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

Емисијата „Трета доба“ се емитува на МРТ 1 во сабота од 13:20 часот, а наредната сабота оди репризата

СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

27 мај 2022 година
број 166

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

ISSN 1857-7660

NLB Banka

20 ГОДИНИ

Регионални ревии на песни, музика и игри

Несекојдневен фолклорен Јубилеј

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија веќе 20 години се одржуваат регионалните ревии на песни, музика и игри. Со одржување на овие фолклорни манифестации пензионерите даваат придонес во зачувување на нашето културно богатство, традиција и идентитет. По нивното завршување почнуваат регионалните спортски пензионерски натпревари кои оваа 2022 година се одржуваат по 26 пат.

Двете активности се едни од најмасовните традиционални дејности на Сојузот и во нив учествуваат голем број пензионери, кој број од година на година е сè поголем. На првите регионални ревии кои се одржале пред 20 години учествувале само 9 здруженија на пензионери и тоа: ЗП Пробиштип, ЗП Гевгелија, ЗП Прилеп, ЗП Кавадарци, ЗП Лозово, ЗП Берово, ЗП Кочани, ЗП Гази Баба од Скопје и ЗП Куманово.

И пензионерите и нивните најблиски, нивните семејства и сограѓани со нетрпение ги очекуваат како своевидни празници во градовите каде што се одржуваат и ревиите и спортските натпревари. Сите се подготвуваат за овие настани, а особено пензионерите–учесници. Се подготвуваат со ентузијазам и желба да им покажат на сите, а особено на помладите генерациите дека годините се само бројка кога се чува традицијата, идентитетот и обичаите, кога се сака и почитува она што е наше културно богатство, но и дека песната не може да се отпее, а орото да се изигра без соодветна физичка кондиција, без спортување. Сите се трудат со песна да го афирмираат својот град и регионот од којшто доаѓаат, со спортските резултати да се докажат лично, но и да постигнат подобри резултати за своето здружение. Така е ред години наназад, така продолжува...

Оваа година 20–тите јубилејни регионални ревии на песни, музика и игри започнаа на 4 мај и завршија на 16 мај 2022 година, а домаќини беа: ЗП Битола, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Гази Баба, ЗП Берово, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Кавадарци, ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Крива Паланка. Ревиите имаат видеоизменета содржина заради пандемијата од ковид–19, но со нешто поголем број учесници заради олабавување на мерките.

Прва на 4 мај 2022 година, се одржа Регионалната ревија на пени, музика и игри од вториот регион. Домаќин беше ЗП Ѓорче Петров, а учество земаа: ЗП Карпош, ЗП Тетово, ЗП Шуто Оризари, ЗП Бутел и ЗП Тафталиџе, и пензионерите од здружението домаќин. Присутните ги поздрави претседателот на ЗП Ѓорче Петров Митко Стојаноски, а од страна на Општина Ѓорче Петров градоначалникот Александар Стојкоски, кој во своето инспиративно обраќање изрази почит и поддршка на пензионерските активности. Во име на Сојузот присутните ги поздрави и ја прогласи за отворена, потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку.

Ревијата започна со звуците на зурлите и тапанот и разиграните пензионери од ЗП Шуто Оризари.

На 5–ти мај 2022 година се одржа Регионалната ревија од четвртиот регион. Домаќин беше ЗП Крива Паланка, а на истата покрај домаќинот учество зедоа: ЗП Куманово, ЗП Чаир, ЗП Кратово, и скопските здруженија Центар и Солидарност – Аеродром. Присутните ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Крива Паланка Трајча Давидовски. Во име на општината на манифестацијата им се обрати и градоначалникот на Крива Паланка Сашко Митовски, а од Сојузот потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Ментор Ќоку, кој воедно и ја прогласи за отворена. Следуваше настап на изведувачите облечени во колоритно живописни носии. Засвиреа кавалите, тамбурата, писна гајдата, засвире хармониката и ќемането. Се заредија изворни македонски и албански песни како бисери на ѓердан.

ЗП Охрид и Дебрца беше домаќин на 20–тата регионалната ревија на песни, музика и игри од осмиот регион, која се одржа на 6–ти мај 2022 година. Настапија пензионерите од: ЗП Гостивар, ЗП Кичево, ЗП Македонски Брод, ЗП Струга, ЗП Лабуниште и ЗП Охрид и Дебрца. Од име на здружението домаќин на присутните им се обрати претседателот на ЗП Охрид и Дебрца Ѓорѓи Трпчески, а од страна на општината советничката на општината Билјана Довлева – Стојаноска. Во името на СЗПМ како организатор на 20–тата регионална ревија на песни, музика и игри зборуваше Илија Адамоски, кој по пригодниот говор ја отвори ревијата. 20. регионална ревија на песни, музика и игри во Охрид започна со настап на членовите на КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца со прекрасната и уникатна изведба на легендарната и на далеку познатата и отпеана народна песна „Билјана платно белеше“. Следуваа изведби и на другите здруженија од регионот.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОГЛАС ЗА ФИНАНСИСКА ПОДДРШКА ЗА ПОТТИКНУВАЊЕ ИЗДАВАЧКА ДЕЈНОСТ И ТВОРЕШТВО стр. 2
ТРАДИЦИОНАЛНИ ПРАЗНУВАЊА стр. 3
РЕГИОНАЛНИ РЕВИИ НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ стр. 4, 8, 11 и 16

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП САРАЈ стр. 5

ОКОЛУ ПЕТСТОТИНИ ПЕНЗИОНЕРИ НА ЗАЕДНИЧКА СРЕДБА стр. 7
ПАНОРАМА стр. 9

„ЦРНО-БЕЛО ВО БОЈА“ ИЗЛОЖБА стр. 10
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВСТВО стр. 13
ЗАБАВА стр. 15

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
16 јуни
- Прилог за пензионери во „Коха“
24 јуни
„Пензионер плус“

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

На 9–ти мај 2022 година на 20–тата јубилејна Регионална ревија на песни, музика и игри на 7–миот регион домаќин беше ЗП Битола. На ревијата учествуваа здруженијата од седмиот регион и тоа: ЗП Демир Хисар, ЗП Прилеп, ЗП Ресен, ЗП Крушево и домаќинот ЗП Битола. На присутните прва им се обрати и им посака успешен настап претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова, која меѓу другото рече:

– На ревијата ќе слушнеме песни кои се вистински празник за душата, ќе потврдиме и ќе покажеме уште еднаш дека ја негуваме македонската етно традиција и ја чуваме нашата културна ризница. Од името на Сојузот на Здруженијата на пензионерите на Македонија, се обрати претседателот на Собранието на Сојузот Илија Адамоски. Тој ги поздрави присутните и порача:

– Ние пензионерите сме верни чувари на нашето културно наследство, на песната и орото. Народ без култура, без песна и игра, многу тешко може да го докаже својот идентитет, а пензионерите го знаат тоа.

Регионалната ревија на песни, музика и игри на здруженијата од првиот регион се одржа на 10–ти мај 2022 година. Домаќин беше ЗП Берово, учество зедоа: ЗП Виница, ЗП Кочани, ЗП Македонска Каменица, ЗП Делчево, ЗП Пехчево и здружението домаќин. Најпрво присутните ги поздрави претседателот на Здружението домаќин, Васил Механџиски. Присутните ги поздрави и претседавачот на Советот на Општина Берово Стево Суџуковиќ. Обраќање пред присутните имаше и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку кој рече:

– Почитувани присутни, дозволете најнапред да ве поздравам од името на СЗПМ и Претседателката Станка Трајкова. Посебно задоволство ми е што денес сум во Берово сместено во пазувите на Малешевските Планини, со богата вековна култура. Ревиите на песни, музика и игри се корисни бидејќи со својата разновидност ја изразуваат нашата богата културна ризница. Ревиите придонесуваат за јакнење на заедништвото во мултиетничкото општество. Ревијата ја прогласувам за отворена.

Во продолжение пред присутната публика се разлеа убавата македонска песна заедно со убавите македонски ора, а имаше и приказ на обичаи.

Пензионерите фолклористи од шестиот регион, настапија на 20–тата јубилејна Регионална ревија на песни, музика и игри, која се одржа во Кавадарци на 11–ти мај 2022 година. Учествуваа: ЗП Гевгелија, ЗП Велес, ЗП Неготино, ЗП Богданци, ЗП Демир Капија, ЗП Дојран и ЗП Кавадарци како домаќин на ревијата. Присутните ги поздрави претседателот на ЗП Кавадарци, Диме Коцевски, кој им посака добредојде. Од името на Сојузот посетителите и пензионерите ги поздрави претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски и ја прогласи ревијата за отворена.

Регионалната ревија на песни, музика и игри на здруженијата од 5–тиот регион се одржа на 12–ти мај 2022 година. На истата домаќин беше ЗП Радовиш и Конче. Учество зедоа: ЗП Пробиштип, ЗП Штип, ЗП Свети Николе, ЗП Злетово, ЗП Струмица, ЗП Ново Село, ЗП Лозово и пензионерите од здружението домаќин. Добредојде и успешен настап им посака претседателот на ЗП Радовиш и Конче, Митко Стефанов. Потоа на присутните има се обратија градоначалниците на Радовиш и Конче, а ги поздрави и Ментор Ќоку потпретседател на СЗПМ, кој ја прогласи ревијата за отворена. На сцената заиграа и запеаја пензионери и пензионерки повеќето облечени во убави разнобојни традиционални носии.

На последната од осумте регионални ревии на песни музика и игри, која се одржа на 16–ти мај 2022 година, а домаќин беше скопското здружение на пензионери Гази Баба. На регионалната ревија учествуваа: ЗП Кисела Вода, Здружението на воени пензионери, ЗП Сарај, ЗП на ОВР на РМ, ЗП Илинден и пензионерите од ЗП Гази Баба. Пред убавата сцена, прв на присутните им се обрати претседателот на ЗП Гази Баба, Ѓорге Андонов. На присутните им се обрати и градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стефковски кој со своето присуство им направи чест на своите највозрасни сограѓани. Од името на Сојузот, присутните ги поздрави потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, кој ја прогласи ревијата за отворена.

Потоа се претставија здруженијата од овој регион кои со својата весела песна ја збогатија атмосферата. Ревијата на која беше домаќин ЗП Гази Баба беше последна од 8–те јубилејни регионални ревии во организација на СЗПМ за оваа година.

На 8–те регионални ревии учествуваа околу 120 пензионери, а на истите присуствуваа над 800 пензионери.

Здруженијата домаќини ќе настапат на 31 мај 2022 година на 12–тата републичка ревија на песни, музика и игри, а најдоброто од нив ќе учествуваат на Меѓународниот фестивал на трета животна доба во Љубљана, Република Словенија.

На Републичката ревија во името на организаторот СЗПМ, ќе им се обрати Претседателката на Сојузот, Станка Трајкова, која и ќе ја прогласи ревијата за отворена.

Дека пензионерите се верни чувари на нашето културно богатство, традиција и идентитет, препознаено е и од Министерството за култура на РСМ, и 8–те регионални и Републичката ревија на пени, музика и игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, и оваа година финансиски се поддржани, за што Сојузот им се заблагодарува во името на над 280 000 пензионери.

К.С. Андонова

Од 21 мај 2022 започна одржувањето на регионалните спортски натпревари кои ќе траат до 19 јуни 2022 година. Домаќини на спортските натпревари оваа година се: ЗП Крива Паланка, ЗП Лозово, ЗП Валандово, ЗП Кисела Вода, ЗП ОВР на РМ, ЗП Демир Хисар, ЗП Македонска Каменица и ЗП Дебар и Центар Жупа. Спортската олимпијада 2022 ќе се одржи во септември во чест на Денот на пензионерите на Македонија, 20 септември.

Седница на ИО на СЗПМ

Од нив, за нив, - финансиска поддршка за здруженијата и за пензионерите творци

Врз основа на член 23 од Статутот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Извршниот одбор на Сојузот ја одржа 30-тата седница на 3.5.2022 година на која покрај членовите на Извршниот одбор присуствуваше и претседателот на Собранието на Сојузот м–р Илија Адамоски.

Седницата ја раководеше потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Ќоку.

Најнапред беше разгледан Предлог–правилникот за определување на висината на надоместоците (хонорарите) на дописниците на весникот „Пензионер плус“ и „Коха“. Бидејќи хонрарите се мали и истите долго време немале покачување, даден е предлог за нивно минимално зголемување. Правилникот едногласно беше прифатен.

Беше донесена и одлука за измени и дополнувања на Деловникот за работа на Извршниот одбор на СЗПМ, за што објаснување даде потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Ќоку, кој рече дека дополнувањето е главно од технички причини. Истиот беше усвоен со еден глас против.

На седницата беше донесена и одлука финансиски да бидат поддржани здруженијата домаќини на Регионалните ревии на песни, музика и игри кои оваа година се одржуваат јубилејно, по 20–ти пат, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Поддршка ќе добијат: ЗП Битола, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Гази Баба, ЗП Берово, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Кавадарци, ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Крива Паланка.

Со цел да бидат добро организирани, беше донесена одлука за поддршка и на здруженијата на пензионери – домаќини на 22. регионални спортски игри за 2022 година, и тоа: ЗП Лозово, ЗП Крива Паланка, ЗП Валандово, ЗП Кисела Вода, ЗП ОВР на РМ, ЗП Демир Хисар, ЗП Македонска Каменица и ЗП Дебар и Центар Жупа.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија секоја година објавува оглас за материјална поддршка за издавачка дејност и творештво и културни активности на здруженија, членки на Сојузот. И оваа година, планирани се средства за оваа намена според финансискиот план за 2022 година. За оваа цел беше донесена одлука за формирање повремена Комисија за издавачка дејност и творештво.

На седницата беше донесена и одлука за материјална поддршка на ЗП Крушево за реновирање на Клуб на пензионери и ЗП Виница за манифестацијата „Најубаво велигденско јајце“.

Одлуките за финансиска поддршка беа едногласно донесени.

Покрај овие одлуки присутните беа информирани за начинот на одржување на 12–тата републичка ревија на песни, музика и игри, која ќе се одржи на 31 мај 2022 година во објект во „Ритуал“ во Трубарево – Скопје, по завршување на 8–те регионални ревии на песни, музика и игри.

На предлог на Координативното тело на Активот на пензионерките Извршниот одбор донесе одлука за прогласување на 2022 година за Година на рурален пензионер за која е изготвен и постер. **К. С. Андонова**

Оглас за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво

На седницата одржана на 3.5.2022 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2022 година на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Според Правилникот на Сојузот за оваа активност:

- На огласот можат да се јават поединци, групи и здруженија.
- Може да се конкурира за: издавање на книги, концерти, театарски претстави, изложби, литературни митинзи и друго.
- Пријавите се земаат во СЗПМ или можат да се симнат од веб–страницата на СЗПМ.
- Пријавите треба да се потпишани од претседателот на здружението.
- Може да се конкурира само за еден проект, а приоритет ќе имаат автори и здруженија кои не добиле досега средства од Сојузот и дела и проекти со содржина поврзана со третата доба.
- Материјалите треба да бидат доставени во архивата на СЗПМ или по пошта на адреса:

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Булевар „Кочо Рацин“ бр 14, 1000 Скопје, П. Фах 440
„За огласот за поттикнување на издавачка дејност и творештво за 2022 година на СЗПМ“.

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

Огласот трае од 1 до 20 јуни 2022 година, а резултатите ќе бидат објавени во весникот „Пензионер плус“ и на веб-страницата на СЗПМ.

ИО на СЗПМ

СЗПМ

Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

ПРИЈАВА

НАЗИВ/ИМЕ на барателот на средства:

Адреса на барателот: телефон, е–маил адреса:

Адреса на Здружение на пензионери

ЗА ШТО СЕ БАРААТ СРЕДСТВА (Да се заокружи):

ЗА КНИГИ:

1. Наслов на делото________________

2. Вид на делото (да се заокружи)
- роман,
- стихозбирка,
- монографија
- публицистичка книга
- друго________________

3. Број на страници________________

ЗА ПРОЕКТИ

1. Наслов на проектот________________

2. Област (да се заокружи)
- Музичка уметност
- Ликовна уметност
- Литературно читање
- Изложба
- Јубилеј
- Меѓународна соработка
- Останато (да се наведе) ________________

3. Број на учесници________________

4. Краток опис на проектот________________

ФИНАНСИСКА КОНСТРУКЦИЈА

- Колку средства се бараат________________
- Дали веќе се добиени средства и кога________________
- Добиени средства од други извори________________

***Задолжително да се приложи рецензија (за книга) или мислење (за проект), а за книги и 30% од книгата во печатена форма или книгата**

Пријавата може да се подигне во СЗПМ или да се симне од веб страната на СЗПМ: www.szpm.org.mk

Пријавите да се доставаат во два (2) примерока, на адреса:
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
Бул. Кочо Рацин бр 14 1000 Скопје

Датум **Потпис на барателот**
место

Потпис на претседателот и печат на ЗП

Пробиштип

Министерката Јована Тренчевска ги посети пензионерите во Пензионерскиот дом

На 4 мај 2022 година, министерката за труд и социјала при Владата на Р Македонија престојуваше во Пробиштип. При еднодневниот престој, заедно со градоначалникот на Општина Пробиштип Драган Анастасов ги посетија пензионерите во пензионерскиот дом во Пробиштип.

На гостите и присутните, им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип Груица Манасиев кој на гостите им се заблагодари за нивната посета, и на сите им посака добро здравје, воедно потсетувајќи ги дека можат да се вклучат и со свои прашања до гостите. Потоа на присутните им се обрати министерката за труд и социјална политика Јована Тренчевска, која во своето излагање се наврати на новата методологија на усогласување на пензиите со порастот на платите и порастот на животните трошоци и рече:

– Ние ја сфаќаме состојбата на пензионерите, особено на оние кои имаат ниски пензии, и затоа презедовме повеќе мерки за да им го подобриме животот на овие наши сограѓани, кои целиот работен век издвојувале од своите плати за пензискиот фонд. Затоа донесовме одлука како интервентна помош во три месеци да се доделуваат по 1000 денари на секој пензионер, за барем малку да им ги ублажиле проблемите. Исто така, ќе субвенционираме и во трошоците за електрична енергија на пензионерите со минимални пензии. Како Влада, правиме напори да ви го подобриме животниот стандард, се разбира според нашите можности. Ќе помогнеме да се реновира вашиот дом во кој живеат 9 станари кои останале сами и овде го нашле својот дом. Ќе помогнеме да се направи уште една гарсониера во домот за која постојат можности и простор.

Во своето обраќање, градоначалникот на Општна Пробиштип Драган Анастасов рече:

– Оваа година ќе го завршиме домот за стари лица во кој има и оддел за геријатрија, со што градот ќе добие еден современ и модерен објект во кој ќе престојуваат пензионери кои се со нарушена здравствена состојба. По излагањето на министерката Тренчевска и грагоначалникот Анастасов, следуваа прашања од присутните на кои гостите даваа одговор или беа насочуван каде да се обрати за решавање на проблемот.

М. Здравковска

Активност пример за помладите генерации

Во рамките на организираниот „Генералка викенд“ поддржано од Министерството за земјоделство, шумарство и водостопанство и Министерството за животна средина и просторно планирање, а под покровителство на Пивара Скопје и Пако Мак – Скопје, во Кратово на 06.05.2022 година се одржа собирна акција на неразградив отпаден материјал. Во оваа активност земаа учество и пензионери членови на ЗП Кратово, кои го исчистија заштитениот парк „Карши Бавча“, каде се наоѓа и домот на пензионери „Иван Андреев“, Амфитеатарот и Спомен костурницата на паднатите борци од НОБ. Собраниот отпад беше селектиран и предаден на организаторот од локалната самоуправа на Општина Кратово.

И ЗП Ѓорче Петров зема активно учество во акцијата под мотото „Генералка викенд 2022“ за чистење и собирање на отпадоци од Општина Ѓорче Петров. На 7.5.2022 година, поголема група пензионери предводени од Митко Стојаноски – претседател на ИО, учествуваа во чистењето на терените од рекреативното излетничко место „КРСТ“ с. Кучково. Акцијата беше во организација на општината Ѓорче Петров.

Ваква акција имаше и во други градови во кои пензионерите се вклучија давајќи им пример на помладите генерации.

Од дописниците

ЗП Вевчани

Отчетно и изборно Собрание

По разгледувањето на извештајот и програмата за работа на здружението, членовите на Надзорниот одбор и Извршниот одбор, дадоа позитивни оценки и го усвоија Финансискиот извештај за 2021 и финансискиот план за 2022 година. По истите

документи, на седницата расправаа и делегатите на Собранието.

– Како резултат на доброто домаќинско работење на раководството, на органите и телата нашето здружение, во 2021 година, реализирани се предвидените задачи, што значи дека успешно било спроведено зацртаното, – истакна претседателот на Извршниот одбор Витомир Костојчиноски.

Во воведното излагање по Програмата за работа за 2022 година, претседателот на Извршниот одбор Костојчиноски, меѓу другото истакна дека, приоритет во 2022 година ќе бидат повеќе значајни активности, како што сè: учество на Ревијата на песни, музика и игри, учество на регионалните и републичките спортски пензионерски натпревари, активното стареење и соработка со повеќе здруженија. Костојчиноски ги истакна активностите кои се планираат, како што се: организирањето на неколку еднодневни екскурзии и излети, хуманитарни акции и задолжителна соработка и примена на сите одлуки, предлози и препораки кои ги носи СЗПМ.

Вториот дел од работата на Собранието беше вонредниот избор на ново раководство на Здружението. По предлог на Комисијата за избор и именување, беа предложени и едногласно избрани: за претседател на Собранието Јован Лазороски и членови на Собранието, додека Витомир Костојчиноски повторно беше избран за претседател на Извршниот одбор. За секретар беше именуван Миленко Кукоски, додека Активот на пензионерките ќе го води Елка Радиноска. Комисијата за спорт и рекреација останува и понатака да ја води досегашниот претседател Јован Аврамоски. Здружението во Собранието на СЗПМ ќе го претставува Витомир Костојчиноски. На самиот крај од седницата новоизбраниот претседател на Собранието Јован Лазороски, во негово име и во име на сите новоизбрани се заблагодари на дадената доверба и рече дека со нови членови и нови програми, ќе има и нови активности.

С. Кукунешоски

Традиционални празнувања

Како и секоја година, така и оваа големиот христијански празник, Велигден, беше свечено одбележан во голем број здруженија. Беа одржани дружења со песни и ора на кои учествуваа голем број пензионерки. Организатори на овие активности беа Активите на пензионерки во рамките на нивните програми.

Главната манифестација „Томина Недела“ се одржа во Виница. На неа присуствуваа над 300 пензионерки, но имаше и по некој од пензионерите. Присутните прв ги поздрави претседа-

телот на ЗП Виница Петруш Данаилов, и им посака добредојде во градот на светот познатите теракотни икони. Од името на Сојузот присутните ги поздрави претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски. Тој ги пофали вредните и креативни пензионерки кои во Виница донесоа многу шарени и црвени јајца, од кои некои беа вистински уметнички дела. Покрај тоа што беа убаво украсени истите беа и убаво аранжирани. На манифестацијата имаше комисија која ги оценуваше донесените јајца и аранжманите. За најубави беа прогласени шареното јајце од ЗП Ѓорче Петров и аранжманот на ЗП Неготино и тие го поделија првото место.

И во ЗП Солидарност – Аеродром, верскиот празник Велигден беше одбележан со традицијата „Најубаво украсено јајце“. Учествуваа сите пет ограноци. Пензионерките со своите вешти-

ни и креативности донесоа прекрасно украсени јајца. На украсената маса имаше слатки подготвени од пензионерките.

И пензионерките при ЗП Прилеп, го одбележаа овој празник, носејќи црвени и шарени јајца во Домот за стари лица „Киро Крстески Платник“ во Прилеп ги посетија штитениците и им подарија црвени јајца и подароци со што ги развеселија, со желба да им надоме-

стат дел од она што им недостасува. За музичкиот дел се погрижија членовите на КУД „Пенка Котеска“.

Оваа година, и во ЗП Кисела Вода беше одбележан христијанскиот празник Велигден во повеќе ограноци. Секаде беше весело со богати трпези на кои имаше црвени и шарени јајца. Желбите на сите беа за добро здравје и долг живот. Атмосферата беше дополнета со македонски песни и убава музика. Пријатно изненадување беше големата торта испратена од Општина Кисела Вода, и од претседателот, со која беа послужени сите присутни.

Во салата на клубот на пензионери од Струга, на трет ден Велигден, се одржа традиционалниот натпревар за најубаво укра-

сено и најјако велигденско јајце. Настанот беше организиран од Активот на пензионерките од Струга, а го реализираа вредните и креативни пензионерки, околу 30–тина, кои меѓусебно си разменија црвени јајца. Манифестацијата не беше од натпреварувачки карактер, но се договорија од наредната година, кршењето со велигденско јајце, да биде со симболични награди. Здружението на пензионери од Струга зеде обврска за наредната година да формира трочлена жири–комисија за избор на најдекоративно и најјако велигденско јајце и да обезбеди три награди, а Здружението да биде покровител. Со презентирањето на велигденските јајца, ќе се зачува традицијата за Велигден.

По повод Велигденските и Рамазанските празници, ЗП Охрид и Дебрца донираше 80 хуманитарни пакети со прехранбени и хигиенски производи на пензионери кои се болни, изнемоштени, осамени или со пониски пензии. Хуманитарните пакети им беа предадени лично, со посета во нивните домови во сите 21 месен огранок во здружението. Посетените пензионери изразиле голема благодарност за помошта и задоволство дека не се заборавени.

На 15.4.2022 година, по покана на Мултикултурната интернационална организација на фолклорни фестивали во Охрид, а по повод одржување на Велигденскиот фестивал во Охрид на отворено, учествуваа фолклорни групи од РС Македонија и Р Грција. Со своја програма на фестивалот учествуваа членовите

на КУД „Далги“, при ЗП Охрид и Дебрца, кои се претставија со староградски песни и ора, а пејачката група „Славна Дебрца“ имаше многу успешен настап. За успешното учество на членовите на КУД „Далги“, од страна на организаторот на фестивалот им беше доделен сертификат.

ЗП Ѓорче Петров од оваа година започна со одбележувањето на манифестацијата „Томина Недела“. Во салата на разгранокот „Даме Груев“ присуствуваа поголем број пензионери од сите разграноци. На манифестацијата беше избрано најшарено и најубаво украсено велегденско јајце од разгранокот Ѓорче Петров. Со избраното шарено јајце, ЗП Ѓорче Петров учествуваше на манифестацијата „Томина Недела“ во организација на ЗП Виница, а стручното жири му го додели првото место.

По повод Велигденските празници, членови од ИО на ЗП Лозово, организираа хуманитарна акција за своите членови, за да им помогнат на оние на коишто помошта им е неопходна. Тие ги посетија во нивните домови и им го честитаа празникот со велигденски јајца и скромни пакети, донација од продавачите на пазарот во Лозово и градоначалникот на Општина Лозово. Посетените на ваквата помош беа благодарни. Така, во село Сарамзалино беа посетени Добрила Андонова и нејзината соселанка Даница. Во село Милино беа посетени Пандорка Стојчева, Саде Азировиќ и неговиот сосед Амет, од село Каратманово, Цветко. Јајца и пакети добија и Викторка Милчева од село Дурфулија и Милевка Алексова од Лозово. Пензионерите беа изненадени од посетата на волонтерите од ЗП Лозово и од грижата и вниманието на Здружението.

Празнично одбележување имаше и во ЗП Гевгелија, како и во повеќе други здруженија – членки на Сојузот.

Од дописниците на СЗПМ

Ѓорче Петров: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Инспиративна мултиетничка ревија

Митко Стојаноски

Александар Стојкоски

Ментор Ќоку

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Шуто Оризари

ЗП Карпош

ЗП Тетово - албанска група

ЗП Бутел

На 4 мај 2022 година се одржа првата од осумте јубилејни регионални равии на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин беше ЗП Ѓорче Петров. Учествуваа 6 здруженија од вториот регион и тоа: ЗП Шуто Оризари, ЗП Бутел, ЗП Карпош, ЗП Тафталиџе, ЗП Тетово и домаќинот ЗП Ѓорче Петров.

Ревијата се одржа во амбиент во селото Кучково. Во присуство на повеќе гости и на учесниците, најнапред се обрати претседателот на ИО на домаќините Митко Стојаноски. Тој на сите им посака топло добредојде нагласувајќи дека за здружението ова претставува чест и задоволство, но и голема одговорност да се биде домаќин и успешно да се организира ваков значаен настан.

ЗП Тафталиџе ДДД

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Ѓорче Петров

Доделување благодарници

Впечатливо обраќање имаше и градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Александар Стојкоски кој со своето присуство го зголеми значењето на овој културен настан. Меѓу другото тој рече:

– Денешната ревија симболично се поклопува со датумот на смртта на најголемиот македонски револуционер и борец за слобода Гоце Делчев, кој го разбира светот како поле за културен натпревар меѓу народите. Пензионерите и локалната самоуправа имаат исклучително добра соработка, така ќе биде и во иднина.

На присутните во името на Сојузот им се обрати потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку кој зборуваше за значењето на ови културни манифестации и ги прогласи за отворени.

Ревијата продолжи со звуците на зурлите и тапанот, и се појавија секогаш веселите и разиграни пензионери од ЗП Шуто Оризари, а по нив се отпеаја повеќе убави и незаборавни македонски народни песни создавани во минатото, песни за љубовта, за тагата, за постоењето, за премрежињата низ вековите. Ги исполнија пејачки групи и солисти од Бутел, Карпош, Тафталиџе, Тетово и Ѓорче Петров. Покрај песната имаше и читање на поезија и изведба на обичајот „Ставање к'на“ кој го изведоа пензионерки Албанки од ЗП Тетово. Сите настапи имаа посебна убавина и беа наградени со силен аплауз. Слушнавме песни на повеќе јазици кои беа разбирливи за сите благодарение на заедничкиот јазик на љубовта, меѓуетничката соработка и другарувањето. Пензионерите од вториот регион со своите настапи потврдија дека фолклорот е наше културно наследство и аманет за идните генерации.

Здружението на пензионери Ѓорче Петров се претстави како одличен домаќин, и покажа подготвеност за организација на слични настани.

Регионалната ревија заврши со доделување благодарници на сите здруженија учесници, а им ги врачи преседателката на комисијата за култура на СЗПМ Магдалена Спировска. Со пензионерско дружење се заокружи оваа културна јубилејна манифестација.

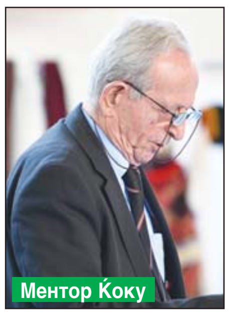
Цветанка Илиева

Крива Паланка: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Фолклорни бисери на традицијата

Трајча Давидовски

Сашко Митовски


Ментор Ќоку

ЗП Центар

ЗП Крива Паланка

ЗП Кратово

ЗП Солидарност Аеродром

ЗП Чаир

ЗП Куманово

Доделување благодарници

На 5–ти мај во спортската сала ,,Бранители“ во Крива Паланка се одржа 20–тата јубилејна ревија на песни, музика и игри од четвртиот регион. Покрај домаќинот ЗП Крива Паланка учество земаа: ЗП Куманово, ЗП Кратово, и скопските здруженија ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Чаир и ЗП Центар.

Присутните гости и учесници прв ги поздрави и им се обрати претседателот на здружението домаќин, Трајча Давидовски. Тој изрази благодарност до Сојузот што им ја даде довербата да бидат домаќини.

– Тоа за нас претставува голем предизвик и голема одговорност. Со помош на СЗПМ, локалната самоуправа и НУЦ за култура Крива Паланка обезбедивме погодни услови за достоинствено одржување на дваесеттата јубилејна Регионална ревија на песни, музика и игри.

На присутните со поздравна честитка им се обрати градоначалникот на Крива Паланка Сашко Митовски, посакувајќи им добро здравје на пензионерите и пожелувајќи им да имаат уште многу вакви настани на кои се презентира традицијата и преку кои фолклорот се пренесува на идните генерации.

– Како највозрасни и најискусни граѓани на заедницата вие сте дел од нашиот живот. Од вас добиваме поуки преку вашето искуство, затоа вие сте наша грижа и заслужувате почитување. Со гордост го најавувам проектот за реновирање на стариот дел од интернатот „Боро Менков“ кој ќе се пренамени во старски дом за сместување на осамени, болни, изнемоштени пензионери и други кои имаат потреба за нега.

Бидејќи ЗП Крива Паланка има ограноци и во Општина Ранковци со свое присуство ги удостои и градоначелникот на Ранковци Борче Спасовски.

Од име на СЗПМ се обрати потпретседателот на Извршниот одбор Ментор Ќоку. Тој ги поздрави гостите и учесниците, им посака добро расположение, добра забава и убави мигови кои ќе се паметат по завршување на ревијата и истакна дека и покрај тоа што овие настани се во редуцирана форма, тие сепак придонесуваат за поквалитетен живот во третата доба. Пензионерите преку одржување на ревиите придонесуваат за зачувување на културното богатство и се достојни чувари на традицијата. По обраќањата ревијата ја прогласи за отворена.

Следуваше настап на изведувачите облечени во колоритно живописни носии. Засвиреа кавалите, тамбурата, писна гајдата, засвире хармониката и ќемането. Се заредија изворни македонски и албански песни како бисери на ѓердан.

Честа им припадна да ја отворат изведувачите од Куманово облечени во носии од кумановскиот крај. Веднаш по нив се претставија познатите Кратовски тамбураши. Следеше настапот на пејачката група од ЗП Солидарност – Аеродром. По нив се претставија домаќините од Крива Паланка. ЗП Чаир настапија со песни на албански и македонски, а ревијата ја затворија учесниците од ЗП Центар. Благодарници добија сите претседатели за учество во ревијата, а нив им ги врачи секретарот на ИО на СЗПМ, Менка Темелковска. Ревијата беше заокружена со заедничко дружење.

Б. Стојчевска

ЗП САРАЈ - лична карта

Здружение на пензионери на Општина Сарај
ул. 1 бр. 38, Сарај, Скопје тел: 075 322904
(во зградата на матичната служба)

Махир Дураку
претседател
на ИО и на ЗП Сарај

Здружението на пензионерите на Општина Сарај, како самостојно здружение е формирано на 8.10.2007 година, согласно со Законот за здруженија на граѓани и фондации на Република Северна Македонија, на Статутот на СЗПМ и сопствениот Статут – Здружение на пензионери на Општина Сарај, регистрирано во Централниот регистар во Скопје. Претходно, пензионерите од ова здружение членуваа во ЗП Карпош. Иницијатори за формирањето на здружението на Општина Сарај, биле: Руфат Рамадани Гани Исмаили, Абедин Кроси, Махир Дураку, Илаз Хаџиу, Бајрам Ебиби и други. Како самостојно ЗП Општина Сарај, според последните податоци на СЗПМ има 2 100 старосни и семејни пензионери и три ограноци: Сарај, Кондово и Буковиќ и опфаќа 24 населени места.

ЗП Сарај има Собрание со претседател и 13 членови, Извршен одбор со 5 членови и претседател кој истовремено е и на Здружението, Надзорен одбор од 3 членови и 5 комисии, и тоа: Комисија за Статут и правни прашања, Комисија за спорт и спортски активности, Комисија за екскурзии, Комисија за културно-забавен живот и Комисија за здравство и социјални прашања.

Здружението во текот на секоја година (со исклучок на последните две) организира и реализира 5 екскурзии и тоа 3 во Републиката и 2 надвор – во пограничните градови на соседството. Поради пандемијата и поради препораките на компетентните, во последните две години не се реализирани екскурзии.

Здружението иако не е големо има многубројни активности. Во 2017 година, тоа беше домаќин на спортските натпревари кои се одржаа во Рекреативниот центар „Треска“ Сарај – Скопје.

Програмските активности во последните две години беа рестриктивни поради пандемијата ковид – 19. И покрај тоа, органите и телата на Здружението ги остваруваа најзначајните програмски определби, наедно со рестриктивни мерки Здружението ги организираше и одржуваше локалните спортски натпревари и учествуваше на регионалните спортски активности.

Во 2021 година, Комисијата за Статут и правни прашања изврши измени и дополнувања во Статутот со што покрај другото го усогласи со Законот за здруженија и фондации како и со Статутот и препораките на СЗПМ.

Здружението е учесник на неколку ревии на песни, музика и игри, организирани од страна на СЗПМ, при што од негови претставници беа изведени изворни инструментални мелодии и песни. Последните две години поради познати причини беа рестриктивни. Во 2020 година, тоа беше домаќин на Регионалната ревија не песни, музика и игри, која се одржа во Спортско рекреативниот центар Сарај, а во организација на СЗПМ.

Пред пандемијата, Здружението со група негови членови редовно учествуваше на мултиетничката средба која секоја година се организираше од Здружението на пензионерите Тетово, средба на која учествуваат сите здруженија од Македонија, членки на СЗПМ.

Комисијата за здравство и социјални прашања, во соработка со Црвениот крст на Републиката и на градот, во Клубот на пензионерите во Сарај кој истовремено се користи и од Црвениот крст како Центар за дневен престој на стари лица, секој месец прави програма за активностите. Покрај другото, две медицински сестри ангажирани од страна на Црвениот крст мерат притисок и шеќер во крвта, а се одржуваат и предавања од страна на стручни лица поврзани со здравјето и социјалата. Комисијата за здравство и социјални прашања, во соработка со одборите на разграноците и лекар на Здружението кој е и претседател на Комисијата, повремено се мери притисок и шеќер во крвта и во некои населени места во разграноците Сарај, Кондово и Буковиќ. Клубот на пензионерите во Сарај, има одлична соработка со Црвениот крст, водат грижа и во домашни услови за стари и изнемоштени лица. Така, со список на Здружението се грижат за околу 60 лица. Сестрите ги посетуваат дома, им мерат притисокот и шеќерот во крвта, им носат бесплатно лекови, спрема препораките на лекар, им даваат совети и разговараат со нив. Ваква грижа се прави на некои населени места.

И во изминатите години, а посебно во овие две со пандемијата, Здружението посебно внимание им посветува на хуманитарните активности за помагање на членовите со ниски примања. За таа цел, тоа секоја година со финансискиот план предвидува извесна сума финансиски средства.

Здружението одлично соработува со фондации и бизнис–компании на неговата територија, како што се: Фондацијата „Албиз“ во Сарај, Компанијата „Даути–Комерц“, „Адријус“, „Тиамо“, „Ука–Комерц“ и др. Само во 2021 година од овие компании примени се и доделени 280 пакети со прехранбени и хигиенски производи.

Одлична соработка Здружението има и со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија каде што е членка и со свои членови партиципира во неговите органи и тела и дава свој придонес, како и со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Град Скопје, и повеќе здруженија, членки на СЗПМ. Последните години има одлична соработка и со локалната самоуправа во Сарај.

Активот на пензионерките повеќето го сочинуваат семејни пензионерки. Учествуваат на екскурзии, разни дејности во Клубот, на спортски активности, ревии на песни, музика и игри и др.

Во Здружението се работи многу транспарентно, се почитува хиерархијата и секоја година успешно се остварени програмските определби дури и активности надвор од Програмата со исклучок на последните две години поради познати причини – пандемијата.

Со други зборови може да се констатира дека ЗП Сарај е здружение, кое може да се рече, за пример според своите активности. Здружението има изготвено и своја Монографија.

СЗПМ

НЛБ Сребрен пакет

Вашата пензија секогаш навреме

НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

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

NLB Banka

www.nlb.mk Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

osteotend®

ПРОИЗВОД НАМЕНЕТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ЗГЛОБОВИТЕ И 'РСКАВИЦИТЕ.

НА БАЗА НА
БРОМЕЛИН, ПАПАИН, РУТИН, МЕТИЛСУЛФОНИЛМЕТАН, ВИТАМИН Ц, Л ОРНИТИН АЛФА КЕТОГЛУТАРАТ И ЃАВОЛСКА КАНЏА.

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

30 ќесички | 5.6 g

ЗЕГИН ДОО Скопје

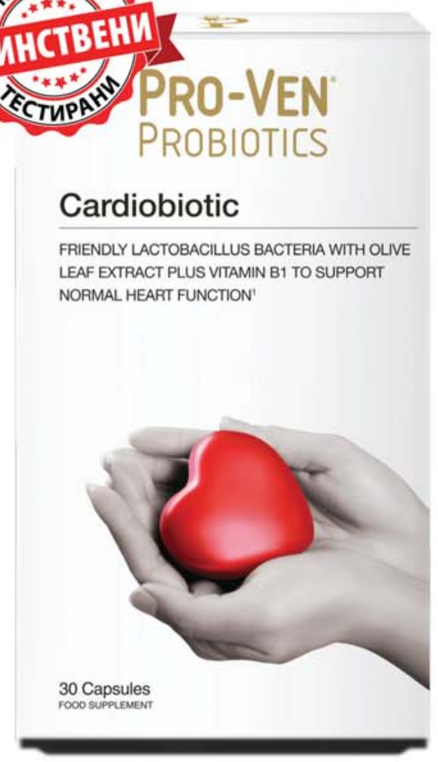
Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт"

НОВО

PROVEN® PROBIOTICS

Cardiobiotic

КЛИНИЧКИ ЕДИНСТВЕНИ ТЕСТИРАНИ



- Создаден специјално за одржување и зачувување на здравјето на срцето
- Содржи 10 милијарди соеви на Lactobacillus plantarm (CUL66) и Lactobacillus reuteri (NCIMB30242) корисни бактерии
- Содржи хидрокситирозол (од лист од маслинка)
- Витамин Б1 значаен за одржувањето на ормалната функција на срцето

една 30 КАПСУЛИ на ден

ЗП Крушево

Реновиран Пензионерскиот дом во Крушево

Собранието на Здужението на Пензионерите од Крушево на редовната шеста седница во месец декември 2021 година донесе едногласна одлука да се реновира Пензионерскиот дом во Крушево. Собранието го задолжи Извршниот одбор со неговите органи и тела да ја реализира оваа одлука во што пократок временски период. Извршниот одбор ја задолжи Комисијата за станбен и деловен простор да распише јавен оглас за прибирање на понуди. На објавениот оглас се пријавија тројца понудувачи од кои беше избран изведувач со најповолни услови и најниска цена, и со него беше склучен договор за изведба.

Изведувачот се обврза во рок од 30 дена да го изврши реновирањето, бидејќи објектот се наоѓа во центарот на градот и дограмата треба да биде во согласност со Урбанистичкиот план на Крушево за заштита на староградската архитектура. Изведувачот во целост го почитуваше потпишаниот Договор и дрвената дограма ја замени пред договорениот рок.

Средствата за замена на дограмата ги обезбеди Здружението на пензионерите од Крушево од преостанатите средства од календарската 2021 година, бидејќи здружението работи домаќински, а средствата ги троши строго наменски и рационално. Како резултат на таквото работење остануваат средства кои Здружението ги вложува во капитални инвестиции како што е на пример оваа.

Останува да се реализира и другиот заклучок на Собранието за реновирање на Клубот на пензионерите од ЗП Крушево.

Д. Трајкоски

ЗП Пехчево

Пензионери ентузијасти

Селото Умлена се наоѓа во Општина Пехчево и брои околу 250 жители, кои се занимаваат со земјоделство и сточарство, а поголем дел од нив работат во фирми во Берово и Пехчево. Близината на селото до градските средини условило селото да остане „живо“ со голем број новоизградени куќи и објекти за чување стока и решена инфраструктура улици, водовод и канализација, продавници, а работи и подрачно училиште.

Со средства на Здружението на пензионерите на општина Пехчево и СЗПМ отворен е Пензионерски клуб каде што пензионерите од селото можат да се дружат во слободното време играјќи табла, шах и карти.

Во селото во 1904 година е изградена селската црква „Св. Спас“, на која иако во неколку наврати е вршена интервенција била во руинирана состојба. Поведена е иницијатива од двајца млади пензионери од селото Благој Сеничев и Јордан Димитковски со поддршка на жителите на селото, црквата целосно е реновирана. На почетокот располагале со 300.000 денари, средства од црковниот одбор. Почнале со прибирање средства за кои се водело интерно книговодство на една тетратка со издавање каса–прими и каса–исплати за сите парични средства. Се договориле од сите жители на селото да собираат по 200 денари, со тоа што некои давале и повеќе од договорениот износ.

Направен е договор со приватен изведувач и почнале со работа. Бидејќи задниот дел од црквата бил склон на паѓање и истиот е реновиран од темел, саниран е покривот на црквата, изработена е нова фасада и тротоари и нацртани се нови икони со средства од донатори. Со донатор од Скопје на подот на црквата се поставени нови плочки. Заради заштита на дрвените делови на црквата извршено е премачкување со заштитно средство. Кога започнало реновирање на црквата со свои донации во материјали учествувале и фирми од Виница, Кочани и Свети Николе.

Планирано е активностите да продолжат и во 2022 година со изградба на нова камбанарија, за што веќе е обезбеден донатор, и се реновира и натстрешницата во која би се организирале собири во селото.

– Сакам да ги пофалам двајцата млади пензионери кои со својата активност покажаа дека и во малите средини може здружено со останатите жители да се ангажираат за доброто на сите, – ни рече претседателот на огранокот на пензионери во Умлена и делегат во Собранието на СЗПМ Јова Марковски.

А. Кацарски

ЗП Прилеп

Околу петстотини пензионери на заедничка средба

Традиционално, секоја пролет и есен Здружението на пензионери од Прилеп веќе четврта година организира традиционална заедничка средба на пензионерите од сите ограноци. Минатите две години, овие средби беа изоставени, а годинава пензионерките и пензионерите од Прилеп и населените места, на 10 мај околу 500 од нив учествуваа на годинашниот пикник во манастирот Св. Никола, во пазувите на планината Селечка, близу селото Прилепец.

Средбата ја отвори претседателот на ЗП Прилеп, Славко Трајкоски кој ги поздрави присутните и им посака долг и весел живот по што се разви широко и мошне весело оро. Трајкоски им посака убав помин на овој пензионерски заеднички пикник, кој беше на сметка на Здружението.

– Ваква заедничка средба наесен, за денот на пензионерите, 20 септември, се договоривме со раководството од ЗП Битола да одржиме во селото Пашино Рувци, Прилепско, во манастирот Св. Ѓорѓија, ги запозна Трајкоски присутните.

Инаку, присутните пензионери најпрво ја посетија малата црква, која го носи името на Чудотворецот Св. Никола, изградена 1874 година.

– Првпат сум на ваква и толку масовна средба на пензионерите. Весело е и навистина убаво што некој се сетил да не собере вака сите заеднички да се порадуваме, поразговараме, размениме мислења, – ни рече Бранко Терзиоски, претседател на огранокот од село Тополчани.

Задоволен и видно расположен беше и пензионерот Димитар Димоски од огранокот Центар, големо задоволство и желба за уште многу вакви средби искажа и Живко Петрески од огранокот „Рид“ како и Кирил Трајкоски од огранокот Бончејца.

К.Р.

ЗП Охрид и Дебрца

Димитар Свилар со 195 крводарувања е рекордер во Охрид

Иногодинава на пригоден начин беше одбележан Денот на крводарителството, на Црвениот крст на Македонија, и 77 години постоење на Црвениот крст на Охрид. По тој повод беа врачени повеќе плакети за крводарувања во 2021 година на крводарители на Охрид и Дебрца. На свеченоста беше присутен и почесниот крводарител со најмногу доброволни дарувања крв во Охрид и Дебрца, Димитар Свилар. Тој има 75 години а вкупно дал 195 пати крв и е рекордер во доброволно дарување крв за општините Охрид и Дебрца. Димитар Свилар првпат почнал да дава крв на 15–годишна возраст. Откако станал охридски зет продолжил да дарува крв во Охрид, Струга и ЈЗУ за трауматологија и костозглобна туберкулоза во Охрид, за верските празници „Света Богородица“ во Скребатно, за „Свети Климент“ на Плаошник и по разни други потреби.

Во почетокот Свилар, неколку години крв дарувал на секои три месеци. Потоа почнал и секој месец, па на 15 дена. За да не биде спречен да дарува секој месец Свилар извадил три крводарителски книшки. Но, по некоја случајност го откриле. Оттогаш, пред околу 10 години и кога практично се пензионирал, му забраниле да дава крв. Како што и самиот вели да му дозволат, иако е сега 75 години повторно би дарувал крв. Но, за жал, лекарите треба да се слушаат. Свилар дури и на повици од обични граѓани, кои лично доаѓале во селото Долно Лакочереј, кај Охрид, каде што и денес живее од 1976 година, доброволно дарувал крв. Тоа како да му станало пасија на Свилар, бидејќи, како што вели самиот, нема ништо подобро и поздраво од тоа.

Димитар, вели дека пробал неколку пати да ги мотивира младите да го следат неговиот пример, но не му е јасно зошто не сакаат. За него, подобро чувство од ова нема, бидејќи со секое дарување крв помагате или спасувате нечиј човечки живот. Инаку, Димитар Свилар има нулта крвна група позитив, која е ретка и е најбарана, бидејќи секому можеш да му дадеш, а од друга крвна група не можеш да примиш. За рекордните 195 доброволни дарувања крв Димитар Свилар има добиено многубројни награди и признанија од Општинскиот Црвен крст Охрид и Републичкиот Црвен крст. За 100 дарувања крв, Свилар има добиено златна, сребрена и една бронзена плакета, значки, и една макета на охридски чун во резба, како и други подароци кои ги красат витрините во неговиот дом.

Инаку Димитар Свилар е роден во селото Мали Београд кај Бачка Топола, Војводина. По завршувањето на основното образование, во Суботица го изучува пекарскиот занает. Во Осјек случајно кај неговиот вујко, ја запознава неговата прва сопруга по потекло од Охрид и така во 1972 година, доаѓа во Охрид. Повремено се вработува во приватна пекарница, потоа во фирмите „Трудбеник“, „ЕМО“ и последно во „Охридски жито леб“ каде што работи се до пензионирањето како пекар, исклучително во подготовка на бурек и бели печива. Свилар и сега, иако има 75 години, а веќе десетина години е пензионер, работи како бурекчија во приватна пекарница во Охрид, бидејќи тоа му причинува задоволство, а и пензионерските денови му се исполнети со работни обврски кои не му претставуваат никаква тешкотија, туку напротив, како што вели, му го продолжуваат животниот век.

К. Спасески

ЗП Крива Паланка

Разговор со Бранко Ивановски

Работниот век му завршува во 2019 година, по што се вклучува во работата на ЗП Крива Паланка и станува претседател на Надзорниот одбор. Со неговата работа придонесува за квалитетно работење на НО и на здружението. На седниците на Собранието и на Извршниот одбор со своето присуство дава стручни објаснувања за финансиските работења на здружението.

Во разговорот со него, тој потенцира дека активностите на Надзорниот одбор се насочени кон законско и домаќинско работење во согласност со донесената програма за работа на здружението. Активно учествуваше во донесување на финансовиот план за 2022 година со цел за подобар и поквалитетен живот на членството на пензионерките од здружението. Тој истакнува дека здружението за секој потрошен денар има покритие, што значи дека раководството и во услови на пандемија ги има остварено планираните активности и непрестано води грижа за своето членство, особено за болните и изнемоштени пензионери и оние со ниски пензии.

– Сите битни документи се меѓусебно детерминирани, односно поврзани. Од Програмата за работа на здружението, зависи финансовиот план. Сакам да нагласам дека сите одлуки кои се донесуваат во делот на финансиското работење се во согласност со Статутот на здружението и другите законски прописи за финансиско работење и се резултат на домаќинското и рационално работење на ова раководство. Со Завршната сметка за 2021 година, има вишок на над 460 илјади денари. Средствата ќе се префрлат во тековната 2022 година. Ова не само што е констатирано од Надзорниот одбор, туку тоа е препознаено и од СЗПМ, како и од локалната самоуправа на Општина Крива Паланка, – ни изјави Ивановски.

Бранко Ивановски својот работен век го поминал во МВР. Почнал да работи како инспектор, потоа како самостоен инспектор и станал началник на Организационата единица во структурите на МВР.

Б. Стојчевска

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година XV – број 166
мај 2022 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;

Васил Пачемски

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

Лектор:
Верица Тоциновска

Адреса:

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Охрид и Дебрца: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

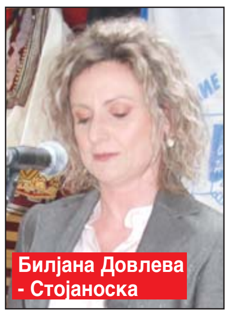
Публиката беше воодушевена од убавите изведби

ЗП Кичево

ЗП Охрид

ЗП Гостивар

Ѓорѓи Трпчески


Билјана Довлева - Стојаноска

м-р Илија Адамоски

ЗП Дебрца

ЗП Охрид

ЗП Македонски Брод

ЗП Струга

ЗП Лабуништа

Доделување благодарници

На 6.5.2022 година во Охрид на преубавиот живописен амбиент на легендарното и опеано место Билјанини Извори се одржа 20 јубилејна регионална ревија на песни, музика и игри од 8. регион во организација на СЗПМ на која домаќин беше ЗП Охрид и Дебрца. На ревијата учествуваа 80 пензионери од ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Гостивар, ЗП Лабуништа, ЗП Македонски Брод, ЗП Кичево и ЗП Струга, а не учествуваа ЗП Дебар и Центар Жупа и ЗП Вевчани.

На ревијата присуствуваа претставници од СЗПМ и тоа: Илија Адамоски претседател на Собранието, Ментор Ќоку, потпретседател на ИО, Менка Темелковска, секретар и Томче Стојков, селектор на ревијата. Од страна на општината присуствуваше Билјана Довлева – Стојаноска, советник во Советот на Општина Охрид, потоа делегации од збратимените ЗП Врање од Р Србија, пензионери од Конфедерацијата на синдикатот од град Поградец, Р Албанија и од ЗП Солидарност – Аеродром, Скопје и претседателите од ЗП Битола и ЗП Прилеп.

На почетокот согласно со програмата и сценариото пригодно обраќање и поздравен говор имаше Ѓорѓи Трпчески претседател на ЗП Охрид и Дебрца од Охрид во својство на домаќин на Регионалната ревија на песни, музика и игри од осмиот регион. Потоа присутните ги поздрави и им се обрати Билјана Довлева – Стојаноска, и упати честитки.

Во името на СЗПМ како организатор на 20. регионална ревија на песни, музика и игри зборуваше Илија Адамоски, кој по пригодниот говор ја отвори ревијата.

20. регионална ревија на песни, музика и игри во Охрид започна со настап на членовите на КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца со прекрасната и уникатна изведба на легендарната и надалеку позната и отпеана изворна народна песна „Билјана платно белеше“.

Потоа следуваа изведби на другите здруженија од регионот.

На крај од ревијата имаа многу успешен настап членовите на пејачката група „Славна Дебрца“, која дејствуваше во рамките на КУД „Далги“ при ЗП Охрид и Дебрца со песните „Девојченце, девојченце љубиш ли ме мене“ и „Аjде чиво ли е ова девојче“.

По завршување на настапот Менка Темелковска, секретар во името на СЗПМ како организатор на ревијата му додели благодарница за учество на 20. регионална ревија од 8–от регион на сите претседатели или претставници од здруженијата на пензионери.

Димитрија Стојкоски Лепи

Битола: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

За музичко и поетско творештво никогаш не е доцна

ЗП Прилеп КУД Пензионер

ЗП Крушево

Даница Петличкова

м-р Илија Адамоски

ЗП Битола КУД Сирма Војвода

ЗП Битола

ЗП Прилеп КУД Пенка Котеска

Доделување благодарници

ЗП Демир Хисар

Песната и музиката не признаваат години. За тоа доказ е 20–тата јубилејна регионална ревија на песни, музика и игри што на 9 мај 2022 година се одржа во Центарот за култура во Битола, под покровителство на СЗПМ. Домаќин на ревијата, на која учествуваа пејачки групи од здруженијата: Битола, Демир Хисар, Крушево и Прилеп, беше Здружението на пензионери од Битола.

Претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова, поздравувајќи ги присутните пензионери и пензионерки, претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски, претседателите на здруженијата на пензионери учесници на ревијата и останатите гости, истакна дека една од програмските активности на здруженијата е и организирање на музички и фолклорни манифестации, како што е и оваа, кои покажуваат дека за песната и музиката не се битни годините.

– На ревијата ќе слушнеме песни кои се вистински празник за душата, ќе потврдиме и ќе покажеме уште еднаш дека ја негуваме македонската етно традиција и ја чуваме нашата културна ризница. Ќе потсетиме дека фолклорот ја шири љубовта, обединува и зближува. Ние пензионерите ги чуваме песните од заборав пренесувајќи ги на идните поколенија. Песната никогаш не се заборава доколку се пее со душа и срце – рече Петличкова во своето обраќање пред присутните на ревијата.

Таа посочи дека ваквата музичка ревија ѝ доликува на Битола, еден од најопеаните градови на Балканот и пошироко, опеан во над 500 народни и забавни песни кои и ден–денес се пеат насекаде низ целиот свет. Исто така, потсети дека Битола е позната и како град на клавирите, каде што во првата половина од минатиот век имало повеќе клавири отколку светилки, и е град на конзулите.

– Денес се наоѓаме на далеку познатиот Широк сокак, место каде што богатите дами и госпоѓи секогаш дотерани по најнова мода, шушкале со своите свилени фустани. Од Битола се произлезени голем број познати имиња на пејачи од народната и забавната музика, – истакна Петличкова и на сите присутни им посака пријатен престој во Битола и успешен настап на ревијата.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се обрати претседателот на Собранието на Сојузот Илија Адамоски. Тој ги поздрави присутните и порача:

– Ние пензионерите сме верни чувари на нашето културно наследство, на песната и орото, на преданијата и сè она што ја детерминира нашата култура во минатото. Народ без култура, без песна и игра многу тешко може да го докаже својот идентитет. Нашите предци преку песната и орото ги искажувале своите несреќи, барања и пркоселе на сè она што е спротивно на човековиот живот. Ја прогласувам 20–тата јубилејна регионална ревија на песни, музика и игри за отворена.

Потоа се слушна песна и така беше до завршувањето на ревијата кога претседателката на Комисијата за култура на СЗПМ Магдалена Спировска, им додели благодарници на здуженијата учесници на ревијата.

Петар Ставрев

Научи ме на уметноста на малите чекори!

Ваќа се молел познатиот писател и пилот Антоан де сент Егзипери. Тој знаел да лета и поминува непрегледни далечини, на сепак ги сакал малите чекори. Го напиша најпознатиот роман за сите генерации „Малиот Принц", за да ни укаже дека сè што е мало, ако е добро и убаво е всушност големо. Е, сега на нас луѓето останува да откриеме што е големо, убаво, добро, вредно и за почит, а што не.

Немав време да барам многу скриени страници за етимологија по интернетот но, редовно слушам предавања на тема јазик и историја. Така дојдов до интересното толкување, кое треба понатаму да го потврдам, дека зборот „леб" и зборот „лепота" (српски) се поврзани.

Ако ова е точно, чув дека бидејќи лебот имал својство да лепи, кога се меси брашното и од глаголот лепење, се оформил зборот леб и зборот лепота. Кај нас пак, зборот убавина велат, доаѓал од многу древни времиња, кога се почитувала некоја божица Кубала. Оттаму имињата „купатило", оти за да си убав/а, треба да си пред сè чист/а. Кубала, кубаба, убаба, убава е логиката.

Затоа поврзувајќи ги сите овие сознанија во едно, односно со синтагмата „лебот наш насушен", сега нема да говорам за надсуштественоста, туку за лебот. Така ветив, а и мене ме интересира. Сето ова е само едно импровизирање, кое не е за потценување, оти ги става во акција нашите мозочни клетки. Ако лебот и лепота се поврзани, а се според оваа логика, тогаш, лебот е некоја убавина која ја јадеме. Ако се лепи и е убаво, тогаш кога го примаме се храниме со убавина и добрина, кои се синоними. Пченицата расне, од неа се прави брашно, а потоа леб. Тој леб во посочената синтагма е земен како нешто есенцијално за животот на човекот, како телесна и духовна храна.

Затоа треба да внимаваме каков леб јадеме и што е лебот за нас. Синтагмата е важна, за да не упати и предупреди дека хранајќи се телесно, треба да се храниме и духовно и лебот да ни биде добрина и убавина, оти всушност само така стануваме вистински убави, неменливо и трајно, ако знаеме кој е нашиот леб.

Велат: заработи си го својот леб. Една одамна спомнав во еден текст за мојата одушевеност од жетварските песни. Денес ја немаат житото и пченицата таа симболика. Нема веќе човечки џагор по полињата посеани со златна пченица. Нема песни, кавали, тапани и зурли. Но, има комбајни и по некој човек, да присобере што треба. Јас замислувам многу разиграна слика од дамнешни времиња, која сме имале прилика да ја видиме изобразена од уметници. Но, мојата е постојано во создавање и зреење.

Сакам да кажам веќе е изменет односот кон лебот. Го купуваме во продавница, ги нема ноќвите и домашниот квасец, кој не создава габи во организмот. Прашање е дали има потреба од синтагмата и молитвата. Дали имаме потреба за апсолутноста, т.е. надсуштественоста и воедно од убавината и добрината. Што е лебот за нас денес?

Маја Белева

ЗП Демир Хисар

Живот помеѓу возовите

Возовите се состојат од повеќе делови направени од различни компоненти. Секоја од нив има свое значење и улога, а нивниот резултат е неверојатен. Нешто како симфонија – Антонио Дворжак.

Возови... Тој мирис на носталгични разделби, средби и исчекувања, прегратките на пријателите и солзите на заљубените. Со куферот во едната и картата во другата рака, чекаат свирчето на железничарот да писне за тргнување...

Прикажаната за железницата во Демир Хисар денес е само сеќавање на деновите без брзи автомобили, смарт телефони, шетање низ трговски центри. Тоа е приказна за колективната свест, кога со воз се одело на работа и на училиште во Прилеп и Битола, кога книгата за пријатно дремење, печено пиле во куферот и ветерот во косите на прозорецот од купето беа неприкосновени патни аксесоари. Дел од тоа време, од таа приказна е и 64–годишниот демирхисарски пензионер Љупчо Илијовски, кој целиот свој работен век од 45 години го минал на едно исто работно место – свртничар или популарно наречено скретничар на возови на Железничката станица во Сопотница и Битола. Прочитав некаде дека никој на овој свет на пруга не работи без голема љубов кон возовите. Тоа чкрипење на тркалата е еден од најголемите цивилизациски вредности на современиот свет, но токму како што се опишува во филмот „Четири километри на час", тоа бавно, лежерно возење што би се рекло, ги тера луѓето психички да се опуштат. Ретки се оние кои не задремуваат, носени во мислите за некоја нова животна станица, уживајќи во погледот или просто евоцирајќи спомени.

– Висок степен на одговорност, познавање на должниот и горниот трап на возот, регулирање на безбедниот сообраќај, прибраност и исправни одлуки во нормални и вонредни ситуации, само се некои од особините кои морате да ги поседувате доколку работите на железница.

Во текот на еден работен ден тој трае 12 часа човек мора да биде максимално сконцентриран и прибран. Голема и синхронизирана е координацијата помеѓу машиновозачот, отправникот и сите служби на станицата, затоа што во оваа работа, место за грешки нема и најмал пропуст можеше скапо да не чини – ни вели Љубе.

Со секое доаѓање на работа и преземање на смената сите мали и големи проблеми мораат да останат дома. Перфектен слух, многу добар вид и уште многу нешта се бараат за оваа работа. Заради стрес во работата и се што доаѓа со неа, ретки се оние кои доминуваат на систематските прегледи.

Димовски отсекогаш ги сакал возовите. Веројатно имало нешто посебно во сета таа врева, трка и гужва, сите тие непознати лица од кои барем еден ќе ти биде сопатник, добар или лош соговорник. Некои од нив и не ги забележуваат а некои ти остануваат длабоко врежани во сеќавањето.

– Железничката станица, во едни не многу далечни времиња беше извор на живот. На неа се играше и пееше, се испраќаше во војска, во белиот свет, се раѓаа нови љубови, оддалеку се дочекуваа драги личности, се пишуваа романи. Едноставно, возовите со себе носат едно романтично расположение, но животот и новото време прави се помалку да ги користиме – со малку носталгија се присетува нашиот соговорник на убавите времиња поминати на железница.

Железничката станица на која Живко работел цели 37 години, е градена кон крајот на 19 век, кога двата најголеми града во европскиот дел на Отоманската Империја, Битола и Солун, се поврзуваат железнички. Во 1911 година, од Солун преку Воден на Железничката станица во Битола пристигнал и султанот Мехмед Петти. Живко се сеќава дека во минатото возот било омилено превозно средство и дел од националниот идентитет.

– Младите – ни вели, – на работните акции градеа пруги затоа што се веруваше дека големината на железничкиот сообраќај ја отсликува силата и големината на една земја и нејзиниот економски развој. Тогаш, со гордост пругата се правеше и користеше. Ништо ново нема да кажеме кога е во прашање доцнењето на возовите. Нема ниту да го раскажеме и оној случај од пред неколку години со јапонскиот министер за сообраќај и доцнењето на возот од само три секунди. Тоа е нивна, јапонска работа. Да, кај нас е вообичаено возовите да доцнат, но во последно време тоа се подобрува и се прават големи чекори за почитување на возниот ред, и не секогаш е до човечкиот фактор, туку повеќе е од техничка природа.

Зоран Стевановски

Тетово – Редок јубилеј на брачниот пар Ефтоски

60 години заеднички живот

Нашиот дописник од Тетово Гојко Ефтоски и неговата сопруга Бранка одбележаа редок јубилеј – шеесет години заеднички живот. Со своите најблиски ја прославија „дијамантската" свадба – незаборавна средба која го означи нивниот голем јубилеј, присетувајќи се на минатото и на сè она што меѓусебно значи разбирање. Имаше и со што да се пофалат: четири внуци со завршени факултети, од кои еден доктор на науки претходно како магистрант во Кембрич и доктор во Цирих, а двајца магистри на науки. Славениците велат дека нема поголема радост за нив од тоа што го постигнале со поколенијата кои сега „грабаат" во нивниот живот. Имаат и еден правнук, но се надеваат дека оваа нова семејна генерација допрва настапува.

Бранка била активистка во организации што опфаќаа жени. Таа е првата генерација на „Вешта жена", каде настапи со свој кулинарски производ. За „Жито Полог", каде го поминала работниот век, освојувала многу признанија и награди за своето претпријатие на разни пекаријади организирани на подрачјето на некогашна Југославија и во нашата земја. Секогаш била почитувана, а своите знаења и вештини, вешто ги пренесувала на помладите генерации. Нејзина основна одлика била трудот и резултатите од работата сега ги ужива пензионерските денови, во кои повеќе од 15 години е како припадник на „третото" доба.

Сопругот Гојко, пак, најдолго време бил во новинарството. Соработувал со повеќе весници и списанија во кои објавил повеќе од 60.000 наслови. Неговите репортажи и патеписи, според реакциите на читателите, претставувале вистинско задоволство. За својот труд има добиено бројни признанија и награди меѓу кои и два пати во општинско признание еднаш за крводарителство, а вторилот пат како новинар. Највисоко му е оличјето „Орден на трудот со златен венец", а за настап пред пензионерите во Љубљана – Словенија, добитник е на „Пензионерски орден на Република Словенија". Автор е на повеќе монографии, почнувајќи од единствената за најстариот фудбалски клуб во Македонија „Љуботен", монографијата за Здружението на пензионерите во Тетово, на уште неколку други и на еден роман. Хуманоста и потребите на луѓето, обичните луѓе, во границите на можностите секогаш ги помагал, а самиот е 99 пати доброволен крводарител. Дарувањето крв го правел се до моментот додека дозволувале старосните години.

Бил биран и во органите и телата на Здружението на пензионерите на Тетово, каде еден мандат бил претседател на Собранието, а еден четиригодишен мандат член на Извршниот одбор. Секогаш со максимална вклученост за доброто на пензионерите. Раздвижил повеќе содржини во работата на ограноците, соработка на Здружението со сродни организации или исти здруженија во Македонија, со општините во Долни Полог што ги опфаќа ЗП Тетово. Запрашан за неговите впечатоци од осумгодишното членување во органите и раководењето, Гојко вели дека „сегашното раководство сосема се откажа од оние кадри кои оставиле забележителен белег во Здружението".

Е.Г.

Убави пензионерски денови на село

Богица и Радивое Димитриевски се брачен пар кој целиот работен век го поминале во Скопје. По 35 години живеење во урбана средина во која градскиот метеж е секојдневие, решаваат пензионерските денови да ги поминат во родното село Стрезовце, во Општина Старо Нагоричане во областа Козјачија во околината на градот Куманово. Срдечните домаќини не пречекаа со нешто најврвно, широка насмевка за добредојде. Следеше сè што се вика добредојдовте. Го запрашавме Радивое од каде е идејата да живеат во Стрезовце, а покрај тоа и нова куќа да направат.

– Јас и Богица сме родени радохолици. Едноставно работата и фамилијата ни се двигатели во животот. Еве ја идејата! – се смее. – Отидов со диплома од средно индустриско, а се вратив со две факултетски дипломи кои ме закитија со звање машински инженер и професор. Имам познавање од 20 занаети, а седејќи во стан во Скопје не можам да применам ништо од тоа знаење дури ни делумно. Овде на село е нешто друго. Еве погледнете ја куќава. Можам слободно да се пофалам дека од проект до изградба, сè е мое дело. Секако освен материјалот, – раскажува низ насмевка.

Богица ја прашуваме што и причинува најголемо задоволство.

– Ееех, кога ќе се собере целата фамилија, децата, внуците, ми се полни срцето и душата со убавина. Често не посетуваат посебно во летниот период. Го користат чистиот воздух играјќи фудбал, пинг–понг, се капат во базен тука на имотот или пак шетаат покрај Пчиња до Визиана. Многу сме среќни што тука сме кај што сме и го одбравме овој начин на пензионерски живот. Ги одгледуваме сите градинарски растенија од коишто излегуваат прекрасни производи кои баба знае да им ги подготви на внуците. Сега младиве сакаат салати, модерни смутиња, а тоа кај баба и дедо го има во изобилие и што е најважно сè е природно. А пак кога ќе замириса на печен зајак, печено пиле, лепче или пак скара, и ќога ќе ги нагостам моите најмили, е тогаш сум најсреќна. Им подготвуваме и зимници: ајварче, пинџурче, слатка, компоти и тоа сè од природно овошје и зеленчук. Тоа ни го исполнува животот. Кога тие се среќни со нас и ние сме со нив, – вели Богица.

– Во Скопје одиме само за некои прослави, но во последно време и родендените на внуците ги правиме тука. Овде ги имаме сите услови за живот. Дури и сметките си ги плаќаме по електронски пат. Само малку Куманово да ни е поблиску, ете за недајбоже, одење на лекар или за снабдување на некои работи што ги нема тука. Ама превоз има на два часа, па ете и тоа е некое олеснување, – се надоврзува на разговорот Радивое.

Задоволни од разговорот и пречекот на вредните и пријатни домаќини, со некоја скриена желба за живот во ваква прекрасна идила се поздравивме и си ветивме дека пак ќе ги посетиме во некоја друга прилика.

Љиљана Трчковиќ

Лицето на добрината

Радоста на учителката

Дваесетти март е свечен ден за учителката Роза, веќе дваесетина години пензионерка. Роденден. Така беше и годинава. Но, тој ден сепак беше поинаков од претходните. Беше јубилеен. Затоа во нејзиниот дом беше распеано, возбудливо. Внучињата дојдоа со цвеќе. Честитките и бакнежите го красеа најзиното лице. Се разлеа песната „Мојата учителка" хит од Злитно славејче, а по неа и познатата роденденска мелодија „Роденденска чеситка" на англиски јазик.

И во таа свечена атмосфера, во тие празнични мигови, заѕвони мобилниот телефон на учителката. Побрза да одговори на повикот. За миг нејзиното лице стана побогато за нова насмевка. „Честит осумдесеттиот роденден, драга учителке. Овде професорот Цане. Прости ми што не можам да дојдам на твојот убав ден, но со мислите сум со тебе. Како и секогаш".

Да, така беше. Таа се врати на годините изминати. Добро памети, како да беше вчера. Беа тоа незаборавни спомени. Едно време сосема поразлично од она што го живееме. Штотуку ја зеде в раце дипломата за завршена Учителска школа во Скопје стана учителка во едно мариовско село. Љубовта кон децата и професијата, желбата да стави темели во нивното воспитание и образование и даваа сила да живее скромно, да ги изодува многуте и тешки патишта до родниот град и назад до селото кое тогаш вриеше од деца желни за знаење. Меѓу нив беше и тоа мало љубопитно дете, секогаш на секој час доаѓаше со напишани домашни задачи и со научени лекции. Таа во неговите очи гледаше некој немир, желба за откривање нови видици. Еднаш ја изненади кога ја праша: „Учителке, можам ли јас да станам учител, професор, инженер или нешто друго?... „Можеш, зошто не, му одговори учителката. Ти си бистро дете. Само треба многу да учиш, напорно да работиш."

Двете учебни години завршија. Учителката децата од мариовските села ги замени со едно прилепско село. Тука остана шест учебни години, а потоа, кога селото се испразни таа се пресели во Скопје, каде што ја продолжи учителската работа. Претходно стана наставничка (дипломираше на Педагошката академија во Битола).

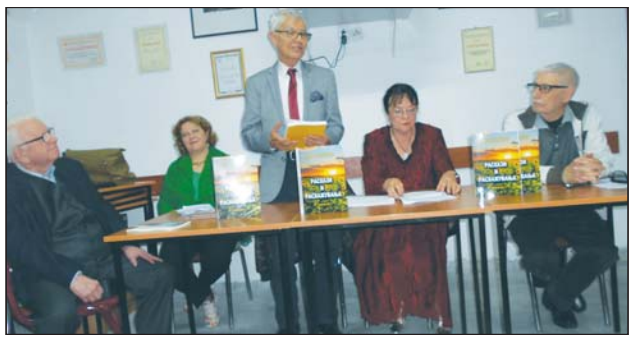
Децата од Мариово останаа во нејзините спомени. Меѓу нив и малиот Цане. Се до еден прекрасен март 1984 година. Еден растреперен глас на телефонот праша дали може да ја добие учителката Роза. Таа му одговори дека е на телефонот. „А со кого зборувам, молам! Од каде ме познавате? – праша таа „Среќен роденден, учителке. Овде е професорот Цане„ Учителката со напор го врати филмот назад и се сети, тоа е она мало љубопитно дете од Мариово, кога пред повеќе од шест децении. Сфати. Неговата желба се исполнила. Сега е професор на факултет. Кога дознал каде живее неговата учителка и се јавил да и честита роденден и да ја израдува. Релации. Животни патеки. Дваесетти март 2022 година. Едно некогашно дете, денес веќе тазе пензиониран универзитетски професор и го честита јубуилејниот роденден на својата некогашна учителка, која својата младост им ја посветила на децата за да станат луѓе. Добри луѓе.

Перо Миленкоски

ЗП Солидарност – Аеродром Скопје

Обновени програмските активности на Клубот на љубители на книгата

По скоро двегодишна пауза поради пандемијата ковид–19, Клубот на љубители на книгата при ЗП „Солидарност–Аеродром“ Скопје, на 29.4.2022 година ја одржа промоцијата на книгата „Раскази и раскажувања“, од познатиот новинар, публицист и општественик Драги Аргировски.



Во пријатна атмосфера во Пензионерскиот клуб „Аеродром“, традиционално место на средбите, пред љубителите на пишаниот збор, беше претставено најновото дело на Драги Аргировски.

Модератор беше Благојка Филипчева, а промотори: проф. д–р Виолета Ачковска и проф. д–р Васил Тоциновски. Делови од книгата читаа: Лидија Лучко Јеремиќ и Лилјана Стоилковска. Беше прочитан и текстот за делото од д–р Илија Глигоров.

Промоцијата да добие свечен карактер се погрижија и малата Мила Манчев, која на синтисајзер се претстави со композиција која што внесе младешка свежина и Лилјана Стоилковска која со исполнување на позната македонска песна ја надополни и така свечената атмосфера.

По издавањето на над 20 публикации, активниот пензионер, поранешен новинар и екс–претседател на СЗПМ Драги Аргировски, за првпат се јавува со поинаков жанр – напиша прозно дело, со повеќе раскази. Неговите раскази, се лесно читливи, со интересни теми и со убаво водена фабула.

Десетте раскази сместени во книгата, се инспирирани од реалниот живот, случки во минатото, од кои читателот може да дознае за животот на тогашната младина, нивните активности, успеси, љубови. Теми во расказите се случувања од животот на обичниот граѓанин, на луѓето од третата доба и настани од минатото. Во најновата книга, Аргировски има сместено и репортажи и случувања, за време на неговата неуморна работа во последните шест децении.

Во четвртиот дел, сместени се дел од авторовите колумни објавувани во „Нова Македонија“, во кои се изнесени негови видувања и анализи, како и негови сеќавања за рађањето и развојот на Македонската телевизија. **Јован Мазгански**

ЗП Прилеп

„Јазичен агол 3“

Деновиве во издание на „Зенит Прес Плус“ од Прилеп, а потпомогнато со средства од СЗПМ излезе од печат третата книга од Благоја Ивчески „Јазичен агол 3“.

Благоја Ивчески е роден 1938 година во селото Смолани, а порасна т е во Прилеп. Во текот на 40 години има реализирано повеќе ликови како актер во театарот во Прилеп. Превел над 20 драмски текстови (од српски и бугарски јазик) за потребите на театарот. Се занимавал и со режија, посебно со млади актери. Двапати е наградуван за актерски остварувања на Театарските игри „Војдан Чернодрински“ во Прилеп. Добитник е на Третоноемвриската награда што ја доделува Советот на Прилеп. Во 2008 година се закити со највисокото признание, наградата за животно дело на 43–тото издание на Македонскиот театарски фестивал „Војдан Чернодрински“.

На Благоја Ивчески постојана грижа му е чистотата на македонскиот литературен јазик и соработувајќи со повеќе весници и списанија произлегоја и двете претходни книги со ист наслов „Јазичен агол 1 и 2“ По книгата „Сеќавања во деветтата“ и двете изд адени книги „Јазичен агол“, ова му е четврта книга. Всушност ова е продолжение уште на сто написи за јазикот во прилепскиот неделник „Зенит“.

„Она што плени веќе при првото читање на „Јазичен агол 3“ е едноставноста со која авторот не води во примерите за погрешната употреба на зборови кои не се македонски. Неверојатната леснотија и едноставен пристап во одбирањето, земањето и обработувањето на секој еден поединечен пример на грешка, употребена во македонскиот јазик“ – ќе напише рецензентот на оваа трета книга Роберт Вељаноски.

Сите примери се живи, автентични и за наше големо жалење, точни и до ден–денес јазично не се решени, односно уште се повторуваат како грешки при нивната употреба. Ивчески го задржува „анегдотскиот“ пристап во поставувањето на јазичниот проблем применет во неговите претходни книги. Оваа книга е составена од „кратки приказни“, честопати проткаени со многу духовити коментари и ситуации. Иако „научноста“ на самата книга не е во прв план, сосема јасно е видливо големото познавање, стручност и компетентност на авторот за проблемите кои ги обработува ова дело.

Посебно е интересно и секако значајно што Благоја Ивчески не застанува со неговите забелешки што секојдневно ги правиме сите ние во нашите разговори, пишувања и др. **К. Р.**

Пример за културна соработка меѓу Македонија и Словенија

„Црно-бело во боја“ изложба - празник за очите

Во галеријата на Школскиот центар, Крањ, Република Словенија беше поставена изложба на уметничка фотографија на тема “Црно–бело во боја“, од познатиот македонски фотограф проф. д–р Цветан Гавровски. На културен план тоа е пример за добра меѓудржавна културна соработка помеѓу Република Македонија и Република Словенија. На уметнички план, од аспект што се може да ни долови црно–белата фотографија, изложбата е празник за очите. Преку фотографиите во црно–бела техника, мајсторот на фотографија Цветан Гавровски ни ја покажува сета убавина и богатството на животот, природата и урбаните средини. Тоа се овековечени прекрасни моменти – од умешноста на фотографот и можностите на camera obscura на фотографот. Вљубеник во црно–белата фотографија, изложените фотографии ги доживува како „40 нијанси во боја“, што е многу повеќе феномен, отколку парадокс. Изложбата вредеше да се погледне и да се ужива во микс од мајсторство и убавина.

Цветан Гавровски е доктор на технички науки од областа на електрониката. Во професионалната кариера беше редовен професор на Универзитетот Св. Кирил и Методиј во Скопје, Р Македонија. Арт–фотографијата е негова преокупација над четириесет години. Учествувал на преку двеста групни изложби во земјата и странство. Автор е на петнаесет самостојни изложби (Македонија, Босна и Херцеговина, Бугарија, Германија, Србија, Словенија). Негови осврти и критики за фотографијата се публикувани во списанија и во дневниот печат.

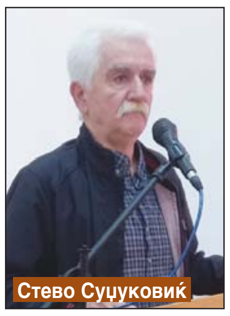
Добитник е на бројни значајни награди за фотографија на домашни и меѓународни изложби: (The International Federation of Photography – златен и бронзен медал; Photographic Society of America – златен медал; United Photographers International – бронзен медал; The Royal Photographic Society – златен медал; Global Photographic Union – златен медал). Чест член е на жирија на меѓународни изложби под патронат на меѓународните федерации на арт–фотографија. Учесник на повеќе меѓународни уметнички колонии. Почесен член на Бугарската фотографска академија. Претставник на Image Colleague Society International – USA за Македонија. Член е на академскиот фото клуб ЕЛЕМА од Скопје. Беше претседател на клубот и даде значаен придонес во афирмација на истиот. Два пати беше претседател на Фото сојузот на Македонија.

Во 1995 година, на 23–от конгрес на FIAP во Андора, го претставува ФСМ и придонесува тој да стане национален репрезент на македонската фотографија во светската федерација. Ја претставува македонската фотографија со фотографии во колекциите на светските изложби во: Кина, Швајцарија, Италија, Унгарија, Луксембург, Словачка, Ирска, Шпанија, Индонезија, Кореа. Носител е на звањата Мајстор на Фотографија на фото сојузот на Македонија и на звањето EFIAP – Excellence ФИАП на Светската фотографска федерација. **К.С.**

Берово: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песните и ората се наша традиција

Васил Механџиски


Стево Суџуковиќ

Ментор Ќоку

ЗП Кочани

ЗП Берово

ЗП Пехчево

ЗП Делчево

ЗП Виница

По дваесетти јубилеен пат, се одржа Регионалната ревија на песни, музика и игри во Берово. Присутните гости од СЗПМ, учесниците и гледачите ги поздрави претседателот на Здружението на пензионерите од Општина Берово Васил Механџиски, кој рече:

– Почитувани гости од СЗПМ, гости од локалната самоуправа Берово, учесници на ревијата и почитувана публико, сите ние сме тука да дадеме придонес во зачувување и унапредување на изворниот македонски фолклор. Денес ЗП Берово е домаќин на јубилејната 20–та ревија. Ќе настапат здруженија од источниот регион и тоа: ЗП Кочани, ЗП Виница, ЗП Македонска Каменица, ЗП Делчево, ЗП Пехчево и ЗП Берово. Поради пандемијата настапите се со редуциран состав на ревијата. Се приспособуваме на моменталните услови, но се надеваме дека во иднина нашите настапи ќе бидат во комплетен состав. Ви посакувам пријатен престој, и да понесете колку е можно поубави спомени од Берово.

Присутните ги поздрави и претседавачот на Советот на Општина Берово Стево Суџуковиќ, кој меѓу другото рече:

– ЗП Берово е почестено со тоа што е организатор на јубилејната 20–та музичка ревија. На сите вас ви посакувам да имате успешен настап и од Берово да заминете со пријатни впечатоци и повторно да не посетите. Ви посакувам добро здравје и успешен настап на ревијата.

Свое обраќање пред присутните имаше и потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, кој рече:

– Почитувани присутни, дозволете најнапред од името на СЗПМ и претседателката Станка Трајкова да ги поздравам присутните претставници од локалната самоуправа Берово и претставниците од здруженијата учесници на ревијата. Посебно задоволство ми е што денес сум во Берово сместено во пазувите на Малешевските Планини, со богата вековна култура. Ревиите на песни, музика и игри се корисни бидејќи со својата разновидност ја изразуваат нашата богата културна ризница. Ревиите придонесуваат за јакнење на заедништвото во мултиетничкото општество. Пензионерите преку песната ќе покажат дека традицијата не треба да се заборави. Основна задача на сите нас е да се залагаме за подобрување на стандардот и квалитетот на животот на пензионерите, кои поради своите искуства од ден на ден стануваат се позначајна алка во социјалниот живот на државата. Денешната манифестација нека биде уште еден придонес кон збогатувањето на традициите. Ревијата ја прогласувам за отворена.

ЗП Македонска Каменица

Доделување благодарници

Во продолжение пред присутната публика се разлеа убавата македонска песна и се играа убавите македонски ора, а имаше и приказ на обичаи. Регионалната музичка ревија на песни, музика и игра заврши со доделувањето на благодарници кои на присутните претседатели на здруженијата на пензионери им ги врачи Менка Темелковска, секретар на ИО на СЗПМ. **А. Кацарски**

Кавадарци: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песната ја лекува тагата и ја весели душата

Димче Коцевски

м-р Илија Адамоски

ЗП Богданци

ЗП Валандово

ЗП Кавадарци

ЗП Неготино

ЗП Гевгелија

ЗП Велес

Дваесеттата ревија на песни, музика и игри на здруженијата на пензионери од Повардарјето, во организација на СЗПМ се одржа на 11 мај во Кавадарци. Почетокот на манифестацијата беше најавен со песната „Дојдов на гости во Кавадарци", што како поздрав ја исполнија членовите не пејачката група „Никола Бадев" од ЗП Кавадарци. По овој музички поздрав, започна ревијалниот дел во кој учество зедоа пејачките групи од здруженијата на пензионери од: Кавадарци, Неготино, Велес, Демир Капија, Валандово, Богданци, Гевгелија и Дојран.

Добредојде на учесниците и на гостите прв им посака претседателот на ЗП Кавадарци, Димче Коцевски. Тој изрази посебно задоволство и благодарност до СЗПМ, што му беше укажана довербата, токму на нивното здружение да биде домаќин на оваа значајна културна манифестација на пензионерите од шестиот регион. Тој ги поздрави и им се заблагодари за присуството на ревијата и на претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамовски, секретарот на СЗПМ, Менка Темелковска, претседателката на Комисијата за културно–забавен живот, Магдалена Спировска, членот на Извршниот одбор на СЗПМ, Славко Трајковски од Прилеп, како и членот на ИО на СЗПМ од Кавадарци, Бранко Шемов. Во обраќањето Коцевски рече:

„Се надевам дека ќе бидеме ваши добри домаќини и ќе се потрудиме убаво да се чувствувате, уживајќи во изведбата на убавите македонски песни. Посакувајќи ви срдечно добредојде на сите изведувачи ви посакувам многу успех на оваа јубилејна дваесетта по ред Регионална ревија на песни, музика и игри", – рече Коцевски.

ЗП Демир Капија

Претседателот на Собранието на СЗПМ, м–р Илија Адамовски, им се обрати на присутните и рече дека Ревијата на песни, музика и игри е проект од национален интерес и е една од многубројните активности и програми на Сојузот на пензионерите, со кои генерално се збогатува нашиот културен и јавен живот.

По поздравните говори, сцената им беше отстапена на учесниците. Здружението домаќин се претстави со пејачката група што го носи името на доајенот на македонската народна песна Никола Бадев, исполнувајќи ги песните: „Завила се лоза винова", „Ќе пеам ќе се веселам" и „Разболе се Ирина". Потоа настапија и другите здруженија од овој регион. По завршувањето на ревијалниот дел во името на организаторот СЗПМ благодарници на учесниците односно на претстедателите на здруженијата на пензионерите, им врачи претседателката на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ, Магдалена Спировска.

ЗП Дојран

Доделување благодарници

Манифестацијата заврши со пораката дека песната смирува, раните ги лекува, душата ја расположува, токму како што пееја домаќините во песната „Ќе пеам ќе се веселам". Така пееја, се веселеја и другаруваа пензионерите на дваесеттата регионална средба, во прекрасната сала на Ангропромет во Кавадарци. Посакуваме да им се множат вакните средби на пензионерите. **Љиљана Илиева**

Revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve

Jubile ipazakontë

Në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, tanimë 20 vite mbahen Revyalet regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve. Me mbajtjen e këtyre manifestimeve folklorike, pensionistët japin kontributin e tyre në ruajtjen e pasurisë tonë kulturore, traditës dhe identitetit. Pas mbarimit të tyre fillojnë garat regjionale sportive pensioniste të cilat këtë vit 2022 mbahen për të 26-tën herë. Këto dy aktivitete janë ndër aktivitetet më masive tradicionale të Lidhjes, ku në të marrin pjesë numër i madh pensionistësh, ndërkaq, ai numër nga viti në vit është në rritje.

Për këto manifestime me entuziazëm dhe dëshirë përgatiten të gjithë që t'ju tregojnë gjeneratave të reja se vitet janë vetëm numra kur ruhet tradita, identiteti dhe tradita, por edhe se kënga nuk mund të këndohet, ndërkaq vallja të luhet pa kondicion përkatës fizik, dhe pa sport. Të gjithë përpiqen që me këngën ta afirmojnë

qytetin dhe regjionin e tyre prej nga vijnë, ndërkaq, me rezultatet sportive të tregohen personalisht, por edhe të arrijnë rezultate më të mira për shoqatën e tyre.

Këtë vit, Revyalet Jubilare të 20-ta Regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve, kanë filluar më 4 maj dhe kanë mbaruar më 16 maj të vitit 2022, ndërkaq nikoqir ishin: ShP Manastir, ShP Gjorçe Petrov, ShP Gazi Babë, ShP Berovë, ShP Radovish dhe Konçe, ShP Kavadarci, ShP Ohër dhe Debarcë dhe ShP Kriva Pallankë. Revyalet kanë përmbajtje të ndryshuar për arsye të pandemisë nga Kovid - 19, por janë disi me numër më të madh pjesëmarrësish për arsye të zbutjes së masave.

E para më 4 maj, është mbajtur Revyali regjional i këngëve, muzikës dhe valleve nga Regjioni i dytë. Nikoqir ishte ShP Gjorçe Petrov.

Më 5 maj 2022 është mbajtur Revyali nga Regjioni i katërt. Nikoqir ishte ShP Kriva Pallankë. Pas fjalimeve përshëndetëse pasonte paraqitja e pjesëmarrësve në skenë të veshur me veshje kolorite. Kënduan me kavalle, tambure, gajde, harmonikë dhe qemane.

ShP Ohër dhe Debarcë ishte nikoqir i Revyalit të 20-të Regjional të këngëve, muzikës dhe valleve nga regjioni i tetë. Ky revyal në këtë regjion në Ohër, ka filluar me paraqitjen e anëtarëve të ShKA "Dalgi" ("Valët") pranë ShP Ohër dhe Debarcë, me interpretimin e bukur dhe unikat me këngën e njohur popullore "Biljanapllatnobeleshe", këngë legjendare e kënduar deri vonë.

Më 9 maj 2022, në Revyalin e 20-të regjional të këngëve, muzikës dhe valleve nga regjioni i 7-të, nikoqir ishte ShP Manastir. Të pranishmëve fillimisht ju ka folur duke ju dëshiruar paraqitje të suksesshme kryetarja e ShP manastir Danica Petliçkova, e cila ndër të tjerat ka thënë se në revyal do të dëgjojnë këngë të cilat janë festë e vërtetë për shpirtin.

Revyali regjional i këngëve, muzikës dhe valleve i shoqatave nga regjioni i parë është mbajtur më 10 maj 2022. Nikoqir ishte ShP Berovë. Revyalet e këngëve, muzikës dhe valleve janë të dobishme ngase me shumëllojshmërinë e tyre shprehin kulturën tonë të pasur.

Pensionistët folklorist nga regjioni i gjashtë, janë paraqitur në Revyalin e 20-të regjional të këngëve, muzikës dhe valleve, e cila është mbajtur në Kavadar, më 11 maj 2022, Revyal regjional i këngëve, muzikës dhe valleve të shoqatave nga regjioni i 5-të, janë mbajtur më 12 maj 2022. Nikoqir ishte ShP Radovish dhe Konçe. Pas fjalimit, në skenë filluan të luajnë dhe të këndojnë pensionistë dhe pensioniste shumica të veshur me veshje të bukur ngjyrash të ndryshme.

Nga tetë revyale të këngëve, muzikës dhe valleve, në të fundit nga tetë, që u mbajte më 16-të maj 2022, nikoqir ishte shoqata shkupjane e pensionistëve Gazi Babë. Para skenës së bukur, pensionistët treguan se vitet janë vetëm numra kur është në pyetje kënga dhe vallja. Rev-

yali në të cilën ishte nikoqir ShP Gazi Babë ishte e fundit nga Revyalet e 8-ta jubilare regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve në organizim të LShPM.

Revyalet kontribuojnë në forcimin e bashkëjetesës në shoqërinë shumë etnike.

Shoqatat nikoqire do të paraqiten më 31 maj 2022 në

Revyalin e 12-të republikan të këngëve, muzikës dhe valleve, ndërkaq, më të mirët prej tyre do të marrin pjesë në Festivalin ndërkombëtar të moshës së tretë në Lubjanë, Republika e Sllovenisë.

Në Revyalin republikan të këngëve, muzikës dhe valleve, në emër të LShPM do ju drejtohet kryetarja e Lidhjes, Stanka Trajkova, e cila do ta shpall revyalin të hapur. Se pensionistët janë ruajtës të besueshëm të pasurisë tonë kulturore, traditës dhe identitetit, është e njohur edhe nga Ministria e kulturës e RMV dhe Revyalet e 8-ta Republikane të këngëve, muzikës dhe valleve në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, edhe këtë vit janë mbështetur financiarisht nga ministria në fjalë, për çka Lidhja falënderon në emër të 280 000 pensionistëve.

Nga 21 maj 2022, ka filluar mbajtja e garave sportive regjionale të cilat do zgjasin deri më 19 qershor 2022. Nikoqir të garave sportive këtë vit janë: ShP Kriva Pallanka, ShP Llozovë, ShP Vallandovë, ShP Kisella Voda, Shp ORM i RM (OVR), ShP Demir Hisar, ShP Makedonska Kamenica, dhe ShP Dibër dhe Qendra Zhupë.

Olimpiada sportive 2022 do të mbahet në shtator për nder të Ditës së pensionistëve të Maqedonisë, 20 shtator.

K.S.Andonova

Seancë e KE i LSHPM

Mbështetje financiare për shoqata dhe për pensionistë krijues

Në bazë të nenit 23 të Statutit të Lidhjes, më 3.5.2022, Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, ka mbajtur seancën e vet të 30-të. Me seancën ka drejtuar nënkryetari i Këshillit ekzekutiv Mentor Qoku. Pos anëtarëve të Këshillit ekzekutiv në seancë ka marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të Lidhjes m-r Ilija Adamoski.

Në seancë fillimisht është shqyrtuar Propozim - Rregullorja për caktimin e lartësisë së tarifës (honorarëve) të korrespondentëve të gazetës "Penzioner plus" dhe "Koha". Arsye për rritje të honorarëve është ajo se ato janë shu-

më të vogla, ndërkaq rritja është minimale dhe gjatë kohë nuk ka pasur rritje. Rregullorja njëzëri është miratuar.

Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Me qëllim që të organizohen mirë, është sjellë vendim edhe për mbështetje të shoqatave të pensionistëve - nikoqire të 26.

Garat regjionale sportive për vitin 2022.

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, për çdo vit bën shpallje për mbështetje materiale për veprimtari botuese dhe krijimtari dhe aktivitete kulturore të shoqatave anëtare të Lidhjes. Edhe këtë vit, janë planifikuar mjete për këtë qëllim sipas planit financiar për vitin 2022. Për këtë qëllim është sjellë vendim për formimin e Komisionit të përkohshëm për veprimtari botuese dhe krijimtari.

Në seancë është sjellë edhe vendim për mbështetje materiale për ShP Krushevë, për rinovimin të Klubit të pensionistëve dhe për ShP Vinica, për manifestimin "Veza më e bukur për velikden". Të gjitha vendimet për mbështetje financiare janë miratuar njëzëri.

Përveç këtyre vendimeve, të pranis-

Përveç saj, është sjellë vendim për ndryshim dhe plotësim të Rregullores për punë të Këshillit ekzekutiv të LShPM, për çka, sqarim ka dhënë nënkryetari i Këshillit ekzekutiv Mentor Qoku, i cili ka thënë se plotësimi kryesisht është për arsye teknike. Rregullorja është miratuar me një votë kundër.

Më pastaj, në seancë është sjellë vendim që financiarisht të mbështeten shoqatat nikoqire të Revyaleve regjionale të këngëve, muzikës dhe valleve të cilat këtë vit mbahen më Jubilare, pas të 20-tës herë, në organizim të hmit janë informuar për mënyrën e mbajtjes së Revyalit të 12-të Republikan të këngëve, muzikës dhe valleve, e cila do të mbahet më 31 maj 2022 në objektin "Ritual" në Trubarevë - Shkup, kuptohet, pas mbarimit të Revyalit të 8-të regjional të këngëve, muzikës dhe valleve.

Në propozim të Trupit koordinues të Aktivit të pensionisteve, Këshilli ekzekutiv ka sjellë vendim për shpalljen e vitit 2022, për Vit të pensionistit rural për çka është përgatitur edhe poster.

Kalina S. Andonova

Sh p a ll j e

për mbështetje financiare për inkurajimin e veprimtarisë botuesedhe krijimtarisë

Në mbledhjen e mbajtur më 3.5.2022, KE i LSHPM ka sjellë vendim përmbështetje financiare për inkurajim të veprimtarisë botuese dhe krijimtarisë, në pajtim me Programin dhe Planin financiar për vitin 2022 të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë. Sipas Rregullores së Lidhjes për këtë aktivitet:

- Në shpallje mund të paraqiten individ, grupe dhe shoqata.
- Mund të konkurrohet për: botim librash, koncerte, paraqitje teatrore, ekspozita, mitingje letrare etj.
- Fletëparaqitjet merren në LSHPM, ose mund të shkarkohen nga veb faqja www.szpm.org.mk
- Fletëparaqitjet duhet të nënshkruhen nga kryetari i shoqatës
- Mund të konkurrohet vetëm për një projekt, ndërkaq, përparësi do të kenë autorë dhe shoqata të cilat nuk kanë marrë deri më tani mjete nga Lidhja dhe vepra dhe projekte me përmbajtje lidhur me moshën e tretë.
- Materialet duhet të dërgohen në arkivin e LSHPM ose përmes postës në adresë:

Lidhja e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë,
Bulevar "KoçoRacin" nr. 14. 1000 Shkup, Fax. P 440
"Për shpalljen për inkurajim të projekteve nga kultura dhe veprimtaria botuese për vitin 2022 të LSHPM".

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

Materialet të dërguara në Shpallje nuk kthehen.

Shpallja zgjat prej 1 qershor deri më 20 qershor 2022, ndërkaq, rezultatet do të shpallen në gazetën "Penzioner plus" dhe në veb faqen e LSHPM.

KE i LSHPM

Të pavërtetat dhe të vërtetat për aktivitetin fizik dhe për ushtrimet

Duke marrë parasysh të gjitha informacionet të cilat mund ti gjejmë për ushtrimet, shumë vështirë është që të ndahet ajo që është fakt nga ajo që nuk është e vërtetë. Ekzistojnë më shumë të pavërteta lidhur me ushtrimet.

- **Nëse si më të rinj nuk keni ushtruar, tani është shumë vonë.**

Personat më të rritur besojnë se është vonë që të fillojnë me ushtrime të cilën nuk e kanë praktikuar atë si më të rinj. Hulumtimet kanë treguar se asnjëherë nuk është vonë që t' i ndjeni dobitë nga ushtrimet. Ashtu siç plakemi, ushtrimet e rregullta dhe aktiviteti fizik mund ta zvogëlojnë rrezikun nga sëmundjet e eshtrave dhe muskujve dhe të ndihmojnë në lehtësimin e aktiviteteve të përditshme. Pa dallim të moshës dhe gjendjes shëndetësore, gjithnjë duhet të konsultoheni me person të medicinës para se të filloni me ushtrime aktive.

- **Pa dhembje nuk ka përparim.**

Aspak nuk është e vërtetë se patjetër duhet të ushtroni me intensitet të madh dhe shumë gjatë kohë që të fitoni rezultate. Hulumtimet tregojnë se edhe me ushtrime më të lehta të cilat bëhen për çdo ditë, mund të keni rezultate. Porositet që të bëhen ushtrime kardiovaskulare 3-5 herë në javë në periudhën nga 20-45 minuta, me nivel maksimal të pulsit (që është 220 minus moshës tuaj) në të cilën mund të ushtroni, e të mos mbeteni pa frymë. Për këtë qëllim, shumë prodhues ofrojnë mjete për ushtrime kardiovaskulare të cilat kanë aparate digjitale për matjen e pulsit.

- **Nëse ndërpret ushtrimet, muskujt do të shndërrohen në shtresa yndyrore dhe do të dobësohen.**

Shumica besojnë në këtë, por është fakt se muskujt dhe shtresat yndyrore janë dy inde të ndryshme të cilat asnjëherë nuk mund të konvertohen njëra në tjetrën, por është e vërtetë se do të ndryshojë tonusi. Nëse ndërpritni të ushtroni, indi muskulor do të zvogëlohet. Muskujt më të vegjël nuk kanë nevojë të madhe për kalori kështu që vije deri te ngadalësimi i metabolizmit. Prandaj, nëse vazhdoni që të fitoni të njëjtin numër të kalorive, ndërkaq nuk ushtroni, do të vijë deri te zmadhimi i indit dhjamor në organizëm.

- **Aktiviteti fizik mund ta zëvendësoj ushtrimin.**

Mundet, nga ana tjetër sjell dobi më të madhe. Nëse rregullisht e kositni barin, mëreni me hobe i cili kërkon angazhim fizik, grini dhe mbillni në kopsht, nuk është e domosdoshme të ushtroni, dhe nuk do të keni kohë. **M.D.**

Физичката активност и спортувањето се најефтиниот лек

Често кога сме во состојба на физичка или ментална нерамнотежа бараме „лек“ надвор од себеси, но многу повеќе можеме да ги решиме нашите здравствени проблеми со активирање на сопствените внатрешни потенцијали. Потребно е само да се исполнат одредени природни закони и да се научи како истите да се икористат. Моќта на движењата и на физичката активност може да помогне да се ослободиме од многу заболувања.

Кога интензивно се движиме и сме физички активни, срцето чука побрзо, силно ја поттикнува циркулацијата и автоматски подлабоко дишиме. Со таквото дишење се отвора процесот на детоксикација на сите нивоа. Повеќе свеж кислород влегува во телото и се исфрла од градите јаглеродниот диоксид. Крвта ефикасно носи кислород и хранливи материи до сите делови на телото, буквално до сите клетки. Бубрезите и црниот дроб, кои се важни во процесот на чистење токсини од нашето тело не тераат интензивно да се потиме, па од телото преку кожата излегуваат со потта дополнителни нечистотии. Кога се движиме или спортуваме ние го фокусираме нашето внимание на она што го правиме, и на тој начин го прочистуваме и нашиот ум од негативна мисли. Со усмерување на нашето внимание на движењето се чувствуваме и лесно и пријатно. Ова е еден вид на медитација во движење. Затоа се вели дека движењето и спортувањето не ослободува и од „менталните“ токсини.

Многу луѓе имаат проблеми со болки во грбот, особено постарите луѓе. Причините се разбира, се различни. Истражувачите утврдиле дека поголемиот дел од проблемот е во врска со неправилно држење на телото и недостаток на физичка активност. Од многу седење особено кај повеќето постари луѓе, мускулите кои го држат ’рбетот почнуваат да слабеат и немаат моќ да ја одржат соодветна положба со што се нарушува функционалноста на целиот организам. Ако така се живее подолго време, не само што ќе дојде до нерамнотежа во мускулите, но, исто така, ќе се јават и промени во коските и зглобовите и се јавуваат болки кои се посилни со секој изминат ден. За среќа има решение. Почнете да се движите и да вежбате. Ако не можете да се вклучите во некои спортски дисциплини, почнете да пешачите, но можете да си помогнете и со длабоко и свесно дишење. Кога одиме и дишиме длабоко не е возможно да сме стуткани и да ги стегаме нашите внатрешни органи. Со длабокото дишење целосно се исполнуваат белите дробови со кислород, градите се прошируваат и ’рбетот се турка да се исправи. Автоматски се активираат мускулите „војници“ кои се одговорни за правилна позиција на ’рбетот. Во прилог на спортот, и јогата е уште еден начин за зајакнување на задните мускули, но и на сите други. Многу често болката предизвикана од хронична мускулна тензија со истегнување или масажа на мускулите исчезнува. И сите зглобови подобро се „чувствуваат“ со ослободување на напнатоста на мускулите поради стрес! Движењето од било каков вид ефикасно ги зајакнува и релаксира мускулите и ја балансира работата на целиот организам.

Но физичката активност и спортувањето зе важни бидејќи духот и телото се поврзани многу повеќе отколку што сме свесни за тоа. Кога се чувствувате како да сте „потонати во себе“, раменицитe ви паѓаат напред и надолу, ви се затвора градниот кош, главата ви виси напред... Изгледате како кокиче. Повлечени сте во себе и немате волја за ништо. Нивото на енергија паѓа. Ова е доказ дека нашата ментална состојба секогаш се рефлектира во држењето на телото. Ова значи дека со промена на положбата на телото, со движење, со физичка активност и спортување, можеме да го смениме и расположението. Затоа кога ќе се почувствувате така шетајте, вежбајте, играјте... Забрзувањето на чукањето на срцето, ќе ја зголеми циркулацијата и витална енергија ќе почне интензивно да минува низ вашето тело, клетките ќе се разбудат и држењето на телото ќе се промени. Автоматски ќе се активираат хормоните кои го менуваат нашето расположение и светот ќе изгледа различно. Со други зборови, со физичка активност буквално излегуваат негативни емоции. Ако сте лути на некого, и не сте во можност да се изразите вербално, пробајте гневот да го исфрлите со брзо одење, боксирање на вреќа или перница или интензивно пливајте, скокајте, танцувајте... движете се! Загарантирано ќе се чувствувате поинаку после тоа: полесно, растеретено, поживо, порелаксирано. Секоја активност која придвижува повеќе делови од телото ќе ја промени вашата ментална состојба. И запомнете: луѓето кои не се движат и не се активни имаат лошо здравје и расположение и покус век, без разлика на возраста и генетиката. Со движење и физичка активност обезбедете си го најдобриот, најефтиниот и најпријатниот лек. **Б.А.**

Научници во храна ја открија тајната на вечната младост

Автофагијата е природно самочистење на организмот, процес кој започнува во телото по неколку часа гладување. Се користи за преработка на непотребни компоненти на клетките, како што се оштетени протеински молекули и органели, како и вируси, во хранливи материи. Благодарение на процесот на автофагија, организмот се чисти и подмладува.

Терминот „автофагија„ го вовел белгискиот боем Кристијан де Дуве, кој ја добил Нобеловата награда во 1974 година за овој процес. Јапонскиот научник Есинори Осуми работел на тестирање и опишување на механизмот на автофагијата, за што ја добил Нобеловата награда во 2016 година.

Сепак, автофагијата е генетски исклучена за повеќето клетки и процесите на нивното природно чистење. Затоа научниците од целиот свет бараат начини да ги стимулираат овие процеси и да развијат методи за активирање на автофагијата во човечките клетки.

Некои научници веруваат дека автофагијата во клетките предизвикува стрес. Изворот на таков стрес може да биде глад или интензивни тренинзи. Според истражувањата постојат сериозни недостатоци во овие стимулации на автофагија.

Прво, нема многу научни истражувања во светот за придобивките од гладувањето.

Второ, гладувањето не припаѓа на здрава исхрана и може да предизвика депресија, исцрпеност и намалена сексуална активност.

Трето, и гладувањето и напорната физичка активност не се препорачуваат за луѓе кои страдаат од дијабетес, срцеви заболувања и проблеми со крвните садови.

За автофагијата извршени се повеќе експерименти.

Така, експериментите спроведени во 2021 година утврдиле дека терпените на сибирската ела активираат автофагија во човечките клетки многу брзо и безбедно.

– Спроведовме истражување за сложеното влијание на терпени од сибирската ела врз клетките. Податоците за промената на 20 000 гени и анализа на протеоми (вкупниот број на протеински молекули во телото) ќе овозможат да се расветли механизмот што стои во основата на биолошките ефекти на сибирските ели, и терпените, – вели истражувач соработник на Институтот на молекуларна биологија од Енгелхард Липатов. Итражување е фокусирано на комплексната студија на клетките, ткивата и целиот организам.

Што се терпени? Терпените се голема и разновидна класа на соединенија што се произведуваат од многубројни растенија и се особено присутни во четинари, треви и зеленчук. Овие растенија обезбедуваат терпенски конзерванси кои ја одржуваат стабилноста на клетките. Научниците ги проучуваа терпените пронајдени во коренот и стеблото на сибирската ела. Некои елки живеат до четири илјади години. Научниците веруваат дека тоа е благодарение на терпените, кои ја активираат автофагијата, клетките на старите дрвја не се разликуваат на кој било начин од клетките на младите растенија, бидејќи се подмладени.

За време на експериментите, било откриено дека автофагијата во клетките на белите дробови започнува дури и со употреба на терпени во мали концентрации!

– Благодарение на терпените, процесот на интензивна автофагија во човечките клетки се активира по само 24 часа. Автофагијата го обработува нефункционалниот материјал на клетките и со тоа ја поддржува рамнотежата. Благодарение на тоа, спречена е акумулација на штетни материи и вируси во организмот, – вели раководителот на научни проекти на компанијата „Инитиум–фарма“ Фанија Маганова.

Таа додава дека во согласност со тоа, на организмот му е полесно да се опорави по разни инфекции, вклучително и вирусите на грип.

Дали е можно да се подмладат клетките? Според Маганова, за да се подмладат клетките во телото со помош на автофагија, не е неопходно да се занимавате со исцрпувачки тренинзи и глад, доволно е да додадете неколку терпени во исхраната.

– Блиску сме до откривање на еликсирот на младоста што значително ќе го продолжи човечкиот живот, – додава таа.

Покрај тоа, терпените се покажале како антиоксиданти во експериментите. Експертите заклучиле дека тие можат да се користат за да се спречат невродегенеративните промени кои предизвикуваат Алцхајмерова болест, деменција и Паркинсонова болест. **М.Д.**

Кромид

Кромидот е еден од најстарите градинарски култури познат по специфичниот лут вкус и јак мирис. Има многу видови кромид, а кај нас е најчест обичниот или црвениот кромид. Сите видови кромид се лековити, така што не може да згрешите ни со еден вид. Се смета дека потекнува од Азија. Бил еден од ретките прехранбени производи што не се расипувал преку зима, поради што веднаш освоил значајно место во исхраната. Додека се ширел на другите континенти, станал незаменлив и во други култури, особено во медицинските кругови кадешто се употребувал за лекување низа болести. Египќаните сметале дека неговиот сферен облик и концентричните кругови ја претставуваат вечноста. Грците често го консумирале бидејќи верувале дека ја чисти крвта од токсини, што денес е потврдено со многу студии, како и неговите други лековити дејства. Кромидот е добар извор на: диетални влакна, витамин С – битен за имунитетот и за убавината на кожата, витамин В6 – битен за создавање црвени крвни зрнца, фолна киселина – кои се есенцијални за создавање клетки, калиум – благодатен за притисокот и здравје на срцето, манган – за здравје на ткивата и коските. Повеќето лековити својства на кромидот се припишуваат на неговите антиоксиданси и на сумпорните соединенија. Многу лековити соединенија од кромидот дејствуваат во синергија, со што помагаат да се доведе во рамнотежа здравјето на организмот. Помеѓу лековитите својства на кромидот се вбројуваат овие негови одлики:

1. Го чува здравјето на крвните садови

Кромидот е одлично средство во заштита од крвни згрутчувања бидејќи изобилува со соединенија кои дејствуваат антикоагулативно. На болните од корона им се препорачува секојдневно консумирање кромид, бидејќи неговите состојки го спречуваат натрупувањето на тромбоцити и го забрзуваат процесот на разградување на згутчувањето на крвта. Исто така, консумирањето кромид заедно со масна храна помага во блокирање на штетните ефекти на мастите меѓу кои е и создавањето крвни згрутчувања. Сировиот кромид е најдобар лек за подигнување на добриот ХДЛ холестерол, па е препорачлив за болните од срцеви тегоби. Доволно е да се консумира половина сиров кромид дневно, бидејќи термички обработен не дејствува на холестеролот. Во истражувањата, ХДЛ холестеролот во просек се зголемил за 30%, а терапијата била успешна кај 70% испитаници. Сумпорните соединенија со кромидот помагаат во намалување на високите триглецириди и во опуштање на крвните садови. Кромидот го намалува ризикот од висок крвен притисок, болести на коронарните артерии, периферните васкуларни болести и инфаркт.

2. Го регулира шеќерот и штити од дијабетес

Медицината од дамнини го признава дејствувањето на кромидот во регулирањето на шеќерот, дури и во мали количини кога се употребува како додаток на јадењата.

Студии потврдиле дека честото консумирање кромид може да се поврзе со пониско ниво на глукоза во крвта, независно од тоа дали кромидот е варен или сиров.

Активното дејствување се припишува на соединенијата алил–пропил–дисулфид и на алицинот кој го стимулира излачувањето инсулин. Кромидот содржи манган и хром – два елемента кои се неопходни за правилно лачење и дејствување на инсулинот.

3. Значајна помош е во случај на рак

Повеќе од 30 антиканцерогени соединенија се откриени во кромидот, како сулфидот, кверцетинот и аојенот. Се смета дека го намалува растот на туморот и штити од слободните радикали. Посебно се препорачува во случај на рак на хранопроводникот, желудникот, цревата и простатата бидејќи во бројни студии се покажало дека често консумирање кромид е поврзано со намалување на стапката на овие видови рак.

4. Обезбедува мирен сон и добро расположение

Фолната киселина која ја има во кромидот може да ни помогне во случај на депресија бидејќи го спречува создавањето хомоцистеини во телото кој може да го спречи снабдувањето на мозокот со нутриенти. Вишокот на хомоцистеините го попречува производството на серотонин, допамин и норепинефрин кој освен добро расположение, го регулира спиењето и апетитот.

5. Ги јакне коските, косата и ноктите

Остеопорозата е честа кај жените во постменопаузата, а здравата диета тоа може да го спречи. Со обемна студија извршена со жени над 50–те години, се дошло до сознание дека редовна употреба на кромид е поврзана со поголема густина на коските.

Исто така, бројни истражувања покажале дека кај жените по менопаузата, кои секојдневно јаделе кромид, им е намален ризикот од кршење на колковите. Високата концентрација на сумпор може да донесе полза и за врзното ткиво, бидејќи сумпорот е неопходен за формирање на ова ткиво. Редовна употреба на сок од кромид врз скалпот го забрзува растот на косата, а секојдневното триење на ноктите ќе ги зајакне слабите и лесно кршливите нокти. Екстрактот од кромид исклучително е ефикасен во намалување на лузните, така што и по операција за намалување на хипертрофичните и келоидните лузни се препорачува крема врз база на екстракт од кромид.

Т. Г.

Значајни занимливости за Македонија

Голем Град во Преспанското Езеро

Човечко присуство уште од пред 7.000 години!

Големиот Град – единствениот остров во Македонија, е огромна карпа, веројатно откината од соседните планини во силен земјотрес, кога по тектонски пат настанало и самото езеро. Големиот Град, распослан како голема школка среде Преспанското Езеро, и е единствен пуст остров во Македонија. Само на две места, на северозападниот и на југоисточниот крај, постојат мали плажи, каде може да се пристигне со чамец и да се искачи горе на островот кој лежи скриен во езерото.

Голем Град е едно од најатрактивните места, со остатоци од населби од неолитот, хеленистичкото и римското време, некропола од римскиот период и средновековието. На него откриени се шест цркви, а некогаш ги имало дванаесет. Меѓу пронајдените цркви, особено е интересна онаа која била подигната и живописана во XV век врз темели од римска цистерна за вода.

Се претпоставува дека во античкиот период тука живеело македонското племе Орести, за кое сведочат ископаните гробови на свештеници. На островот постоел континуиран живот од дваесетина века и манастирски живот кој се одвивал од X до XIV век. На југозападните пештерски карпи се наоѓа глаголски натпис со крст, како најстар пишан споменик во Преспа. Се претпоставува дека потекнува од времето на просветителската дејност на Св. Климент Охридски. На островот сега се наоѓаат црквите „Св. Петар“ и „Св. Димитрија“, како и ранохристијанската базилика од крајот на IV и почетокот на V век, од која се откриени остатоци од поден мозаик. На островот Голем Град има девет археолошки локалитети, главно, остатоци од цркви и станбени објекти, градени од IV до XIX век.

Голем Град е посебна атракција како резерват од ретки билки. Богат е со растителни и животински видови, од кои некои се ендемски, а стручњаците за флора и фауна, по барање на UNESCO, моментално вршат нивен попис. На површина од 20 хектари успеваат да опстанат различни и ретки видови растителен и животински свет. Тишината на мирното езеро единствено ја нарушуваат јатата од стотици кормораниi, патки, ластовички, пеликани... Пеликанот, како една од најкрупните птици кои егзистираат на вода, кај нас го има единствено на двете преспански езера (Големото и Малото). Тука престојуваат во периодот од 15 април до 15 октомври, во јата од над сто птици, а другиот годишен период го минуваат во јужните предели. Островот има уште едно име. Некои го нарекуваат Змиски Остров, поради вриежот од влекачи, пред сè, змии, кои ги има два вида. Во карпите до водата живее змијата белоушка, која не е отровна, а во горниот дел од островот може да се сретне отровната змија поскок.

Постојат многу легенди за островот. Една од нив кажува дека царот Самуил имал ќерка Преспана, која живеела во крајбрежното село Царев Двор. Била надалеку позната по својата мудрост, убавина и храброст. Според некои преданија цар Василиј, решил да ја побара нејзината рака. Кога дошол по неа, не сакајќи да стане сопруга на противникот на нејзиниот татко, Преспана се фрлила во езерото. Оттогаш до ден денешен тоа езеро се вика по неа – Преспа.

Една друга легенда вели дека Крали Марко, додека се шетал покрај Преспанското Езеро, посакал да го види и езерцето Мала Преспа. Се качил на еден камен и, така силен, на него оставил отпечаток од стапалото. Тоа парче карпа и денес стои таму, на граничниот премин со Грција, кој и го носи неговото име и привлекува голем број туристи.

Голем Град е дел од Националниот парк Галичица. Од 14 јули 2008 година Голем Град е отворен за посетителите. Направени се камени патеки и поставени се патокази со информации за посетителите на македонски и на англиски јазик.

Т. Г.

Кредит за
пензионери
до 75 години
До 120 000 ден. на 36 месеци
Севкупен трошок 2 929 денари
Земи 30 000 денари
Врати 32 929 денари на 4 рати
Аплицирај за кеш кредит во експозитура, на www.iutecredit.mk, преку мобилната апликација MyIute или на телефон 13 333. 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 доспевањето на последната рата од кредитот може да има максимум полни 70 години.
14,28% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 300.000 МКД; рок на отплата 6 години; фиксна каматна стапка од 6,95% п.а. за првите две години и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период; трошоци за апликација 1.000 МКД; провизија за одобрување на кредитот 1.000 МКД и премија за животно осигурување за лице на 64 години од 42.229МКД (според условите на осигурителната компанија). Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

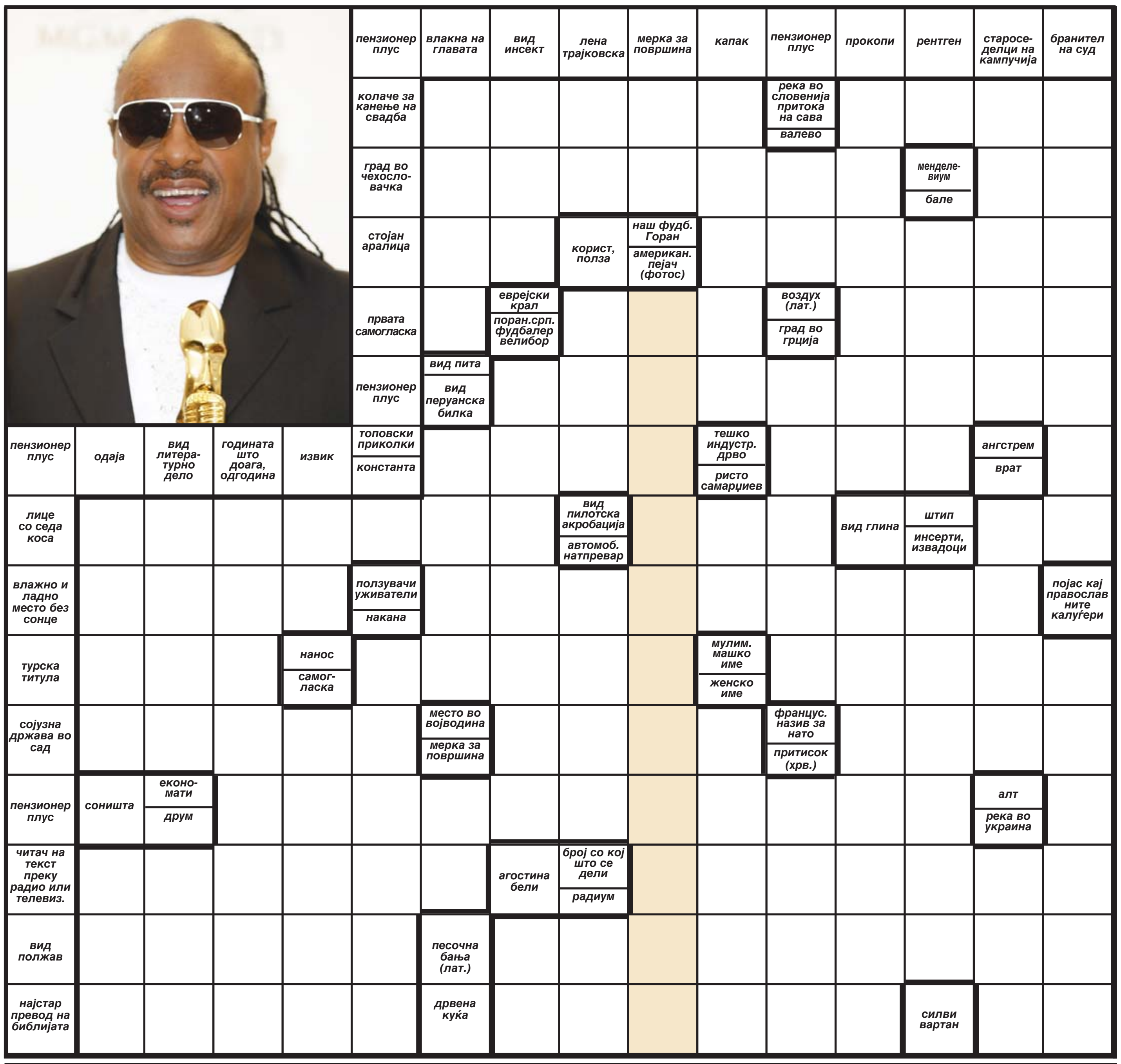
Цитати од Брус Харолд Липтон

Брус Харолд Липтон е американски развоен биолог кој е познат по неговиот поглед кон епигенетиката. Во неговата книга „Биологија на верувањето“, тврди дека уверувањата ја контролираат човечката биологија повеќе отколку ДНК и наследсвото. Меѓутоа, неговите постојани тврдења не добија достојно внимание од мејнстрим науката.

- Штом почнеш да си велиш себеси во својата перцепција дека нешто веќе не можеш да правиш, тогаш твојот биолошки систем ќе се приспособи да го потврди тоа. Нема да го направиш она што сметаш дека не можеш да го направиш.
- Секоја наша клетка е жив организам, а главното нешто што влијае на нив е нашата крв. Кога ќе ги отворам очите наутро и го видам мојот убав партнер до мене, мојата перцепција предизвикува лачење на окситоцин, допамин, хормони на раст – кои го предизвикуваат здравјето на моите клетки. Но, ако видам заби од праисториски тигар, ќе почнат да ми се лачат стрес – хормоните кои ќе ги стават моите клетки во заштитен модус. Луѓето треба да сфатат дека нивните мисли се поважни од нивните гени, бидејќи околината, на која влијаат нашите мисли, ги контролира гените.
- Верувањата и мислите ги менуваат клетките во нашето тело.
- Твојата перспектива е секогаш ограничена од твоето знаење.
- Прошири го своето знаење и ќе го преобразиш твојот ум.
- Животот има се во себе. Но, ти го гледаш само она што твојата перцепција ти дозволува да видиш.
- Исто како кај поединечната клетка, карактерот на нашите животи е детерминиран не од нашите гени туку од нашите одговори на сигналите на околината, кои го поттикнуваат животот.
- Повеќето болести се од стресот бидејќи не живееме во хармонија.
- Луѓето треба да разберат дека нивните мисли се поважни од нивните гени, бидејќи околината (environment), која е контролирана од нашите мисли, ги контролира гените.
- Чудесно исцелување ја очекува нашата планета ако ја прифатиме нашата нова одговорност, колективно да се грижиме за Градната, наместо да се бориме за тревникот.
- Ако мозокот очекува дека третманот ќе дејствува, праќа исцелувачки хемикалии во крвотокот, кои го овозможуваат тоа. Поради тоа плацебо–ефектот е толку моќен за секој вид лечење. Спротивниот (ефект) е исто така вистинит и подеднакво моќен: кога мозокот очекува дека терапијата нема да дејствува, тогаш таа нема да дејствува. Тоа се нарекува „ноцебо“ – ефект.
- Кога двајца луѓе ќе се поврзат, едната личност ќе се приспособи на енергијата на другата личност. Ако пак еден од нив е лекар чии што клетки вибрираат на повисоко ниво, тогаш клетките на клиентот се поврзуваат, и енергијата е подигната. Оттаму, старата поговорка „лекару излечи се сам“, е многу важна, а повеќето не ја разбираат: доколку енергијата на лекарот ќе повлијае или на научен термин, ќе ја повлече енергијата на пациентот, тогаш таа на лекарот мора да биде повисока.

Подготвила: **М.Белева**

КРСТОЗБОР



Решение: колак, крка, остава, мд, са, пандев, а, аса, аеро, виткалник, кари, тик, а, седокос, ври, шт, осој, корисници, бег, навев, алија, ајова, илок, отан, домаќинства, а, спикер, делител, нанар, аренација, итала, баража, св.

Хумор

Трпе отишол на лов и по една недела се јавува дома:
– Жено тука се е добро, како е дома?
– Дома е се во ред, што се случува?
– Нема да купуваме месо цел месец!
– Ауу, зарем улови елен?
– Не ја испив цела плата со другарите.

* * *

Трпана му се жали на Трпе:
– Барем еднаш да ме однесеше на вечера!
– Извини, ама ја не искачам со мажени жени.
– Ама јас сум твоја жена!
– Не правам исклучоци. Принципи.

* * *

Мајка му му вика на Трпе:
– Те избркале од школо поради лошо поведение? Срам да ти е!
Угледај се на татко ти! Него утре го пуштаат од затвор поради добро поведение!

* * *

Трпе му се јавува на Цветко:
– Кај си Цветко?
– Во лудница.
– Абе тоа е јасно, ама каде поточно – дома или на работа?!

* * *

Девојката му вика на момчето:
– Сакам еден ден да се видам во бело!
– Па шо не се запишеш медицина?!

* * *

Цветко му се жали на Трпе:
– Туу, да ти се невиди. Си купив папагал, се погоди женски.
– Како го позна бе?
– Шо не ќе го познам, јас го зедов за да повторува по мене, а тој се расправа со мене!

* * *

Еден Македонец отишол на лекар со болки во градите. Му направил докторот рентген и рекол:
– Имате лебарка во белите дробови. Треба да одите во Германија на операција.
Отишол во Германија, го прегледале таму и му рекле:
– Вие сте 15–ти пациент што ни доаѓа од Македонија. Белите дробови ви се совршено здрави. Кажете им на докторите таму дека имаат лебарка во рентгенот!

* * *

Малиот Трпе го прашува татко си:
– Тато! Да те прашам нешто?
– Прашај бе сине.
– Зошто секогаш мажите трчаат по жените, а не и обратно?
– А бе сине... како може такво нешто да прашаш. Па кај се видело стапицата да трча по глувчето?!

* * *

Трпе ја прашува Трпана:
– Мила, што да пуштам, порно или фудбал?
– Што знам миличок, ај порно... Фудбал, горедоле, знаеш како се игра!

* * *

Милионер на смртна постела го диктира тестаментот на адвокатот:
– На ќерката и ја оставам фирмата, на жената и ја оставам вилата, на љубавницата БМВ–то.
А на зетот, кој многу сакаше да го спомнам во тестаментот:
„Здраво, Трпеее!“

* * *

Се караат Трпана и Цвета
– Да даде господ, швалерот сида да ти фати!
– Не го колни маж ти моришиии!

* * *

Судијата го прашува обвинетиот:
– Зошто избега од затвор?
– Сакав да се оженам.
– Многу чудна претстава за слободата имаш момче!

Лавот и Волкот

Волкот украл овца од едно стадо и тргнал да ја јаде. Наишол лавот и му ја земал.
– Не е во ред што ми ја зеде овцата. Не е праведно.
– Зошто? Во ред ли е ти што ја украде од стадото?
Тоа праведно ли беше!!

Гази Баба: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Ревија со мултиетнички елементи

Ѓорге Андонов

Бобан Стефковски

Ментор Ќоку

ЗП Сарај

ЗП Илинден

ЗП Кисела Вода

ЗП ОВР на РМ

Здружение на воени пензионери

ЗП Гази Баба

На 16 мај 2022 година, на отворено пред инвентивно осмислената сценографија на плоштадот Филип Втори во Гази Баба, во Скопје, се одржа 20–тата јубилејна регионална ревија на песни, музика и игри од третиот регион на која домаќин беше ЗП Гази Баба. Интересно е што ова скопско здружение е едно од деветте здруженија кое учествувало на првата Регионална ревија на песни, музика и игри пред 20 години.

На годинашнава јубилејна ревија, настапија шест здруженија од третиот регион и тоа: пензионираните работници од внатрешни работи, ЗП Илинден, Здружението на воените пензионери, ЗП Сарај, ЗП Кисела Вода и здружението Гази Баба, домаќин на ревијата.

На учесниците и на гостите најнапред им се обрати претседателот на ИО на ЗП Гази Баба Ѓорге Андонов. Поздравувајќи ги сите присутни Андонов им посака пријатни мигови и незаборавни другарувања и при тоа потсети дека ЗП Гази Баба е едно од најголемите здруженија, членки на Сојузот, познато по своите активности. Дека навистина активностите се на високо ниво, говори фактот што СЗПМ му ја даде довербата да биде домаќин на оваа јубилејна регионална ревија.

На присутните им се обрати и градоначалникот на Општина Гази Баба Бобан Стефковски кој со своето присуство им направи чест на своите највозрасни сограѓани.

Со оглед на фактот дека главен организатор на ревиите е Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија учесниците и гостите ги поздрави и ја прогласи за отворена ревијата од третиот регион Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ.

Први настапија домаќините, а по нив Здружението на воени пензионери, пензионерите од ОВР на РМ, ЗП Илинден, ЗП Сарај и ЗП Кисела Вода. Ревијата имаше мултиетнички елементи. Се слушна песна, звуци од кавали и други изворни инструменти, поезија, гатанки... Вниманието на присутните и силните аплаузи како награда, ги добија пејачките групи кои испеаја многу убави македонски песни.

Претседателката на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ Магдалена Спирковска ја заокружи вечерта врачувајќи им благодарници на здруженијата од третиот регион за учество на ревијата.

И оваа ревија беше одраз на ведриот дух на пензионерите, верни чувари на нашиот идентитет, традиција и обичаи со што е поврзано нашето минато, сегашност и иднина.

Здружението домаќин ќе настапи и на Републичката ревија на песни, музика и игри на 31 мај 2022 година, која ќе се одржи во Скопје, во објектот Ритуал во Трубарево.

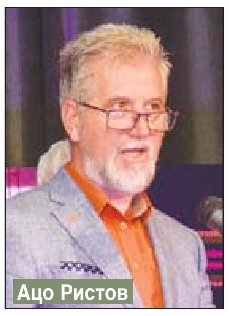
Ц. Илиева

Доделување благодарници

Радовиш и Конче: 20-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Манифестација на песни, музика и дружење

Митко Стефанов


Ацо Ристов

Ментор Ќоку

ЗП Штип

ЗП Струмица

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Пробиштип

ЗП Свети Николе

ЗП Злетово

ЗП Ново Село

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, на 12 мај 2022 година, во Радовиш се одржа 20. регионална ревија на песни, музика и игри од петтиот регион, на која пензионерите се покажаа како одлични чувари на традицијата. Домаќин на ревијата беше ЗП Радовиш и Конче.

Пензионерите и присутните најпрвин ги поздрави претседателот на ЗП Радовиш и Конче, Митко Стефанов и им посака пријатен престој во Радовиш, каде што пензионерите од овој регион преку песната и орото ќе ги презентираат традиционалните обичаи од нивните краишта. Тој истакна дека манифестацијата го свртe вниманието на граѓаните на Радовиш и Конче, но и на жителите од околните места од сите генерации.

Пред присутните се обрати и градоначалникот на Општина Радовиш Ацо Ристов, кој на пензионерите им посака добра дружба, расположение, убаво да се чувствуваат во Радовиш, како и што поуспешно да ги презентираат своите изведби.

Во има на Сојузот, пензионерите и присутните ги поздрави и ревијата ја прогласи за отворена Ментор Ќоку, потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ. Тој зборуваше за значењето на регионалните пензионерски музички ревии, каде што покрај дружењето, се презентира нашето културно наследство.

На ревијата настапија здруженијата на пензионерите од Пробиштип, Штип, Свети Николе, Злетово, Струмица, Ново Село, Лозово и здружението домаќин Радовиш и Конче. Сите тие презентираа квалитетни изведби, како пејачки групи и соло–изведби. На сцената паралелно настапуваа здруженијата од овој регион, повеќето од нив облечени во живописни традиционални носии. Со песна и игра ревијата беше вистинска културна манифестација на фолклорот и дружењето. За тоа свој придонес имаше одличната организација за која се погрижило здружението домаќин на ревијата, ЗП Радовиш и Конче.

ЗП Лозово

Доделување благодарници

На крајот на ревијата, Милевка Здравковска, член на Комисијата за културно–забавен живот при СЗПМ, на претседателите на здруженијата учесници на ревијата им додели благодарници.

П. Кошевац