатаму активно да работи на изнаоѓање средства за фи-

основен императив за локален економски развој. Локалната самоуправа интензивно работи на сите полиња. Изградба на нова градинка, нови занимални, дограмда на училишта, нова спортска сала, базен, ново ЛЕД осветлување се само дел од капиталните проекти од кои имаат полза пензионерите, како и нивните деца и внуци преку подобрување на условите за живот. Како општина која работи во интерес и во дослух со своите жители засилено и во континуитет ја градиме и подобруваме патната инфраструктура, преку асфалтирање улици, поставување фекална и водоводна мрежа, изведба на тротоари и пристапни рампи, поставување урбана опрема.



пензионерите се активно вклучени и во културниот живот на Општина Гочче Петров. Домот на културата е секогаш отворен за нивните активности. Преку игроорното друштво, хорот и оркестарат, токму пензионерите се пример за младите како се живее и како се дружи, оставајќи порака на заедниците, слога и сплотеност. Општината дава поддршка и за посета на пензионерите на фестивали и концерти.

Пензионерите се активно вклучени и во културниот живот на Општина Гочче Петров. Домот на културата е секогаш отворен за нивните активности. Преку игроорното друштво, хорот и оркестарат, токму пензионерите се пример за младите како се живее и како се дружи, оставајќи порака на заедниците, слога и сплотеност. Општината дава поддршка и за посета на пензионерите на фестивали и концерти.

Действуваме заедно и на полето на хуманитарната и социјална помош. Учествуваме во хуманитарните акции обезбедувајќи помош за најзагрозените, болните и изнемоштени лица, а редовна практика е обезбедување еднократна парична помош и на дрва за орев онаму каде што е најпотребно. Наша тенденција е продолжување на соработката на сите нивоа.

За жал светската пандемија го промени текот на животот на сите нас. Наше секојдневие стана едно „друго нормално живеење под маски“. Сепак во овие тешки денови, како локална самоуправа останавме солидарни и достапни и за највзраснатата група граѓани. Во соработка со Црвениот крст обезбедивме мобилни тимови кои беа достапни за помош,

на загуба. За жал на тие страни се најде и нашиот Воислав Ристевски, мој и Ваш пријател, другар и неуморен „борец“ за подобро утро, Војо, претседателот на Здружението на пензионерите на Гочче Петров.

Функцијата која ја имам како градоначалник значи работа, одговорност, пред сè помагање и овозможување подобар живот за горцепетровци. Вие пензионерите сте нашите најзаслужни граѓани кои активно учествувавте во градењето на државноста. Вие ги поставивте темелите на нашиот заеднички дом, нашата земја. Од тие причини, ние, сегашните генерации, сме должни да ви изразиме неизмерна почит и благодарност. Во ова пандемиско време, но и во иднина, најважно е сите да останеме во добро здравје, а Гочче Петров ќе го градиме и менуваме со вашум и наша сила.

Во иднина планираме и организирање повеќе заеднички настани и активности. Една од тие активности ќе биде и Свеченото одбележување на 20-годишнината од постоење на Здружението. Ја користам оваа прилика да им го честитам јубилејот и да им посакам да бидат успешни и во иднина.

Секоја дружба и разговор со пен-



пред сè во дистрибуцијата на храна, средства за хигиена, лекови и други неопходни прехранбени продукти.

Оваа пандемија во историјата на човештвото испишува црни страници

Л. Ристов

ЗП Струга, разговор со првите луѓе на Здружението

75 години опстанување

– Според архивските податоци и Централниот регистар ЗП Струга, функционира од 20 септември 1946 година. Идејата за формирање на здружението била на неколкумина интелектуалци од Струга. Во првите години на формирањето здружението дејствува согласно со Законот за пензиско-инвалидско здравствено и социјално осигурување. Подоцна бил донесен и првиот Статут на здружението и другите правни акти, а во 2010 година било пререгистрирано согласно со Законот за здруженија и фондации.

Денес ЗП Струга брои над 4 000 членови. Тоа е едно од неколкуто со мешана меѓуетничка припадност бидејќи во него членуваат Македонци, Албанци, Власи, Срби, Роми



и пензионери од други етнички заедници, и е за пример како тие заеднички деполитизирано дејствуваат во сите сфери на живеење и работење преку органите на здружението. ЗП Струга од ноември 2012 година, работи самостојно, бидејќи во тој период 380 пензионери од Вевчани и околу 800 пензионери од Лабуништа, се одвоија и формираа свои општински здруженија на пензионери ЗП Вевчани и ЗП Лабуништа. ЗП Струга е организирано на територијален принцип со десет месни разграноци.

Според статутот ЗП Струга сега го сочинуваат: Собранието од 35 членови, Извршен одбор од 13 членови, Надзорен одбор, Комисија за статут и правни работи, Актив на пензионери, Комисија за здравствена и социјална заштита, Комисија за спорт и рекреација и Комисија за културно-забавен живот.

Струшкото здружение на пензионери е меѓу ретките



Стојан Кукунешоски

здруженија, членки на СЗПМ, кои го имаат решено просторното прашање со функционални и добро опремени простории за работа, а располага и со клуб на пензионери во кој дневно по стотина пензионери го минуваат времето во играње салонски игри, читање весници и гледање телевизија, а има и неколку помошни простории.

Пензионерите од Струга имаат и плодна соработка со локалната самоуправа, со СЗБ од НОВ, со повеќе здруженија од југозападниот регион и со други институции, јавни претпријатија, граѓански фондации и невладини организации, а со општинскиот Црвен крст на Струга имаат потпишано и Меморандум за соработка. Здружението на Струга е збрратимено со ЗП Крушево. Со особена активност во своето 75-годишно успешно функционирање ЗП Струга има постигнато завидни резултати особено во по-следните десет години. Тоа е резултат на ангажираноста на сите членови, а особено на актуелното раководство на здружението и неговата умешност и стручност во работењето односно на залагањата на претседателот Милорад Трпоски и секретарот Изеир Мустафаји.

За својата успешна активност во седумдесет и петгодишното постоење, ЗП Струга има добиено многубројни, признанија, плакети, благодарници, пофалници, а на спорчки план златни, сребрени и бронзени медали, како и други значајни награди на локално ниво и од СЗПМ.

– Очекуваме медалји иако многу работи ќе зависат од денот на натпреварот, од мотивацијата, желбата и слично – вели Југа Велјаноска, која оваа година го презема кормилото за подготвување на струшките пензионери за престојните спорчки натпревари, а која по пензионирањето стана член на Комисијата за спорт и рекреација во ЗП Струга, и е поранешна професорка по физичко воспитување при училишниот центар за средно образование „Нико Нестор“ во Струга. Покрај тоа, таа како врвна струшка спортистка, истовремено ќе земе учество во спорчкиите натпревари во Кичево, а се надева и во Велес.

ЗП Струга има одлична соработка со СЗПМ, истакнуваат првите луѓе на Здружението.

ЗП Прилеп

Атлетичар уште од пред 65 години

Миле Алексоски – Састио, пензионер од Прилеп, познат атлетичар, со освоени повеќе пехари и медали за учество на многу трки, а посебно на маратонската дисциплина.

– Сакав да трчам, имав желба да учествувам на триатлон, да трчам, да пливам и да возам велосипед, – но, не успеал да ги убеди организаторите на атлетските натпревари и не учествувал на триатлон досега, но и денес Миле – Састио со своите 77 години уште трча, вози велосипед и плива на прилепскиот базен.

Пред да се пензионира работеше во текстилната индустрија „Билјана“ како предработник. Атлетиката ја засакал од мали нозе, на 12 години и постигнал многу добри резултати под „диригентската палка“ на познатиот тренер Гоѓи Гешоски. Како амбициозен спортист, атлетичар најпрво трчал за екипата на АК „Победа“, а потоа за АК „Трети ноември“. Во неговата кариера има освојувано први места во дисциплините на 1 000, 3 000 и 5 000 метри. Најдобар успех има постигнат на Армиското првенство на поранешна Југославија на патеката долга 5 000 метри во Шибеник, каде што во силна конкуренција го освојува првото место. Редовно учествува на Охридскиот маратон и секогаш освојува први места и висок пласман во својата категорија, а во 1985 година убедливо го зазема првото место. Во 1977 година успеал да го истрча многу тешкиот маратон од Свети Наум до Охрид во должина од 30 километри.

– Тоа беше многу тешка победа и затоа многу ми е драга.

Во својата кариера има учествувано и на маратоните во Кумровец, Фрушкогорскиот, Которскиот, Сплитскиот, Белградскиот, Кадињачкиот, Црнскиот и Мариборскиот и на сите нив за земал висок пласман.

Го прашуваме кои победи му се највпечатливи:

– Сите ми се драги. Задоволен сум кога победувам и освојувам први места, кога добро се пласiram, а кога не сум на прво место. Сега во овие мои години најбитно ми е што преку атлетиката имам добро здравје. Уште трчам, возам велосипед и пливаам, – вели Миле Алексоски – Састио.

К. Ристески



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.mk

HALKBANK
>ВАЖНИ СЕ ЛУЃЕТО

КУЛТУРА

„Радовишко маабети“ од пензионираната професорка Павлина Кошевец

Неодамна излезе од печат книгата „Радовишко маабети“ – дванаесет театарски пиеси со речник на зборови од радовишкото говор, во која се насликани моменти од општествениот живот на Радовиш, од семејниот живот, детството, занаетчиштвото и агрокултурата, од периодот по педесеттите години на минатиот век, со екстратот од народниот живот и секојдневието на радовишани, обеени со лична и колективна лирика.

Во книгата пензионираната професорка Павлина Кошевец прави колаж од ликови, кои своите прототипови ги имаат во личностите кои живееле во тој период, именувани по име и презиме.

Без намера да ги нормира граматичките категории на говорот, авторката пишува на разговорниот говор користејќи ја богатата локална фразеологија, специфичните зборови и изрази.

Графичкиот дел на текстот не е научен и дијалектолошки запис. Тој е наменски, за општа употреба, со цел да го зачува од заборав оригиналниот изворен збор во радовишкото говор. Во речникот на специфични зборови од радовишкото говор, зборовите се акцентирани, а гласовните специфики посочени со апостроф.

Радовишкото говор е специфичен со богата дијалектна лексика. Доста зборови, фрази и изрази ги нема во литературниот македонски јазик, а ги нема ниту во некој друг говор. Најголемиот број заемки се турцизмите, специфични за радовишкото предел, со позната причина.

Речникот не е стандарден. Доста зборови во речникот не се дадени со нивното основно значење и доста од нив фигулативно се толкувани – така како што диктираат самите зборови.

Со оваа книга радовишкото говор добива книжевен запис кој го одделува како посебен од останатите дијалекти на македонскиот литературен јазик.

Писите се влезени во годишната програма на ОУ Центар за култура „Ацо Караманов“ – Радовиш, кој е издавач на публикацијата.

П. К.

ЗП Прилеп

Најмногу и се допаѓаат книгите со повеќе страници

Една од малкуте редовни во сегашно време читатели на Градската библиотека во Прилеп е пензионираната наставничка Лилјана Николоска. Внуците и носат, и ги заменуваат книгите, и од времето што го има на располагање откако ќе ги заврши домашните работи ги чита така да се каже во еден здив. И, како што вели најдраги и најмногу сака да ги чита романите, книгите со многу страници. Времето по пензионирањето од пред шестнаесет години го исполнува најмногу преку читање на секакви книги, а како што вели за убава литература, за позната книга, или автор не се двоуми да ја дочита книгата, иако е веќе доцна во нок.



– Читам од мали нозе, уште од времето кога библиотека за нас децата имаше во тогашниот Пензионерски дом. Уште оттогаш ја сакав книгата преку која може да се прашта, да се појде на секој крај од светот, односно да се запознае светот на еден подруг начин. И сега чинам, помалку гледам ТВ, иако и оттам може да се научи се разбира многу. Имам броено, во една година имам прочитано повеќе од сто книги. Водам и за мое потсетување еден вид дневник на прочитаните книги, со кратки забелешки за содржината и личностите. Не се соживувам со личностите, но често се случува во моите мисли уште недочитана книгата да го предвидам каков ќе биде крајот. Кога се пензионирав ми беше некако долг денот и почнав да читам, не сакав да седам пред ТВ и да гледам фильмови, иако не велам дека се имам откажано од овој медиум, – вели Лилјана.

Во Дневникот на прочитани книги на Лилјана Николоска има запишано многу книги, но омилено четиво како што ни рече и е романот „Масай“ книга за едно племе во Африка.

– Нема лоша книга, по мене секој автор се труди да напише што попривлечна за читателите. На младите им препорачува да не се откажуваат од читањето. Има време за сè, и за интернет, и за ТВ, и за Фејсбук и Твите, но најважно е да читаат и да не ги заборават книгите.

Лилјана пред да се пензионира беше наставничка во основните училишта во градот и населените места во Општината. Предавала македонски јазик, српски, а потоа и француски јазик. И, можеби оттаму е и љубовта кон книгата воопшто.

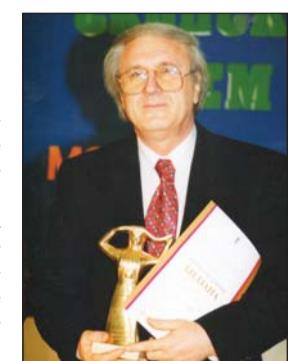
Кирил Ристески

Тетово, Никола Спасоски, пензиониран дизајнер

Модниот тренд - вечна преокупација

За името на Никола Спасоски од Тетово, кој веќе 20 години ужива во пензионерските денови, сврзана со славата и престижот на некогашниот тетовски текстилен гигант „Тетекс“. Токму тој, Никола Спасоски, кој остана да живее и да се радува на своето родно Тетово, со своите креации во создавањето на текстилните производи, се искочи на врвот на славата, а своето Тетово го вбројува меѓу светските модни трендови, црпејќи инспирации од народното фолклорно творештво, грижливо ткаените cherги на постарите генерации, давајќи им уметнички предзнак.

Сега веќе 84-годишниот прв дизајнер во „Тетекс“, прославен на саемите на модата низ сите центри во некогашна Југославија, ставајќи се рамо до рамо со познатите креатори и дизајнери од светот на модата, особено Париз (Франција) и центрите во Италија, освојувајќи ги симпатиите на разните изложби и саеми на модата во повеќе земји на Европа како припадник на големиот текстилен гигант, но и со индивидуални настапи во Белград, Загреб, Јубљана, Нови Сад, Скопје и пошироко, меѓу луѓето од текстилната креација да стане посакувана и почитувана личност. И сега, како пензионер, Никола Спасоски е во постојана врска со светските модни центри, некој од нив го консултираат и прашуваат, а други да го држат во тренд со текстилниот дизајн. Во неговиот стан во Тетово, постојано пристигнуваат стручни и модни списанија, а компјутерската техника го одржува „во живот“ учествувајќи во тоа на што се одушевувал во целиот свој работен век. А Никола Спа-



Пехчево

Пехчевскиот „Дон Кихот“

Долги беа моите напори да го натерам мојот соговорник да седнеме и разговараме за неговиот плоден литературен опус. Се извлекуваше дека нема време за разговор, дека неговото досегашно литературно творештво е скромно и не е достојно за поширока афирмација. На крај седнавме и разговор почна:

– Но најпрво кој е Јован Тасевски?

Роден е 1956 година во Пехчево, каде завршил и основно образование. Гимназија завршил во Берово, а Правен факултет во Скопје. Работел во НИП Нова Македонија и во „Кристал“ Пехчево. Од скоро е пензионер.

Досега ги има објавено следните дела: збирката раскази „Демон“, збирката есеи „Агонијата на македонскиот дух“, два есе на „Пехчевски приказни“, епистоларните романи „Падот на куката Рамбје“ и „Белешки на еден живот“, монографиите „Марија Гугушевска“ и „Никола Зафировски прв професор по музика во Малешевијата“, историскот роман „Готи“. Исто така, автор е на монументалниот историски роман „Алонсо рицарот од Охрид“, во кој се опишува животот на Драган Охридски, славен шпански рицар и сопатник на Кристофер Колумбо на неговото историско патување кон новиот свет, кој поради необезбедени финансиски средства се уште е во ракопис.

Освен како автор на романи, раскази и есеи Јован Тасевски е познат исто така, и како преродбеник кој го дига својот глас во борбата против духовната бедотија во државата, борба која треба да биде приоритет на компетентните институции, на уметниците и воопшто на целокупната интелектуална елита. Бидејќи на неколку пати не прогласува за најнеписмена и најнепросветена нација, но во таа борба за жал останува единствен и не поткрепен од никого!

Всушност, темата духовната беда на народот и за опасноста што се заканува од неа – бидејќи како што се вели, духовната беда е попошта од материјалната, интензивно провејува и низ творештвото на Јован Тасевски. Тој го прифаќа мислењето на Достоевски кој вели дека кога за еден народ ќе згасне божествената светлина што ја опписуваат уметностите и другите духовни убавини, за тој народ велиме дека е мртв. Токму со таа мачна тема Тасевски се зафаќа во филозофската расправа „Триумфот на трагедијата на царството на духот“, единствено дело од ваков вид во современата македонска литература. Во таа филозофска расправа тој сеопфатно ги анализира однините епохи од историјата на човештвото, кога тие духовни вредности светеле со целиот свој сјај, а потоа се критички се свртува кон нашето време, во нас, како што и самотот вели дека не може да се

Охрид

Промоција на книгата „Впечатоци за хуманоста“

По повод јубилејот 75 години од постоењето и активноста на Црвен крст Охрид, беше промовирана книгата „Впечатоци за хуманоста“ од авторот Јулијо Милкоски и коавторот Миле Трпеноски, со куса бродска праштетка низ езерото на бродот „Армада“. Книгата ја промовираше професор д-р Павле Митрески, познат историчар и голем познавач и автор на многу историски трудови од охридско-струшкото регион. Книгата изобилува со многу фотографии од разни активности и настани на Црвениот крст низ годините на постоење регистрирани преку објективот на академик д-р Миле Микуновски.

Во книгата се изнесени документирани записи за впечатоци на посетители и гости на Црвениот крст Охрид во период од 1985 до 2000 година и опфат на 2004 година, каде што се искажани искрени чувства за Охрид, Охридското Езеро и Македонија и лично кон коавторот Миле Трпеноски, но и хумани и мировни пораки и поддршка во извршување на хуманата мисија за заштита на човечкиот живот и достоинство и за помош на оние на кои им е најпотребна.

Станува збор за книга со богата

содржина исполнета со хуманизам и човечност што се одвива во Охрид и Македонија, со оставени и подарени искрени впечатоци и чувства на луѓе од сите страни и простори на светот, кои со текст или слика искајале благодарност за односот кон нив, висока почит за делата на Црвениот крст Охрид, како и восхит од природите убавини, реткоти, културно-историското наследство и вредностите на Охрид, Охридското Езеро и овој регион во целина.

Книгата, „Впечатоци за хуманоста“, преку Црвениот крст Охрид ги претставува жителите на Охрид и Македонија кои во најсветлата хумана ни- тува овој дизајнер.

Во наредните години, Волнарскиот комбинат „Тодор Циповски Мерџан – Тетекс“ освои 18 „златни коштути“ и уште 9 „сребрени“. Следи „златен цвет“ од Париското списание за мода „Л“, прва награда за врвен дизајн на Србија и уште две дипломи за најиновативната креација на ткаенини на потрошувачите. Прва награда „златна пупка“ за најдобар дизајн е освоена на велесамот во Загреб, а три години „Тетекс“ ја освојува „златна Скендерија“ на саемот за текстил и кожа во Сараево и уште три пати доминира со највисока награда „златен змеј“ на саемот на модата во Јубљана. Никола Спасоски добива првомајска награда на ниво на тогашна Југославија во 1982 година, 15 пати е наградуван со „Златна Билјана“ на скопски МОДЕСТ и уште многу други признања, награди и дипломи.

„Никола е со исклучителна дарба, талент и вродени вредности надополнувани со учество на разни меѓународни собири и стручни семинари, работејќи упорно и деноноќно во тенденција и креација. Пренесувајќи ги светските сознанија, Спасоски лансираше нешто што ќе произлезе од градот под Шара, – се вели во еден запис, во кој Никола Спасоски се нарекува „Волшебникот на текстилниот виножито“.

Гојко Ефоски

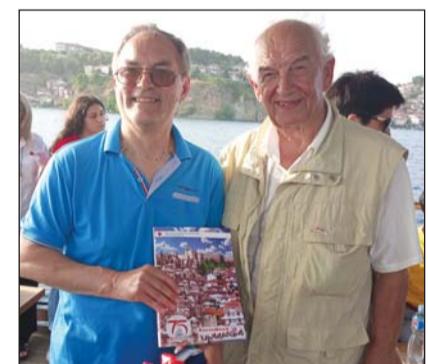


шка успешно се справувале со предизвиците: жртви, раселени лица, бегалци, гладни и сиромашни, бездомници, изнемоштени и лица со посебни потреби, од различни етнички боја, раса, нација, и вера.

Книгата претставува сведоштво за хуманите дела на Црвениот крст Охрид, на генерации хуманисти кои оставиле неизбришливи траги како поттик за сегашните и идните генерации во стремежот да се одговори на предизвиците на новото време, со негување и чување на принципите и вредностите на движењето на Црвениот крст.

Особен придонес во развојот на Црвениот крст Охрид имаат и пензионерите кои како волонтери и хуманисти по две и три децении се активни во оваа хуманитарна организација за што имаат добиено и многубројни благодарности и признанија. Како најактивни долгогодишни волонтери пензионери се Слободан Пупиноски, Пемпезер Далипи, Слободанка Котели, Горка Донеска и Јорданка Станковиќ и други, кои беа присути и на промоцијата на книгата „Впечатоци за хуманоста“.

Постхумно признанија им беа додељени на големите хуманисти Есма и Стево Теодосиевски и охридскиот ликовен уметник Вангел Наумоски. Признанија им беа врачени и на активниот претседател и секретар на Црвениот крст на Охрид Сашо Точко и на Мимоза Ставрева. К. Спасоски



ЗДРАВСТВО

Катарактата

Катарактата (перде), како што веќе е познато, е заматување на природната леќа на окото, што доведува до расејување на светлината, бледеење на боите, замаглување и постепено намалување на видот. Постојат одредени факти за кои можеби не сте ги знаеле за катарактата, а се интересни и добро ви се познати за здравјето на вашите очи, особено во периодот по четириесеттата година.

1. Има повеќе од еден тип катаракта - Постојат повеќе типови катаракта, но кај пациентите има одредени видови кои почесто се скрекаваат. Најчестот тип (кој се појавува кај луѓето после четириесеттата година) се формира главно во центарот т.е. во јадрот на леката на окото (нуклеусот) и се нарекува **нуклеарна катаракта**. Друг тип е **кортикалната**. Оваа се развива на работ или периферните делови на леката, најмногу во центарот. Постои и која е комбинација од овие две или т.н. **кортико-нуклеарна катаракта**. **Задната капсуларна катаракта** главно се формира на задната капсула на леката, блокирајќи ги светлосните зраци да стигнат до ретината. Таа вообично се развива поблизу отколку нуклеарната или кортикалната. Кога постои целосно заматување на леката имаме случај на **матурна (зрела) катаракта**. Верувале или не, катарактата може да настане како резултат на одредена траума, повреда на окото, и истата се нарекува **трауматска**.

2. Бебињата може да се родат со катаракта - Конгенитална или вродена катаракта е кога бебето ќе се роди со катаракта или пак истата се развива за време на раното детство. Може да настане како резултат на генетика, одредени здравствени состојби или инфекција/трума кај мајката пред да се породи. Бидејќи очите и мозокот на бебето во тој период учат да гледаат, офтальмологите укажуваат катарактата навремено да се открие и да се лекува. Во спротивно, може да влијае на нормалниот развој и поврзаност на окото со мозокот, што доведува до губење на видот. Офтальмологите најчесто, ја откриваат кон-



гениталната катаракта на рутински офтальмологски прегледи кај новороденчињата.

3. Дијабетесот ги зголемува шансите за развој на катаракта побрзо и порано во животот - Леката во окото се храни со очната водичка т.е. бистратата течност во предниот сегмент на окото помеѓу леката и (корнеата) рогницата. Очната водичка им обезбедува кислород и гликоза (шекер) на клетките. **Кога некое лице со дијабетес има неконтролирано ниво на гликоза во крвта, клетките во леката може да се заматат**. Како резултат на тоа се **формира катаракта**, правејќи ги работите кои ги гледате да бидат матни, избледени или затемнето-жолти.

4. Еднаш оперирана катаракта - за секогаш оперирана катаракта - Со операцијата на катаракта, офтальмологот ја заменува природното заматување на окото со бистра вештачка леќа. Новата лека пак не може да се замагли. Сепак, некои луѓе може да развијат т.н. „секундарна катаракта“ по операцијата, што всушност не е ни вистинска. Ова се случува кога се заменува текната мембрана којашто ја држи леката. Со многу брза процедура која се нарекува „YAG ласер капсулотомија“, офтальмологот со ласер ја чисти заменетата капсула, за да може повторно да се пробиваат светлосните зраци и да се добие чист и јасен вид.

5. Доколку имате висока миопија (кратковидост), имате поголем ризик за одлепување на ретината по операција на катаракта - Студиите покажале дека луѓето коишто се кратковиди имаат поголема можност за одлепување на ретината после операција на катаракта. Доколку сте кратковиди т.е. имате миопија и треба, т.е. планирате да правите операција на катаракта, треба заеднички со офтальмологот да дискутирате за ризи-

ците и добивките од ваквата операцija.

6. Катарактата со влијание врз работата на познатиот уметник Клод Моне

Клод Моне (1840–1926) беше познат француски сликар. Неговиот стил на сликање е познат како импресионизам, кој ги прикажува менувачките ефекти на бојата и светлината со текот на времето. На Моне му беше диагностицирано катаракта, која лошо прогресираше во периодот помеѓу 1912 до 1922 година. Моне веќе не можеше да ги гледа боите со истиот интензитет како и претходно. Белите, зелените и сините бои на неговите претходни слики (сликата погоре), почнуваат постепено да се заменуваат со посилни удари со четката во жолти, кафеави и виолетови бои.

7. Бојата на очите влијае врз ризикот од појава на катаракта - Студиите покажуваат дека луѓето кои имаат темнокафени очи имаат поголем ризик од развојот на катаракта, отколку оние со посветли очи. УВ-светлината е познат придонесувач за развојот на катаракта без разлика каква боја на очи имате. Треба задолжително да ги заштитите очите од сонцето со 100% УВ-блокирачки заштитни очила и да носите поголема или поширока капа.

8. Во одредени случаи, офтальмологите може да ви препорачаат операција на катаракта на двете очи, иако видот сè уште ви е добар на едното око

По операцијата на катаракта на едно око, многу од луѓето нема да ја направат операцијата на другото око, сè додека не почне повеќе да им пречи во секојдневните активности. Меѓутоа, има одредени околности кога офтальмологот може да препорача и операција на катаракта и на другото око, дури и кога пациентот нема никакви проблеми со видот. Заменетата на природната леќа на двете очи овозможува и помога видот да се балансира, што претставува клучен начин за намалување на ризикот за повреди кај некои луѓе (како на пр. повреда на колк при пад). Кај некои луѓе, замената на леката кај второто око може им да го намали и ризикот од развој на сериозна форма на глаукома, наречен глауком со затворен агол. **М.Д.**

Медитеранската диета настанала на основа на традиционалната исхрана што ја користат жителите на медитеранските земји како што се Грција, Италија, Шпанија... Покрај тоа што овозможува постепено губење на тежината, има позитивно влијание врз здравјето на целиот организам и е една од двете диети која можете да ја практикувате цел живот. Медитеранската диета е прогласена за најдобра диета во светот во 2019 година, според оценките на водечките светски лекари и нутриционисти, и тоа во неколку категории: сеопфатно најдобра диета, најдобра диета на здрава исхрана, за дијабетичари, здравје на срцето и кардиоваскуларни систем, диета со најмногу застапени растенија и диета која е најлесна за следење или спроведување.

Правила на медитеранската диета

- Во медитеранската диета, скоро сè е „дозволено“ да се јаде, диетата е прилагодена на сопствениот ритам и вкус, продуктите не се скапи. Сепак, треба да се придржувате на неколку едноставни правила. Маслиновото масло е главниот извор на маснотии во оваа диета, а свежото сезонско овошје и зеленчук е основа на секој оброк. Многу се консумира сирење и јогурт, а рибите треба да се најдат на менито почесто од другите видови месо. Медитеранската диета исто така користи многу билки за зачини, како што се босилек, оригано, рузмарин, нане, магданос, а најденето му се дава посебен вкус со употреба на лук или лимон. Пред сè треба да се консумира и многу вода.

Чаша црвено вино со оброк е дозволено, дури и пожелено, што е само една од разликите во споредба со многу други ограничувачки диети. Од друга страна, препорачливо е целосно да се елиминираат газираните сокови и слатки, белиот леб и производите од бело брашно, месните преработки како што се саламите, виршили и паштетите, рафинирани масла и маргарин, индустриски преработена храна... Медитеранската диета се карактеризира со малки порции.

Б.А.

„Херпес зостер“ и постхерпетична невралгија – болест на повозрасната популација

Решение на повидок

Лечењето се состои од системска антивирусна терапија (ацикловир, валацикловир, фамцикловир), локална антисептична терапија и ригорозен третман на болката. Поради доцнењето во отпочнувањето на терапијата и нејзината ограничена ефикасност, се јавуваат гореспоменатите компликации кои може да нарушуваат квалитетот на животот на повозрасните луѓе, па превенцијата на оваа болест се најствува како најважна цел.

Од пред дваесетина години се појави првата вакцина против „Херпес зостер“, Zostavax, со слаба ефикасност и сериозни ниспојави, поради што беше повлечена од употреба. Во САД, Канада, Јапонија, Австралија, Кина од пред неколку години во употреба е вакцината Shingrix, која од 2018 е одобрена и препорачана за примената и од страна на Европската медицинска агенција за земјите на Европската унија. Таа е современа рекомбинантна вакцина со ефикасност од 97%, нема несакани појави, а се дава во две дози на растројство од два до шест месеци. Защитата трае и до десет години. Секаде каде што се спроведува оваа вакцинација, таа е бесплатна за луѓето над 60 години. Во нашата земја вакцината сè уште не е одобрена, а од страна на СЗПМ ќе биде подигната иницијатива за нејзино одобрување и бесплатно вакцинирање на пензионерите. **Димитар Димитровски**

Како да го заштитите срцето во текот на големи горештини

Сè почести се исклучително врели денови. Високите температури и влажноста бараат заштита. Кардиологот Стохи Брук од Универзитетот во американската сојузна држава Њујорк дава совети како да го заштитите срцето во услови на тропски горештини.

Луѓето со срцеви заболувања мора да бидат особено внимателни во текот на високите температури. Но, и здравото срце може да биде изложено на голем напор во текот на врелите летни денови. Еве неколку совети како срцето да ви биде заштитено преку летниот период.

Хидрирајте се – Конзумирање дојвло количество вода помага во регулирање на телесната температура, помага на срцето полесно да пумпа и овозможува сите наши органи да работат правилно. Треба да се пие вода пред да осетите жед. Исто така, не треба да се пие алкохол и напитоци со кофеин (кафе, зелен или црн чај) кои можат да придонесат кон деhidрирање на организмот. Некои вообичаени лекови за срце можат организмот да го направат осетлив на високи температури и да му ја зголемат потребата за хидратација. Лицата кои конзумираат лекови за срце треба да разговараат со својот лекар за тоа кои се нивните специфични потреби за течност. Водете сметка за тоа да не претерате бидејќи хиперхидратацијата е опасна особено за постари лица.

Разладете се – Ако немат направа за разладување, разладете се на друг начин. Студени облоги (кеса со мраз, влажна крпа што стоела во замрзувач и замрзнато шише со вода) можат да помогнат телото да се разлади. Треба да ги доближите до пулсните точки – делови на кои вените се најблизу до површината на кожата, како што се зглобовите, вратот, слепоочниците и пазувите.

Јадете храна богата со вода – Добиваме околу 20% вода од храната што ја јадеме. Исхраната која е адаптирана на топлите денови базирана на студени супи, салати и овошти во поденаква мерка може да го задоволи гладот и да обезбеди дополнителна течност на организмот. Во овошје и зеленчук што содржи 90 и повеќе од 90% вода спаѓаат: јагодите, лубениците, праските, краставиците, целирот, доматите, пиперки и спанак.

Научете кои се знаците на акутно влијание на топлината на организмот – Премногу време поминато на голема жештина може да доведе до топлотна

исцрпеност и топлотен удар. Ова се две сериозни здравствени состојби поврзани со жештина кои ги карактеризира неможност на организмот понатаму да ја контролира својата температура. Симптоми на топлотна исцрпеност: прекумерно потење, мачнина или повраќање, гречви во мускулите, вртоглавица и паѓање во бесознание.

Познавање на податоците за својата здравствена состојба – Проверете го нивото на холестерол и триглицериди во крвта, крвиот притисок и слично. Познавањето на овие информации, како и факторот на ризик, е важно за следење на здравјето на срцето. Ова е особено важно пред лицето да почне со активности на топло време.

Водете сметка за времето – Не претстојувајте на отворено во текот на најврелиот дел од денот, кога сончето е најсилно, а температурата највисока. Кардиоваскуларниот систем мора да работи понапорно во текот на врелите денови за да може телото да го одржи во нормална температура. Всушност, за зголемување на секој степен на телесната температура, срцето мора да испуспа додатни десет отчукувања во минута. Сите се во опасност во текот на екстремните жештини, но високите температури и влажноста посебно се тешки за лицата кои имаат ослабено срце.

Водете сметка за директна изложеност на сончето – Изгорениците од сончевите зраци можат да доведат до деhidрирање на организмот и да попречат способноста на телото да се разлади. Ако сте на отворено во најтоплиот период од денот, неопходно е да нанесете крема за сончање половина час пред да излезете надвор. Кремата потоа повторно нанесувајте ја на своето тело секои два часа.

Успорете – Во текот на особено врел период, тренинзите треба да бидат пократки и побавни. Добро би било да ги практикувате рано наутро или во вечерно време кога температурата е пониска. Изберете патеки кои се во ладовина или климатизиран простор. Со лекарот разговарајте што е најдобро за вас.

Слушајте го своето тело – Ако не сте навикнати на редовно вежбање, ако имате повеќе од 50 години, ако имате срцево заболување или сте застапени за здравјето на вашето срце, обратете се на лекар пред да се решите да учествувате во напорни ле-ти активности на отворен простор. **Т.Г.**

Кредит за пензионери до 75 години

До 120 000 ден. на 36 месеци

3 000 ден. севкупен трошок

Земи 30 000 денари за 4 месеци врати 33 000 денари

Аплицирај за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, на 13 333 или преку мобилната апликација **MyLute** и добиј **-10% попуст** на провизии. Ние ќе ти помогнеме при аплицирањето. Парите се достапни 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 достапувањето 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

Цитати од рускиот научник Татјана Владимировна Черниговскаја

Татјана Владимировна Черниговскаја е доктор по биошките науки и научник во областа на неврологијата и психолингвистиката. Татјана Владимировна Черниговскаја го посветила својот живот на изучувањето на мозокот, тој воодушевувачки дел на човечкото тело. Со своите истражувања таа можеби барем малку ја подтврди завесата на тајната, која ја крие овој сложен орган за чие функционирање многу малку се знае.

Еве некои цитати од нејзините предавања:

- Луѓето треба да работат со главата, оти тоа го спасува мозокот. Колку повеќе е тој вклучен, толку повеќе е зачуван. Наталија Берехтева не долго пред да замине во поубавиот свет ја напишала научната работа „Умните живеат долго“.
- Некој постојано повторува дека нервните клетки не се обновуваат но, тоа не е точно. Се зависи од тоа, дали го принудувате мозокот постојано да работи – би требало постојано да ви е тешко. Ако не ги оптоварувате мускулите, тие ќе атрофираат. Така е и со мозокот. Тој не смее многу да одмора, инаку ќе има неволји.
- Мозокот работи со максимална брзина токму заради тоа, што му е потребно да работи тешка работа. Тешката работа за мозокот – е лек за да биде здрав.
- Мозокот – е моќно загадочно нешто, кое по некое недоразбирање ние го нарекуваме „мојот мозок“. За тоа пак, немаме апсолутно никакви основи и права. Кој чив е – тоа е одделно прашање.
- Мозокот донесува одлука 30 секунди пред лицето да ја реализира својата одлука. 30 секунди е огромен период за активноста на мозокот. Се поставува прашањето кој на крајот ја носи одлуката: човекот или него-виот мозок?
- Навистина застрашувачка мисла – кој е навистина домаќин во куќата? Ги има многу: геном, психосоматски тип, мноштво други работи, вклучително и рецептори. Би сакале да знаеме кој всушност ги носи решенијата?
- Добрата литература, особено убавата поезија, многу јасно ги покажува возможностите на јазикот, со кои луѓето не сакаат да се ползуваат. Јазикот е неверојатно богат но, тој е само инструмент. Јазикот е најмоќниот инструмент на кој е потребно да се учи да се свири.

М. Б.

пензионер плус	аеродром во москва	вид скапоцен камен	вид мешун- касто растение	апарат за мерење муски длабо- чини	мирис (лат.)	обичај	сврзник	пензионер плус	вид бодливка грумушка
образец, калан (мн.)									денар
группа од девет божества во егип. митолог.									отечно место
беседа, муает									
показано зборче				лејачка, павоне клима на призем. слој					
период од горната јура					вид бактерија село во лазаро- поле				
ајнштај- ниум		остров во јонско море две согласки					дом		фосфор
температура	скрате- ница временски период				метар	аеродром во романија	влада урошевик	извик село во струмичко	снага, тело
српски лејач мики								машко име присвојна заменка	пензион- ер плус
две самог- ласки		осмиум	град во узбекис- тан	аеродром во австра- лија волт					иридиум аеродром во париз
аеродром во москва						обем	град во норвешка		
нула	алуминиум нитрид			дел од бебешка облека		експери- мент	фр. назив за нато		дипла
пензион- ер плус	владимир ленин			надгробен напис				памучна прога (брз.) автомоб. светло	
анкона	две самог- ласки	воденица рентген		две согласки					соглас- ка и само- гласка
река во чешка и полска							сад за толчење		шпанија меана
							повреда		

Премене: Љударин, ѕеаџа, А, падробоп, ете, пнта, марм, кок, є, крп, љиц, нп, једромбик, торе, єо, ѡс,

Хумор

– Што ти рече докторот? Добро ли си? – го прашува Трпета Трпана.

– Добро сум, само ми бегаат органите.

– Како тоа? Не разбираам.

– Ми отишла јетрата!

Ја прашува Муjo Фата:

– Шта мислиш, има ли живот после смртта?

– Мора да бидеш попрецизен, после чија смрт?! После твојата ќе има, а после мојата незнам!

Отишол некој на доктор и му се покажил:

– Докторе, имам клаустрофобија, се плашам од затворен простор.

– А кога прв пат забележавте дека ја имате болеста?

– Синоќа. Тргнав накај кафана и се уплашив дека е затворена.

Ало, Радио Куманово?

– Да, повелете, во програма сте.

– Слушав ли ме сви с'г?

- Да, да...
- И у продавницу куде што купујем млечко?
- Да, ако слушав Радио Куманово!
- Перо, сине, не купуј млечко и сирење, баба ти купила!

- Ја познавате ли мојата свекрва?
- Да, задоволство ми беше да ја запознаам. Многу фина госпоѓа.
- Ох, тогаш тоа не е мојата свекрва.

- Епитаф на надгробна плоча:
„Овде лежи мојата сопруга... А јас дома почивам во мир.“

- Се сретнале двајца пријатели после долго време.
- Кај си бе човек, те нема, што правиш?
- Еве, одам да платам сметка за струја.
- А инаку?
- Инаку ќе ми ја исклучат.

- Трпе видно нервозен влегува во кафеана со пушка и вика:
- Кој имал нешто со жена ми!?

- А од страна некој му дофрлил:
- Не се сили, немаш доволно куршуми.

Дедото му вели на внуокт:

- Брзо, скриј се, доаѓа учителот, а ти денес не отиде на школа!

На тоа внуокт му одговорил:

- Ти скриј се, јас утрово им јавив дека си умрел.

Бабата го буди дедото околу полноќ:

- Нешто тропа. Изгледа влегол краеџ!?
- Не се секирај, спиј си! Ќе си оди кога ќе види дека пари немаме, злато немаме, а и фрижидерот нема којзнае што.

Сакаш ли Трпе да ти кажам еден мрсен виц?

- Може!
- Миле јаде сланина.
- Е што е тука мрсно?
- Па сланината!

– Знаеш ли Трпе што е цигара?

- Знам. Тутун завиткан во хартија.
- Не е точно. Цигарата е облак чад, кој на едната страна има орган, а на другата будала.

Слонот и дабарот

Еден голем слон пасејќи трева за појадок, не внимавајќи стапнал на поголем трн. Трн кој трн влегол во ногата на слонот. Веднаш слонот почувствува голема болка и не можел лесно да се движи. Од соседното мочуриште излегол дабарот да се прогрева на пролетното сонце и го забележал слонот. Го прашал што мака има? Веднаш се зафатил за работа и внимателно го ослободил од трнот. Олеснет од болката, слонот со голема почит му се заблагодарил за стореното.

Поука: Добрите пријатели и од браќа се помилуваат.



M.T.

ЗП Кратово

Во подготовкa e издавањe на Монографија „111 години Кратовски тамбураши“



Пензионерот Методи Мишевски член на тамбурашки оркестар „Кратовски тамбураши“, поранешен секретар и сегашен член на Извршниот одбор на ЗП Кратово и дописник на „Пензионер плюс“ од ЗП Кратово е авт-тор на монографијата „111 години Кратовски тамбураши“, која е во подготовкa. Факт е дека за старата градска музика во нашата земја, многу малку е пишувано, а воопшто не е истражувано и пишувано за Кратово. Монографијата го опфаќа крајот на 19-тиот и целиот 20-ти век, па сè до денес. Во делото авторот на еден непосреден хронолошки и систематизиран редослед, по повеќегодишно истражување и собирање на материјали и фотографии, го прикажува развојот на музичката култура и традиција на овој древен град. Покрај регистрирање на појавата на тамбурашките оркести и тајфи, како и нивните членови, авторот со преку 150 фотографии ги забележува нивните многобројни настани и освоени награди и признанија како во Републиката, така и надвор од неа.

Од Монографијата може да се види дека Кратово живеело богат културен живот со богата традиција, а значајно е и тоа што во истата монографија се забележани 30 автотони кратовски песни кои не се пеат на друго место. Авторот се потрудил истите да бидат прикажани и во нотирана форма што преставува непроценливо богатство. Авторот е редовен член на тамбурашкиот оркестар над 50 години и во повеќе мандати бил претседател на КУД „Вера Пазаванска“ од Кратово во чиј состав работи тамбурашкиот оркестар. Монографијата „111 години Кратовски тамбураши“ има непроценлива вредност од аспект како од историска и културолошка, така и од аспект на етномузиколошка гледна точка.

М. М.

ЗП Крива Паланка

Кире Стојановски, тренерска легенда, наставник и спортсит



Кире Стојановски е роден во Крива Паланка каде што и денес ужива во пензионерските денови. Основно училиште завршил во родниот град при што ги пројавил првите афинитети кон спорот, а потоа завршува средно образование за физичка култура и факултет во Скопје. Како млад бил член на тогашното друштво ДТВ „Партизан“ кое во тоа време се бавело со организацијот дел на спорот во Крива Паланка. Стојановски бил негов член и тука ги истакнувал своите спортски вештини. А од 1965 до 1970 година спортските вештини ги демонстрирал на Илинденските игри кои во тоа време се одвивале помеѓу Кратово, Пробиштип, Свети Николе и Крива Паланка. А денес овие игри ги негуваат пензионерите чиј учесник е повторно Стојановски.

Од 1974 година по завршувањето на школувањето Стојановски својата работна кариера ја започнува во ДТВ „Партизан“ каде работи на организационата платформа на спорот за обединување. Но меѓувреме е и наставник во ОУ „Јоаким Крчовски“ во Крива Паланка и тоа во подрачните училишта во селата Дурачка Река и Мождивњак. Од 1974 до 2002 година бил и раководител на ДТВ „Партизан“. Во тоа време спорот во Крива Паланка доживеал голем подем, бидејќи на годишно ниво се држеле околу двесте секции и тоа во фудбал, кошарка, ракомет, пинг-понг и многу други вежбовни активности. Покрај тоа што бил одговорен за Илинденските игри тој бил и организатор и одговорен за републичкото првенство во фудбал кое во тоа време.

Б. Стојчевска

НИЗ ИСТОРИЈАТА НА СЗПМ

На Првите републички пензионерски спортски натпревари (РПСН) одржани во Охрид на **28. август 1996 година**, учествувале само 13 здруженија од: Охрид, Куманово, Тетово, Струмица, Радовиш, Гостивар, Ресен, Кичево, Велес, Неготино, Кочани, Пробиштип и ОВР Скопје со вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелаштво и пикадо. Во шах победила екипата на ОВР-Скопје, во стрелаштво од Тетово и во пикадо – жени од ЗП Куманово. Првите републички пензионерски натпревари за отворени ги прогласил **Андон Марковски**, тогашен потпретседател на Сојузот на пензионерите на Македонија. Иако биле постигнати скромни резултати, значајно е што на овие балкански простори тоа биле првите пензионерски спортски игри.

ЗП Неготино

Пензионерките учествуваат во емисијата „Везилка“

Од година во година се чини не поминува ниту еден позначаен настан од културниот и спортскиот жи-

проектот на ТВ-Алфа, осмислен да го отслика животот, а особено негувањето на традиционалната култура со



вот во Неготино, а да не земат учество, неуморните пензионери – членови на разни секции и групи од ЗП Неготино.

На 5-ти август 2021 година екипата на емисијата „Везилка“ гостуваше во Неготино. Емисијата во рамките на

препознатливата трпеза, песни и обичаи, а во организација на локалната самоуправа во познатиот ресторант со етно-предзнак „Неготинска Софра“, се снимаше дел од оваа емисија. Своето учество во емисијата зедоа членки на Активот на пензионерките

„Неготинијана“ при ЗП Неготино. Тие презентираа јадења од традиционалната трпеза типични за ова поднебje. Ликовните уметници – пензионери, се претставија со неколку свои уметнички слики и други креативни дела. Наредниот ден, емисијата „Везилка“ по светена на овој град, беше доснимена во студиот на ТВ-Алфа каде појачката група се претстави со песни од овој крај, а истројната група при Домот на културата, изведе неколку народни ора. Најголема заслуга за беспрекорна организација и учеството на пензионерките имаше претседателката на Активот Нада Солакова.

Инаку пензионерите во ЗП Неготино се подготвуваат за престојните регионални спортски натпревари од петтиот регион чиј организатор е СЗПМ, а домакин е ЗП Неготино. Инаку, фудбалерите на ЗП Неготино, добија две фудбалски топки донација од фирмата „Валерија Груп Спорт М“, кои им ги донесе за време на подготовките директорот Орце Танчев. Убава вест пристигна и од Стопанска банка – филијала Неготино чија донација се состои од комплет спортски маџи наменети за спортстите учесници од ЗП Неготино на натпреварите.

Маријана Пешиќ

Куманово

Проект во Домот за стари под мотото „Насмевка за постарите“

Во Домот за стари лица „Зафир Сајто“ – Куманово се спроведува проектот „Насмевка за постарите“, како дел од активностите од овој вид кои започна да ги спроведува Општина Куманово со единствена цел да се разубави секој



дневното опкружување на старите лица кои престојуваат во Домот.

Тројца кумановски уметници – графичари во Домот цртат графити на површина од 100 м2.

Мојата поддршка и почит кон младите уметници, како и топла благодарност од името на корисниците во Домот. Овие млади луѓе вредно се потрудија на вистински начин да ја отслика староста во нејзината вистинска боја. Кога ќе посакаш староста на слика да ја отсликаш со избор на боите ќе подразмислиш како да насликаш еден живот, на плеки натежнат, растреперена снага од многу ветрови носена, бавни чекори со бастун помогнати.

Уште во дворот на Домот кога ќе влезете, добредојде ќе видите првата слика која ќе ја видите насликана од нашата младина на која мора да и веруваме, да ја поддржуваме и уште повеќе мотивираме, зашто вредностите на животот се во постојано менување и во меѓугенерацијско дружество. Пред slikата подзастанете, и староста во очи погледнете ја. Во разиграните бои се крие вистината дека и старо-

ста има своя убавина и весели бои, па затоа е и привилегија и желба на секого да ја дочека староста. Сликата Ви се чини ќе прозори и ќе Ви каже дека тук под овој покрив не застанува времето, дека животот продолжува преку активно дружење во трите основни бои: црвената, зелената и жолтата.

На неколку чекори понатаму ќе ве пречека и втората слика и можеби ќе помислите дека животот во староста наликува на бара, но веднаш ќе се изненадите од убавината на жолтата светлина над трските и шаварот. Токму таа светлата



лина на бојата ветува надеж и верување во уште многу изгресонца.

На нашите корени не смееме да заборавиме, на нашата традиција од која младите ќе го земат корисното и ќе го продолжат патот почитувајќи ја и негувајќи ја. Е тоа ќе го видите во третата слика која ќе раскажува за она кои сме, кои се нашите корени зашто без нив нема живот ниту стеблото, ниту младите фиданки.

Сликите се одраз на приказни од мислите, тие не се само од младите раце на уметниците, тука се и будење, размислување и почитување на староста која не чека сите. За староста кога се зборува не е лесно да се пронајдат најдобриите, највистинските зборови. Кога во главата ќе се соберат спомени како рој пчели во кошница, бадијала се труди во строј да ги нареди. Додека ги набљудуваш така најседнати во дворот со малите очиња времени во нерамната рамка од брочки, со мислите назад во минатото, каде што се надилпени спомени покриени со појажина на времето кое патува кон зајдите.

Росица Митик

ЗП Крива Паланка

Рушка и Глигор Митовски прославија златна свадба

Повод за овој разговор беше неодамнешното прославување на педесетгодишнината од брак односно педесет години од денот кога го кажаа судбоносното „да“ и запловија во брачните води. Од тогаш Рушка и Глигор Митовски се заедно и во добро и во болест. Како плод на нивната

љубов се родиле двете ќерки Наташа и Кате, со кои тие како родители се горди на постигнатите нивни успеси и на нивните семејства. Сведок на златната свадба на баба Руже и дедо Глишо покрај нивните две внуки и еден внук Никола сведок беше и малата правнучка Наташа. Кајко што се горди тие на своите деца и нивните семејства, така со нив како родители се гордеат и тие со нив.

За одбележување на златната свадба обврската ја презеде Кате, но поради пандемијата денот го одбележа во домашни услови со најблиските. Поради пандемијата и разговорот го водевме преку телефон. Како се

запознале, ни раскажа Рушка. Бидејќи таа живеела во Скопје по завршувањето на средното училиште се вратила да работи во Кожната галантерија „Елегант“ за потоа нешто подоцна да се вработи во УЈП се до нејзиното пензионирање. Кога работела во „Елегант“, Глигор како дипломиран економист работел во Градежната фирмa „Пелагонија“. Одејќи на работа и на враќање од работа се гледале и така се родила нивната љубов која достигнала до кулминација кога го кажале судбоносното „да“.

Денес, тие двајцата како пензионери ја прославуваат својата златна свадба живеејќи скромно во семејната куќа во Крива Паланка.

Од мое лично име и од име на Здружението на пензионери чиј членови се двајцата, им посакав да останат во добро здравје и да прослават уште јубилеи.

Б. Стојчевска

