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

ЕМИСИЈАТА „ТРЕТА ДОБА“ СЕ ЕМИТУВА СЕКОЈА САБОТА ВО 13.30 ЧАСОТ НА МТВ 1 ПО ЕМИТУВАЊЕ НА ВЕСТИТЕ. ЕКИПАТА МЕСЕЧНО ПОДГОТВУВА 2 ПРЕМИЕРНИ ИЗДАНИЈА, А ПО ЕМИТУВАЊЕТО НА ПРЕМИЕРАТА, СЛЕДНАТА САБОТА ВО ИСТИОТ ТЕРМИН СЕ ЕМИТУВА РЕПРИЗНОТО ИЗДАНИЕ ЕМИСИИТЕ ДОПОЛНИТЕЛНО СЕ РЕПРИЗИРААТ ВО ДРУГИ ТЕРМИНИ, НА МТВ 1 И НА САТЕЛИТСКАТА ПРОГРАМА

СЗПМ
БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК ЗА СЕГАШНИ И ЗА ИДНИ ПЕНЗИОНЕРИ

ПЕНЗИОНЕР плус

28 јуни 2024 година
број 190

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

5-6-2024
03-02/154
Скопје, 5 јуни 2024 година

До
Станка Трајкова, претседателка
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Почитувана г-а Трајкова,

Искрена благодарност за поканата за присуство на 14-тата пензионерска Републичка ревија на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Поради претходно преземени обврски нема да можам да бидам со Вас, но би сакала да упатам срдечни поздрави до Вашиот сојуз и до сите учесници и гости на манифестацијата. Навистина импресивна е бројката од околу 500 учесници на ревијата што говори за интересот и за значењето на оваа фолклорна манифестација. Во оваа прилика би сакала да ги поздравам и останатите активности на здруженијата на пензионери со кои се анимираат членовите и се придонесува за целисходно исполнување на нивното време. Ве охрабрувам да бидете активни, креативни и инволвирани во заедницата. Вашето искуство, знаење и вештини се неопходни за нашето општество.
Уште еднаш на Сојузот му посакувам успешна организација и одвивање на манифестацијата, на сите фолклористи им посакувам успешни настапи, а на сите гости, прекрасни мигови со изведбите на нашите песни и ора.

Со почит,

Гордана Силјановска-Давкова

Бр. 08-139/1
04.06.2024

ПОЗДРАВНО ПИСМО ОД
Н. Е. ГОРДАНА СИЛЈАНОВСКА-ДАВКОВА
ПО ПОВОД 14-ТА РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ ВО ОРГАНИЗАЦИЈА НА СЗПМ

14-та републичка ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ

Во салата на АРМ најмасовниот пензионерски хор составен од изведувачи и публиката, будеше убави спомени

➡ стр. 3

„Бабина баница - 2024“ во село Цера

Меѓу 7 000 присутни, од кои голем број пензионери речиси од сите здруженија - членки на СЗПМ, присуствуваа на оваа традиционална пензионерска манифестација

➡ стр. 7

Оглас за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво

Огласот ќе трае од 1 до 20 јули 2024 година, а право на учество имаат членови на здруженијата членки на Сојузот

➡ стр. 16

28. регионални пензионерски спортски натпревари 2024

28-те регионални пензионерски спортски натпревари 2024 година започнаа на 19 мај во Пехчево, а завршија на 22 јуни во Богданци. Сите пензионери спортисти на натпреварите беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои. Организатор на овие регионални спортски натпревари беше Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, а домаќини беа здруженијата од Пехчево, Кратово, Тетово, Битола, Илинден, Вевчани, Ново Село и Богданци.

➡ стр. 4 и 5

Терминот на емитување на емисијата „Трета доба“ се менува и не е постојан од програмски причини на МТВ

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДНИЦА НА ИЗВРШЕН ОДБОР НА СЗПМ стр. 2
28 РЕГИОНАЛНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 4 и 5
АКТИВНОСТИ НА ЗП стр. 7
14 РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ, МУЗИКА И ИГРИ 2024 стр. 8 и 9
ПАТУВАЧКАТА ИЗЛОЖБА „ЈАПОНСКИ ЛЕБДЕЧКИ СВЕТ UKIYO-E“ стр. 10

ЛИЧНА КАРТА НА ЗП РАДОВИШ И КОНЧЕ стр. 11
ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 12
ЗДРАВЈЕ стр. 13

ПРИЗНАНИЕТО ВО ВИСТИНСКИ РАЦЕ стр. 14
ЗАБАВА стр. 15

УНИКАТНАТА НОСИЈА НА ЛЕНА МАЦОВСКА стр. 16

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
18 јули
- Прилог за пензионери во „Коха“
26 јули
„Пензионер плус“

Седница на ИО на СЗПМ

Донесени важни одлуки, заклучоци и констатации

На 25 јуни Извршниот одбор на СЗПМ одржа седница која ја раководеше Претседателката на Сојузот Станка Трајкова. На истата присутен беше и претседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија м–р Илија Адамоски.

На почетокот на седницата Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова кратко информираше за активностите од изминатиот период меѓу двете седници и тоа: потпишан е Меморандум за соработка со Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и Универзитетот во Хаг во Холандија. Пензионери од Сојузот ќе земат учество во заеднички проект според Меморандумот за подобрување на животот на пензионерите во Скопје. Потоа Претседателката информираше дека е потпишан Меморандум за соработка со Сојузот на пензионери на Р Србија и дека е во тек договор со Кабинетот на гувернерот на Народна банка за соработка со пензионерите.

Претседателката Трајкова меѓу другите настани го издвои со посебен акцент одржувањето на 8–мите регионални ревии и 14 републичка ревија на песни, музика и игри како најважен и најмасовен традиционален настана на Сојузот и рече:

– 14. републичка ревија на песни музика и игри се одржа по завршување на 8 регионални ревии на песни, музика. Сите осум ревии беа успешни и опфатија голем број пензионери. Републичката ревија на песни, музика и игри се одржа на 8 јуни 2024 година, во салата на АРМ во Скопје. На седницата беше прочитано и поздравното писмо од Н.Е. Претседателката Гордана Силјановска – Давкова по повод 14–тата Републичката ревија на песни, музика и игри. По одржување на Републичката ревија беше одржана седница на Комисијата за културно–забавен живот. На комисијата по дискусијата од речиси сите присутни беше констатирано дека 8 регионални и Републичката ревија на песни, музика и игри поминале во најдобар ред што е резултат на ангажирањето на Сојузот, здруженијата домаќини и на сите инволвирани во организацијата на ревиите. По дискусијата, а со цел унапредување на Републичката ревија на песни, музика и игри, на предлог на Претседателката Трајкова беа донесени следните констатации и заклучоци:

- Овогодишната Републичка ревија беше една од посодржајни и помасовни ревии во изминатите 14 години, од аспект на настапите, сценската поставеност на сцената која кореспондираше со музичката манифестација;

- За да се постигне поголем квалитет и поголема масовност на ревиите се препорачува здруженијата за ревиите да се подготвуваат преку целата година, бидејќи подготовките од еден или два месеца не ги даваат посакуваните резултати;

- Се оценува дека за ревиите треба да се изготвува програма и истата да содржи што повеќе изворни песни, ора и обичаи, а не само пејачки групи и хорови. Пожелно е според можностите да се подготвуваат и комбинирани настапи од хорови и фолклорни групи, а на Републичката ревија да се настапува со оптимален број учесници;

- Со оглед на тоа дека некои здруженија не учествуваат на Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри повеќе години има потреба да се направи анализа на причините за тоа;

- Податоците од анализата ќе бидат основа за одржување состанок со нивните претседатели и претседателите на нивните комисии за културно-забавен живот со цел на тие здруженија да им се овозможи преку насочување и препораки да добијат можност за учество во наредните години.

На седницата беше донесена и Одлука за распишување Оглас за финансиска поддршка на издавачка дејност и творештво која секоја година Сојузот ја донесува за поттикнување на поквалитетен живот на пензионерите. Во врска со огласот беше формирана и комисија која ќе ги оценува пријавените дела.

Беше донесена и Одлука за доделување средства на мали здруженија на пензионери за отворање, односно реновирање на клубови на пензионери и работни простории. По 40.000 денари ќе добијат:

ЗП Богданци, ЗП Дојран, ЗП Пехчево и ЗП Ново Село за реновирање на Клубот на пензионери.

Потоа беше донесена Одлука за доделување средства на здруженија на пензионери кои организираат масовни пензионерски средби. По 15.000 денари ќе добијат:

– ЗП Виница – за „Томина недела“; ЗП Македонска Каменица – за „Бабина баница“ во Еленец; ЗП Пробиштип – за манифестацијата во Лесново; ЗП Радовиш и Конче – манифестацијата во Ораовица; ЗП Велес – за „Блакцето на баба“; ЗП Лозово – за Петков ден“; ЗП Дојран – за „Отворање на туристичка сезона“.

Сите одлуки беа донесени едногласно, а средствата за овие намени се планирани во финансискиот план на Сојузот за 2024 година.

На крајот од седницата беше разгледана Информацијата за дозначени и исплатени средства за солидарен фонд и членарина заклучно со 30.4.2024 година.

СЗПМ

Емисијата „Трета доба“ на МТВ

Емисијата „Трета доба“ која се емитува на првата програма на Македонската телевизија, премиерно секоја прва сабота во 13:30 часот, по вестите, и репризно наредната сабота, од ден на ден е сè попопуларна меѓу пензионерите заради интересните содржини и убавото водење

и непосредната комуникација со учесниците во емисијата, новинарката и водителка Јасмина Никова. Во емисијата има песни, музика, спорт, хуманитарни и други активности на здруженијата и на Сојузот. Честопати во емисијата гостуваат и претставници на раководствата на здруженијата и на Сојузот.

На 1 јуни 2024 година во емисијата гостин беше Претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, која даде конкретен и автентичен пресек на активностите на Сојузот во изминатиот период. Таа меѓу другото рече:

– Дозволете ми да започнам со зборовите: „Мај, месец на песна, музика и игри“, таков имаше текст на насловната страна на нашиот весник „Пензионер плус“. Тоа кореспондира со реалноста бидејќи почнувајќи од 17 април, каде што домаќин беше ЗП Битола, започнаа регионалните ревии на песни, музика и игри, а осмата и последна регионална ревија беше на 21 мај, каде што домаќин беше ЗП Солидарност – Аеродром.

Како што е познато тоа се наши традиционални активности кои се случуваат по 22 пат. Одржувањето на регионалните ревии кои се одржуваат во 8 региони со право го нарекуваме пролетно музичко движење или музички караван кој има и во себе друга компонента, а тоа е дружењето на пензионерите.

Пред извесно време прочитав дека осаменоста во Германија ја опишуваат како епидемија поврзувајќи ја со прашалната реченица: „Дали осаменоста не е закана и за демократијата?“ Затоа треба да ги повикуваме пензионерите да се вклучат во активностите на здруженијата или да присуствуваат на настани кои се бесплатни и достапни на сите. Затоа што една средба со пријател или прашањето „КАКО СИ?“ придонесува за миг да заборавите на осаменоста. Оттука, не е случајно нашите колеги

пензионери ги создале регионалните и републичката ревија на песни, музика и игри кои со право се вклопуваат во мудрата мисла дека она што можеш ти да го направиш, не можам јас, но заедно можеме.

Радува фактот што од година на година овие регионални ревии на песни, музика и игри се сè помасовни и поквалитетни. Во регионалните ревии зедоа учество околу 1 000 пензионери. Кога сме кај ревиите да информирам дека Републичката ревија на песни музика и игри по 14–ти пат ќе се одржи на 8 јуни 2024 година во Домот на АРМ, за што сме му посебно благодарни на Министерството за одбрана.

Покрај активностите на културно-забавен план, на 19 мај започнаа да се реализираат и традиционалните регионални спортски натпревари кои започнаа во Пехчево, а ќе завршат на 22 мај 2024 година во Богданци.

Паралелно со одвивање на културните и спортските активности се остваруваат и други активности. Така на 14.5.2024 година во просториите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се одржа работна средба во рамки на соработката помеѓу Универзитетот „Мајка Тереза“ во Скопје и Универзитетот за применети науки во Хаг, Холандија. Двата универзитета заеднички работат на испитување на ставовите на старите лица за тоа дали животот во Скопје е приспособен на потребите на лицата на возраст над 65 години. Со цел добивање на подетални информации за состојбите на локално, односно микро ниво, во моментот се реализира активноста за фотопродукција со употреба на геопортал. Оваа активност се реализира во рамки на проектот City&Co. Во активностите за собирање информации за состојбите во градот Скопје активно се вклучени членови на Сојузот. На работната средба беше потпишан Меморандум за соработка помеѓу Сојузот и Универзитетот „Мајка Тереза” во Скопје. Потоа проф. Даниел Павловски на присутните им го објасни начинот на користење на електронските алатки за собирање податоци и сите чекори кои учесниците треба да ги направат при испраќање на материјали. Според нив благодарение на проф. Даниел Павловски и неговата умешност, непосредност и елоквентност презентацијата беше одлична.

Се разбира дека имавме и други активности, но овие се најважните во овој период.

К. С. А.

Што сакаат да читаат пензионерите

Можеби ви е чудна тематиката на денешниот напис, но прашањето е сосема реално во денешницата. Реалноста е дека оние кои „остануваат“ на печатениот весник се сепак повозрасните, односно „постарите“. Во анкетата што ја објави весникот „Пензионер плус“ е дадено тоа што читателите навистина сакаат да читаат, како и за тоа какви написи и вести се пласираат на пензионерите. Анкетата беше објавена во април 2024 година, во број 188 со наслов „Рекоа за Пензионер плус“, а заклучоците се од големо значење за читателите.

Анкетата всушност го дава процесот во кој пензионерите и другите читатели носат одлуки за тоа што и каква содржина сакаат да читаат при нивното разгледување на весникот, во огромниот избор на написи од областа на пензионерскиот живот. Додека дигиталните медиуми овозможуваат големи количини податоци и вести, сепак, кажуваат многу малку за тоа како вестите се вклопуваат во нивниот живот, односно за пензионерските здруженија, самиот пензионер и пензионерското движење.

За да разбереме како пензионерот ги бира вестите, со анкетата ги откривме темите и содржината на написите кои ги преферираат пензионерите и нивниот избор, како што се забавата, спортот, активностите на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На тој начин може да се групираат написите според критериумите кои ги искажуваат читателите на „Пензионер плус“. Читателите можат многу ефективно да ја искажат улогата на содржината на написите во нивниот живот и дека важноста е главниот концепт за објаснување на нивните одлуки во големиот избор на содржини.

Во анкетата се потенцирани следните сознанија:

1. „Пензионер плус“ припаѓа во групата на поголемите медиумски брендови и е хроничар на пензионерското постоење, кој е прилично содржаен. Издавањето на „Пензионер плус“ претставува квалитет на информирањето на пензионерите. Во рубриките што ги обработува, обезбедува навремени и точни информации за целокупните настани, каде што посебно се третираат културните и спортските настани а ја креира и јасната мисла кај пензионерите односно ја третира проблематиката на пензионерите.

2. Весникот има богата содржина што укажува дека пензионерите и во третата доба се активни. Пензионерите често ги читаат написите со забавна содржина. Но, сепак тие имаат јасно сознание за тоа што сакаат да читаат и што е важно. Може да се рече дека пензионерите сакаат да бидат информирани за она што се случува околу нив во целокупниот пензионерски живот.

3. Читателите на „Пензионер плус“ си создаваат свои значења кои произлегуваат од нивното животно искуство. Како значајни теми се нагласени:

– Безброј содржини, текстови и анализи потребни да бидат дел од „Пензионер плус“.

– Негувањето и афирмацијата на националните обележја и вредности на македонскиот народ и на другите етнички заедници во Републиката.

– Написи за истакнати пензионери, коишто дале придонес во пензионерската организација.

– Поттикнување соработка на здруженијата на пензионери со локалната самоуправа и истакнување позитивните примери.

– Прилози кои ќе ја разработуваат проблематиката и активностите на пензионерите со трајно загубена работна способност.

– Делови од законската регулатива за пензионерски прашања.

– Написи во однос на еманципацијата на жените од националните групи и нивна вклученост во органите и телата на здруженијата.

– Теми од здравството, она што е најчестата патологија меѓу возрасните.

4. Читањето само наслови, пензионерите мислат дека се доволно информирани за тековните настан.

Профилот на интерес на пензионерот читател, го отсликува неговиот вкусот за информации кои се битни во неговото секојдневие. Сè на сè „Пензионер плус“ не ја губи својата светлина, туку напротив се зголемува. Тој е неопходен за пензионерот за сознавање на пензионерското движење и живот кај нас и во светот, но сепак клучно во оваа реченица е „професионален и точен медиум“.

Васил Пачемски

ЗП Дојран

Над 3 000 пензионери на отворање на сезоната во Дојран

Песната, музиката и дружењето не познаваат разлика во години. Топлото време и високите температури не ги спречи пензионерите од сите краеви на нашата држава членови на голем број здруженија членки на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, да присуствуваат и да се дружат на традиционалната пензионерска средба која се одржа на14.06.2024 година на плоштадот под јаворите во Стар Дојран. Оваа средба е особено значајна поради тоа што дава можност за дружење, социјализација и подолг и поквалитетен живот на пензионерите.

Прв на средбата на присутните им се обрати Градоначалникот на општина Дојран Анго Ангов кој е присутен и ги поддржува сите пензионерски настани.

На средбата свое обраќање имаше Горица Михајловска член на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија и претседател на ЗП Валандово. Таа ги поздрави присутните од името на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова и им посака убаво дружење.

Дружбата на пензионерите која се одржа во Стар Дојран траеше до доцните попладневни часови со организиран настап на музички групи, меѓу кои музичките групи „Распеани Дојранчанки“.

Г. Петровски

14–та републичка ревија на песни, музика и игри во организација на СЗПМ

Во салата на АРМ најмасовниот пензионерски хор составен од изведувачи и публиката, будеше убави спомени

На 8 јуни 2024 година, по 14–ти пат се одржа една од најмасовните манифестации на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, манифестацијата која кај сите буди убави спомени. Оваа ревија како и регионалните и републички ревии одржани во изминатите години се вистински празник за сите и за оние кои се учесници и изведувачи и за оние кои се публика и пеат заедно со нив во салите. И овој пат, 14–ти по ред, пензионерите членови на Сојузот покажаа дека се верни чувари на фолклорот, традицијата и идентитетот на сите кои живеат во нашата татковина Македонија, заради што Сојузот доби статус на организација од јавен интерес токму заради оваа активност.

По интонирање на химната на РМ, на сцената излегоа осумте претседатели на здруженијата на пензионерите, домаќини на регионалните ревии, кои со аплауз беа поздравени од публиката во преполната сала на Домот на АРМ во Скопје.

Потоа на присутните прва им се обрати и ги поздрави претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова, која во своето обраќање меѓу другото рече:

– Почитувани присутни, на денешната Републичка ревија на песни, музика и игри беше поканета и претседателката на РМ, Гордана Силјановска–Давкова која од претходно преземени обврски во овој период не е во можност да биде со нас, но затоа ни испрати поздравно писмо кое заради автентичноста и значењето на содржината имам чест и задоволство да ви го прочитам.

Ве молам да ја поздравиме со желби и следната покана претседателката да биде со нас. Посебен поздрав упатувам до драгите гости од Република Србија, претседателот на Сојузот на пензионерите на Р Србија проф. д–р Андреја Савиќ. Со своето присуство нашата Републичка ре-

5-6-2024

03-02/154

Скопје, 5 јуни 2024 година

До
Станка Трајкова, претседателка
Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија

Почитувана г-а Трајкова,

Искрена благодарност за поканата за присуство на 14-тата пензионерска Републичка ревија на песни, музика и игри во организација на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Поради претходно преземени обврски нема да можам да бидам со Вас, но би сакала да упатам срдечни поздрави до Вашиот сојуз и до сите учесници и гости на манифестацијата. Навистина импресивна е бројката од околу 500 учесници на ревијата што говори за интересот и за значењето на оваа фолклорна манифестација. Во оваа прилика би сакала да ги поздравам и останатите активности на здруженијата на пензионери со кои се анимираат членовите и се придонесува за целисходно исполнување на нивното време. Ве охрабрувам да бидете активни, креативни и инволвирани во заедницата. Вашето искуство, знаење и вештини се неопходни за нашето општество.

Уште еднаш на Сојузот му посакувам успешна организација и одвивање на манифестацијата, на сите фолклористи им посакувам успешни настапи, а на сите гости, прекрасни мигови со изведбите на нашите песни и ора.

Со почит,

Бр. 08-139/1
04.06.2024

Гордана Силјановска-Давкова

вија на песни, музика и игри, 2024 години добива поголемо значење. Поздрави упатувам до претседателот на Собранието на СЗПМ, Илија Адамоски, до потпретседателот на ИО на Сојузот, Ментор Ќоку, и до сите претседатели на здруженијата на пензионерите, членки на Сојузот, кои денес се присутни на оваа Републичка ревија.

Почитувани пријатели, оваа 14–та по ред Републичка ревија на песни, музика и игри е во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, граѓанска, невладина и мултиетничка организација, а учесници се пензионери од 26 од вкупно 53 здруженија на пензионери, членки на Сојузот, со којашто се покажува дека Сојузот и здруженијата се меѓусебно поврзани и организирани субјекти. Овој број не значи дека останатите здруженија немале добар настап на регионалните ревии, туку времето на траење на Ревијата е ограничено, но затоа тука е следната Републичка ревија.

На Републичката ревија на песни, музика и игри и претходеа 8 регионални ревии кои се одржуваа оваа година по 22–ри пат, а домаќини беа: ЗП Битола, ЗП Неготино, ЗП Гази Баба, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Бутел од Скопје, ЗП Свети Николе, ЗП Лабуништа и ЗП Македонска Каменица кои беа одлични домаќини, и на пензионерите од нивниот град им приредија убав незаборавен ден.

Секоја држава си има свој фолклорен израз содржан во песните, музиката, ората, обичаите, легендите, преданијата, гатанките и убавите носии и накит. Затоа, постојано милувам да потенцирам и да истакнам дека со право се вели дека фолклорот претставува синтеза на културното наследство на еден народ низ вековите, а неговата презентација значи зачувување себеси, односно својот идентитет. Со песната, музиката и орото нашиот народ ја искажувал радоста, болката, тагата, како нешто што не смеел или не можел поинаку да ги искаже.

Почитувани, и овој пат ќе повторам дека такво е познатото оро „Тешкото“ што претставува сторија за судбината на печалбарите и нивното опстанување.

Посебна голема благодарност сакам да искажам до колегите пензионери–ентузијасти кои започнале да ги организираат регионалните ревии, бидејќи тие покрај основната мисија да се зачува националниот фолклор, ревиите како музички манифестации имаат и една друга многу важна димензија, а тоа е здруженијата заедно со Сојузот да обезбедат поблагопријатен живот односно, да дадат извесен придонес во надминување на осаменоста како голем непријател на возрасната популација. Осаменоста не само што е ризик за здравјето туку таа и ја поткопува општествената кохезија бидејќи ако едно лице е постојано само тоа почнува да гледа негативно на сè околу себе и почнува да не му верува никому. Затоа треба да ги повикуваме пензионерите да се вклучат во активностите на здруженијата.

Здруженијата и Сојузот ги создадоа регионалните ревии пред 22 години, а Републичката ревија пред 14 години, што е за почит. Исто така, многу е битно, што на овие ревии се негува заедништвото, пријателство, почитувањето и соживотот кој на сите ни е многу потребен.

Денес повторно ќе пееме за младоста, за староста, за среќата и љубовта, за животот и не случајно се вели дека мудроста е кај постарите, силата е кај помладите, а заедно сме посилни!

Сојузот и здруженијата на пензионерите на Македонија од ден на ден прераснуваат во субјекти каде што нашиот глас и мислење добива сè повеќе во значење и тежина. И затоа во име на 290 000 пензионери и над 554 пензионери учесници на оваа манифестација достоинствено ќе се запеат македонска, албанска, влашка, ромска песна, ќе се запеат песни на сите кои живеат на овие простори.

– Почитувани присутни, ве поздравувам во името на пензионерите членови на Сојузот на пензионери на Република Србија. Ние добро соработувавме и до сега а така ќе продолжиме во иднина и на ниво на сојузите, но и на ниво на некои здруженија особено од јужниот дел на Република Србија. Ви посакувам успех на манифестацијата, а на сите вас добро здравје.

По неговото поздравно обраќање, Претседателката Трајкова ја прогласи 14. републичка ревија на песни, музика и игри за отворена!

Потоа на сцената се заредија песни, ора, обичаи и други традиционални изведби. Екна песната, удри тапанот. Пееше најмасовниот пензионерски хор во салата на АРМ составен од изведувачи и присутните во салата. Игроорците играа како да се на млади години сакајќи да докажат дека годините за нив се само бројка. Настапија изведувачи од 26 здруженија, а на средината од ревијата настапи Шабан Адемоски од Лабуништа со своја творба и испеа своја песна поврзана со највозрасните, со пензионерите, придружувајќи се на гитара за што беше награден со силен аплауз.

По настапите, на претседателите на здруженијата, учесници на Републичката ревија, им беа врачени признанија за учество кои им ги врачи Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Признание за соработка доби и претседателот на Сојузот на пензионерите на Р Србија проф. д–р Андреја Савиќ за долгогодишна плодна соработка. Со песна и оро дружењето како и секогаш, продолжи и по ревијата.

К. С. Андонова

28-ми регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ИЛИНДЕН, ПРВ РЕГИОН

Најуспешни пензионерите од Гази Баба

Годинашните 28. регионални пензионерски спортски натпревари од првиот регион се одржаа на 15 јуни 2024 година, во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, каде што домаќин беше Здружението на пензионери Илинден. Спортските натпревари се одиваа на спортските терени во село Марино, Општина Илинден.

На самиот почеток, пред присутните спортисти пензионери од Центар, Кисела Вода, Чаир, Бутел, Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Шуто Оризари, Воени–те пензионери и домаќинот Илинден, ги поздрави претседателот на здружението Васе Георгиевски, кој меѓу другото, истакна:

– Задоволство е да се биде пред вас, луѓе со големо спортско срце. И понатаму ќе даваме пример, особено за младите генерации, како треба да се негуваат, унапредуваат и одржуваат спортските натпревари, а наедно преку спортот и да се стекнуваат нови пријателства, да се разменуваат идеи и искуства.

Спортистите ги поздрави и градоначалникот на Општина Илинден Александар Георгиевски, кој рече дека на помладите треба да им бидете пример како треба да се помага, како треба да се поддржуваат вакви настани, затоа што пензионерите не имате изведено на правиот пат.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на присутните им се обрати и натпреварите ги прогласи за отворени Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која изразувајќи го задоволството од организацијата и посакувајќи им успех на натпреварувачите, како и искрено дружење на средбата. Таа го истакна значењето на натпреварите од аспект на спортското докажување и создавањето навика за спортување, што го зачувува и јакне здравјето.

На подготвените терени, спортистите се натпреваруваа во 11 дисциплини. Како што обично се случува во спортот имаше восхитеност од резултатите, но и незадоволство од постигнатото. Едно беше видливо, а тоа е заедништвото и искреното честитање на натпреварувачите кои постигнаа најдобри резултати. Истите ќе имаат прилика спортските квалитети да ги покажат на Републичките спортски натпревари. Најдобри резултати имаа спортистите на ЗП Гази Баба чии претставници се истакнаа во повеќе дисциплини.

На крајот на најуспешните поединци и екипи им беа доделени дипломи. Средбата заврши со дружење и културно-забавна програма.

Васе Георгиевски

ЗП ТЕТОВО, ВТОР РЕГИОН

Импозантна спортска манифестација на пензионерите

Согласно со Програмата за работа на Комисијата за спорт на Здружението на пензионерите на Тетово, на 29 мај 2024 година во Спортско–рекреативниот центар на Сарај се одржаа Регионалните спортски натпревари на пензионерите. На оваа спортска манифестација со своите спортски екипи се натпреваруваа здруженијата на пензионери од Ѓорче Петров, Сарај, ОВР, Тафталиџе, Гостивар, Карпош и Тетово.

Домаќин на овие натпревари беше Здружението на пензионери на Тетово, чии претставници претходно ги направија потребните подготовки за непречено одвивање на активностите на овој спортски настан на третата доба.

Претседателот на ЗП Тетово Селвер Мемети, во своето обраќање до пензионерите учесници и другите присутни во манифестацијата истакна дека пожелува овие натпревари да се одвиваат во духот на заемно дружење, соработка, комуникација, а спортистите да се натпреваруваат во спортски дух, оставајќи ги во втор план резултатите.

Развојот на оваа масовна спортска манифестација Мемети го објасни како процес во три фази: пристигнување на спортистите, заемно запознавање, размена на мислења, запознавања, потоа учество на непосредни натпревари според одредени дисциплини и третата фаза прогласувањето на победниците, доделувањето на дипломите и забавниот дел на пензионерите.

Пред присутните на овие регионални спортски натпревари на пензионерите нашироко зборуваше и потпретседателот на Извршниот совет на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Ментор Ќоку.

Во својата поздравна реч Ќоку, на сите спортски екипи учесници на овие спортски натпреварувања на пензионерите им посака успеси низ коректен спортски натпревар. Зборувајќи за организаторот на овие натпревари како домаќин на манифестацијата, тој рече дека Здружението на пензионери на Тетово секогаш знаело на најдобар можен начин да организира и реализира манифестации од овој вид. ЗП на Тетово во минатото се докажало како Здружение

кое преку својата активност има обмислено и реализирано активности од спортски или културен карактер, како и друг вид активности во рамки на пензионерското организирање, истакна меѓу другото Ментор Ќоку.

На крај вреди да се нагласи дека натпреварите се одвиваа според предвидувањата, победник на овие натпревари беше Здружението на пензионери на Тетово, а целата активност се заокружи со ручек и заедничка музичка свеченост, на два јазика, со дружење и разговори на спортистите и другите учесници на Здруженијата натпреварувачи на овие регионални натпревари.

Мурсел Мурсели

ЗП БИТОЛА, ТРЕТ РЕГИОН

Спортските натпревари добро организирани

На 31 мај 2024 година се одржаа 28–те регионални спортски натпревари на пензионери од третиот регион на кои домаќин беше ЗП Битола. Пред самиот почеток, натпреварувачите од здруженијата на пензионерите од Битола, Крушево, Демир Хисар, Прилеп и Ресен ги поздрави претседателката на ЗП Битола Даница Петличкова која им посака топло добредојде на пензионерите, гостите и на спортистите и меѓу другото рече:

– Најпрво сакам да ви посакам убаво да се чувствувате во овој пријатен амбиент на денешниве 28–ми спортски игри на пензионерите од третиот регион каде што домаќини сме ние Здружението на пензионери од Битола, а покровител и организатор е СЗПМ, за кое сметам дека ни претставува голема чест, привилегија и задоволство. Организирањето на спортот и спортските активности претставува важна програмска активност во Здружението на пензионери Битола, кои секоја година ги планираме во програмата за работа. Денешниве спортски натпревари не се престиж за здруженијата кој ќе победи и кој ќе биде прв, туку важно е да се учествува и да се покаже дека во третата доба, пензионерите се полни со елан за дружење, подготвени да си ги одмерат спортските сили, да создаваат познанства, пријателства и другарување, – истакна Петличкова.

Во име на сите градоначалници, присутните пензионери–спортисти ги поздрави градоначалникот на Општина Новаци Стевче Стефановски.

Од името на СЗПМ натпреварувачите ги поздрави претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски.

– Ние пензионерите од третата доба сме должни да се грижиме за нашето здравје и дружење и само на тој начин ќе одговориме на нашето живеење. Сите пензионери поединечно и групно што учествуваат во овие спортски натпревари се победници. Денешниве 28–ми регионални спортски игри на пензионери од третиот регион ги прогласувам за отворени.

Најдобрите, односно екипите кои ги освоија првите места ќе се натпреваруваат на републичко рамниште. **Д. Петличкова**

ЗП ВЕВЧАНИ, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Пензионерите спортуваа и се дружеа

Здружението на пензионери Вевчани, беше по втор пат успешен домаќин на 28–те регионални спортски пензионерски натпревари од четвртиот регион, кои во организација на СЗПМ се одржаа на 19 јуни 2024 година во Спортскиот рекреативен центар „Владо Попески“ во Вевчани. На натпреварите учествуваа пензионери спортисти од здруженијата на пензионери Струга, Охрид и Дебарца, Кичево, Македонски Брод, Дебар и Центар Жупа, Лабуништа и домаќинот Вевчани.

Пензионерите спортисти и гости прв ги поздрави и им посака добредојде претседателот на ЗП Вевчани и на ИО, Витомир Костојчиноски, кој нагласи за значењето на оваа средба и на сите им посака убаво да се чувствуваат во Вевчани, а на натпреварувачите да постигнат што подобри резултати.

На присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, која истакна дека преку вакви спортски натпревари пензионерите го јакнат здравиот спортски дух и си обезбедуваат подолг и посреќен живот.

Спортот и физичката активност се многу важни за нас пензионерите. Тоа ни го подобрува здравјето и духот. Затоа не е битно кој ќе победи, битно е да се учествува и да се дружиме, да бидеме пример за помладите генерации кои учат од нас како се живее и како се постигнуваат успеси во мултиетничко и мултикултурно општество, како штое нашето, истакна покрај другото Станка Трајкова.

Со пригодно обраќање се обрати и градоначалникот на општина Вевчани, Спасе Кочоски, кој истовремено ги прогласи за отворени 28–те регионални пензионерски спортски игри 2024 во Вевчани.

Пред голем број пензионери и љубители на спортот, 196 натпреварувачи, од кои 120 мажи и 76 жени, си ги одмерија силите и покажаа дека се добро физички подготвени, а натпреварите се одиваа во 11 дисциплини. Најдобри резултати постигнаа ЗП Охрид и Дебарца со 11 први места, потоа ЗП Струга со 5 освоени први места, ЗП Кичево 2 први места и поедно прво место Дебар и Македонски Брод.

Оваа спортска манифестација заврши со доделување благодарници и дипломи на победниците и на најдобрите поединци а ги врачи претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски и претседателот на ЗП Вевчани Витомир Костојчиноски како домаќин. Дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници.

Стојан Кукунешоски

28-ми регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП БОГДАНЦИ, ПЕТТИ РЕГИОН

На 40 степени победија желбата, амбициозноста и дружељубивоста на пензионерите

20 јуни 2024 година ЗП Богданци беше домаќин на 28–те Регионални пензионерски спортски игри на југоисточниот регион. Учесници беа: ЗП Богданци, ЗП Гевгелија, ЗП Дојран, ЗП Валандово, ЗП Кавадарци, ЗП Велес, ЗП Неготино и ЗП Демир Капија.

Сите здруженија патот ги водеше во топлото, сончево Богданци кое подготвено ги дочека гостите – спортисти. Сонцето непречено го пушти своите златни зраци со опомена дека денот ќе биде врел, жежок и „тежок“. И сè започна во убавиот Богдански парк каде на едно место се собраа сите пензионери.

Следуваа поздравите за добре дојде од претседателот на ЗП Богданци – Васил Туранов, градоначалникот на Општината Блаже Шапов и секретарот на ИО на СЗПМ, Менка Темелковска. Распоредот на дисциплините и местото на одржување ги соопшти Миле Боев. Со тоа игрите беа отворени.

Натпреварувачите водени со една мисла и желба да бидат што поуспешни се упатија до местото каде спремни за натпревар ќе се борат за подобар пласман. Со еден збор спортскиот дух беше на висина, а се друго беше на времето да ги потврди нивните надежи. 320 учесници,заедно со судиите, се упатија кон игралиштето на фудбалскиот клуб Вардарски, дел во просториите на СОУ Богданци и спортската сала, а дворот со високите крошни на дрвјата и нивните сенки беа мала оаза на ладовинка. Натпреварите течеа без проблеми на општо задоволство на натпреварувачите и на домаќинот и завршија со сумирање на резултатите од страна на координаторот на СЗПМ. Со право најсреќни беа спортистите на ЗП Кавадарци со освоени 6 први места, ЗП Велес со освоени 5 први места, ЗП Богданци со освоени 3 први места, ЗП Гевгелија со освоени 3 први места,а ЗП Демир Капија, ЗП Дојран, ЗП Неготино и ЗП Валандово со по едно прво место.

Сите можеа да бидат задоволни, бидејќи успеаја да се пласираат и обезбедат учество на Републичките пензионерски спортски игри. Вреди уште еднаш да се каже дека натпреварите беа масовни и успешни. Се натпреваруваа 320 учесници во 11 дисциплини, на 40 степени. Успешно завршија 28–те Регионални пензионерски спортски игри и уште еднаш ја потврдија желбата, амбициозноста, дружељубивоста и спремноста да запишуваат убави и интересни пензионерски приказни.

Д. Шапова

ЗП КРАТОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Кумановчани најдобри

На 23.5.2024 година, во Кратово, се одржаа 28–те регионални спортски натпревари на пензионерите на кои учествуваа ЗП Куманово, ЗП Крива Паланка, ЗП Пробиштип, ЗП Злетово и ЗП Кратово. ЗП Кратово, како домаќин, беспрекорно ги организираше овие спортски натпревари за што сведочат многубројните пофалби од сите учесници.

Пред платото на хотел „Кратис“, пред присутните учесници и гости најнапред се обрати, со поздравен говор, претседателот на ЗП Кратово, Страшко Трајковски. Потоа градоначалникот на Општина Кратово, Тодорче Николовски, ги поздрави присутните и им посака пријатен престој во Кратово и успех во натпреварите.

Станка Трајкова, претседателка на СЗПМ ги поздрави присутните, им посака успеси во спортските натпревари и истите ги прогласи за отворени.

Натпреварите се одвиваа во добро организирани услови и во коректна и фер борба, на што укажува и фактот дека немаше ниту една забелешка и ниту еден приговор. Се одвиваа во 22 спортски дисциплини. По завршување на натпреварите Комисијата за спортски натпревари при СЗПМ ги сумираше резултатите за освоени први места.

Најмногу (осум) први места освои ЗП Куманово и тоа во следниве дисциплини: 1. шах – жени, 2. шутирање на мал гол – жени, 3. фрлање ѓуле – мажи, 4. фрлање ѓуле – жени, 5. трчање над 60 години мажи, 6. трчање до 60 години – жени, 7. трчање над 60 години жени и 8. скок од место – мажи. ЗП Пробиштип го освои второто место, третото место екипно го освои ЗП Кратово со освоени четири први места, четвртото и петтото место го делеа ЗП Крива Паланка и ЗП Злетово со вкупно освоени по две први места.

Забавниот дел и дружењето се одржа во хотелот „Кратис“, каде што беа доделени дипломите за освоени први места, како и благодарници на здруженијата на пензионери од Куманово, Крива Паланка, Пробиштип и Злетово. Исто така, беа доделени и на поединци и на организации за успешна соработка. Дружењето продолжи со веселба во пријатна атмосфера со прекрасна музика.

Методи Мишевски

ЗП НОВО СЕЛО, СЕДМИ РЕГИОН

Победа на другарувањето и спортувањето

Во организација на СЗПМ, на 18 јуни 2024 година, се одржаа 28–те Регионалните пензионерски спортски натпревари од седмиот регион. ЗП Ново Село, беше успешен домаќин, а во натпреварите учествуваа пензионери спортисти од здруженијата од Штип, Радовиш, Струмица, Свети Николе, Лозово и домаќинот Ново Село. Пред поголем број пензионери и граѓани, љубители на спортот, 250 учесници си ги одмерија силите и покажаа добра физичка подготвеност во 11 спортски дисциплини, во машка и женска конкуренција. На свеченото отворање на натпреварите, најнапред присутнитеги поздрави домаќинот на овие игри и претседател на ИО на ЗП Ново Село, Јовица Миросављевиќ, кој им посака добредојде, фер натпревари, спортска среќа и добра забава и изрази задоволство во штова здружение е домаќин на регионалните спортски натпревари од 7 регион. Тој им посака на натпреварувачите да дадат се од себе, да постигнат што подобри резултати за себе, но и за своето здружение.

Спортските натпревари за отворени ги прогласи претседателката на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, која потенцираше дека соспортувањето се продолжува активното стареење на пензионерите и нагласи:

– Спортските натпревари преку сите 53 здруженија опфаќаат голема бројка на пензионери и од година во година на сè се помасовни ипоуспешни. Натпреварите добиваат и во квалитет, а ги афирмираати здруженијата и СЗПМ, па затоа се поддржани и од Локалните самоуправи на градовите домаќини. СЗПМ е организатор на овие активности, – истакна меѓу другото Трајкова.

Пензионерите спортисти од здруженијата: Штип, Радовиш и Конче, Струмица, Свети Николе, Лозово и домаќинот Ново Село се натпреваруваа во 11 дисциплини.Најдобри резултати на спортските натпревари постигна ЗП Штип кои освоија 9 први места.

Најдобрите, односно екипите кои ги освоија првите места ќе се натпреваруваат на Републичките спортски натпревари. По завршување на натпреварите пензионерите спортисти се дружеа со песна и оро.

Јовица Миросављевиќ

ЗП ПЕХЧЕВО, ОСМИ РЕГИОН

И покрај дождот успешно се одржа натпреварувањето

Регионалните 28–ми спортски игри на пензионерите на 8. регион, каде што домаќин беше ЗП Пехчево, во сите предвидени дисциплини се одржаа на 19.5.2024 година. Заради дождот, отворањето наместо на плоштадот, се одржа во салата на Домот на културата „Јане Сандански“. Присутните натпреварувачи од ЗП Кочани, ЗП Виница, ЗП Берово, ЗП Делчево, ЗП Македонска Каменица и домаќинот ЗП Пехчево и присутните гости, со мошне емотивно обраќање ги поздрави претседателката на здружението домаќин, Павлина Цековска, која меѓу другото рече:

– Задоволство ни е што СЗПМ не удостои да бидеме домаќини на денешните натпреварувања. Ги направивме сите потребни подготовки за успешни натпреварувања, но дождот е посилен од нас. Посебна чест ми е да ги поздравам потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, градоначалникот на Општина Пехчево Александар Китански, претседателката на Советот на Општина Пехчево Виолета Ѓеорѓиевска, претседателот на Комисијата за спорт на СЗПМ Здравко Петковски, и сите присутни натпреварувачи и гости. Дождот ни направи проблеми, но тој носи берикет. Да се надеваме дека Господ ќе се смилува, дождот да престане, за да можеме да ги одржиме натпреварите.

И присутните натпреварувачи и гости со куси обраќања ги поздравија и градоначалникот на Пехчево Александар Китански и претседателката на Советот на Општина Пехчево Виолета Ѓеорѓиевска.

– Натпреварите немаат само натпреварувачки карактер. Со учеството на овие средби се развива заедништвото, слогата и пријателството, а со тоа и желбата за повторно видување. Посакувам во наредните години овие спортски натпревари да бидат уште помасовни. Ви посакувам добро здравје, добро дружење и нека победат подобрите. Ги прогласувам 28. регионални спортски средби за отворени! – рече во своето обраќање Ментор Ќоку, потпретседател на ИО на СЗПМ.

Спортските натпревари како дозволуваа временските прилики, се одржаа во Спортската сала „Јане Сандански“, на Градскиот стадион и во просториите на СОУ „Ацо Русковски“, Берово. Со силен ентузијазам и посветеност на организаторот и на натпреварувачите предвидените натпревари беа приведени до крај. По сумираните резултати најдобри беа натпреварувачите од ЗП Кочани. Честитки за Комисијата за спорт на ЗП Пехчево и посебно до нејзиниот претседател Стојан Станоевски за добрата организација во вонредни временски прилики.

А. Кацарски

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

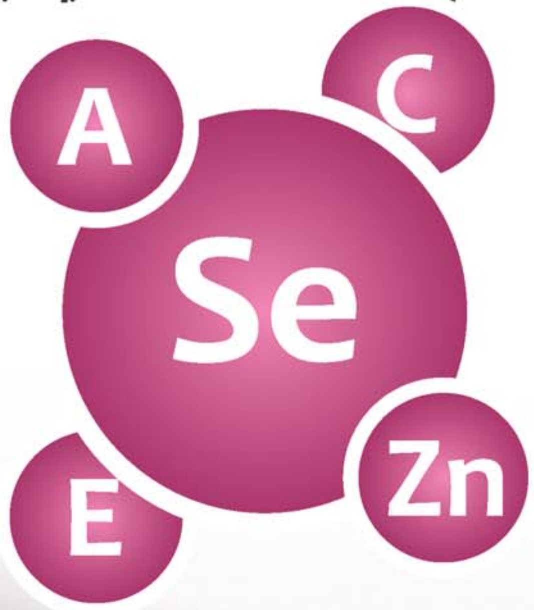
PHARMAVITAL

ZEGIN
ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

OLIGOSEL

ПРИРОДЕН АНТИОКСИДАНТ -
ЗА ЗАШТИТА НА КЛЕТКИТЕ

ВИТАМИНИ
А, Ц, Е + СЕЛЕН + ЦИНК



ЗП Македонска Каменица

„Бабина баница - 2024“ во село Цера

На 2 јуни 2024 година Здружението на пензионери Македонска Каменица со голема чест и задоволство беше домаќин на 11–тото издание на традиционалната манифестација „Бабина Баница – 2024“, која се одржа на локалитетот Еленец, во село Цера, која е спој на природните убавини и вкусните специјалитети со изворните македонски ора и песни.

Манифестацијата започна во 10:30 часот, на која присутните гости ги поздрави и им посака топло и срдечно добредојде претседателката на здружението домаќин Јаворка Соколовска. Таа искажа голема благодарност за присуството на сите почитувани и ценети гости и тоа: претседателите и претставниците на здруженијата ширум нашата убава Македонија, како и на градоначалникот на Општина Македонска Каменица Димчо Атанасовски и директорите на општинските институции. Потоа присутните гости ги поздрави и градоначалникот на Општина Македонска Каменица, а од името на претседателката на СЗПМ Станка Трајкова присутните гости ги поздрави највозрасната претседателка од нашиот регион д–р Виолета Арсова и ја прогласи манифестацијата за отворена.

Манифестацијата започна со културно–уметничка програма на која учесниците настапија со песни и ора од краевите од каде што доаѓаат. Тие со својата изведба и голема умешност успеаја да ги разнежат срцата и душите на присутните гости кои ги наградуваа со силен аплауз. Беше вистинско задоволство да се слушаат звуците на кавалот, тапанот и на другите народни инструменти и да се гледаат како учесниците пеат облечени во убави народни носии од својот крај. Додека траеше културно–уметничката програма во исто време течеше и подготовката на традиционалниот специјалитет баница под вршник на стар автентичен начин, во која имаше две екипи: едната од пензионерките на здружението домаќин и другата екипа од млади кои сакаат да ја зачуваат традицијата.

По завршувањето на културно–уметничката програма и подготвувањето на баница под вршник се подели ручек на сите гости: манастирска манџа.

На крајот остана забавниот дел каде што гостите уживаа во преубавата музика и оро, а секако не изостана и дружењето кое траеше до 17:00 часот.

Манифестацијата „Бабина баница“ претставува еден од најмасовните настани и дружења на отворено во пограничните на Осоговските планини и манастирот „Покров на Пресвета Богородица“ на кој имаше присуство на околу 6 500 – 7 000 гости.

Јаворка Соколовска

ЗП Охрид и Дебрца

Хуманитарни активности

Согласно со статутот, Програмата за работа, Финансискиот план и Одлуката на Извршниот одбор за 2024 година, ЗП Охрид и Дебрца, а по повод рамазанските и Велигденските празници во 2024 година, доделили социјална хуманитарна материјална помош која се состои во прехрамбени и хигиенски производи на 114 пензионери со пониски пензии, болни или изнемоштени.

Хуманитарната помош во пакети лично им беа доставени на пензионерите од претседателите и членовите во 21 месен огранок во нивните домови на живеење, за што пензионерите искажаа голема благодарност кон здружението.

Исто така при посетата, пензионерите беа запознаени со позначајните активности кои ги презема здружението во однос за подобрување на животниот стандард со барање и залагање за зголемување на ниските пензии и давање разна социјална помош, подобрување на здравствените услуги на пензионерите, зголемување на позитивната листа на лекови, а посебно на поскапите, намалување на партиципацијата за болничките услуги и друго, а им беа давани и други потребни објаснувања и корисни информации од нивен интерес.

На 7.5.2024 година, Номче Цаноски, потпретседател на Извршниот одбор, Стефан Владимиров, секретар на ЗП, Васка Ангелеска, претседател на Комисијата за здравство, Горка Донеска, претседател и Верица Пулеска, заменик–претседател на Активот на пензионерки при ЗП Охрид и Дебрца, извршија посета на 24 лица кои се сместени во геријатриското одделение при ЈЗУ Општа болница во Охрид.

При посетата со лицата во геријатриското одделение во Охрид од ЗП Охрид и Дебрца се оствари контакт и им беше дадена хуманитарна помош која се состоеше од крпи и маици како и велигденски јајца и кифли подготвени од активистки на ЗП со што им беше честитан верскиот празник Велигден. Во разговор со Наташа Настоска, главна медицинска сестра тие беа запознаени со условите и состојбата во геријатриското одделение Охрид.

Весела Ристеска

ЗП Тетово

Хуманитарни активности во здружението

Во Здружението на пензионери – Тетово, активностите од областа на хуманизмот продолжуваат во континуитет. Години наназад во ова здружение се негуваат разни форми за поддршка на пензионери кои се соочуваат со проблеми од финансиски, социјален, здравствен или друг проблем. Според раководните лица на Здружението, со активности за поддршка на пензионерите ќе се продолжи и во наредниот период од годината.

Треба да се истакне дека изминативе години, Здружението на пензионери – Тетово доделуваше еднократна финансиска помош, вредносни ваучери како и друг вид на помош, обезбеден од донации, на пензионери кои имале потреба за таква помош.

Активот на жени при Здружението на пензионери – Тетово, деновиве поведоа иницијатива за собирање парични средства, прехранбени производи, и друг вид помош, со цел помагање на пензионери кои навистина имаат голема потреба за таква помош. Иницијативата имаше позитивен епилог, при што беше собрана одредена сума парични средства, кои беа подарени на две пензионерки кои се наоѓаат во лоша социјална положба.

Според членот на Активот на жени при ЗП Тетово, Милка Илиевска, деновиве е поделена помош на две жени–пензионерки кои боледуваат од рак на дојка. Тие се посетени од страна на активистки од ЗП Тетово, при што е констатирано дека нивните животни услови се тешки, и дека имаат потреба за постојана поддршка. Илиевска вели дека истите пензионерки ќе ги посетуваме почесто, но и други луѓе од трета доба кои имаат потреба од каква било помош.

Треба да се истакне дека, кај сите органи, комисии и работни тела во Здружението на пензионери од Тетово, постои голема подготвеност и залагање за помагање на сите пензионери, кои се соочуваат со разни проблеми.

М. Мурсели

ЗП Кратово

Посета на болни пензионери

Активистки од Активот на пензионерките на ЗП Кратово и членови на ИО на ЗП Кратово на 15.5.2024 година, посетија 20 болни и изнемоштени пензионери во сите ограноци на ЗП во Општина Кратово.

Посетата им го разубави денот на овие луѓе на кои староста и болеста им го направиле тежок животот. На сите им поделија по еден скромен пакет со прехранбени продукти и средства за хигиена, но и по неколку топли зборови.

Беа пречекани со солзи радосници од сите. Судбината и староста ги врзала за постела. Зборуваа за своето секојдневие, за осаменоста, за болеста, за лекарствата за кои понекогаш чекаат со денови да ги набават.

Насмевки на збрчканите лица им се појавија кога зборуваа за своите внучиња, а исто така и кога во разговорот евоцираа спомени од младоста.

Најсреќна и највитална беше најстарата пензионерка која ја посетивме, деведесет и четиригодишната Анѓелина Манева. За разлика од другите, иако во длабока старост сѐ уште може да ги врши домашните работи и да се грижи за своите лични потреби.

Како што ги пречекаа со солзи радосници, така и ги испратија, барајќи да им ветат дека повторно ќе дојдат.

Верка Алексова,
претседателка на Активот на пензионерки

ЗП Ѓорче Петров

Активности на разгранокот Хром

Еден од поактивните разграноци на територијата на Здружението на пензионери Ѓорче Петров е и разгранокот Хром. Во разгранокот членуваат околу 800 пензионери, коишто своето слободно време го минуваат во клубот на пензионери сместен во истоимената населба. Клубот располага со сите неопходни реквизити за рекреација на пензионерите. Претседателка на разгранокот е пензионерката Софија Арсовска. Во разговор со неа ни кажа дека секојдневно клубот го посетуваат околу 30 до 40 пензионери кои играат шах, карти, домино, табла читаат дневни весници, а особено нашиот месечен весник „Пензионер плус“. Членови активисти и волонтери од разгранокот самостојно, а во договор со раководниот кадар на Здружението организираат еднодневни излети до Водно и Матка. Исто така, овој разгранок има активно учество во собирање на храна и облека кои потоа во соработка со Црвен крст истата се донира на посиромашна ранлива група на семејства. Поголем дел од пензионерите исто така активно учествуваат во спортските активности како и на регионалната ревија на песни, музика и игри.

Во понатамошниот разговор со Арсовска ни кажа дека големо внимание посетуваат на болните и изнемоштените лица.

Љубинко Ристов

ЗП Солидарност – Аеродром

Промоција на книгата „Пензионерите творат 2024“

На 28 мај 2024, во просториите на ЗП Солидарност – Аеродром, во Клубот на љубителите на книгата беше промовирана петтата книга насловена „Пензионерите творат 2024“. Збирката со авторски творби е резултат на литературното творештво на пензионерите, што е една од целите на здруженијата на пензионерите на Македонија. Цел, за активно искористување на времето на пензионерот, но и сите поволности од творењето, како за самите творци, така и за македонската литература и јазик.

Во збирката се застапени 59 литературни творци, со една или повеќе творби. Збирката, на целосно волонтерска основа ја подготви уредувачкиот одбор, составен од три членови: Јован Мазгански, Благојка Филипчева и Васил Тоциновски. Финансиските средства за печатење ги обезбедува ЗП Солидарност – Аеродром.

Во збирката е сместен и текст за 16–годишното успешно работење на Клубот на љубителите на книгата. За успешната соработка и поддршката на работата на Клубот, на ИО при ЗП Солидарност – Аеродром беше доделена благодарница.

За првпат оваа година, како прилог беше додадено литературно катче за ученици од основните училишта. За почеток се пријавија 6 ученици со нивни творби. Соработката со учениците има повеќекратна корист за општеството, за ентузијазмот на пензионерите, за меѓусебната соработка, поттикнување на учениците и нивните ментори за творештво и задоволствата на учениците–творци, нивните творби да добијат поширок публицитет.

На промоцијата имаше два настапа со музички точки и тоа: клавиристката–ученичка Мила Манчев, на синтисајзер, која е и автор на поетска творба, Атанас Ѓеорѓиев од Кочани на ќемане и одредена музичка точка изведе и Ристана – Рина Николова на нејзиниот текст во збирката.

На учениците покрај книга им беа доделени и благодарници.

Јован Мазгански

ЗП Кисела Вода

Спроведени квалификациски спортски натпревари

На 1.6.2024 година се одржаа локалните спортски натпревари на пензионери и пензионерки од ЗП Кисела Вода со цел да се изберат најдобрите спортисти од здружението кои ќе учествуваат на Регионалните спортски натпревари од тој регион.

Претседателот на Здружението Момчило Петровиќ зборувајќи за значењето, критериумите, дисциплините, како и сѐ друго што е поврзано со спортските натпревари ги поздрави присутните нагласувајќи дека спортските натпревари секогаш имаат натпреварувачки карактер. На сите натпреварувачи им посака успех и долги и среќни пензионерски денови.

Квалификациски спортски натпревари беа беспрекорно организирани од Претседателот на ЗП Кисела Вода, судиите, комисиите и сите што беа вклучени во истата. На овие локални спортски натпревари учество зедоа над 200 натпреварувачи.

Во училишниот двор на Основното училиште „Кирил Пејчиновиќ“ се спроведоа спортските дисциплини во: шутирање пенали на мали голчиња, тегнење јаже, фрлање ѓуле, трчање до 60 и над 60 год. за мажи и жени, скок од место, слободни фрлања кош. Во овие спортски натпревари зедоа учество пензионери од сите ограноци на ЗП Кисела Вода. Квалификациските спортските натпревари завршија успешно со многу освоени први места, односно беа избрани најдобрите.

Сите натпреварувачи од сите дисциплини директно се пласираа на Регионалните спортски натпревари кои се одржаа на спортските терени во Илинден, каде домаќин беше истоименото здружение на пензионери, а се одржаа на 15.6.2024 година.

Горица Анѓелковска

ЗП Битола

ЗП Крушево

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Центар

ЗП Свети Николе

ЗП Кочани

ЗП Берово

ЗП Кисела Вода

14-та републичка ревија на

Песните, ората и о
на идентитетот

Иназ оваа 14–та републичка ревија на песни, музика и игри и претходеа 8 регионални ревии кои се одржаа оваа година по 22–ри пат, а домаќини беа: ЗП Битола, ЗП Неготино, ЗП Гази Баба, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Бутел од Скопје, ЗП Свети Николе, ЗП Лабуништа и ЗП Македонска Каменица кои беа одлични домаќини, и на пензионерите од нивниот град им приредија ден за паметење.

Листата на здруженијата кои ќе земат учество на 14–тата републичка ревија на песни, музика и игри на 8 јуни 2024 година во Домот на АРМ во Скопје беше донесена од Организациския одбор при СЗПМ и Комисијата за културно–забавен живот на предлог на селекторот Томче Стојков, на проширена седница на која присуствуваа Претседателката на Сојузот Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Коку и секретарот Менка Темелковска. На 14–тата републичката ревија на песни, музика и игри настапија 26 здруженија на пензионери и тоа:

Први настапија пензионерите од ЗП Центар со хорска изведба на песната „Садила Јана“ и „Сношти минав, мила мамо“.

По нив на сцената се претставија пензионерите од ЗП Кавадарци со пејачка група која ја исполни песната „Тиквешија плодна“.

Интересен беше настапот на гостиварци кои исполнија две песни. Џеладин Амидами облечен во традиционална албанска носија ја испеа песната „Суле бег“ на албански јазик, а соло–изведба имаше Елена Јакимовска облечена во многу интересна богата со разни бои носија, на песната „Запеј Македонијо“ на македонски јазик.

Облечени во староградски носии настапија пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца кои изиграа сплет од ората „Деветорка“, „Чамчето“ и „Мешано старо оро“.

ЗП Крушево настапи со пејачка група која ја исполни влашката песна „Ми скулај уна тахина“, во превод: „Станав рано наутро“.

ЗП Битола настапи со пејачката група „Сирма Војвода“ и песната „Ајде да бегаме“.

Мошне интересен настап имаше ЗП Македонска Каменица со женско трио кое ја исполни викоичката песна „Ниша се ниша Неда“ и орото „Копачка“. Сите беа облечени во народни носии од тој крај.

ЗП Гевгелија настапи со интересен перформанс на песната „Софка на татко“ со соло–настап и пејачка група.

Како и минатата година и оваа, ЗП Лозово настапи со изведба на обичај. Оваа година тоа беше „Замесок на свадба“ проследен со пеење.

ЗП Куманово традиционално добри. Настапија со интересна кореографија на сплет на песна и оро „Сле се фана“ облечени сите во носии.

ЗП Демир Хисар

ЗП Гази Баба

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Бутел

ЗП Гевгелија

ЗП Кавадарци

песни, музика и игри 2024

бичаите се темели на секој народ

ЗП Тетово и ова година имаше два настапи. Едната група ја исполни македонската песната „Кажи ми кажи облаче бело“, а албанска група изведе албански свадбен обичај „Ставање к’на на невестата“.

ЗП Лабуништа се претстави со настап на поетот–хуморист Шабан Адемоски кој се претстави со две хумористични песни поврзани со возрасните. Втората самиот ја проследи со гитара. Беше многу симпатично и интересно.

Пејачка група од пензионери на ЗП Неготино ја испеа песната „Што си налутено либе“.

На ревијата настапи и ЗП на ОВР на РМ настапи со егејското оро „Каламатија“. Играорците беа облечени во преубави носии од Егејскиот крај.

ЗП Кочани изигра сплет од две ора: „Арнаут“ и „Елено моме“. Пензионерите играа како да се на млади години, а не возрасни луѓе со 70–80 години.

ЗП Прилеп настапи со КУД „Пензионер“. Прилепчани ја исполнија песната „Пилето ми пее рано на сабајле“.

Фолклорната група при ЗП Солидарност – Аеродром настапи со песната „Прстен ми падна мале“ во изворни носии од скопската околија и убава кореографија.

ЗП Берово настапи со пејачка група која ја исполни песната „Маго, Маго, вакло пиле“.

Пензионерите од ЗП Демир Хисар го изиграа машкото оро „Касапско“. Фолклористите беа облечени во носии од Демирхисарскиот крај.

ЗП Свети Николе настапи со мешана пејачка група, која ја испеа песната „Девојченце, девојченце љубиш ли ме“.

Пејачката група при ЗП Бутел ја испеа познатата македонска песна „Јовано Јованке“.

На сцената две мешани ора одиграа пензионерите од ЗП Радовиш и Конче.

Фолклорна група од ЗП Кисела Вода се претстави со орото „Пуштено оро“. Сите беа облечени во народни носии.

ЗП Ѓорче Петров се претстави со сплет на две ора: „Ангелино моме“ и „Свекрвино оро“.

Со многу емоции и песната „Нема друга Македонија“ се претставија пензионерите од ЗП Гази Баба.

Последни односно на крајот од 14–тата републичка ревија на песни музика и игри, со тапани и зурли настапија разиграните Роми од ЗП Шуто Оризари, со ромски чочек. На крај сите здруженија добија признанија за учество на ревијата.

Признание за добрата соработка доби и претседателот на Сојузот на пензионерите на Република Србија проф. д–р Андреа Савиќ. Признанијата им ги врачи Претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Дружењето продолжи и по завршување на ревијата.

К. С. А.

ЗП Тетово - македонска група

ЗП Тетово - албанска група

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Куманово

ЗП Прилеп

ЗП ОВР на РМ

ЗП Лозово

ЗП Македонска Каменица

ЗП Неготино

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Гостивар

ЗП Шуто Оризари

ЗП Лабуништа

Свети Николе

Патувачката изложба „Јапонски лебдечки свет UKIYO-E“

По повод 30 години од воспоставувањe на дипломатските односи помеѓу Јапонија и нашата земја, амбасадата на Јапонија со задоволство одржа патувачка изложба „Јапонски лебдечки свет UKIYO-E“ на големите

јапонски мајстори во дрворез. На изложбата беа изложени повеќе од 30 копии–принтови, кои го отсликуваат јапонскиот „лебдечки свет“, свет на трговската класа и нејзиниот подем во градот Едо – денешно Токио, односно UKIYO-E од 17 и 18 век.

Проектот е во организација на „МузеумЛинк“, раководен од кустосот Јасминка Намичева, на Здружението за архитектура, дизајн и култура „Архифакт“ – Скопје и Музејот на град Скопје со поддршка на Амбасадата на Јапонија. Изложбата, благодарение на „AOTS Македонија“ и „Раде Кончар ТЕП“, патува низ десет македонски градови меѓу кои и во Свети Николе.

Светиниколци имаа можност сеопфатно да се информираат и запознаат одблизу со оваа уметност која се вбројува во светско културно наследство. Галеријата на Народниот музеј во Свети Николе, беше претесна да го прими големиот број љубители на уметноста, меѓу кои значителен број беа пензионери.

Присутните со пригодни зборови, ги поздравија директорот на Народниот музеј Александар Нацев и градоначалникот на Општина Свети Николе, Дејан Владев, кои упатија посебна благодарност до амбасадорот на Јапонија.

Кустосот Јасминка Намичева имаше детално излагање за значењето на златната доба на графичката практика и на дрворезот од најпознатите мајстори од 17 и 18 век во Јапонија. Присуството на амбасадорот на Јапонија г. Н. Е. Казуја Оцука даде посебно значајна нота на изложбата. Тој им се обрати и ги поздрави присутните на македонски јазик, изразувајќи задоволство што и Македонија ќе се запознае со исклучително значајни уметници од Јапонија. Пред да ја прогласи изложбата за отворена амбасадорот на Јапонија, на „Земјата на изгрејсонцето“, пред присутните исполни две композиции на гитара, една јапонска и една македонска, кои беа наградени од публиката со громогласен аплауз. Инаку, во Свети Николе, амбасадорот на Јапонија беше запознаен со културното наследство на подрачјето на Свети Николе, а го посети и раноантичкиот локалитет Била Зора, во близина на Свети Николе.

На г. Н. Е. Казуја Оцука во името на пензионерите му посакав успех на секој план во животот и го прашав што ќе и порача на највозрасната популација граѓани во Македонија. Тој изјави:

„Мудроста, истрајноста и искуството на највозрасните се камен–темелник на нашето општество. Нивното искуство и насоки се непроценливи во овој свет кој постојано се менува. Мораме да останеме активни и вклучени и да го работиме тоа во коешто уживаме, како и да продолжиме да го подобруваме овој свет без разлика во која етапа од живот се наоѓаме. Во Јапонија имаме голема популација на активни пензионери кои уживаат во патувања и работат во здруженија или организации кои ги поддржуваат“.

Му упатуваме посебна благодарност за издвоеното време, што не почести со неговото присуство, а воедно што даде изјава за значењето на пензионерите во општеството. Сите уживавме во визуелните бисери од јапонската сликарска традиција.

Вукица Петрушева

Мартин Бубер, австриско–еврејски философ, познат по својата философија на дијалогот

Размислувања за дијалогот

Кога човекот носи безживотно нешто во неговата страсна желба за дијалог, приспособувајќи ја независноста и како сепак (тоа нешто) да има душа, тоа може да го вовлече во претчувство на сесветски дијалог на светските случувања, кој се приближува кон него, дури во неговата околина, која се состои најмногу од нешта. Или вие сериозно сметате дека давањето и земањето знаци престанува на прагот на таа работа каде што се наоѓа искрениот и отворен дух?

– Чувствата живеат во човекот; но, човекот живее во својата љубов. Тоа не е метафора, туку чиста вистина. Љубовта не се потпира на Јас на начин како Ти што се потпира на својата „содржина“, својот објект; туку љубовта е помеѓу Јас и Ти. Оној човек кој не го знае ова, кој не го знае ова со сето свое битие, не знае што е љубов; иако ја припишува (љубовта) на чувствата кои ги проживува, искуствата, насладите и изразувањата.

– Во врска со она што се состоеше во твоето прашање, всушност беше нешто друго. Тоа беше потреба да запознавам луѓе. Колку што е можно, да сменам нешто во другиот, но исто така да дозволам да бидам сменет од него. При секоја случка, јас немав отпор, не се противев. Започнав веќе како млад човек. Чувствував дека немам право да менувам друг, ако не сум отворен да бидам сменет од него, колку што е легитимно.

– Она што ти мораш да го правиш е да го сакаш ближниот како себе. Никој не ги знае твоите мани подобро од тебе самиот! Но, ти сепак се сакаш себеси. Така што мора, да го сакаш својот ближен, без разлика колку мани гледаш во него.

– Дијалогот не се идентификува како љубов. Но, љубов без дијалог, без вистинско отворање за другиот, без допирање на другиот, љубовта која останува во себеси – така се нарекува Луцифер.

– И покрај сите сличности, секоја животна ситуација има, како новороденче, ново лице, коешто го немало порано, ниту ќе го има подоцна. Бара од тебе реакција која не може да биде претходно подготвена. Нема потреба од ништо од минатото. Туку, бара присутност, одговорност; те бара тебе.

– Не прифаќам никакви апсолутни формули за живот. Ниту еден код на предрасуда може да согледа однапред сè што може да се случи во животот на човекот. Како што живееме, ние раснеме и нашите верувања се менуваат. Тие мора да се промени. Така што сметам дека треба да живееме постојано откривајќи. Треба да бидеме отворени за оваа авантура на повишена свесност на живеењето. Треба да го базираме сето наше постоење на волјата да истражуваме и доживуваме.

– Но, исто така може да се случи, ако соодветствуваат и волјата и благодатта, така што јас контемплирајќи дрво и со самото тоа да бидам вовлечен во релација, а дрвото престанува да биде Тоа... дали дрвото има свесност, слична на нашата? Немам такво искуство. Со тоа што го поттикна сево ова во нашиов случај, дали треба повторно да го делиш неделивото? Она што јас сретнувам не е ниту душата на дрвото, ниту неговата самовила, туку дрвото само по себе.

Ниедна цел не струи помеѓу Јас и Ти, ниедна алчност ниту антиципација; и тежнеењето само се менува како што извира од сонот во појава. Секое средство е пречка. Само онаму каде што сите средства се исчезнати се случува средба.

Природата е исполнета со Божји пораки, ако воопшто некој ги слуша...

Маја Белева

ЗП Куманово

Свечено одбележување на Денот на словенските просветители

Македонските браќа Кирил и Методиј се наши мисионери познати како „Апостоли на Словените“ основоположници заслужни за словенската писменост.

Азбуката ни е дадена како храна да ја делиме на гладните, како вода да ја понудиме на жедните, и да ја чуваме во срцата како клетва. Солунските браќа Кирил и Методиј имаат културно и просветно значење. Нивната просветна мисија е поттик за единствен епохален културен процес. Темелот на овој процес е создавањето на глаголицата, првата словенска азбука, која ги доловувала словенските фонетски карактеристики со длабок печат на христијанските симболи. Тие се основоположниците на словенската писменост и

на културниот развој на Словените.

По тој повод, на 27 мај 2024 година, во просториите на ЗП Куманово беше одбележан овој празник во чест на браќата Кирил и Методиј, со настап на песни од хорот при клубот „Ѓоко Симоновски“ и читање на лични творби од членките на ЗП Куманово: Гордана Поповиќ, Зора Ивановска, Росица Митиќ, Мирјана Стојчева, Убавка Смилевска и Дивна Јовановска.

Росица Митиќ

ЗП Пробиштип

Пензионерите не се откажуваат од огревно дрво

Новото време и новите наменски производи, носат многу новини во животот на луѓето, со цел да им го подобрат и олеснат животот. Но, пензионерите малку потешко ги прифаќаат новитетите и новата технологија, особено кога се работи за затоплувањето на своите простории во кои живеат и работат.

Таков е случајот и со членовите на ЗП Пробиштип. Секретарот на ЗП Пробиштип Ангел Коцев вели дека пензионерите не ги напуштаат традициите наследени од своите родители, баби и дедовци, да се греат на дрва и на шпоретот да подготвуваат јадење.

Околу снабдувањето со дрва им помага Здружението на пензионерите кое им овозможува истите да ги исплаќаат на рати. Досега околу 550 пензионери се запишале за снабдување со дрва, а нивната побарувачка изнесува над 3 600 метри кубни огревно дрво. Меѓутоа оваа бројка не е дефинитивна, постои можност уште некои членови да се запишат. Од досега запишаните веќе 1 200 метри кубни дрва се доставени до корисниците, кое значи дека сите што се запишале за снабдување со огревно дрво, навреме ќе бидат снабдени. Пензионерите се задоволни од раководството на здружението, од условите што им ги дава, бидејќи со нискитe пензии никој од нив не би можел наеднаш да плати.

Покрај снабдувањето со дрва, пензионерите се задоволни и од тоа што клубот на пензионерите секогаш е отворен и во него може да се забавуваат секој ден, да се игра карти, табла, шах, домино и едноставно да се дружат, да поразговараат и да заборават на осаменоста.

М. Здравковска

Спектар од бои на маиците на спортистите од првиот регион

Сите пензионери спортисти на натпреварите од првиот регион беа облечени во разнобојни маици, кои претставуваа спектар на бои.

На натпреварите учествуваа Здруженијата: Илинден, Чаир, Центар, Гази Баба, Бутел, Кисела Вода, Солидарност – Аеродром, Шуто Оризари и Воени Пензионери.

За пофалба е фактот што на многу здруженија во овој, но и во други региони пензионерите спортисти маиците ги добија од Општините, како и од одредени организации во градовите домаќини.

Маиците од другите региони ќе бидат помесетени во наредните броеви на весникто „Пензионер Плус“.

СЗПМ

ПЕНЗИОНЕР плус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година XVII – број 190
јуни 2024 година

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

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

Редакциски одбор:

Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник

Васил Пачемски
уредник

Членови:
Баки Бакиу
Верица Тоциновска
Кирил Ристески
Јасмина Тодоровска
Трифун Донев
Димитар Јаковлев

Лектор:
Верица Тоциновска

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Печатница Серафимовски – Скопје

Дистрибуција: „Нова Македонија“

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

ЗП Радовиш и Конче - лична карта

Здружение на пензионери Радовиш и Конче
ул. „Свети Спасо Радовишки“ бр. 70, Радовиш
Тел. 032 635-137
e-mail: zpork1@yahoo.com

Ефтерпи Димитрова
претседател на ИО и на ЗП Радовиш и Конче

Здружението на пензионери Радовиш и Конче е едно од помалите здруженија, членка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, со членство од над 4 000 пензионери. Формирано е во 1961 година. Од формирањето до денес Здружението во континуитет се развива и остварува видливи резултати. ЗП Радовиш и Конче одлично соработува со СЗПМ каде што активно учествува и дава свој придонес во работата преку своите делегати во повеќе органи и тела на најголемата масовна мултиетничка невладина организација, како и со други организации кои се занимаваат со проблематика поврзана со пензионерската популација. Тоа учествува на сите активности во организацијата на Сојузот.

Здружението на пензионери на Радовиш и Конче е невладина доброволна организација, организирана во 9 ограноци. Правата и надлежностите на неговите членови се остваруваат врз основа на законските прописи и Статутот на здружението. Во него членуваат корисници на старосни, семејни, инвалидски, боречки и земјоделски пензии, кои се здружуваат заради заштита и унапредување на заедничките цели и интереси, за остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, за поквалитетна здравствена заштита, за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби, организирање на одмор и рекреација, бањско–климатско лекување, за давање помош на материјално најзагрозените пензионери.

Во здружението функционира Собрание кое брои 35 членови, Извршен одбор со 11 членови, Надзорен одбор и следните комисии: Комисија за статут и правно–економски прашања, Комисија за културно–забавен живот, Комисија за спорт и рекреација, Комисија за станбени односи и работа со клубовите, Комисија за здравство, Комисија за хуманитарни активности и Актив на пензионерки. Претседател на Извршниот одбор и на здружението е Ефтерпи Димитрова.

Иако е едно од помалите здруженија во Македонија, успешно се носи со сите активности предвидени со Програмата за работа на здружението и активностите предвидени со Програмата на СЗПМ.

Една од главните дејности на здружението е реализацијата на активноста за воведување Социјална карта на пензионерите од ЗП Радовиш и Конче. Но, една од неговите забележителни активности е социјално–хуманитарната дејност. Секоја година, по поднесените барања од пензионерите за доделување парична помош, особено за оперативни зафати и набавка на лекови, се доделува еднократна парична помош и пакети со прехранбени производи на болни и пензионери со ниски пензии. Како главна и приоритетна задача на ИО е подобрувањето на условите во работните простории и во клубовите. Со овие зафати се направи пријатно место за дружење и рекреација на пензионерите кои слободното време го поминуваат во пријатна атмосфера.

На културно–забавен план, ЗП Радовиш и Конче е особено активно, со тоа што Активот на пензионерките земаат учество на секоја манифестација организирана од Здружението, а исто така и од други здруженија. На традиционалните средби, „Блакцето на баба“ и „Ораовица“ тие постојано се присутни. И по повод „Томина недела“, каде што пензионери од повеќе здруженија од Македонија се дружеа во Виница, меѓу нив беа и пензионерите од Радовиш и Конче. Расположението беше на ниво и поминаа уште еден ден во прекрасно дружење кај манастирот во Еленец, Цера. Пензионерите од Радовиш и Конче зедоа учество и на манифестацијата „Зелникот на баба“ во Пробиштип, а здружението доби уште една благодарница за учество и освоено прво место во натпреварот за брзо сукање. Првото место го освои пензионерката од огранокот на село Подареш Гроздена Стојковска. Со свои специјалитети учествуваа и други пензионерки кои придонесоа здружението да биде помеѓу најдобрите.

Игроорната група при ЗП Радовиш и Конче се покажува и докажува секоја година во сиот свој блесокот како на регионалните така и на Републичката ревија на песни, музика и игри. Групата оваа година настапи со гајда, со што беа единствени и препознатливи. Не изостанаа и традиционалните носии. Здружението е активно и на спортски план. Тоа е домаќин на Републичките спортски натпревари во 2008, 2010, 2016, 2018 и 2019 година каде што учествува во повеќе дисциплини.

Тоа редовно организира екскурзии за своите членови, како во земјата така и надвор од неа. Организира и постојани прослави за дочек на Нова година, 8 Март, 20–ти септември, за Денот на пензионерите и е присутно во општинските културни настани, како и во други активности.

Пензионерите од ЗП Радовиш и Конче беа дел од Проектот „Генерална викенд“, акција на којашто се собираше расфрланото ѓубре, и активно учествуваа во оваа општествена дејност, со цел да има чист парк и здрава природна средина. Успешно ја спроведоа и акцијата пошумување во местото Друм кај манастирот Св. Тројца на планината Плачковица. Уште еднаш се докажаа вредните пензионери, дека умеат и можат да остават трага и да придонесат во пошумувањето. Младите посеани дрвца ќе бидат неми сведоци на денешниот ден и ќе израснат во прекрасни дрвја, а идните генерации ќе имаат здрава околина.

На 24 мај 2024 година во клубот на жените се изврши чествување на сесловенските просветители браќата св. Кирил и Методиј. Откако претседателката на здружението Ефтерпи Димитрова ги поздрави присутните гости, претседателката на Комисијата за култура даде исцрпно излагање за животот и делата на двајцата браќа. Гостите беа поздравени и од претседателката на Активот на жените. Програмата беше збогатена и со читање на лични творби и мисли од пензионерки и пензионери.

Во клубот на пензионерките свечено беше обележано активирањето на работата на клубот на жените пензионерки и истовремено се активира и Клубот на читатели, пуштајќи ја во употреба библиотеката на пензионерите. Во програмата учествуваше и пејачката група на пензионерите и поетеси од Штип и Радовиш кои овозможија да му дадат и посебен белег на настанот.

Активот на пензионерки, во клубот на пензионерите во Радовиш успешно ја спроведе акцијата на мерење притисок и шеќер во крвта, како и мерење на минерално–витаминскиот статус на пензионерите. Акцијата беше во согласност со склучениот меморандум со Здравствениот дом во Радовиш, како и соработката со вработените од аптеката Зегин. На одбележувањето на Денот на интелектуална попреченост, на лицата со посебни потреби, присуствуваа претставници од Активот на пензионерки. Насмевката, и хуманитарниот однос кои не изостанаа од секој учесник значат живот, љубов, еднаквост за овие лица.

СЗПМ

Revya e 14-të e këngëve, muzikës dhe valleve në organizim të LSHPM

Kori me masovik pensional përbërë nga ekzekutuesit dhe publikës këndonte në sallë

Më 8 qershor të vitit 2024, për herë të 14-të u mbajt njëri nga manifestimet më masovike të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, manifestim që tek të gjithë ndjell kujtime të bukura. Kjo defile, ashtu si ato rajonale dhe republikane mbajtur vitet e kaluara janë kremte e vërtetë për të gjithë, edhe për pjesëmarrësit dhe ekzekutuesit edhe për publikun që këndon bashkë me të gjithë ata. Edhe kësaj rradhe pensionistët anëtarë të Lidhjes dëshmuan se janë ruajtës besnikë të foklorit, traditës dhe identitetit të të gjithë atyre që jetojnë në atdheun tonë Maqedoni, e pikërisht falë këtij aktiviteti Lidhja fitoi statusin e organizatës me interes publik.

Pas intonimit të himnit të RM, në skenë dolën të gjithë, tetë në numër, kryetarë të shoqatave pensionale, nikoqire të defileve rajonale, të cilët u pritën me duartrokitje nga publiku në sallën e stërmbushur të Shtëpisë së Armatës në Shkup.

Pastaj të pranishmëve e para iu drejtua kryetarja e Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë Stanka Trajkova, e cila në paraqitjen e saj, veç tjerash, tha:

Të nderuar të pranishëm, në Revynë e sotme republikane të këngëve, muzikës dhe valleve ishte e ftuar edhe presidentja e RM, Gordana Siljanovska - Davkova, e cila shkaku i obligimeve të prenotuara prej më parë, nuk ka mundur të jetë me ne, por na dërgoi letër përshëndetëse të cilën për shkak të autenticitetit dhe domethënies kam nderin dhe kënaqësinë t'ua lexoj.

Pjesë e letrës

Falemnderim i sinqertë për ftesën për pjesëmarrje në Revynë e 14-të republikane të këngëve, muzikës dhe valleve në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë.

Vërtetë është impresiv numri prej rreth 500 pjesëmarrësve që flet për interesimin dhe domethënien e këtij manifestimi tradicional. Përvoja juaj, dituritë dhe aftësitë janë të domosdoshme për shoqërinë tonë. Edhe njëherë Lidhjes i dëshiroj organizim dhe mbarëvajtje të suksesshme të manifestimit, të gjithë folkloristëve u uroj paraqitje të suksesshme, kurse të gjithë mysafirëve momente të mrekullueshme me ekzekutimin e këngëve dhe valleve tona.

Me respekt,

Gordana Siljanovska - Davkova

Ju lutem ta përshëndesim me dëshirë pas ftesës së ardhshme presidentja të jetë në mesin tonë. Përshëndetje të veçantë për mysafirët e dashur nga Republika e Serbisë, kryetarin e Lidhjes së pensionistëve të R së Serbisë, prof dr Andrea Saviq. Me pjesëmarrjen e tij Revyja jonë e këngëve, muzikës dhe valleve 2024 fiton domethënie më të madhe. Përshëndetje e veçantë edhe për kryetarët e shoqatave të pensionistëve, anëtarë te Lidhjes, që janë të pranishëm në këtë Revyja republikane.

Miq të nderuar, kjo Revy e 14-të me rradhë e këngëve, muzikës dhe valleve në organizim të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, organizatë qytetare, joqeveritare dhe multietnike, me pjesëmarrje të 26 prej gjithsej 53 shoqata të pensionistëve, anëtare të Lidhjes dëshmon se Lidhja dhe shoqatat janë subjekte reciprokisht të lidhura dhe të organizuara. Ky numër nuk don të thotë se shoqatat tjera s'kanë pasur paraqitje të mirë, por koha e zgjatjes së Revysë është e kufizuar, megjithatë do të vijë Revyja e ardhshme.

Revyja republikane e këngëve, muzikës dhe valleve pasoi pas 8 revyve rajonale që sivjet mbaheshin për herën e 22-të, ndërsa nikoqirë ishin: SHP Manastir, SHP Negotinë, SHP Gazi Babë, SHP Solidarnost - Aerodrom dhe SHP Butel nga Shkupi, SHP Sveti Nikollë, SHP Labunishtë dhe SHP Makedonska Kamenicë që ishin nikoqirë të shkëlqyer dhe pensionistëve të qytetit të tyre u mundësuan ditë të bukur, të paharueshme.

Çdo shtet ka veçoritë e veta folklorike që reflektohet në këngët, muzikën, vallet, doket, legjendat, gjëegjëzat dhe veshjet dhe stolitë e bukura. Prandaj, përherë më pëlqen të theksoj se folklori paraqet sintezë të trashëgimisë kulturore të një kombi përgjatë shekujve, ndërsa prezantimi i tij don të thotë pararojë e vetvetes dhe identitetit. Me këngë, muzikë dhe valle çdo komb e shpërfaq gëzimin, dhembjen, pikëllimin, si gjëra që nuk ka guxuar ose nuk ka mundur t'i paraqesë ndryshe.

Sot sërisht do këndojmë për rininë, pleqërinë, për lumturinë dhe dashurinë, për jetën dhe jorastësisht thuhet që urtësia është tek të moshuarit, forca tek rinia, kurse bashkë jemi më të fuqishëm!

Lidhja dhe shoqatat e Maqedonisë nga dita në ditë përjetojnë rritën e vet si subjekte ku zëri dhe mendimi ynë fiton gjithnjë e më

shumë rëndësi dhe peshë. Prandaj në emër të 290.000 pensionistëve dhe mbi se 554 pensionistëve pjesëmarrës në këtë manifestim denjësisht do të këndohet kënga maqedonase, shqiptare, vllehe, rome, do të jehojnë këngët e të gjithëve që jetojnë në këto troje.

Të pranishmit i përshëndeti edhe kryetari i Lidhjes së pensionistëve të Serbisë. Pas fjalimit të tij solemn, kryetarja Trajkova e shpalli të hapur Revynë e 14-të republikane të këngëve, muzikës dhe valleve.

Pastaj në skenë u rradhitën këngë, valle, doke dhe paraqitje tjera tradicionale. Ushtoi kënga, buçiti daullja. Këndonte kori me masovik pensional në sallën e ARM përbërë nga ekzekutuesit dhe të pranishmit në sallë. Valltarët luanin sikur të ishin në lulen e rinisë, duke dashur të dëshmojnë se vitet janë vetëm numër.

Pas prezantimeve, kryetarëve të shoqatave pjesëmarrëse në Revynë republikane, iu ndanë mirënjohje për pjesëmarrje nga ana e kryetares së LSHPM Stanka Trajkova.

K.S. Andonova

Garat sportive Rajonale të pensionistëve të mbajtura në Saraj me 29 Maj të vitit 2024

Manifestim sportiv impozant i pensionistëve

Në pajtim me Programin e punës së Komisionit për sport pranë Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, me 29 Maj të vitit 2024 në Qendrën rekreative e sportive të Sarajit u mbajtën garat sportive Rajonale të pensionistëve. Në këtë manifestim sportive me skuadrat e tyre sportive garuan Shoqatat e pensionistëve nga Gj. Petrovi, Saraji, OVR, Taftalixhe, Gostivari, Karposhi dhe Tetova.

Nikoqire e këtyre garave ishte Shoqata e pensionistëve të Tetovës, përfaqësuesit e së cilës paraprakisht i zhvilluan të gjitha parapërgatitjet e nevojshme për një mbarëvajtje të aktiviteteve sportive gjatë këtij evenimenti sportive të moshave të treta.

Kryetari i Shoqatës së pensionistëve të Tetovës, Selver Memeti, duke iu drejtuar sportistëve pensionistë pjesëmarrës dhe të pranishmëve të tjerë të manifestimit tha se uron që këto gara para së gjithash, duhet të zhvillohen në frymën e shoqërimit të ndërsjellë, bashkëpunimit, komunikimit reciprok, ndërsa sportistët të garojnë në frymën e sportit, duke i lënë rezultatet në plan të dytë.

Memeti zhvillimin e këtij manifestimi masiv sportiv e përkufizoi në tri faza si arritja e sportistëve, njohja e ndërsjellë, shkëmbimi i mendimeve, njohjet reciproke, pastaj marrja pjesë në garat e drejtpërdrejta sipas disiplinave të caktuara dhe faza e tretë shpallja e fituesve, ndarja e diplomave dhe pjesa argëtuese e pënsionistëve.

Selver Memeti me këtë rast të gjitha skuadrave pjesëmarrëse dhe sportistëve iu uroj zhvillim të mbarë të garave, gjithçka të zhvillohet në frymën e sportit dhe fitorja t'u takojë më të mirëve.

Para të pranishmëve në këto gara sportive rajonale të pensionistëve gjerësisht foli edhe nënkryetari i Këshillit ekskutiv të Lidhjes së shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë, Mentor Qoku.

Në fjalën e tij përshëndetëse z. Qoku, të gjitha skuadrave sportive pjesëmarrëse në këto gara sportive të pensionistëve iu dëshiroi suksese përmes një gare korrekte sportive. Duke folur për organizatorin e kësaj gare, si nikoqire e manifestimit, pra Shoqata e pensionistëve të Tetovës, tha se kjo Shoqatë gjithmonë ka ditur që në mënyrën më të mirë të mundshme të organizojë e realizojë manifestime të kësaj natyre. Shoqata e pensionistëve të Tetovës, në të kaluarën është dëshmuar si Shoqatë që me aktivitetin e saj vazhimisht ka projektuar e realizuar aktivitete të natyrës sportive, kulturore, madje edhe të aktiviteteve të tjera në kuadër të organizimit pensional, vlerësoi midis tjerash Mentor Qoku.

Në fund vlen të theksohet se garat u zhvilluan sipas parashikimeve, fituese e përgjithshme e këtyre garave ishte Shoqata e pensionistëve të Tetovës, ndërsa i gjithë ky aktivitet u përmbyll me një drekë e solemnitet të përbashkët muzikor, në të dy gjuhët, me shoqërim e bashkëbisedim të sportistëve dhe pjesëmarrësve të tjerë të Shoqatave garuese në këto gara rajonale.

M. Murseli

SHP Makedonska Kamenicë

"Peta e gjyshes-2024" në fshatin Cerë

Më 2 qershor 2024 Shoqata e pensionistëve Makedonska Kamenicë me nder dhe kënaqësi ishte nikoqir i edicionit të 11-të të manifestimit tradicional "Peta e gjyshes", i cili u mbajt në lokalitetin Elenec, në fshatin Cerë dhe paraqet gërshetim të bukurive natyrale dhe specialiteteve të shijshme me këngët dhe vallet burimore maqedonase.

Manifestimi filloi në ora 10,30 me paraqitjen e kryetares së shoqatës nikoqire Javorka Sokolovska, e cila i përshëndeti të pranishmit dhe u uroi mirëseardhje të përzemërt. Ajo shprehu falemnderim të madh për prezencën e të gjithë mysafirëve të respektuar, edhe atë kryetarëve dhe përfaqësuesve të shoqatave anekënd Maqedonisë sonë të bukur, si dhe prefektit të Komunës Makedonska Kamenicë Dimço Atanasovski dhe drejtorëve të insitucioneve komunale.

Më pas mysafirët e pranishëm i përshëndeti edhe prefekti i Komunës Makedonska Kamenicë, ndërsa në emër të kryetares së LSHPM Stanka Trajkova të pranishmit i përshëndeti kryetarja më e moshuar nga rajoni dr Violeta Arsova, duke e shpallur manifestiminn të hapur.

Manifestimi filloi me program kulturo-artistik në të cilën pjesëmarrësit u prezantuan me këngë dhe valle nga rajonat prej ku ata vijnë. Me paraqitjen e vet dhe zhdëvjelltësinë arritën të prekin zemrat e mysafirëve të pranishëm që ua kthyen me duartrokitje frenetike. Ishte kënaqësi e vërtetë të dëgjoheshin tingujt e fyellit, daulleve dhe instrumenteve tjera popullore dhe të shiheshin pjesëmarrësit se si këndonin veshur me veshjet e bukura popullore të anës së tyre.

Derisa zgjaste programi kulturo-artistik njëkohësisht bëhej përgatitja e specijalitetit tradicional "banjiçka" nën saç në mënyrë te vjetër, autentike, me pjesëmarrje të dy ekipeve: njëri përbërë nga pensionistet e shoqatës dhe tjetri nga të rejat që duan ta ruajnë traditën.

Pas përfundimit të programit kulturo-artistik dhe përgatitjes së petës nën saç u servua dreka për të gjithë mysafirët: "manxhë" e

manastirit.

Në fund pasoi pjesa argëtuese ku mysafirët u kënaqën me muzikë dhe valle tejet të bukura dhe sigurisht nuk mungoi as shoqërimi që zgjati deri në ora 17.

Manifestimi "Peta e gjyshes" paraqet një nga ngjarjet më masovike dhe shoqërim nën qiell të hapur në gjirin e maleve të Osogovës dhe manastirit të Shën Marisë, në të cilin morrën pjesë rreth 6 500 - 7 000 mysafirë.

Javorka Sokolovska

Совети за здрава исхрана во зрело доба

Алексеј Сиднев, експерт во областа на грижата кон постарите луѓе, ги споделува овие 10 основни правила на исхрана, кои треба да се почитуваат во возраст над 60 години.

№1: Внимателно со солта - Во постара возраст треба да се ограничи употребата на солта. За жал, во оваа возраст луѓето често го губат чувството кон солените и горчливите вкусови и затоа луѓето често ја пресолуваат храната. Вишокот на сол може да доведе не само кон отоци, но и кон хипертензија, а и кон други сериозни последици, како инфаркт и зголемување на оптоварувањето на бубрезите. За да се избегне тоа, се препорачува да се користат како прелив и додаток, полезни зачини, билки и здрави масла, како маслиново и ленено.

№2: Земање суплементи - Во зрелата доба кај луѓето се забавува варењето на храната, а тоа доведува до создавање на помалку плунка и желудочен сок. Како резултат на тоа организмот може да не прима доволно определени витамини како на пр. B12 и B6 и фолна киселина. Наместо суплементи подобро е да го зголемите количеството на билни влакна во храната. Зеленчукот и житариките се богати со нив. Преку лето во храната треба да се додадат повеќе зелени растенија. Овесните снегулки може да станат ваш идеален појадок. Тие содржат многу билни влакна, сложени јаглеродни хидрати, а имаат достатна цена.

№3: комбинирање на лековите со храната - Примањето на лекови исто така може да влијае на рецепторите за вкус и апетитот. Доколку храната на која се имате навикнато одеднаш ви е блуткава и невкусна или одеднаш сте го изгубиле апетитот или обратно јадете многу повеќе од обично, тоа е повод да проверите, колку ви одговараат медикаментите кои ви ги препишал лекарот. И она што не е помалку важно, колку тие лекови се комбинираат еден со друг.

№4: Правилен вид храна - Во зрела доба може да стане потешко да се изџвака храната. Понекогаш проблемот може да се реши со посета на стоматолог но, доколку во време на примањето на храната кај постариот човек се јавува кашлање, дишењето е отежнато, тогаш треба да се претпочитаат јадења во вид на пире, печени зеленчуци и овошја, смути и слично.

№5: Пиење течности - Како што телото старее слабее и чувството на жед. Постарите луѓе треба да пијат доволно количество на течности, покрај другото и за да се спречат проблеми со варењето на храната. Најдобро е да се пие чиста вода, но исто така и млеко, супи и сокови и други течности.

№6: Земање белковини - Кај научниците не постои јасно мислење, во врска со тоа, како на организмот на постариот човек влијае зголемената употреба на белковини бидејќи тие им помагаат на мускулите и коските да останат во форма, а според некои истражувања, се намалува можноста за парализа. Треба да се јаде месо со ниска масленост (мисиркино, пилешко и риба), а и млечните продукти треба да се со нормална масност.

№7: Внесувајте повеќе калциум - Внесувањето на соодветна доза на калциум е одличен начин да се намали кршливоста на коските. Калциумот може да се прима во вид на суплементи и со консумирање млечни продукти.

№8: Атмосфера на трпезата - Раните фази на когнитивно оштетување може да предизвикаат дехидрација и ненахранетост. Ако забележите ненадејни флуктуации во тежината кај вашите постари роднини, ќе треба не само нутритивна контрола, туку и квалитетна нега, внимание и комуникација на трпезата.

№9: Повеќе Омега-3 - Рибиното масло може да помогне во ублажување на болката од ревматоиден артритис. Омега–3 масните киселини кои се наоѓаат во масните риби можат да го намалат воспалението. Омега–3 има во туна, сардина, скуша, пастрмка, лосос...! Подобро е да се јаде риба два пати неделно.

№10: Внимавајте на внесените калории - Како што стареете, бројот на калории потребни за одржување на вашите витални функции се намалува. За да избегнете ненадејно зголемување на телесната тежина, што негативно влијае на зглобовите и кардиоваскуларниот систем, треба да јадете пет пати на ден во мали порции (3 главни оброци и 2 ужинки). Правилата понекогаш постојат за да се прекршат, па затоа не треба да се одрекувате од колачи еднаш неделно на која било возраст.

Маја Белева

Бонбони за спас

На Универзитетот во Бирмингем, научниците развиваат бонбони што може да ја револуционизира дијагнозата на рак на устата. Кога човек ја консумира оваа овошна бонбона, која брзо се топи во устата, специјален гел во неа ги фаќа протеините поврзани со туморот од плунката. После тоа, гелот се активира со ултравиолетова светлина, ослободувајќи ги протеините и дозволувајќи им на лекарите да направат брза дијагноза.

Во моментов, на речиси 9 000 луѓе само во Британија годишно им се дијагностицира орален карцином, кој зафаќа различни делови од усната шуплина. Поради недостаток на очигледни симптоми, многу случаи се откриваат доцна, што резултира со лоша прогноза. Дури 3 000 смртни случаи годишно се последица на оваа болест. Ова е делумно затоа што повеќе од половина од случаите не се откриваат додека туморот не се прошири на другите делови на вратот и главата, бидејќи ретко има очигледни симптоми.

Тим од Бирмингем создал иновативен брз безболен начин за дијагностицирање на орален карцином со помош на лижавче или бонбона наместо преку традиционални методи. Наместо пациентот да ги чека резултатите од тестот, гелот направен од вода и полимер кој се наоѓа на лижавчето или бонбоната, ги фаќа протеините, присутни во голема количина во плунката кај оралниот карцином.

Тестот овозможува брза дијагноза бидејќи резултатите се достапни веднаш, што би овозможило порано препознавање на болеста и побрзо упатување на пациентите на дополнителни тестови или биопсија.

Истражувачите дополнително ќе го развијат овој тест во текот на следните три години за да го направат подостапен за општите лекари и стоматолозите.

Д–р Најџел Картер, главен извршен директор на Фондацијата за орално здравје, вели: „Во моментов оралниот рак е многу тежок за лекување и има лоша прогноза, делумно поради доцната дијагноза. Брзиот тест како овој може да биде одличен начин да се постави дијагноза во раните фази и да се спаси пациентот".

Освен овие иновации, студиите покажале дека редовното консумирање на ресвератрол, состојка присутна во црвеното овошје како грозјето, доматите, калинката, боровинките, трнинката и друго, може да го намали ризикот од рак на устата за околу 15 проценти. Ова соединение, исто така е присутно во црвеното вино и има моќни својства кои го намалуваат ризикот од развој на тумори, поради што редовното консумирање на овие производи е корисно за оралното здравје, но и воопшто на здравјето.

М. Д.

Селективно заборавање

Научниците се чекор поблиску да разберат зошто се сеќаваме на некои работи, а некои ги заборавамe.

Истражувачите од Универзитетот „Рајс" во Хјустон, Тексас, спровеле студија која открива дека имаме тенденција да паметиме одредени аспекти од искуството, како што е големата слика или општиот контекст, наместо помалите детали.

Затоа, поверојатно е да заборавиме на мали, секојдневни искуства, на пример, дали сме ја заклучиле влезната врата. Иако вообичаено се смета дека емоциите ја подобруваат обработката на меморијата, луѓето имаат тенденција да се сеќаваат на „суштината" или централниот аспект на искуството наместо на дополнителните детали.

Според истражувачите, поминувањето на времето го преувеличува овој ефект. На пример, кога се обидуваме да се потсетиме што сме направиле минатата година, можеме да се сетиме дека сме направиле многу различни работи. Но, само неколку од овие спомени веројатно ќе се истакнат со големи детали.

Една од причините зошто не се сеќаваме на сè што доживуваме е тоа што нашиот мозок има ограничен капацитет. Невозможно е да се сетиме на сè што сме доживеале, па затоа селективно забораваме информации што не се толку важни.

М. Л.

Разлика меѓу настинка и алергија

Како што се менуваат годишните времиња, така се менуваат и болестите кои нè погодуваат. Течење на носот, напади на кивање и чешање на грлото може многумина да се запрашаат дали се работи за обична настинка или алергија. Разликата помеѓу двете може да биде клучна за ефективен третман и управување. Еве кои се разликите помеѓу настинката и алергиите.

__**Разбирање на обичната настинка**__ - Настинката е вирусна инфекција на горниот респираторен тракт. Тоа обично е предизвикано од риновируси, иако други вируси како што се коронавирусите и аденовирусите исто така можат да го предизвикаат. Симптомите обично вклучуваат течење или затнат нос, кивање, болки во грлото, кашлица, благ замор, а понекогаш и треска. Овие симптоми обично го достигнуваат својот врв во рок од неколку дена и исчезнуваат за една или две недели.

__**Препознавање на алергија**__ - Алергиите, од друга страна, се реакции на имунолошкиот систем предизвикани од изложеност на алергени како што се полен, прашина, влакна од домашни миленици, габи или мувла. Кога телото ќе се сретне со овие алергени, ослободува хистамини, што може да доведе до воспаление и разни симптоми. Симптомите на алергија може да личат на симптоми на настинка, вклучувајќи кивање, течење на носот, конгестија, кашлица и чешање или насолзени очи. Сепак, алергиите обично траат се додека е присутен алергенот и може да се повторуваат сезонски или во текот на годината, во зависност од предизвикувачот.

__**Клучни разлики**__ - Иако настинките и алергиите имаат слични симптоми, постојат клучни разлики кои можат да помогнат да се направи разлика:

времетраење - настинката обично трае од една недела до 10 дена, а симптомите постепено се подобруваат со текот на времето; Симптомите на алергија може да траат со недели или дури месеци, особено за време на шпицот на сезоната;

треска - настинката може да биде придружена со треска, додека алергиите обично не предизвикуваат треска;

време - настинките се почести во текот на есенските и зимските месеци, додека алергиите често избувнуваат во текот на пролетта и есента кога концентрацијата на полен е висока;

почеток - настинките често започнуваат постепено, а симптомите се влошуваат во текот на еден или два дена; симптомите на алергија може да се појават ненадејно по изложување на алерген;

сезонски карактеристики - ако симптомите ви се повторуваат секоја година во исто време, поверојатно е дека имате алергија отколку настинка.

__**Третман и лекување**__ - Третманот за настинки и алергии варира во зависност од основната причина:

настинка - одмор, хидратација, лекови за настинка без рецепт (како што се деконгестиви или лекови против болки) и олеснување на симптомите (како што се пастили за грло или назални спрејови) може да помогнат во олеснување на непријатноста; антибиотиците не се ефикасни против вирусите на настинка;

алергии - избегнувањето на алергени секогаш кога е можно е првата линија на одбрана; Антихистаминици без рецепт, назални кортикостероиди, деконгестиви и алергиски снимки (имунотерапија) најчесто се користат за управување со симптомите на алергија; консултацијата со алерголог може да помогне да се идентификуваат специфичните предизвикувачи и да се создаде персонализиран план за лекување.

Б. А.

Медитацијата и движењето - клучни за здраво стареење

Нови докази кои ги поддржуваат корисните ефекти на медитацијата за внимателност и здравственото образование на постарите луѓе кои доживуваат опаѓање на меморијата се обезбедени од тим од Францускиот национален институт за здравство и медицински истражувања (Инсерм) и Универзитетот во Каен Нормандија, во соработка со истражувачите од Универзитетот во Јена (Германија) и Универзитетскиот колеџ во Лондон.

„Субјективен когнитивен пад" се однесува на самопријавеното когнитивно влошување и покрај нормалните резултати на стандардните когнитивни тестови. Когнитивни способности се способности на мозокот да ги обработи, поврзе и да ги складира информациите кои ги прима. Овие способности може да се намалат при деменција, интоксикација со лекови или повреди на главата. Истражувањата покажуваат дека таквите лица се изложени на зголемен ризик од објективен когнитивен пад. Претходните студии покажаа дека медитацијата за внимателност и здравственото образование се ефикасни во намалувањето на анксиозноста кај луѓето со субјективен когнитивен пад. Здравствената едукација вклучува имплементација на мерки за превенција и грижа за подобри здравствени резултати. Освен тоа, самосочувството и физичката активност се поврзани со подобро ментално здравје, што доведува до севкупни подобрувања во здравјето, благосостојбата и квалитетот на животот. Самосочувството се однесува на чувството на љубезност кон себе и чувство на заедничка човечност, поттикнувајќи позитивен начин на размислување кон негативните мисли. Тимот спровел клиничко испитување во кое учествуваа 147 пациенти од клиники специјализирани за нарушувања на меморијата во Франција, Германија и Велика Британија, од кои сите пријавиле субјективно когнитивно опаѓање. Тие беа поделени во две групи. Во текот на 8 недели, едната група посетувала часови по медитација за внимателност, додека другата добивала здравствена едукација. Ефектите од овие интервенции биле проценети со помош на тестови на крвта, когнитивни проценки и со прашалници. Пациентите во групата за медитација за внимателност покажала подобрено самосочувство, а оние во групата за здравствено образование ја зголемиле својата физичка активност. Овие промени биле одржани 6 месеци подоцна, што укажува на трајна интеграција во нивните животи. Овие наоди дополнително ги поддржуваат интервенциите кои се фокусираат на внимателноста и ја поттикнуваат физичката активност кај постарите луѓе за промовирање на здравото стареење. Сепак, како што истакнал еден од водечките автори на студијата, иако научните докази ја поврзуваат физичката активност со подоброено физичко, когнитивно и ментално здравје, ефикасното промовирање во секојдневниот живот останува предизвик. Овој предизвик се протега на медитација за внимателност, за која се покажало дека ја подобрува психолошката благосостојба на повозрасни лица.

Л. М.

КОРИСНИ СОВЕТИ

Како клима-уредот да троши помалку струја?

Експертите велат дека системот за ладење на просторот најдобро функционира кога работи со полна брзина, а не кога работи во пократки интервали со помала брзина.

Високите температури и животот без клима е речиси незамислив. Меѓутоа, штом ќе го земете далечинскиот управувач, се поставува друго прашање, колку ќе биде сметката за струја.

Дали навистина штедите струја со исклучување на климата кога не сте дома или подобро е да ја оставите климата да работи на иста температура цел ден?

Експертите велат дека системот за ладење на просторот најдобро функционира кога работи со полна брзина, а не кога работи во пократки интервали со помала брзина.

Поточно, подобро е да ја оставите климата да работи со полна моќност, кратко време, а потоа да ја исклучите кога ќе ја изладите просторијата, отколку да ја оставите да работи цел ден на иста температура.

Во овој, полн интензитет на работа, клима–уредот не само што ќе ви заштеди пари, туку и ќе ја избрка влагата од просторијата.

Исто така, кога се зборува за заштеди и клима, не можеме да го заобиколиме термостатот. Ако го поставите термостатот на клима–уредот на повисока температура, да речеме дека разликата помеѓу температурата во просторијата и надворешната не е повеќе од седум степени, ќе заштедите многу.

Според некои податоци, клима–уредите трошат три до пет проценти помалку енергија со секој степен повисок на термостатот.

Б. А.

Битола

Признанието во вистински раце

Националната установа – Универзитетска библиотека „Св. Климент Охридски" од Битола, оваа година, по повод денот на писменоста (Ден на сесловенските просветители и учители или Ден на светите солунски браќа Кирил и Методиј), кој се празнува на 24 мај, посветен на македонските светители, основачи на првата словенска азбука, по втор пат доделува награди на роднокрајни писатели. Наградата на НУУБ „Св. Климент Охридски" – Битола се доделува за севкупен литературен опус, како афирматор на македонската книжевност кај нас и во светот.

Комисијата составена од членови на библиотеката и писатели, престижното признание, „Награда за животно дело" го додели на писателот Добре Тодоровски, член на Здружението на пензионери од Битола. Добре Тодоровски долги години членува и учествува во активностите кои се преземаат од Здружението на пензионери од Битола, но и активности иницирани и реализирани од страна на СЗПМ.

Во неговата биографија ќе забележиме: м-р Добре Ј. Тодоровски, (1960) е современ македонски писател, раскажувач, романсиер, драмски писател.

Роден е во 1960 година, во Бабино, Демирхисарско. Основно образование заврши во Битола, а средно во Сараево, БиХ. Дипломирал на Биотехничкиот факултет во Битола. Магистрирал на истиот факултет.

Да ги забележиме до сега издадените дела:

Романи: „Сивилото на Одот", „Над тагата", „Завештание Велјаново" „Прокоба", „Трите смртни пресуди на Павел Шатев", „Последниот монах", „До дваесеттата", „Сестра Касијана", „Топлица".

Збирки раскази: „Дума за душите", „Прикрај", „Со проштение", „Помен за едно време", „Било поминало", „Да беше поинаку".

Поезија: „Болештини", „Длабоко во мене".

Драми: „Пак го најде Санде сина си", „Закопана вистина", „Да не тиречам", „Ај, што имам мерак...".

Монодрами: „Што ми било пишано", „Бориз Басернички", „Славе славен да биди", „Што велеше Јовче Гаџо", „Горе – Долу".

Монографии: „Црнобуки – Црноболки", „Д-р Димитар Котевски", „55 години Македонско научно друштво – Битола", „Учителот Максим Попоски", коавтор.

Неговите дела тематски се поврзани со настани од поновата историја, кои говорат за животот на народот/човекот, како белег на неговата опстојба на просторот од пошироката битолската околина. Карактеристично за неговото творештвото е тоа што во своите дела го користи народниот говор од нашето поднебје, со што се зачувуваат неговите локални белези.

За член на Друштвото на писатели на Македонија, избран е во 2000 година. Од 2001 година е член и на Друштвото за наука и уметност Битола, (сега Македонско научно друштво-Битола). Добитник е на повеќе награди и признанија, меѓу кои: „Иселеничко перо" (2000), награда на Матицата на иселеници на Македонија, „4-ти Ноември" награда на град Битола (2002), „Златна плакета" на Македонското научно друштво – Битола, (2008) „Струшко изгрејсонце" (2013), „Крсте Чачански", „Животно книжевно остварување", награда доделена од Здружението „Пелагонски средби" и други.

Живее и работи во Битола.

Т. Б.

Стојанче Костовски, инструменталист и изработувач на народните музички инструменти

Македонскиот „Страдивари"

Стојанче Костовски од скопското село Виниче, во 1982 година се вработува во оркестарот на Ансамблот за народни песни и ора „Танец" како професионален инструменталист каде што останува се до своето пензионирање во 2022 година. Тој е единствениот мајстор кој изработува дувачки и ударни народни музички инструменти. Семејството на Костовски свирело на народните инструменти, а по негово кажување неговиот прадедо изработувал кавали, но сепак оваа професија не е традиционална во неговиот дом. Уште како дете почнал да се интересира за инструментите, така што, прво почнал да свири на кавал, а потоа кај него се јавила желба и да изработува инструменти, по што, многу од нив се најдоа во рацете на многубројни инструменталисти од повеќе македонски оркестри и културно-уметнички друштва, но и надвор од Македонија. Денес, Стојанче е ценет и како музичар и како мајстор. Музичарите и инструменталистите го нарекуваат „Македонскиот Страдивари", мајстор со златни раце. Повеќе од 35 години се занимава со изработка на народни музички инструменти, а создал и нов инструмент наречен „кавалодудук". Технички совршено свирел на сите дувачки народни инструменти во ансамблот за народни песни и ора „Танец".

– Првиот контакт со народните инструменти го имав уште од моето детство, затоа што во мојот дом имав можност да слушам како мојот татко и мојот дедо свират на неколку инструменти. Оттогаш сè што ќе слушнев да се свири и јас се обидував да го отсвирам. Но, татко ми не ми дозволуваше да свирам, затоа што сметаше дека тоа никогаш нема да биде ценето и дека нема иднина. Сепак, со тек на времето не се срамев веќе од мојата професија. Почнав да ги „истражувам" инструментите и почнав да работам на мојот прв инструмент – кавалот. Иако се учев, ги надминав сите стари мајстори, – вели Костовски.

Според Костовски, за да се направи еден инструмент, потребно е стручно да се познаваат, тајните на изработката на инструментот и да се најде соодветното дрво. Тие две работи се тесно поврзани и мора добро да функционираат за да се направи одличен инструмент. Колку повеќе се има вештина во работата, толку инструментот ќе биде подобар. Костовски е единствен во својата професија, кој инструментите ги изработува според мелодијата. Вели дека традиционалните инструменти не треба да се прават по шаблон. Тој е единствениот изработувач на инструменти кој го вари дрвото пред да почне да работи за да ги уништи бактериите во него. После таа процедура, инструментот не реагира на температурни промени и се добива подобар звук. Костовски има создадено и ремек-дело, ставил писка на кавалот.

– Открив некои недостатоци, така што моите инструменти ги имам подобрено 100%. Тие се наштимани во одреден тоналитет, имаат јачина, имаат боја, за да може лесно да се свири на нив. – Како што вели Костовски, самата конструкција на дрвото, порите, го изобличуваат звукот на повисок или понизок а, исто така, многу е важно дека народниот инструмент не се изработува шаблонски. Кавалот го изработува од дрвото јасен, но може и од друг вид дрво. Гајдата ја прави од дрвото зеленика и од јагнешка или јарешка кожа. Исто така, изработува и зурли од повеќе видови дрва: од јасен, јавор, модра слива, круша, додава Костовски.

Тој вели дека, секој што сака да научи да свири на традиционални инструменти, мора да купи „штимален" инструмент за подобро да го изучи и да го навикне увото на правилниот звук. Костовски изработува инструменти по нарачка за македонскиот и светскиот пазар. Вели дека интересот е голем за традиционалните народни инструменти. Гостите кои доаѓаат од странство, особено ги сакаат народните музички инструменти, бидејќи тие повеќе ја ценат традиционалната народна музика.

Костовски има компонирано музика за ансамблот „Танец" за мешаните ора од Пиринска Македонија, „Пиринскиот пролетен цвет" и „Чумата". За неговата вештина на изработување на инструментите, има снимено документарен филм во продукција на „Трето уво" наречен „Кавал", кој ја опишува традиционалната изработка на кавалот. Овој филм, бил прикажан на светскиот саем „ЕКСПО 2000" во Хановер, а исто така бил претставен и на други светски саеми на кои има освоено високи награди. Костовски секоја година гостува на саемот за аудио и видео и ги изложува своите инструменти на македонскиот штанд. Во 1999 година добива златна плакета на скопскиот саем.

Васил Пачемски

Светот во 2050 - роботи со емоции, одмор на Арктикот, деца со чипови

До 2050 година светот ќе има една валута, истополовите односи повеќе нема да бидат табу, на Арктикот ќе нема мраз, роботите ќе имаат емоции како и луѓето, ќе се појават нови религии, а бебињата ќе добијат идентификациски чипови, предвидуваат футуролозите.

Сите што ги интересира како ќе изгледа иднината за 10, 20 или 30 години, на интерактивната веб–страница на компанијата „Касперски лаб“ може да истражуваат различни предвидувања на тема како ќе изгледа светот. Станува збор за интерактивниот проект „Земја 2050“ – футуролозите, научниците и корисниците на интернет од сите краеви на светот ја предвидуваат иднината.

До 2033 година 47 отсто од професиите на луѓето би можеле да бидат преземени од роботите. Роботизацијата ќе влијае врз економијата на сите нивоа, а луѓето ќе бидат ослободени од најтешките, монотони задачи.

Едно од предвидувањата е дека егзоскелетите ќе ги зголемат физичките способности на луѓето, луѓето со инвалидитет ќе можат да се движат без помош на инвалидските колички итн.

До 2050 година ќе се појави првата општа глобална вештачка интелигенција. Напредокот во сферата на квантните компјутери ќе им овозможи на роботите целосно да го реконструираат светот и да имаат емоции, амбиции, мотивација и логика.

До средината на векот ќе напредува способноста на помнењето, а неверојатната брзина за учење нови работи ќе стане вообичаена. Децата ќе имаат најнови импланти за зголемување на меморијата кои ќе им помагаат во учењето.

Ќе се лекува губењето на помнењето и оштетувањето на мозокот поради повреда на главата.

Се предвидува дека до 2050 година светот ќе има само една валута, а на луѓето ќе им требаат идентификациски чипови за да ја користат. На сите ќе им биде доделен имплант уште при раѓање. Без чип нема да може да се купува или продава.

Постојат предвидувања дека ќе дојде до ширење на нови религии. Глобалното загревање ќе продолжи и Северниот Пол толку ќе се стопи, што во текот на летото на Арктикот речиси ќе нема мраз. Тоа ќе отвори можности за пловење на воени и трговски бродови, па дури и градење одморалишта.

До 2050 година во западните општества истополовата љубов и сексуалност ќе бидат распространети и прифатени. Табуата околу истополовите односи ќе исчезне, па многу луѓе ќе имаат такви релации, макар и само привремено или експериментално.

Л. М.

„Гугл“ почнува со бришење неактивни мејл-адреси и профили

„Гугл“ во декември ќе почне со бришење милиони профили на услугите што не се користат. Тоа, како дел од безбедносните мерки за заштита на корисниците.

Потфатот има за цел да се справи со ранливоста на неактивните профили, кои може да се потпираат на застарени или повторно употребени лозинки и немаат двофакторна автентикација. „Гугл“ истакнува дека овие занемарени профили се подложни на кибер–напади и злоупотреби на податоците, идентитет, но и можна плодна почва за проток на спам или злонамерна содржина.

Бришењето ќе се сосредоточи на профилите што се неактивни две години. Ова важи само за личните профили на корисници–поединци, а не и за оние на компании, училишта и други институции.

Како да го сочувате својот профил? За да се избегне бришење, корисникот треба да се најавува најмалку еднаш во две години.

Овој проактивен пристап ги охрабрува корисниците и поредовно да ги користат услугите на „Гугл“, спречувајќи или отежнувајќи ги и на овој начин можните злоупотреби.

Д. М.

Цитати

– Не можете да го направите егоистот да биде среќен. Егоистот е фокусиран на своите дефицити, на она што му недостига за среќа. Секогаш ќе најде за што да се нервира, никогаш не му е доволно, без разлика колкумина ближни има околу него, секогаш е несреќен и ги труе животите на другите.

– Помеѓу двата популистички крајности „биди среќен со тоа што го имаш“ (биди алтруист) и „секогаш оди на повеќе“ (биди себичен), постои „златна нишка“: да го правиш најдоброто што можеш да го направиш, токму сега, во оваа минута. Токму тоа е она што ве прави среќни.

Нина Рубштајн

– Човечкиот живот е страшен. Има многу добри работи во него, и може да се сложи на многу различни начини, но тој е страшен. Не знаеш многу однапред: не се познаваш себеси, не знаеш дека не си во право, не ја знаеш цената на своите постапки. Пост фактум, разбираш по нешто за своите претходни грешки. Се прашуваш: зошто тогаш не помислував на тоа? А ти и не можеше да помислиш. Немаше доволно мозок и чувства за тоа. Кутре не може да разбере што разбира возрасно животно.

Кира Муратова

– Мирен и ведар темперамент, кој е последица на добро здравје и цврсто тело, бистар, жив, прониклив и правилно размислувачки ум, воздржана волја и во исто време чиста совест – тоа се благослови кои не можат да ги заменат ниту еден чин и богатство.

Артур Шопенхауер

– Љубезноста е јазик што глувите можат да го слушнат, а слепите да го видат.

– Држете се подалеку од луѓе што се обидуваат да ги омаловажат вашите амбиции. Малите луѓе секогаш го прават тоа, но големите прават да се чувствувате дека можете да бидете одлични.

– Храброста е отпор кон стравот, владеење над стравот – а не отсуство на стравот.

– Не буди ја заљубената жена. Остави ја да сонува, за да не плаче кога ќе се врати во својата горчлива реалност.

– Добри пријатели, добри книги и сонлива совест: ова е идеалниот живот.

– Од сите животни, човекот е единствен што е суров. Тој е единствениот што нанесува болка затоа што ужива во тоа.

– Тајната на успехот е да ја направите вашата работа ваш одмор.

– Ако ја кажете вистината, не мора на ништо да се сеќавате подоцна.

– Човекот што не чита нема предност пред човекот што не знае да чита.

– За да ја добиете целата вредност на радоста, мора да ја поделите со некој.

– Дајте му на секој ден шанса да стане најубавиот ден во вашиот живот.

– Образование: патот од арогантно незнаење до мизерна несигурност.

– Не дозволувајте школувањето да го попречи вашето образование.

– Брчките покажуваат каде биле насмевките.

Марк Твен

подготвила М. Белева

КРСТОЗБОР

пензионер плус	впечаток	две согласки	холандски фудбалер, Џони	името на пејачот Купер	вид тропски гуштер	пензионер плус	околност од која зависи нешто	загарка	вид врба	кратка јапонска драма	австрија	пензионер плус	вид тропско овошје	мерка за површина	билјардски стап
плашење						филтрат на бубрезите / вид врба						етаж / продавница за модни алишта			
апикултура											брчка / издлабен дрвен сад				
кислород		лопатка за биење / закачена кола без погон								морепловецот Џемс / држава во азија				константа / апинист	
две самогласки			вид кусо палто (мн.) / едноставна						голема поплава / хазардер						првак
шериф од дивиот запад				заменска форма од ние / муслим. м. име				дел од куршум / бакарна чинија							
новинско издавачка работна организација(скр)					тон / место покрај огниште (мн.)		тесна улица / загар						првак / непрофесионалец		
пензионер плус	наш поет / дел од елек. уред											меана			катран
скаменето растение од некогаш. периоди						тарифа / новост, вест						легенда / двоцифрен број			
америк. режисер, роберт							шев на женски чорап / движење на оздухот				машко име / карпа				
правец во музиката				неупотребуван / претпоставка				изработ. на ракетни модели / м. име на галено							
две самогласки			диво животно / град во италија						египетски политич. гамал абдел / тенекија						медикамент
неутрон		солисточки настап / две согласки								артистката стрип / тантал					
извршување кривични дела													волт	електрон / шпанија	
името на пејачката екмеџич					цинцар							столетие			

Решение: Страв, урина, кат, пчеларство, пора, о, пиралка, кук, к, мп, сакоа, потоп, ерп, нив, каписла, ниро, т, сокак, ас, Коста Рацин, ан, фосил, такса, мит, алтман, нат, Дане, ска, нов, ракетар, оа, дивеч, насер, н, рецитал, мерил, Криминалитет,е, алма, ароман, век.

Хумор

Трпана му се дере на Трпе:
– Уште еднаш кажи ми дека сум крава, се разведувам од тебе. А, сега си легнувам, нозете ме болат од работа.
– Предните или задните?

* * *

Трпе го вика Цветко:
– Ајде одиме на пијачка!
– Не можам, на диета сум.
– Каква диета бе?
– Финансиска.

* * *

Цветко ѕвони среде ноќ на матичниот лекар:
– Докторе, изгледа жена ми има воспалено слепо црево...
– Не е можно! Пред две години и го извадија слепото црево на жена ти, а јас досега не сум слушнал некој да има две слепи црева!
– А за втора жена си слушнал ли?!

* * *

Попот го сретнал Трпе и му вели:
– Денес венчав три пара, и сега седум срца се исполнети со радост!
– Попе, сакаш да кажеш шест срца.
– Ти да не мислиш дека ги венчав без пари?! Јас сум седмото.

* * *

Отишол Трпе на рендген и радиологот го прашува:
– Што треба да снимате?
– Па јас би музички спот за да станам славен, али докторот инсистира да ја снимам главата!

* * *

Трпе го носи син му во зоолошка. Малиот Трпе љубопитно го прашува татко си:
– Тато, тато. Зошто Мајмунов не гледа толку лошо?!
– Потивко сине, уште сме на билетарницата...

* * *

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!

* * *

Трпана го наоѓа малиот Трпе како плаче:
– Шо плачеш бе?
– Си ја изгубив дипломата...
– Е шо сеа?
– Е шо... Сеа не знам што сум завршил...

* * *

Бабата му вели на зетот:
– Зете кога ќе умрам, не сакам да ме закопувате. Сакам да ме кремирате и пепелта да ја истурите низ дворот.
– Мајкатааа... и кога малку ќе дувне ветер, пак да ни влезеш дома...

* * *

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!

* * *

Малиот Трпе му вика на татко си:
– Тато, некој ти ѕвони на мобилниот!
– Види сине кој ѕвони оти си мијам раце?
– Те бара „БОЖЈА КАЗНА“
– Бргу бе јави се, мајка ти е!

* * *

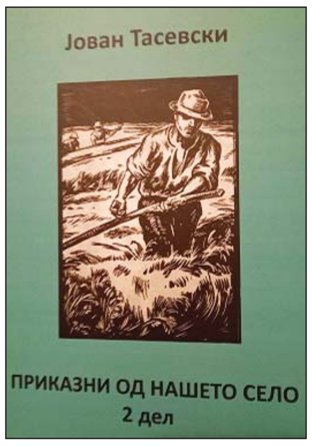
Трпана ја прашува Цвета:
– Како помина на состанокот? Раскажувај!
– Ужас, маж ли е тоа.
– Што сторил?
– Кога дојде сметката побара да ја платиме по пола!
– Го разбирам, многу јадеш!

Петли

Два петла се бореле и оној кој бил победен се скрил, а оној што победил, се качил на стреата и силно пропеал од високо, за да разберат сите од неговата песна дека е победник. Орелот го здогледал, слетал право на него и го грабнал.

Безопасноста на победата е умереноста на мудрувањето.

Објавен вториот дел од книгата „Приказни од нашето село“ на Јован Тасевски



Деновиве од печат излезе новото дело на пехчевскиот пензионер Јован Тасевски насловено како „Приказни од нашето село“, втор дел.

Започнувајќи ја авторот оваа своја збирка приказни читателот може да си помисли, дека основната негова мисла е претставување личности, но има и приказни, во кои хероите постапуваат неправилно, но не поради тоа, што на тоа ги тера нивната лоша природа, туку опседнатоста и ненадминливата физичка страст како една од карактеристиките на човечката природа. Такви се расказите „Грео на Литајко“ во кој главниот јунак го убива својот соборец и најдобар пријател, заради големата страст кон жената на убиениот, потоа „На табла ќе е Шоше“ во која е опишана страста кон игрите, измислени некако да го исполнат времето, во конкретниот случај таблата, во „Играта“ малолетната Јана му се подава на својот возач, кој ја носи по пазарите, со цел на тој начин да заштеди некоја пара. Поради слична причина на каков било начин да се дојде до некаква заработка, Мехмет за паричен надоместок бара, наоѓа и предлага жени на стари ергени, нешто, што понекогаш завршува безуспешно во „Невестата“. Во „Благи души“ главната хероина „Мара ле беше, Мира ле беше, Митра ле беше“ ги менува своите сопрузи, односно веднаш бара и наоѓа друг, откако претходниот ќе ја напушти, затоа што не може да ја поднесува осаменоста, сака другар покрај себе, тоа неа ја исполнува, во тоа ја наоѓа смислата на своето суштествување. Во „Црвена Мара“ стариот и богат Јован, откако се враќа во родното село по бурниот живот поминат по големите градови и белосветските патишта, посакува да има покрај себе млада девојка, но зарем се малкумина таквите богати старци, кај кои младешките желби не само што продолжуваат да тлеат, туку горат со силен пламен или пак жени и мажи, кои ништо не може да ги спречи да продолжат со нивните вонбрачни авантури. Вдовицата Фроса во „Тепачката“, Тимо Пармачки во „Пари на рака – Мара за рака“, жената на Моне во „Страшило“...

Во сите нив е опишана страста, но и борбата на човекот со неа.

Покрај раскази во кои доминира човекот како заробеник на страста во разни облици, Јован Тасевски има и други раскази, кои како и претходните, се читаат со леснотија и задоволство. Такви се „Дрво без корен“, „Мурџо“, „Алабањо“, „Дено по Петровден на Негреско поле“... Тука би ги спомenале и расказите, во кои изобилува здрав народен хумор, какво „Злочин в кашчата на учителот“, „Играта“ (смешната реакција на мајката, откако ќе дознае, дека ќерка ѝ забременила), веќе споменатиот „Дено по Петровден на Негреско поле“.

Некои од приказните се изградени како монолог, некои се класични раскази, во кои авторот раскажува преку трето лице, а најмногу се оние, во кои херојот му ги раскажува своите доживувања на својот соговорник до себе, кој, меѓутоа, не се јавува со ниту еден збор, а е само пасивен слушател. Тој заслушан и молчелив соговорник може да биде непознат, или случајно сретнат, или близок пријател или роднина и пред него херојот го раскажува она што му се случило. Во „Катил човек“ тоа е семејството на авторот, во „Блага душа“ – учителот Божовиќ, и така натаму.

Пред почетокот на секоја приказна авторот истакнува, дека идејата за него е земена од записите на татко му и ја цитира токму таа реченица, од која и произлегла идејата. Некој може и да се посомнева во вистинитоста на тоа навистина ли постоела старата, пожолтена тетратка со спомената записи, заборавена во некоја фиока и случајно пронајдена по толку години. Но, зошто да не му веруваме на авторот. Се разбира, расказите се „филувани“, многу нешта во нив се плод на авторовата фантазија, односно измислени, но тоа е направено заради нивната убавина, тие убаво да се обликуваат и на тој начин дополнително да го привлечат читателот.

Приказните се напишани на чист малешевско–пијанечки дијалект, нешто, што ја приближува книгата до овдешните читатели. Со тоа авторот ризикувал, бидејќи овој дијалект со своите особености често тешко е разбирлив за останатиот дел од Македонија, дури, има зборови кои како да се чисто странски, та потребен е и преведувач, така што едвај може да се очекува, дека книгата ќе се зафати да ја чита некој, кој не е од овој крај. Но, авторот свесно го прифаќа тој ризик, и со право додека од една страна губи, од друга добива и тоа многу, бидејќи на тој начин недвосмислено укажува, дека дијалектот е едно од најголемите богатства на секој јазик, и како таков треба да се негува.

А. Кацарски

ЗП Карпош

Одбележан 90-тиот роденден на најстариот активист

Едно од постарите пензионерски здруженија во Републиката е ЗП Карпош. Тоа е составено од 7 ограноци, меѓу кои е и огранокот Тафталиџе 1 и 2, кој е истовремено најбројниот огранок во состав на ЗП Карпош, со околу 1 530 членови.

Пензионерите секогаш сакаат нови дружења, веселби и екскурзии. Токму тоа се случува и во клубот Тафталиџе 1 и 2, којшто традиционално се користи за прослави на значајни денови, а посебно за родендени. Така неодамна се одржа роденденска прослава на нашиот ветеран, чичко Благоја. На свеченоста по повод неговиот 90–ти роденден учествуваа членови и активисти од сите ограноци, а особено внимание му приредија претседател на здружението Јован Гиновски и претседателот на Извршниот одбор Трифун Донев. Се разбира, главната роденденска прослава беше организирана од претседателот на огранокот Стефанка Попова и од Душан Јовановиќ, во просториите на клубот на огранокот Тафталиџе 1 и 2.

Благоја Цветановски е роден 1934, се пензионирал во 1990 година и поплни 34 години е пензионер. Тој цели четири децении живее со активностите и проблемите на пензионерите, членови на здружението. Роден е во село Света, кај Демир Хисар. По завршување на основното образование дошол во Скопје каде што засекогаш останал. Работниот век го поминал во НИП „Нова Македонија“, како машински слагач во печатницата и главен монтер за одржување. Тој е мошне одговорен активист во здружението, максимално посветен на извршување на задачите со целосно ангажирање во која било област. Бил претседател на огранокот, член на ИО, потпретседател на ИО, член на Собранието а денес е заменик–претседател на Собранието на ЗП Карпош. Освен должностите во здружението, Благоја Цветановски истовремено бил активен и во Сојузот на борците. Благоја организира екскурзии за посета на културно–историски места, спортски натпревари, културни манифестации, хуманитарни акции и друго. Од него може да се научи како да се биде одговорен, примерен, активен и целосно посветен на здружението.

Д. Ј.

ФОТО ВЕСТ

Уникатната носија на Лена Маџовска

Повод за разговор со Лена Маџовска е уникатната носија која ја носи на ревиите на песни, музика и игри, како и на слични такви настапи кои се грижат за зачувување на македонската традиција и култура.

– Носијата е „Бела саја, шопска носија“ и потекнува од околните места Градец, Габарит и Осиче на Крива Паланка. Јас ја наследив од моите родители. Во минатото во погореспоменатите населени места се носела секојдневно, а додека за празници и свадби младите невести и девојките носеле нова носија. Во тоа време носијата се изработувала рачно, дури и рачно се шиела. Таа може да се види кај некои македонски фолклорни групи кои го презентираат македонскиот фолклор. Јас многу грижливо ја сочував и ден–денес ја носам на фолклорни настапи. Во ова имам веќе педесет години поддршка и од сопругот. И тој има наследено од своите родители машка носија, со што заедничка ни е грижата. Но, денес јас ја имам усовршено благодарение на мојата креативност односно ја накитив и е уникатна носијата и забележителна на секој настап. Тоа го работам со голема љубов, – изјави Маџовска.

Носијата „Бела саја, шопска носија“ се состои од кошула, сајче кое е само на грбот и е со богат вез. Потоа гушник, скутача, појас, колаче од монистра плетено рачно и исто така плетени чорапи.

Носијата исклучително е направена од бело платно и затоа е тешка за одржување.

Б. Стојчевска

Оглас за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво

На седницата одржана на 25.6.2024 година, ИО на СЗПМ донесе одлука за финансиска поддршка за поттикнување издавачка дејност и творештво, во согласност со Програмата и Финансискиот план за 2024 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 2024 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 јули 2024 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 доставaат 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