



Пензионерите во одбележувањето на двета историски Илинденски

Достоинствено одбележан 2-ри август

На 2-ри август 2013 година пензионерите од Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија, организирани се вклучуваат во одбележувањето на двета историски Илинденски – 110 години од Илинденското востание и 69 години од Првото заседание на АСНОМ, два значајни датуми поврзани со историјата и гордоста на Република Македонија. Големиот македонски празник беше одбележан достоинствено пред спомениците на паднатите борци и македонски револуционери, а голем број пензионери присуствуваат на собириите во Крушево, во Пелинце и во Скопје.

На величествениот народен собир на Мечкин Камен во Крушево за зна-

чењето на двета Илинденски, за јуванштвото на револуционерите и нивната историска пожртвуваност за слобода на Македонија, под мотот „Една идеја – многу победи“, мошне вдажновено и со верба во исправноста на патот по кој чекори денешна Македонија, зборуваше претседателот на Владата Никола Груевски.

По повод прославата на двета историски Илинденски во Крушево, делегација на СЗПМ и на ЗП Крушево положи венеци и свежо цвеќе на партизанските гробишта и на споменикот на Илинденците во местноста Слива. Во Пелинце, Кумановско, во присуство на голем број граѓани, претставници на институции и асоцијации, меѓу кои

М.Д.



имаше и пензионери, пред историомеморијален центар, каде што е направена спомен-сбога за Првото заседание на АСНОМ од 1944 година, за историското значење на овој датум зборуваше претседателот на Република Македонија Георге Иванов.

В Скопје пак, се чествуваше

пред споменикот на АСНОМ во паркот „Жена – борец“, пред споменикот на Никола Карев, пред Парламентот и пред споменикот на Методиј Андонов – Ченто. Пред споменикот на претседателот на президиумот на АСНОМ, Методиј Андонов – Ченто, говореше

претседателот на Собранието на РМ Трајко Вељаноски.

И на овие собири во Скопје пензионерите учествуваат во значителен број оддавајќи им почит на овие два историски датуми вградени во темелите на денешна Република Македонија, кои како огнени факели и во иднина ќе ни го осветлуваат патот кон поубави деноночи.

И

И

И

Континуитет во соработата со нови импулси

На крајот од јуни, 2013 година се одржа состанок на претседателите на здруженијата на пензионери членки на СЗПМ, на кој присуствуваше министерот за труд и социјална политика на Владата на РМ Диме Спасов. Пред претседателите на сите 56



недела од тековниот месец!

Во оваа прилика како потсетување накратко ќе ги наведам проектите коишто министерство ги презема:

Веќе четврта година успешно го спроведуваме проектот „Бањско климатска рекреација на корисници на пензија“, – значаен проект од аспект на тоа што повеќе илјади пензионери имаат можност да ги почувствуваат благодетите од бањскиот туризам. Согласно со утврдените активности за реализацијата на овој проект, тој ќе продолжи и летото се до октомври 2013. Во периодот септември–октомври годинава уште 1.400 пензионери ќе можат да одат на бесплатно бањско лекување.

Но веќе се размислува за нови предлози кои ќе овозможат рекреација и одмор за пензионерите. Во таа насока добредојдени се и вашите идеи.

Исто така, во Република Македонија има 34 пензионерски домови од коишто со 14 управува Фондот на Пензиското и инвалидското осигурување. Овие 14 пензионерски домови располагаат со 389 станови во кои се сместени 448 корисници на пензија. Во однос на подобрување на условите за живеење и престој, се преземаат активности насочени кон подобрување на условите за сместување и престој на корисниците на пензија во пензионерски домови.

Со новиот Закон за пензиското и инвалидското осигурување се изврши промена во составот на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ како во однос на бројот на членовите, така и особено во квалификациите и претставниците од каде се именувани членовите. Во Управниот одбор на Фондот на ПИОМ во работата задолжително членува претставник од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Преку учеството во управниот одбор Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се дел од процесот на управување со работата на Фондот на ПИОМ.

Преку ваквата структурна поставеност на Управниот одбор на Фондот ќе бидат опфатени и претставени интересите и на пензионерите кои се опфатени со системот на пензиско и инвалидско осигурување. Истовремено, се обезбедува вклучување на невладиниот сектор и синдикатите во процесот на

управување со работата на Фондот на ПИОМ.

Министерството за труд и социјална политика и натаму останува отворено за соработка и сите Ваши иницијативи ќе ги разгледуваме заеднички и ќе им посветиме должно внимание.

На нашата последна средба со претседателот Аргировски разговаравме за низа идеи, предлог и постојани проекти и идни планови, за кои јас, како министер за труд и социјална политика активно ќе се залагам за нивна реализација во рамки на можностите.

Ќе се разгледаат можностите за обезбедување центри за дневен престој на пензионерите и за претстојните спортски пензионерски игри кои што треба да се одржат во септември.

Да заклучам, Владата на Република Македонија и Министерството за труд и социјална политика и натаму остануваат посветени на развојот и унапредувањето на активностите поврзани со прашања од секојдневниот живот на пензионерите. Преку унапредувањето на социјалниот живот, олеснување во пристапот на социјалните права и соработка со невладиниот сектор старите лица ќе добијат заслужената поддршка од општеството, рече во своето обраќање министерот за труд и социјална политика Диме Спасов.

Излагачкото беше поздравено со аплауз од присутните. Потоа во врска со средбата министер Спасов и претседателот на СЗПМ Аргировски дадоа изјави за медиумите.

– Пензионерите се луѓето кои учествуваат во изградбата на оваа држава и ние, како помлада генерација им долгим почит и посветеност во насока на реализација на сите нивни барања и потреби за подобар стандард и достоинствен живот – изјави министерот Спасов.

Изразувајќи благодарност до Владата за досегашната соработка, претседателот Драги Аргировски нагласи дека само со добра комуникација ќе можат да се решат актуелните прашања што ја засегаат оваа категорија граѓани. Особено е важно да се изградат домови за пензионерите и центри за дневен престој.

– Само ако бидат активни, пензионерите може да се чувствуваат како луѓе, да не бидат осамени, депресивни и меланхолични и здраво да стареат.

Калина С. Андонова

здруженија и други присути на раководствата на здруженијата и на Сојузот Министерот рече:

– Денешната средба во овој состав кадешто се присути сите претседатели на пензионерските здруженија е уште една потврда за политите на Владата на Република Македонија за развој и континуирана соработка, граѓење на доверба и партнери од сојузниот сектор. Токму затоа, ние како Министерство за труд и социјална политика, кое е надлежно за обезбедување достоинствен живот на старите лица и пензионерите и како Влада на Република Македонија, при реализацијата на проектите од областа на социјалната сигурност, активно соработуваме со вас, бидејќи вие најдобро ги познавате проблемите на оние коишто ги застапувате, а тоа се пензионерите!

Токму затоа врвен приоритет е едно од најзначајните прашања за нас е исплатата на пензите и усогласувањето на висината на пензите во текот на годината.

Притоа остануваме и натаму на ветувањето пензионерите својата пензија да ја добијат во првата

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и

и



Колумна

Цели и интереси

Методија Ст. Тошевски

Aктивизмот отсекогаш бил привлечна работа за луѓето. Независно дали за тоа човекот бил мотивиран од економски, образни, културолошки, политички или социјални причини, тој настојувал да се вклучи во тие активности. Сепак, секој поединечно за таквата вклученост поаѓа од нешто што како порив го притиска одвнатре во мислата и душата.

Алtruizмот кај одредени луѓето, потребата за комуникација кај други, желбата да се излезе од аномимност кај трети, револуционерниот порив кај четврти и слично и слично, ги упатувал луѓето да станат активисти во одредена област, и неретко да го посветат целиот свој живот на таа дејност. Да се сетиме само на попот Богомил, на легендарниот Махатма Ганди, на Анри Динан, на Мартин Лутер Кинг, на ненадминатата Мајка Тереза. Бројот на видните активисти е недостижен, а луѓето вклучени во спорни активности недоброидени.

Во историјата се познати таквите примери. Но, овде не станува збор за феномените на генијалците во активизмот, туку на мнозинството вклучени лица во големиот број невладини и општествени организации, кои секоја за себе и за кругот на своите целни групи остваруваат одредени цели.

Веќе истакнавме дека сите тие луѓе се носени од свои мотиви за да се определат добар дел од своето време да посветат на работа во тие домени. Кај некој тоа се хуманитарните пориви, кај други емотивните, кај трети потребата за докажување и слично. Во минатото таквите активности се вршеа врз основа на волонтерство, доброволност, самоиницијативност, а во некој време и како задача.

На активизмот во современата терминологија најблисоко му е именувањето како волонтерство, а волонтерството преставува давање придонес зад кое не се очекува економски надомест. Тој преставува културолошки придонес на поединецот во развојот на општеството и одредените самодејности. Но, зад секоја причина за активизам, неретко леш и некој интерес.

Активизмот во редовите на пензионерските здруженија, главно е мотивиран од потребата на луѓето за дружење, за олеснување на сејдневниот притисок од економските и социјалните проблеми со кои тие се срекааат во животот, за помош на своите врсници, пријатели и соседи.

Секоја општествена организација, па и Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија има свои цели. Според статутот на организацијата (член 11) меѓу повеќето утврдени цели е запишано дека Сојузот ги има и овие три значајни цели: „следење и координирање на организирањето и начинот на дејствување на здруженијата на пензионери, членки на Сојузот за унапредување на формите на нивното организирање и начинот на дејствување, што се од интерес на сите корисници на пензија во државата;“ го следи остварувањето на постапката утврдена со закон за задршка од пензијата за посмртната помош и средствата од членарина на членките на Сојузот; остварува соработка со други сојузи, со невладини и непартички асоцијации и фондови, со хуманитарни организации, со цел за унапредување на хуманитарната помош на корисниците на пензија со исклики пензиски примања“ итн. итн.

Во тој контекст, Сојузот е должен да креира политики и акти за реализација на тие политики за да може членството да ги остварува во реалниот живот овие заеднички утврдени цели.

Повремено, почетно инцидентно во здруженијата на различен начин и во различен опсег, делумно е нормирano остварувањето на овие цели, ИО на СЗПМ во рамки на статутарните цели и програмски задачи предложи конкретен акт за нормирање и методологија за остварување на овие цели на заеднички основи. Во тој дух подготви Спогодба за уредување на финансиските односи во здруженијата на пензионери и во Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Во мното задачи, и оперативни и програмски, оваа, како и Законот за пензионерско органи-

заирање кој е завршен и предаден во надлежното министерство, проектот за ажурирање на евидентицата кој е скоро пред завршување, подготвува иницирање на акт за основање солидарен фонд на здруженијата на пензионери како заеднички институт за спроведување на политика на солидарност, и акт за осмислување на целите и на постапката за формално стекнување статус на организација од јавен интерес за СЗПМ. Сите тие во Сојузот се сметаат како реформски задачи кои ќе овозможат современи услови за него-вото делување.

Спогодбата има за цел да обезбеди услови за законито, функционално и рационално користење на средствата на здруженијата и сојузот кои се формираат по основа на приходите од членарина, наемници и приходи од други економски активности и слично.

Појдовна основа за спогодбата се Статутот на СЗПМ (цитирани чл. 11 како и членовите 15 и 24) каде се уредени надлежностите на органите на СЗПМ. Во анализата за дефинирање на рамките кај одделни решенија користени се податоците од анкетата која СЗПМ ја направи во здруженијата при крајот на 2010 година.

Расправа за содржината на спогодбата е остварена во носечките органи и тела на Сојузот и со поширок круг од раководствата на здруженијата. Во тек е проучувањето на ставовите и предлозите од таа расправа за да се дефинира предлогот на актот којшто Извршниот одбор ќе го достави за изјаснување во пензионерските здруженија и Собранието на Сојузот.

Во расправата се изнесени мнозинство иницијативи и контра предлози од тоа дека предложените решенија се добри или треба да се доработат, да се направат пофлексибилни и применливи, да се смени статусот (насловот) на актот, но исто така добиени се и мислења од не малку здруженија дека нема потреба од носење таков акт, дека со него се налегува во автономијата на здруженијата самостојно да одлучуваат за употребата на средствата и слично без притоа да се изнесе конкретен предлог на каков начин да се остваруваат заедничките цели во овој сегмент.

Ако целите на здружувањето на пензионерите во Сојузот се уредени со статутот, како што истакнавме погоре, тогаш уредувањето на деловните и финансиските односи на здруженијата и сојузот се неодминлива потреба и обврска на здруженијата и сојузот, централно место за дефинирање на структурата и намените во користењето на средствата од членарина и од другите извори.

Активноста на здруженијата и задоволувањето на потребите на членството се главните поенти на здружувањето. Раководствата и нивниот статус во здруженијата не се сами за себе цел на здружувањето на пензионерите. Треба да се прави таа разлика.

Спогодбата има за задача, сегашната многу различна ситуација зависи од големината на здружението, социо-културните и социјалните потреби на членството, бројноста на раководствата и слично, со примена на принципот на солидарност да ја направат податлива за привлекување на пензионерите во активностите што ги организираат здруженијата за нивно омасовување. Освен тоа спогодбата има за задача да ја унифицира методологијата врз основа на која ќе се регулираат овие права и потреби зависно од критериумите и принципите врз кои се прави здружувањето, и на тој начин да ја зголеми транспарентноста за начинот на користење на средствата во реализација на активностите.

Повеќе од јасно е дека со спогодбата не се скратуваат автономните права на здруженијата сами да ги уредуваат финансиските односи. Но, со спогодбата здруженијата премаат обврски да ги почтуваат определени со неа во поглед на уредувањето на финансиските односи како заеднички мерила за порационална употреба на средствата во остварување на функциите на здружувањето. Со нејзината реализација се остварува и принципот за почитување на заедничкиот интерес и целите заради кои здруженијата се здружуваат во СЗПМ.

С вракаме на главната поенка на оваа активност – колку сме солидарни. Колку ги потчинуваме целите на интересите, или поточно речено, како да ги оставиме целите без да ги засегнеме интересите. Нешто треба да има приоритет. Активизмот во основа дава приоритет на остварување на целите, не на остварување на индивидуалните интереси на било која структура во делувањето на општествената организација каде се остварува тој активизам.

Склепата од отварањето расправа по овој акт во здруженијата треба да ја надминеме. Таквата расправа ќе ја зголеми довербата на членството во своите раководства. Ке со по-каже дека раководствата живеат со интересите и потребите на членството и прават што е во нивна моќ, недоволниот обем на средства да го компенсираат со сериозна и рационална структура на намените зависно од можностите. Расправата и одлуката за статусот на овој акт треба да претставува вистински одговор на дилемата: цели и интереси. Што е постаро алtruizмот или егото?

Прв Балкански базар во Старата чаршија во Скопје

Ракотворци - чувари на традицијата

По безмалку една година од своето постоење, Здружението на уметници ракотворци „Арт Крафт“, направи чекор за почет, задоволство и пофалба. Под мотото „Ракотворци – чувари на традицијата“ во јуни оваа година во Капан ан, во старата скопска чаршија, беа домаќини на својот прв балкански базар на ракотворби.

Здружението има посебен однос кон ракотворбите, кон етно-дезените и традиционалните. Ракотворбите се атрактивни со целосна употребна вредност, а нивниот изглед совршено се вклопува во домовите такви какви што се денес, автентично изразувајќи ја својата индивидуалност, стил и популарност.

Инспирација, како што велат овие творци, наоѓаат околу себе, пред сè, во природата, како што се гледа од нивните изработки, каде има многу граничиња, листови, цветови, езотерични птици, пеперути и елементи од народното творештво. А нивната креативност, љубопитност и трудолубивост е вткаена во самите изработки кај кои преовладуваат конци, предива, дрво и најразлични материјали во убави бои. Покрај ракотворбите присутни се и народни носии, ткаенини, плетени и везени предмети и

украси направени од бакарни и сребрени нишки.

Првот балкански базар, со своето присуство ги удостоји, градоначалникот на општина Чайк, Изет Меџити, како гости и учесници од Србија, Албанија, Црна Гора и Косово, кои со своите уникатни творби го збогатија овој настан, кој за нив е од посебно значење.



дности. Исто така, претседателката Митровска, меѓу другото, потенцираше дека за оваа дејност годините не се важни, па така членови на здружението се луѓе со различна возраст, но претежко се пензионери.

Манифестијата ја прогласи за отворена градоначалникот Изет Меџити, нагласувајќи дека му причинува чест и задоволство да присуствува на една ваква манифестија:

– Овие ракотворци ќе создадат основа за јакнење и промовирање на ракотворството, профилирајќи ја и доближувајќи им ја рачната работа на помладите генерации. Со тоа ќе ги вратат од заборав многу наши традиционални изработки кои се додел од нашите традиции и уметничко богатство.

Потоа на неколку организации, амбасади и поединци во знак на благодарност им беа доделени благодарници.

Во тридневната работа на оваа манифестија се одржаа повеќе срби и посети, а со гостите беше направена панорамска праштекта и беа посетени повеќе културни знаменитости во Скопје, гланиот град на нашата држава.

Васил Пачемски

ЗП Кисела Вода

Хуманитарна манифестија „Коријада 2013“

Бо присуство на голем број пензионери и млади луѓе, на 29-ти јуни 2013 година се одржа хуманитарна манифестија „Коријада“ во организација на ЗП Кисела Вода,

разни месени производи се собраа во паркот и ги наполнети масите. Беше поставена и тенда од Црвениот крст за прва помош, а имаше и каси за собирање доброволен прилог, во кои за кратко време беа собрани 12.645 денари. Собраните хуманитарни средства ќе бидат наменети за социјално загрозени корисници во домашни услови, односно за стари лица од Општина.

Коријадата се одржа во паркот „Фредерих Шопен“, кој го изгради и уреди општината К. Вода. Ова катче е собирилиште на пензионери, внуци, родители и други граѓани, кои секојдневно уживаат во неговата убавина. Убава беше гледката кога пензионерите со тешки сукано и

во соработка со Општината, која го славеше 58-миот роденден. Иницијативата за одржување на средбата потекна од Активот на пензионерки и младите од Црвениот крст на град Скопје.

Дел од пецивата младите од Црвениот крст ги разделија на евидентирани социјално загрозени лица и бездомници во пунктот „Момин поток“.



Здружение на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија „Бутел“

Доделена хуманитарна помош

Во годината која се слави како јубилејна, здружението на граѓани инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија „Бутел“, организираше по-веќе манифестијации, посети на културно историски знаменитости, спортски натпревари, екскурзии, хуманитарни акции и доделување помош на своите членови, како во пари така и во материјални средства.

Во рамките на хуманитарноста, која е и главна цел на оваа здружение, на четврти јули во просториите на здружението се одржа мала свеченост на која покрај голем број членови, гости, присуствуваше и градоначалникот на општина Бутел, Петре Латиновски, кој заедно со претседателката на здружението Оливера Димовска на дванаесет членови со потежок инвалидитет им доделија колички кои ќе им служат за помагање и подобро дви-

пресет. На ова здружение му дојделиме бесплатни простории што ќе ги користат многу години. Се најдевам дека соработката и во иднина ќе продолжи со со цел да им овозможиме на овие граѓани да се чувствуваат навистина корисни и како интегриран дел на општество во кој живеат.

Земајќи збор, претседателката Димовска истакна:

– Доделување на работни простории од локалната самоуправа, за нашето здружение има големо значење, зашто без нив не би можеле да ги реализираме нашите проекти и сите донацији што ги добиваме да ги спроведеме. Нашето здружение има многу активности. Во септември и во најавена друга донација од истата организација.

Забележ

Акценти од интервјуто со претседателот на СЗПМ Драги Аргировски за магазинот „ПОРТА“

Претседателот којшто го бараат сите

Секој час и половина, време колку што поминавме во разговор во неговиот кабинет, на 4 јуни, пред почетокот на Републичката пензионерска ревија на песни, музика и игри 2013, во организација на СЗПМ, а под покровителство на министерката за култура д-р Елизабета Канческа – Милевска и гра-



доначалникот на град Скопје Коце Трајановски, мобилниот и фиксионт телефон не престанаа да звонат. Претседателот го бараа луѓе од сите возрасти и од сите професии. За тоа, првиот впечаток е дека овој човек иако возрасен и познат го красат многу нешта. Во него, непретенциозно ќе ја откриете ерудицијата која извира од него во секоја реченица, миролубивиот карактер, силната прдорна мисла, благоста на зборот, подготвеноста за дијалог, промисленоста во работата и посветеноста на задачите... Не случајно, од душа, во еден момент на искреност, Илија Адамоски делегат на СЗПМ од Прилеп рече: „Кога станува збор за ликот на претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски, и неговиот домаќински однос кон трошењето на средства, тој со право го заслужува епитетот „BONUS PATER FAMILIA (ДОБАР ТАТКО, ДОМАЌИН)“.

За Аргировски не можеш веднаш да се определиш дали е поголем и поуспешен новинар со илјадници вести, записи, коментари, хроники, публицист со 18 книги кои обработуваат интересни и актуелни теми, или истакнат општественик, основоположник на Македонската телевизија и автор на првиот телевизиски прилог на македонски јазик во 1961 година, или брилијантен преговарач кој знае од невозможни ситуации да направи поволност за 250-те илјади пензионери во државата на чие чело е как нивен претседател. И тој и таквиот Драги Аргировски, од европскиот институт „Хеврејка“ прогласен е за експерт за третото животно доба единствен во нашата држава, а од редакцијата и читателите на „Нова Македонија“ за неговиот голем придонес и за афирмација на Република Македонија, прогласен е и за „Личност на годината – 2012“. Со овој човек, со големо „Ч“ на почетокот на јуни го водевме овој разговор:

Неспорно е, дека Аргировски е непрекинут извор на идеи и иницијативи. Покрај другото, тој е покренувач на излегувањето и на првиот весник за сегашните и идните пензионери „Пензионер плус“, во време кога се уште не беше претседател. Еве што вели тој во врска со тоа:

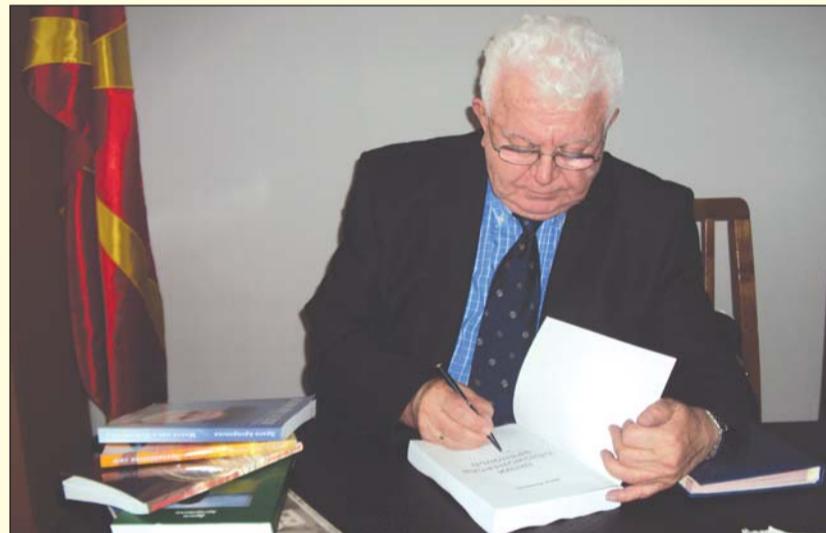
– Штом ќе се спомне информирањето, па макар тоа било и за генералите или за пензионерите, во мене се будат највозвишени чувства, а особено кога станува збор за информирањето на пензионерите, тоа е уште посилно бидејќи е многу потребно. Факт е дека, ако нема информирање ќе има шпекулации. Со повеќе знаење за состојбите, за се што се случува околу пензионерите

и за пензионерите, тие стануваат сила која заслужува респект. Замислете како било 288.000 пензионери во Република Македонија немаат свој извор за информирање и афирмирање на нивните зајдови, активности и резултати...

Кога во 2001 година се пензионирал како помошник генерален директор на МРТВ за програмски прашања, почувствувајќи дека пензионерската популација е во информативен мрак и во договор со раководството на Сојузот покренав прилог како додаток во „Нова Македонија“ за пензионерите наречен „Пензионерски видици“. Тоа беше нужно, и ние го реализирајме. Подоцна дојде весникот „Пензионер плус“ со кој информирањето на пензионерите и на јавноста за нив стана побогато и посодржано.

Претседателот на СЗПМ Аргировски, има добра и коректно изградена релација со Владата. За тоа каков е односот на Владата со пензионерите тој вели:

– Тоа што јас и мојот тим го кажуваме и го дискутираме со Премиерот и министрите се аргументи кои ги ставам на маса и тие ги прифаќат. Јавноста знае, ние сме рамноправни учесници во изготвувањето на годишните проекти на Владата. Ние изнесуваме факти и доста често и неодложно бараме на оваа категорија луѓе да им се помогне. Владата има слух и не дозволува помошта да изостане, барем засега, уште повеќе



затоа што јас постојано нагласувам, дека решавањето на пензионерски проблеми не треба да зависи од партиската припадност. Проблемите на пензионерите се државна грижа, затоа што за оваа проблематика се заинтересирани еден милион луѓе од повеќе генерации во Република Македонија.

За шпекулациите дека во Република Македонија има пензии и од над 1.000 евра, претседателот Аргировски појаснува:

– Ето зашто ни е неопходно потребно информирањето. Гласините се штетни. Тие доаѓаат од недоброто намерни луѓе, со однапред пресметана тенденција. Но, ние тоа успешно го елиминираме со факти и со вистината за состојбите. Затоа и се залагав за благовремено и точно информирање на пензионерите и на пошироката јавност. Подготвив прилог и го реализирајме. Станува збор за нашето многу читано гласило „Пензионер плус“, како и за прилогот „Пензионерски видици“ во весникот „Нова Македонија“ и за страницата за пензионери во весникот на албански јазик „КОХА“. Тука се и моите настапи во печатените и електронските медиуми. Категорички Витврдам, дека тоа што се зборува за големите пензии, воопшто не е точно, а истото може секој да го провери во Фондот на ПИОМ. Во Република Македонија најголемата пензија изнесува околу 35.000 денари.

На прашањето има ли некаква тајна за неговата кооперативност со обычниот човек, колегите, луѓе-

то од Власта, граѓаните, пензионерите, па дури и младите, Аргировски вели:

– Тајна нема, има само убав, човечки, искрен и добротворен однос... Особено, контактот со пензионерите е многу битен. Кога станува збор за пензионерите, на овој план имаме еден сериозен проблем што сакаме да го решиме со Закон за пензионерско организирање во Р. Македонија. Ние како старосни и семејни пензионери сме добро организирани во здруженија во кои мешави и плодотворно работат собрания, комисии, клубови... Но, во Р. Македонија има три сојузи на инвалидски пензионери, кои вкупно бројат околу 35.000 членови, сите заедно. Тоа, прво се многу сојузи за толкав број на членови. Второ тие три сојузи немаат меѓусебна релација, па се случува да не бараат нас да арбитрираме во решавање на нивните проблеми. Наше и мое согледување е, затоа што на оваа проблематика доста работам, сите три сојузи да се интегрираат во еден сојуз на корисниците на инвалидска пензија. Тогаш најавија Сојуз на старосни и семејни пензионери со нив сериозно и одговорно ќе соработува. И што е најважно тогаш дури можеме да направиме и конфедерација која ќе помогната и тие да учествуваат во нашите активности, бидејќи нивната структура, па и составот не се со таков организационен и структурен капацитет каков што го имаме ние,

Соработката и понатаму продолжува

Неодамна претседателот на СЗПМ Драги Аргировски се сретна со министерката за култура на Република Македонија Елизабета Канческа – Милевска. На средбата разговара за понатамошната соработка меѓу Сојузот и Министерството. Притоа претседателот и се заблагодари на министерката за поддршката на регионалните ревии на песни, музика и игри, како и за покровителството на републиката ревија за 2013, врачувајќи ѝ благодарница.

Министерката на средбата вети дека Владата и Министерството и понатаму ќе ги поддржаваат сите активности на пензионерите поврзани со културата и



зачувувањето на културното богатство и традиција на Република Македонија.

Меѓу другото таа истакна дека ревиите на песни, музика и игри се ќе бидат културни манифестијации од национален интерес за државата. **K.C.A.**

Наскоро Дневен центар за стари лица во Гази Баба

На отпочнувањето на работите за подготвување на простор за дневен центар за стари лица во Општина Гази Баба присуствува министерот за труд и социјални политики Тони Трајковски



Градоначалникот Тони Трајковски истакна дека отворањето на Дневниот центар за стари лица е резултат на соработката на општината, Министерството за труд и социјална политика и Здружението на пензионери. Дневниот центар за стари лица ќе биде сместен во објектот на Кино Маџари.

Вкупната финансиска конструкција е околу 4.000.000 денари, од кои 3.400.000 денари е инвестиција на општина Гази Баба за комплетна санација на покривот, фасадата, замена на вратите и прозорците, уредување на внатрешниот простор со замена на подот и санација на електричната инсталација.

Министерството за труд и социјална политика ќе учествува со



600.000 денари за опремување на просторите на Дневниот центар. Во зависност од временските услови, предвидено е комплетната реконструкција да трае три месеци.

K.C.Андонова

ЗП Кочани

Петровденската награда во вистински раце

Со одлука на Одборот за доделувања награди и признанија, а по повод 12 јули празникот Петровден, годинава наградата за особени постигања од интерес за општината Кочани му е доделена на Здружението на пензионерите, за резултатите постигнати во секунпото живеење на пензионерите во минатата 2012 година.

Наградата на свечената седница ја прими претседателот на ЗП Кочани, **Горги Серафимов**.

– Посебно сме задоволни од одлука на одборот, годинешната награда за особени постигања во општината за 2012 година да му биде доделена на нашето здружение. Ние тоа и го заслужуваме, бидејќи остваривме бројни активности кои се од посебно значење за општината Кочани и регионот, – истакна по добивањето на наградата **Горги Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

Наградата во износ од пет просечни плати во Република Македонија ќе



биде искористена за работата на ЗП Кочани, бидејќи тие се наоѓаат во фаза на изработка на идеен проект и документација за градба на регионален пензионерски дом.

– Овие средства, – вели Серфимов, ќе бидат добредојдени во овие активности на пензионерската организација. Во чест на Петровден празникот на градот се одржа и другарска средба на која како гости присуствуваат и делегација од ЗП Кавадарци.

Киро Герасимов

Вашата пензија
секогаш навреме.

НЛБ Сребрен пакет



ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
 1 2 3 4
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30 31

NLB Тутунска банка

Поволности

- VISA Electron дебитна картичка
- ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
- Зегин - НЛБ Тутунска банка картичка
- Кредитни картички
- Трајни налози
- Сребрен кредит за пензионери
- Депозити за пензионери

NLB Тутунска банка

www.nlbtb.com.mk

Контакт центар: 02/15-600

idea+

**НАЈЕВТИНИ
РАЗГОВОРИ СО
ВАШИТЕ НАЈБЛИСКИ**



Фиксна телефонија на ONE

ONE Ви нуди најевтино решение за фиксна линија со кое добивате:

- Најниска месечна претплата од 149 денари
- Бесплатно го задржувате стариот број
- Иста цена за разговори во цела земја
- Без надоместок за приклучок (со 24-месечен договор)
- Најповолни цени за разговор
- Бесплатен фиксен телефон – HWCD399

Повеќе информации во Центарот за грижа за корисници на (02) 181.



www.one.mk

Скопје, град што не умира

(Извадок од книгата „Тука околу нас“)

Се будам во мојот град, се будам во моето Скопје. Ја чувствувам топлината на мојот роден дом, на мојата улица, закитена со крошните на старите липи. Се чувствувам како ластовичка што ги шири своите крила пред гнездото, топло и сигурно. Утринското кафе го пијам полека, гледајќи го Водно, описано во пролетните зраци на



мајското утро. Водно, големо и величествено, убаво, зелено и мирно. Во подножјето, Жданец и Трнодол ги кријат црвените покриви на куќите зад раззеленетите крошки и се надизираат стровите на разбудените лозја спокојни и мирни, подгответи да го понесат товарот на претстојниот род. Воздивнувам и гледам еден прекрасен пейзаж, небаре отрннат од сликите на Моне. Топла кифла, филцан кафе и подготвена сума сум да тргнам низ мојата улица. Задоволна сум и скрекна што не треба да брзам, што немам обврски денеска, што не треба да гледам на часовник и да трпам разни повици на мобилен. Чекорам полека и одмерено, гледајќи ги крошните и дивите костени по Рузвелтова. Многу од нив стигнале и до третиот кат на околните згради. Поздравувам познати минувачи тикво без збор, само со рака и кусо климнување на глава. Не сакам да зборувам, едноставно сакам да уживам со себе во глектата пред себе. Зарем човек треба да оди во Будимпешта или Виена па да ја сети пролетта и мај? Зарем таа не е прекрасна и во Скопје, само ако и се дозволи да пристигне и во нас?

Спомените ме враќаат на многу интересни случаи од живеачката во Скопје. Го сакам Скопје затоа што за мене е едно, единствено, посебно, затоа што е дел од моето детство и дел од мене. Во мислите ми се врати мојот велосипед со две помошни тркала купено во Стоковната кука, црвена боја на кое пишуваше со големи букви мики. Се сеќавам, ми го купија моите, по по-

Свети Климент Охридски

Дело што вечно зрачи

На 9 Август 2013 година се навршуваат 1.097 години од смртта на великиот македонски и општословенски учител, писател, светител, мисионер и просветител Свети Климент Охридски Чудотворец (840–916). Тоа е повод да се потсетиме на неговото епохално просветителско и духовно дело, кое силно зрачи низ вековите. Иако податоците за Свети Климент се оскудни, сепак, во најаката преовладува мислењето дека тој е роден во Македонија, во Охрид или во неговата околина. Неговото дело, насталгija и љубовта кон Охрид најдобро говорат за неговото охридско, а со тоа и македонско потекло.

Големиот талент, солидното образование и одличното познавање на византиската книжевност и култура, како и на хagiографската литература, влијаеле Климент уште како млад да биде повикан од светите Кирил и Методиј во нивните мисии, најпрвин кај Хазарите, а по-доцна и во Моравија и во Панонија во кој тој се истакнал како еден од најспособните нивни ученици и соработници, а по нивната смрт и како најдоследен продолжувач на Кирилометодиевото дело.

По доаѓањето во родниот крај, Климент покрај учителската дејност неуморно работел на просветување на неукото население, при што го проповедал и Божјото слово на нивниот мајчин јазик. Воедно тој пишувал и преведувал црковни книги. Во 893 година Климент бил рапортиран за прв епископ словенски за Величка епископија, а на неговото место за учител бил назначен Наум Охридски. Свети Климент најпрво основал манастир во близина на струшкото село Горна Белица каде што му било првото епископско седиште. Подоцна Свети Климент се преселил во Охрид за да може подобро да ги извршува епископските должности.

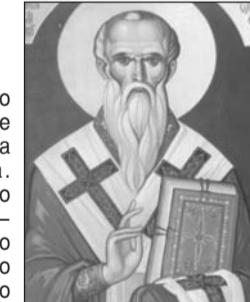
Како епископ Свети Климент веднаш

вод роденденот, во годината од скопската катастрофа, 1963-та, трагичната што однесе многу од моите другариња од градбата број 13 во соседството со кои ја делев радоста на играта, од парчето леб со шеќер до моето мало велосипедче. Тоа лето 63-то, се смени животот на многумина од нас.

Од тоа кобно јутјуко утро во моето Скопје не беше веќе ништо исто. Од тоа утро научив нешто ново, неискусено дотогаш. Го запознав стравот лично. Ги видов другите околу мене во ново светло со неоткриени дотогаш чувства. Не можев да го препознаам мојот град, моето Скопје од урнатините и под облациите од прашнина. Видов многу луѓе на улица кои избезумено се бараат меѓусебно, плачат, молат, зборуваат сами со себе. Други пак се прегрнуваат и бакнуваат како никогаш дотогаш да не се виделе, како повторно да се скреќават после многу години. Тогаш, за прв пат дознав и за еден нов град каде што беа однесени сите оние за кои тагувавме, плачејме, молевме, град наречен Бутел. Тоа лето, шеесет и трето го паметам и по првите бели влаки на косата на моите, по светдените ноки кога спиејме под отворено небо, по бескрајно долгите три такта од радио фонот „А бре, Македонче“ што доаѓаа од малиот транзистор закачен на една гранка, по карираното волнено ќебенче што го даде мајка ми да покријат една жена преку глава, да не и студи на патот кон Бутел. Го паметам и по тоа што моите родители со наслензани очи толку силно ме прегрнуваат и бакнуваат како повторно да сум се родила, го паметам по раката на мајка ми што беше постојано во мојата коса кога спиеј и сонував, кога се трагав несвесно кон светлината од лампата, како некој да сакаше да истури вода за да потонам.

Од тоа утро станаа популарни сликите на Старото Скопје, на едно Скопје за кое ми е жал што не беш постара, за да го запомнам подобро и да го врежам во себе. Скопје, гордо и силно како што се гледа од старите фотографии за кои тагувавме сите ние што днес лично со познаваме со него и живеееме тука.

Денес, Скопје е современ град, изграден, убав, неповторлив – град што ветува. Скопје беше и засекогаш останува гордиот град што никогаш не се покорува и не умира. **Наташа Андрееска**



се зафатил со зацвршување на црковната организација. Како прво го вовел словенскиот јазик во богослужба во Охрид, а заедно со Свети Наум и другите негови соработници развили широка црковна и просветителска дејност не само во Охрид тука и многу пошироко. Свети Климент ги удрил темелите на Охридската епископија. Затоа тој е основоположник и патрон на МПЦ. Свети Климент изградил црква во Охрид што го носи неговото име, а Свети наум изградил манастир на лужниот брег на Охридското Езеро, кој исто така го носи неговото име и каде што се чуваат неговите чудотворни мошти.

За школување на учителскиот и свештеничкиот кадар Свети Климент ја основал Охридската книжевна школа позната во славистиката како Прв словенски универзитет во кој за три децении се оспособиле повеќе од 3.500 учители и свештеници. Многумина од нив биле испраќани како мисионери во другите словенски земји. Со тоа Охрид станал словенски Ерусалим и вистински просветен, културен и црковен центар од кој зрачела старомакедонската писменост, култура и црковност.

Свети Климент оставил богато книжевно дело кое е заедничка вредност за сите словенски народи. Тоа е исполнето со топлина и лиричност. Починал на 9-ти август 916 година во Охрид. Неговите мошти се чуваат во возобновениот манастир „Свети Климент“ на Плаошник. Во Климентовата лекувачка и чудотворна моќ лукето со векови верувале, без оглед на нивната вера и националност.

Лазар Крстевски

Горѓија Гоѓиев, пензионер од Скопје

Потресна животна приказна

Велат дека од судбината не може да се побегне и веројатно тоа најчесто така бидува. Сепак, Гоѓија Гоѓиев, поучен од себе, не верува дека некаква натприродна сила тоа може намерно да го направи и да нанесе неизбришливи болки и траги во животот. Тој, сега така размислува после 64 години, откога го изодел патот на „судбината“, која ниту малку не се разликува од онаа на илјадниците деца бегалци од Егејска Македонија, кои во 1948 година, бајкај спас од лудилото на режимот во Грција, побегнале од своето и се раштркале по светот. Немајќи да не го знае виновникот за тоа, но истоштен од мислите, Гоѓија повторно го јакува како урнатините и под облациите од прашнина. Видов многу луѓе на улица кои избезумено се бараат меѓусебно, плачат, молат, зборуваат сами со себе. Други пак се прегрнуваат и бакнуваат како никогаш дотогаш да не се виделе, како повторно да се скреќават после многу години. Тогаш, за прв пат дознав и за еден нов град каде што беа однесени сите оние за кои тагувавме, плачејме, молевме, град наречен Бутел. Тоа лето, шеесет и трето го паметам и по првите бели влаки на косата на моите, по светдените ноки кога спиејме под отворено небо, по бескрајно долгите три такта од радио фонот „А бре, Македонче“ што доаѓаа од малиот транзистор закачен на една гранка, по карираното волнено ќебенче што го даде мајка ми да покријат една жена преку глава, да не и студи на патот кон Бутел. Го паметам и по тоа што моите родители со наслензани очи толку силно ме прегрнуваат и бакнуваат како повторно да сум се родила, го паметам по раката на мајка ми што беше постојано во мојата коса кога спиеј и сонував, кога се трагав несвесно кон светлината од лампата, како некој да сакаше да истури вода за да потонам.

– Пријатно се изненадив кога слушнав дека сум добил грчка виза. Чудно чувство ме обзеде... По 64 години прогонетост заедно со мојата сопруга, се упатив кон родното село Ранци, за да го посетам и да се присетам на миналото. Имав само седум години кога го напуштив и заедно со други селани се скривме во една близка пештера каде дури на полноќ не пронајдо молебна Љубен и Вангел. Тоа се случуваше 1944 година, кога се уште можевме да влеземе на територијата на НРМ. Така, преку Меситлиja стигнавме во Битола, каде окупатори беа Бугарите. Всушност, тогаш тие се повлекуваа, а ние им се придруживме како „сплени патници“ и така стигнавме во селото Нехор, кај Серез. Не знам како и зошто, но стигнавме и во Плевен, а оттаму, на 9-ти мај, се обидовме да се вратиме во Македонија. И навистина се вративме, а од Струмица тогашната власт не префрли во Прилеп. Бидејќи бевме повеќемина не сместија во куќите по селата. Јас бев во Горно Село, а по не-

колку дена заминавме во Алинци. Во овие две села завршив прво и второ одделение, а трето во Прилеп, се потсетува Гоѓија.

„Не знам зошто потоа почна да не шетаат таму-ваму и се изненадив кога од тогашната власт во НРМ беше ка-

жано дека „Егејците“ морало да бидат преселени во Војводина. Моравме да заминеме таму во Гаково, во близина на Сомбор. Оттаму пак, нас 250 сирочиња не испратија во детскиот дом во Загреб. Но, изгледа, тоа беше по-патна станица, бидејќи број не упатија на острвот Света Катерина кај Ровинj, каде не сместија во истоимениот манастир. Од некој причини и таму долго не останавме, туку продолживме за Црквеница каде имаше околу 750 Македончиња и Грчка. Тука останавме до 19.09.1949 година. За нас се пријеа калуѓерите, но имаше испратен од Грција учители да не учат грчки јазик. Јас не се согласував и не присуствувај на таквата настава. По наше упорно барање ние сме испратија тројца професори Македонци и така правдата беше задоволена.“

Гоѓија вели дека еден настан од престојот во Црквеница никогаш нема да го заборави. „Не посетија деца од детскиот домови од Полска предводени од една учителка. Се случи нешто неверојатно – се пронајдоја братчиња и сестричиња и други многу блиски роднини од едната и од другата страна.

Кога дојде времето да се вратат во Полска, учителката беше непопустлива и сакаше сите деца да ги поведе со неа. „Зарем повторно ќе има делеше на Македончињата“ – ги прашувавме претпоставените и инсистирајме тоа еднаш да запре. За да не смират ни ветија дека и не одиме кај нив во посета. Потоа брзо се организирајме и преку постојните врски ги известивме родите и роднините да си ги земат децата. Такто ми тогаш живееше во Тетово. Тој организираше да бидат повлечени седумте деца од Ранци. И така се случи, нашите родители не прифатија во Белград.“

Во Тетово Гоѓија го продолжил образованите до петто одделение, а во Прилеп завршил седмо и осмо одделение. Потоа, Економско училиште завршил во Битола, а Економски факултет во Скопје. Извесно време работел во прилесниот Мермерен комбинат, а по вработувањето на неговата сопруга Раѓа во СИЗ за основно образование во Скопје, се преселуваат во главниот град, каде денес живеат заедно со семејствата на нивните два сина на Александар и Марјан. **М.Д.**

ВЕЛИКАНИ НА МАКЕДОНСКИО СПОРТ; Проф. Александар Радиќ – Леко

Татко на маратонското пливање

Цел живот посветен на пливачкиот спорт. - Човек низ чии раце минале најголемите македонски пливачки шампиони

Ако во нашата Македонија бараме човек кој е толку посветен на она што го работи, тогаш лесно ќе го најдеме во името на професор Александар Радиќ. Популарниот охриданик, тој неговите пријатели најдоброто го знаат – ги остави во втор план сите други работи, само да може целиосно да му се посвети на пливањето. Овој спорт го преокупира уште од најраното детство, кога храбро се фрлате во езерските води и ги правеше првите завесла, и не слутејќи дека еден ден тој ќе биде алфа и омега во пливањето, посебно во маратонското за кое се смета дека е тој, овде кај нас – во Македонија неговиот татко.

Леко не ги заборава сите тие дечиња, кои ги направија првите пливачки завесла, во пливањиштето на пристаништето. Ресите (тревите) не им пречи, битно беше да тренираат и да бидат следени од будното око на човекот, кој најубаво знаеше што им треба да напредуваат и да се искачат на највисоките пливачки скалила.

– Беа тоа убави времиња, продолжува Леко. Децаја просто се натркуваат и немаше шанса да отсуствуваат од тренингот. Желбата за самодокажување ги тераше да одат напред, па така тој се родија идните шампиони. Мегутоа, мене во тоа време ме копкаше нешто друго. Кога веќе почнаа препливувањата на поголеми дистанции, во самото езеро, особено од Нико Нестор, си реков зошто по организирано не му се посветиме на маратонското пливање.

Незaboravno delo za sekogash

И така, копкајќи еден ден се претвори во реалност и – Леко Радиќ стапа на татко на маратонското пливање. Неговото дело останува засекогаш запишано во аналиите на македонскиот спорт. Охрид со езерото стана вистинска Мека на маратонското пливање. Популарниот професор секогаш беше на чело на маратонските експ

XVIII РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

Прес конференција

Спортската пензионерска олимпијада 2013
ќе се одржи во Штип

Деновиве во Здружението на пензионерите во Штип се одржа прес конференција на која претседателот на СЗПМ Драги Аргировски ги информира медиумите за одржувањето на 18-тите Републички пензионерски спортски натпревари за прв пат во градот под Исарот. Оваа пензионерска олимпијада, на која ќе се натпреваруваат најдобриите пензионери спортисти од нашата земја, ќе се одржи на терените на спортскиот комплекс кај Македонка, на 7 септември со свечено отворање во 9.30 часот.

Претседателот на Здружението на пензионери на Штип и Карбинци Михаил Василев говореше за подготовките за одржување на овие пензионерски спортски игри.

Претседателот Аргировски заедно со потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски, претседателот на Комисијата за спорт Здравко Петковски и домаќините ги разгледаа терените за спортските игри и имаа средба со градоначалникот на општина Штип Ильчо Захариев ја истакна



подготвеноста на градот за ова значајна пензионерска манифестија.

Ц.С.

Успешно организирани 18-ти регионални пензионерски спортски натпреварии

Рекордни 1651 натпреварувач

Оваа година регионалните пензионерски спортски натпревари се одржаа согласно целите утврдени со статутот на СЗПМ за унапредување и проширување на интересот кај пензионерите за разни спортски активности, а со цел за нормално и непрекинато одржување и зајакнување на психофизичката способност кај своите членови, обезбедувајќи им притоа можности за активно стареенje на сите пензионери, чиј број од година во година е во постојано зголемување.

Од 24 мај до 20 јуни успешни домаќини на регионалните натпревари беа здруженијата на пензионери: Радовиш, Гази Баба, Кратово, Струга, Неготино, Виница, Битола и Карпош.

На ниво на Република во сите 8 региони со свои натпреварувачи непосредно учество земаа 55 здруженија на пензионерите членки на СЗПМ од кои 53 стасени и 2 здруженија на инвалидски пензионери (Прилеп и Кавадарци).

На натпреварите во сите 8 региони учество земаа досега најголем број на натпреварувачи 1651 од кој 978 во машка и 673 во женска конкуренција. Споредени со претходната година бројот на натпреварувачи

15 здруженија вклучувајќи ги и погоре спомнатите. Од 30 до 40 натпреварувачи настапија 16 здруженија, од 20 до 30 – 10 здруженија, од 10 до 20 натпреварувачи 8 здруженија и до 10 натпреварувачи само 6 здруженија.



Инаку, на овогодишните натпревари покрај натпреварувачите и спортските работници беа присутни, по разни основи, уште 799 пензионери и пензионерки или вкупно на сите регионални натпревари присуствуваа 2450 пензионери.

На шест регионални средби, покрај раководната структура на СЗПМ, присуствува-

управа со здруженијата на пензионерите.

Право на настан на републиките натпреварии обезбедија 37 здруженија со вкупно 396 натпреварувачи од кои 208 во машка и 188 во женска конкуренција. Третиот регион немаше свои натпреварувачи во дисциплината шах жени и седмиот регион немаше натпреварувач во дисциплината трчање жени до 60 години возраст.

Потребно е да се истакне дека на овие натпревари во еден подолги временски период му претходат подготовките внатре во здруженијата по организите каде што се организираат селективни, односно квалификациони натпревари за обезбедување состав на екипите за учество на регионалните натпревари.

Во период од 2–3 месеци раздвижене се или активни на спортски план голем број пензионери по сите основи што е и цел на СЗПМ за обезбедување услови за активно стареенje на пензионерите, а со тоа и постојано подобрување на нивната психофизичка состојба.



вачи и учесници бележи зголемување по сите основи. Меѓутоа тоа не е краен домет кој може да се очекува од сите здруженија. Мал е бројот на здруженија кои учествуваат со максимален број на натпреварувачи 50 како што се ЗП Гази Баба, Тетово, Охрид и Кавадарци.

Од 40 до 50 натпреварувачи учествуваа

ваа и градоначалници на општините кои со пригодни говори позитивно се произнесуваат за улогата на пензионерската популација, ги поздравуваат и поддржуваат активностите на СЗПМ со кои се создаваат услови за активно стареенje на пензионерите. Посебно беше потенцирана успешната соработка на локалната само-

покрај ова важно е да се истакне меѓусебното дружење и запознавање на пензионерите, ширењето на меѓусебните познанства што е и основна цел на овие активности.

Комисија за спорт и рекреација
Претседател
Здравко Петковски

Препорачани превентивни мерки за заштита на здравјето на постарите луѓе на температура над 30° Ц

Нашите претци спроведувале искуствени мерки со кои се штителе за време на полските работи во летниот период. Денес ние имаме научно доказано "превентивни мерки при топлотен бран" посебно препорачливи за постарите со разни хронични заболувања. Неколку од таквите мерки се:

1. Да не се изложуваат на отворено сонце во периодот од 10–17 ч., особено луѓето со срцеви заболувања или дијабет;

2. Главата да се штити со шешир, тенка капа или со марама;

3. Во текот на денот да се конзумира

околу 2 литри течност, и тоа како обична вода, супа, чај и сл., да се одбегнува пржена и похована храна, многу слатки или солени јадења, а да се користи многу овошје;

4. Строго придржување кон упатствата за лекување и да се контролира крвиот притисок;

5. При појава на главоболка, мачнина, вртоглавица и дехидрација, сува уста и кожа, потребен е итен преглед кај доктор;

6. Семејството, пријателите, соседите и волонтери од хуманитарни здруженија постојано да ги контактираат постарите луѓе, и по неколку пати во денот;

7. Постарото лице мора во секое време кај себе да ги има личните и здравствените документи и запишан контакт телефон на кој може да се контактира за тоа лице;

8. Хигиената на телото и околнината е многу важна како и строгото придржување на упатството за лечење и контролирано земање лекови;

9. Потребна е редовна дозирана телесна и психичка активност, шетање во природа во утринските часови и сл. Доколку движењето е отежнато во тој случај важно е редовно долготрајно проветрување на просториите;

И.Г.

ПРЕГЛЕД НА ПЛАСМАН ПО ДИСЦИПЛИНИ			
МАЖИ	ЖЕНИ	МАЖИ	ЖЕНИ
СТРЕЛАШТВО		ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ	
1.Гази Баба	1.Центрар	1.К.Вода	1.Солид.Аеродр.
2.ОВР	2.ОВР	2.Гостишвар	2.Горче Петров
3.Битола	3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп
4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид	4.Струга
5.Валандово	5.Кавадарци	5.Кавадарци	5.Велес
6.Пробиштип	6.Куманово	6.Кратово	6.Куманово
7.Штип	7.Радовиш	7.Радовиш	7.Струмица
8.Кочани	8.Кочани	8.Кочани	8.Кочани
ШАХ		ДОМИНО	
1.Чаир	1.Кисела Вода	1.Солид.Аеродр.	1.Солид.Аеродр.
2.Тетово	2.Тетово	2.Горче Петров	2.Тафталиче
3.Ресен	3.----	3.Горче Петров	3.Битола
4.Охрид	4.Струга	4.Дебар	4.Охрид
5.Кавадарци	5.Велес	5.Валандово	5.Велес
6.Куманово	6.Куманово	6.Кратово	6.Куманово
7.Штип	7.Штип	7.Штип	7.Радовиш
8.Виница	8.Виница	8.Делчево	8.Делчево
ПИКАДО		ТАБЛА	
1.Гази Баба	1.Гази Баба	1.Солид.Аеродр.	1.Солид.Аеродр.
2.Тафталиче	2.Тетово	2.Тетово	2.Г.Петров
3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп
4.Дебар	4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид
5.Кавадарци	5.Кавадарци	5.Неготино	5.Демир Капија
6.Куманово	6.Куманово	6.Куманово	6.Куманово
7.Струмица	7.Струмица	7.Струмица	7.Св. Николе
8.Берово	8.Берово	8.Делчево	8.Делчево
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		СКОК ОД МЕСТО	
1.Гази Баба	1.Гази Баба	1.Гази Баба	1.Солид.Аеродр.
2.Тетово	2.Тетово	2.Тетово	2.Тетово
3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп
4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид
5.Неготино	5.Гевгелија	5.Неготино	5.Неготино
6.Пробиштип	6.Пробиштип	6.Куманово	6.Куманово
7.Штип	7.Штип	7.Радовиш	7.Радовиш
8.Виница	8.Виница	8.Кочани	8.Кочани
ФРЛАЊЕ ГУЛЕ		ТРОБОЈ	
1.Солид.Аеродр.	1.Солид.Аеродр.	1.Кисела Вода	1.Кисела Вода
2.Тетово	2.Тетово	2.Гостишвар	2.Гостишвар
3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп	3.Прилеп
4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид
5.Неготино	5.Богданци	5.Богданци	5.Богданци
6.Куманово	6.Куманово	6.Куманово	6.Куманово
7.Струмица	7.Струмица	7.Струмица	7.Струмица
8.Виница	8.Виница	8.Берово	8.Берово
ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОДИНИ		ДВОБОЈ	
1.Кисела Вода	1.Кисела Вода	1.Гази Баба	1.Гази Баба
2.Тетово	2.Тетово	2.Тетово	2.Тетово
3.Прилеп	3.Прилеп	3.Битола	3.Битола
4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид	4.Охрид
5.Неготино	5.Богданци	5.Богданци	5.Богданци
6.Куманово	6.Куманово	6.Куманово	6.Куманово
7.Струмица	7.Струмица	7.Радовиш	7.Радовиш
8.Виница	8.Виница	8.Кочани	8.Кочани
СТРЕЛАЊЕ СО ВОЗДУШНА ПУШКА			
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ	
I	Гази Баба 1.Методија Кондевски 2.Драги Стевковски 3.Ристо Гашпаров 4.Јоле Митревски	Центар 1.Марија Јанева 2.Надежда Тодорова 3.Ана Темелкова 4.Ангелина Филипова	
II	ОВР 1.Василие Никлевски 2.Дине Китанов 3.Драги Левков 4.Зоран Саздов	ОВР 1.Мирослава Бошњаковска 2.Мара Илиќ 3.Вера Стрезовска 4.Невенка Синадиновска	
III	Битола 1.Благој Велјановски 2.Борис Лазаров		

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XVIII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Чаир 1.Мирослав Ивановски 2.Живко Ташевски 3.Никола Стефановски 4.Перо Миленковски	Кисела Вода 1.Васка Филипова 2.Василка Топаловска 3.Бибијана Пендовска
II	Тетово 1.Јакуп Лика 2.Тодор Зафировски 3.3.Мукаетов Шпена Салиу 4.Фадил Халити	Тетово 1.Вера Нанчева 2.Марица Серафимовска 3.Роса Хациманова
III	Ресен 1.Никола Котларовски 2.Кире Пупалевски 3.Сејурдан Ајрединовски 4.Ѓорѓи Доковски	НЕ
IV	Охрид 1.Ѓорѓе Кука 2.Стојан Панделески 3.Ристо Таков 4.Јане Ангеловски	Струга 1.Шенка Балтоска 2.Лилјана Петреска 3.Мимоза Ацкова
V	Кавадарци 1.Лаза Митров 2.Илија Липтов 3.Живко прокопов 4.Борис Џотов	Велес 1.Галаба Андреева 2.Оливера Марковик 3.Мара Горѓиева
VI	Куманово 1.Милисав Серафимовски 2.Милорад Стојмановски 3.Круме Паневски 4.Стојадин Ѓорѓиев	Куманово 1.Вера Трајковска 2.Вера Зориќ 3.Јанинка Костадиновска
VII	Штип 1.Панче Захариев 2.Доне Јорданов 3.Момчило Смалиќ 4.Тошо Кашиков	Штип 1.Вера Огњанова 2.Митра Брезлиева 3.Васка Делишова
VIII	Делчево 1.Милан Гоцевски 2.Илија Поповски 3.Драган Димитровски 4.Доне Анакиев	Виница 1.Гордана Арсова 2.Перса Арсова 3.

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Г.Баба 1.Андон Јовановски 2.Славко Крстевски 3.Благоја Димковски 4.Циме Анчевски 5.Методија Петрушев 6.Александар Димитровски 7.Боро Спасовски	Г.Баба 1.Лепа Бојарова 2.Ратка Дојчиновска 3.Билјана Атанасовска 4.Наде Блажевска 5.Јагода Колевска 6.Благица Ангеловска 7.Вера Стаменкова
II	Тетово 1.Неделко Роман 2.Трипун Симоновски 3.Сибин Симјановски 4.Божин Апостоловски 5.Абдурезак Рустеми 6.Војно Стаменковски 7.Љубучо Јорѓијески	Тетово 1.Лилјана Аврамовска 2.Марица Јованоска 3.Димка Силјановска 4.Благица Дишевска 5.Драгица Љубеска 6.Мирјана Цветковска 7.Јасмина Неделковиќ
III	Прилеп 1.Ѓорѓе Василески 2.Зоран Паризоски 3.Алекско Беличанец 4.Аце Трајкоски 5.Владо Стефановски 6.Петко Тасевски 7.Целе Ангелески	Прилеп 1.Марија Тодороска 2.Зора Здравеска 3.Донка Петреска 4.Снежана Димеска 5.Горица Димеска 6.Зора Галева 7.Олга Самарџиоска
IV	Охрид 1.Сребре Здравески 2.лазар Јованоски 3.Благоја Наумоски 4.Благоја Палоски 5.Танас Палоски 6.Тодор Јованоски 7.Ристо Ђорѓиоски	Охрид 1.Воскре Пулеска 2.Ратка Ангелеска 3.Кита Лекоска 4.Родне Пердулоска 5.Цветанка Стојаноска 6.Јагода Војноска 7.Ленче Настоска
V	Неготино 1.Ташо Бакарев 2.Фено Наков 3.Трајко Ташев 4.Доно Камендолиев 5.Драги Ефремов 6.Ацо Цветков 7.Петар Иванов	Неготино 1.Петра Старчева 2.Тодора Несторова 3.Малинка Костадинова 4.Лира Стојанова 5.Ивана Кузмановска 6.Павлина Лешева 7.Трајанка Калинова

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1.Славко Божиновски 2.Благоја Талевски 3.Ласто Игњатов 4.Благоја Георгиевски	Гази Баба 1.Ружица Бушковска 2.Марија Станоевиќ 3.Васка Чочкова 4.Петранка Ѓапчева
II	Тафталице 1.Борче Здравковски 2.Славе Симовски 3.Бранко Милев 4.Иванчо Костадиновски	Гостијар 1.Елена Тодоровска 2.Румена Рафајловска 3.Вадие Зендели 4.Тешана Лазаревска
III	Прилеп 1.Божин Талевски 2.Милан Тодоровски 3.Милко Миркоски 4.Благоја Габроски	Крушево 1.Марија Дамчевска 2.Антица Налбатоска 3.Елена Ташеска 4.Благородна Јуца
IV	Дебар 1.Ризван Фидоски 2.҆авид Карпузи 3.Зини Аме 4.Ирфан Нурединовски	Охрид 1.Кира Гуческа 2.Наумка Пенезик 3.Олга Грашоска 4.Павлина Србиновска
V	Кавадарци 1.Петар Трпков 2.Митко Митевски 3.Трајче Танчев 4.Страхиј Китанов	Кавадарци 1.Велика Симоновиќ 2.Севда Димитрова 3.Блага Мелова 4.Маре Димовска
VI	Куманово 1.Стојан Богоечки 2.Мирко Ралиќ 3.Русан Дичевски 4.Ѓоко Тасевски	Крива Паланка 1.Станка Стојановска 2.Павлина Додевска 3.Ленче Јакимовска 4.Катаца Борисова
VII	Струмица 1.Наке Манушев 2.Јован Танчев 3.Ванчо Колев 4.Васил Трајков	Штип 1.Николина Ристова 2.Верица Крмова 3.Трајанка Трајчова 4.Нада Петрова
VIII	Берово 1.Димитар Кржовски 2.Станимир Дунгевски 3.Ѓорѓи Сивевски 4.Јован Таковски	Берово 1.Драга Попочовска 2.Славка Дунгевска 3.Зорка Кржовска 4.Перса Сивевска

СКОК ОД МЕСТО			
РЕГИОН	МАЖИ	РЕГИОН	МАЖИ
I	Гази Баба 1.Бранко Наков	V	Неготино 1.Никола Донев
II	ОВР 1.Шивко Петревски	VI	Куманово 1.Томислав Паневски
III	Прилеп 1.Мирослав Кумановски	VII	Радовиш 1.Павле Јованов
IV	Охрид 1.Марјан Николоски	VIII	Кочани 1.Ѓорѓи Николов

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	К.Вода 1.Јованче Цветковски	К.Вода 1.Петре Андоновски
II	Тетово 1.Таир Нијази	Гостијар 1.Трајан Димовски
III	Прилеп 1.Мицо Мицкоски	Прилеп 1.Миле Тркоски
IV	Охрид 1.Јован Јанакиевски	Охрид 1.Блајче Србиноски
V	Неготино 1.Костадин Димитров	Кавадарци 1.Љубе Павлов
VI	Куманово 1.Моме Цветановски	Кратово 1.Благој Цветановски
VII	Струмица 1.Петре Василев	Радовиш 1.Ѓорѓи Јованов
VIII	Виница 1.Драги Ефремов	Кочани 1.Ангел Лазаров

ТРЧАЊЕ МАЖИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	К.Вода 1.Лилјана Митревска	Солидарност Аеродром 1.Нада Дафкова
II	Тетово 1.Борка Ставревска	Г.Петров 1.Радица Симевска
III	Битола 1.Доста Михајловска	Прилеп 1.Огниште Јаневска
IV	Охрид 1.Благуна Маркулева	Струга 1.Марија Симовска
V	Богданци 1.Невена Каличева	Велес 1.Гајта Андова
VI	Куманово 1.Ружа Спасова	Куманово 1.Славица Миленковска
VII	не	Струмица 1.Павлина Камчева
VIII	Берово 1.Павлина Мирчовска	Кочани 1.Блага Михова

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Солидарност-Аеродром 1.Вангел Слатинов	Солидарност-Аеродром 1.Роза Остреска
II	Горче Петров 1.Стојко Краинин	Тафталице 1.Царка Доклевска
III	Крушево 1.Никола Порцу	Битола 1.Драга Ставревска
IV	Дебар 1.Назми Куртиши	Охрид 1.Лефка Николоска
V	Валандово 1.Божидар Ристовски	Велес 1.Добринка Алчева
VI	Кратово 1.Ботик Велковски	Куманово 1.Елка Тодоровиќ
VII	Штип 1.Стеван Огњанов	Радовиш 1.Љилјана Шароњева
VIII	Делчево 1.Ѓорѓи Соколовски	Делчево 1.Јангелина Цурева

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Солидарност-Аеродром 1.Ангел Мануртовски	Солидарност-Аеродром 1.Тодорка Савова
II	Тетово 1.Генџи Кури	Горче Петров 1.Софија Арсова
III	Прилеп 1.Кирил Зајчески	Прилеп 1.Славица Јованоска
IV	Струга 1.Иван Хациев	Охрид 1.Миланка Панделеска
V	Велес 1.Кочо Јованов	Д.Капија 1.Мирјана Чалова
VI	Куманово 1.Перо Илиевски	Куманово 1.Борјана Ралиќ
VII	Струмица 1.Љупче Кантурски	Св.Николе 1.Снежана Атанасова
VIII	Делчево 1.Божин Стојменов	Делчево 1.Стојанка Атанасова

РЕГИОН	ТРОБОЈ - МАЖИ	ДВОБОЈ - ЖЕНИ

<tbl_r cells="3" ix="4" maxcspan="1

ПРОЧИТАВ ЗА ВАС

Птиците во ланските гнезда

Дали во мрачни времиња ќе има пеење?

Да, ќе се пее за мрачните времиња.

Б. Брехт

Се си мислам дека оние кои досега не сирнале во чудесниот книжевен свет на **Митко Маунков** (*Струмица, 19. 3. 1943*) поради лична небрежност се лишиле од една несекојдневна привилегија. Годинешниот роман на **годината** на Утрински весник со наслов **Птиците од ланските гнезда** го дочекава онака како што во развиени културни средини се дочекува од врвен автор – како копнеано новороденче, со искрена радост.

Штом го зачитав новиот роман на слушав кој пат ќе се врви, оти своевремено ги бев прочитал претходните два: **Кон другата земја** и **Времето на ирвасите**. Тие се делови од еден голем мозаик на светови во настанување и рушење, иако се автономни книжевни творби. **Птиците...** немаат класичен крај, туку назнака: *крај на првата книга*, што несомнено укажува на отвореноста кон идни творечки авантури во зацртаното правило.

Овде е нужно да се потсети само на дел од неговата биографија: откако ќе заврши основно и средно училиште во родниот град, своето образоването ќе го продолжи на **Филолошкиот факултет** во Белград, на групата **светска книжевност со теорија на книжевноста**. Свесен за новата, инаква средина, за умствени способности и творечки пориви, знае дека мора да го пре-припаја јазот и да го усклади чекорот со врвулницата на големиот град, со здрава самодоверба.

Таму, не само што добро се адаптира, туку основа и семејство, а работниот век го поминува во Библиотеката на градот Белград, со верните му друшки – книгите. Тие му се предаваат оти ги читаат со длабока, галежна и внимателна љубов; затоа несебично му открија многу тајни. Стана интелектуалец од голем формат, писател со изострано око мигновено да го препознае есенцијалното и да го афирмира настапи против баналното, кое не го отфрла за да го засили контрапунктот. Ја разви и облагороди книжената дарба. Во Белград ја објави и првата книга раскази

Чудна средба (1970) на српски јазик, која веднаш беше прифатена и оценета како посебен книжевен настан. Веќе за втората збирка кратки раскази **Убиј го збогливото куче**, ја доби престижната награда *Исидора Секулиќ*. Потоа наградите се низеја, безмалку по секоја нова книга. **Тие се фантастични и по резултат и по жанр**. Не се пропушта само на дарбата, трага по совршен модел. Објаснува: „Два пристапа: градителски и иронично пародиски. Првиот е обид да се пресоздаде пошто уредениот свет од неговите трошки осветлен со она без што постоењето станува неинтересно, а со тоа и создавањето. (Бодријар го нарекува симулакрум,з.м.) Вториот е прифаќање на светот без остаток, како предмет на својот подбив. Постои и трета можност: поврзување на обете постапки. Таа ја подзира преобразбата на ироничната пародија во новоиздаден свет. Дон Кихот? Аркадија скриена во пазувите на Дон Кихот?”

Стилот го одредува зависно од употребата на времето: „едниот е бавен, другиот забрзан. Бавноста ја обезбедува густината и длабочината. Забрзаниот ја овозможува ширината и сепофатноста... обете стилски постапки слеани во една го создаваат вистинскиот стил: истовремено или барем наизменично мирување и движење”. Во третата книга промовира уште едно време: **запreno**, во кое треба да се игра на времето на противникот, како во шахот. Средствата кои му се фаворити во создавањето на своите светови потекнуваат од **фантастичното, магичното, ониричното, интертекстуалноста** од неговата омилена лектира. („Книгите и сонот ќе ве одведат на скаде”, Ц. А. Мајерс). Откако читателот ќе го одгатне тоа, веќе го има **универзалниот клуч** со кој без напор ќе влегува од едно време во друго, од едно место на друго, од една димензија во друга.

Иако авторот ги посочува трите книги, најтешна е врската со **Времето на ирвасите**. Тоа се поклопува со триесет, до четириесет, прекусила до педесет милениуми од постанокот на **homo sapiens**-т, повеќе како метафора отколку како некое откритие. **Мислечкото суштество**, станува двигател на општиот развој, но свесно или не, и опасност за себе и за светот што го на-селува.



Во Времето на ирвасите приказната временски е лоцирана по првомајскиот радиоактивен дожд од Чернобил, во саботата, во неделата дваесет години подоцна започнуваат **Птиците во ланските гнезда**, како во меѓувреме ништо да не се случило, ќе рече **Лена Гончарова**, кога Ана, сопругата на **Кирил Водочки**, и го носи ковчежето со белешките на „**писателот со сомнителен идентитет**”, оти уште пред дваесет години беше се одрекол од понатамошно пишување. Лена со трепет ги разгледува, има и лични причини.

После смртта на Творецот, **татковината на братството и единството** се ниша од темел. Се создава недоверба, завереничка атмосфера, страв. А како и не би? Мену вработените во Библиотеката се шират како зараза таинствени пораки напишани на хартија како од каталошките ливчиња со перфорации. Еве некои од пораките: „Птиците почнаа да се собираат, Проработи ли рингашпилот, Зуцсток, Летнаа ли гулавите, Казанот претече, Римјаните копаат канали, Јарецот се одврза и сака да јаде аласка чорба, Баницата порасна, Бели кечиња како кокичиња, Пресни јајца, Езерото на пеликаните, Ревизија на листата за станови, К'смет Републик, Прст на чело: на која страна е свртен топот? Бидете подгответи - Конгресот ќе се одржи. Конгресот може да доцни најмалку три часа”. **Се надевам дека не е тешко да се дешифрираат и да ја навестат централната тема.**

Прецизирало е во недела точно во 13 часот ќе се одржи Конгрес на библиотекарите на Устието. Околу перформацијата пишува: **сирни во дулката!** Секој што не одолеал на искушението бил вшмукан од празнината и одведен на друго место. „**Ако премногу се загледуваш во бездната и таа ќе се загледа во тебе**”, како да ја слушам опомената на Ф. Ниче.

Ќе завршам со дел од исказот на Венко Андоновски: „Едно е сигурно: македонскиот роман со ова дело покажува дека е високо конкурентен жанр во светските највредни романска остварувања, иако е напишан на **јазикот на една мала, за светот децимална јазична средина**. Тоа е ремек-дело на нашата романска продукција”.

Борис Шумински

Актив на пензионерите при Црвениот крст – Чарир

Успесите како награда

Благодарение на заложбите на нашата претседателка Ленче Чолаковска, градоначалникот на град Скопје Коце Трајановски обезбеди еднодневно патување низ западниот дел на Македонија што се реализира на 09.06.2013 година. Во таа прилика беа посетени Лешок и манастирот Свети Атанас, манастирот Свети Јован Бигорски, Рајчица и манастирот Свети Ѓорѓија, Вевчани и Струга.

Јубилеј

55 Години од матурата

Славењето на јубилеи секогаш предизвикува емоции и потреба за навраќање на едно поминато време.

Втората генерација која образованието го завршила во Средното општинско училиште „Ацо Русковски“ во Берово неодамна го одбележа својот јубилеј – 55 години од матурирањето. Бескрајни беа разговорите и сеќава-

њата за едно одамна поминато време во училишните клупи, за нивните животни достигнувања...

На средбата во Берово присуствуваат околу 20 матурanti, сега пензионери, (од околу 70 ученици во генерацијата) иако имаше информации дека одбележување имало и во Скопје од едноставна причина што некои заради возраста



Србија, Крива Паланка, Афион – Турција и Бургас – Бугарија.

Раде Илиќ



не можеле да допатуваат во Берово.

Д. Ролевски

Пензионери од Македонија и Албанија се натпреваруваат во Чемерско

Албански пензионери си ги одмерија силите со пензионери од кавадаречко во влечење, јаке, стрелаштво, трчање, фрлане гуле, скок од месец и други дисциплини во рамките на манифестијата за заедничко дружење која се одржува во кавадаречкото село Чемерско.

Претседателот на Здружени-



ето на старосни пензионери од Кавадарци, Ристо Ангушев, нагласи дека соработката продолжува и понатаму а средбата во потокожукото село ќе стане традиција.

Автобус полн со албански пензионери од Пустец пристигна денес во Кавадарци и во моментов ужива во природните убавини на потокожуквјето.

А.Т.

Пензионери од Македонија и Албанија се натпреваруваат во Чемерско

–

–

Отворен клуб на пензионери во Капиштец

Во општина Центар деновиве беше отворен Клубот на пензионери „Капиштец“.

Во секој слободен момент поворзаните граѓани од Општина Центар ќе имаат пријатно катче за собирање, дружење, играње табла, шах и домино.

Општината со отворање на клубови почнува од Капиштец, а вакви клубови ќе бидат отворени на целата територија на Центар.

– Ова е сега ваше место. На овој начин се оддолжу-



Советникот Цветанка Симоновска појасни дека 50% од жителите на Капиштец се поворзаны лица.

– Има потреба од вакви простории за задоволување на потребите на поворзаните граѓани. Со отворање на овој клуб го реализира ветувањето „Граѓаниот е над се“, и правиме напори да ги задоволиме потребите на секој поединец, – рече советничката Симоновска.

Општина Центар овој Клуб на пензионери го уреди со свои средства и ќе се грижи за негово одржување и уредување.

К.С.А.

Без книга, како без душа

Стоимен Јакимов (78), наставник во пензија, е еден од најактивните членови-пензионери во ЈОУ библиотека „Искра“ во Кочани. Дека е така, говори следниот по-даток: Јакимов пред две години стана апсолутен победник во читање книги. По тој повод, Библиотеката „Искра“ му додели награда, комплет книги од домашни и странички автори. Книгите му беа врачени на пригодна свеченост, кога Литературниот клуб „Копнеж“, кој работи во состав на Библиотеката одржуваше поетска средба на која со свои творби настапија и неколкумина пензионери – членови на Клубот, а меѓу кои Љубинка Давидовска, Атанас Горгиев, Милица Трпеска и Слободан Арсов, еден од основачите и први претседатели на Литературниот клуб „Копнеж“.

Инаку, Арсов книгата ја засакал уште кога бил ученик во основно образование, а продолжил да се дружи со неа и ден денес. Како што вели тој, без неа не може да го замисли својот живот.

– Читањето книги ми причинува го-



лемо задоволство. Ако не читам, чувствуваам некаква празнина во душата. Сега кога сум пензионер дури имам и повеќе време не само за книги, туку и да го прелистам и дневниот печат во библиотеката во која работи добро обучен тим на чело со директорката Данута Ананиева.

Изнајмувањето книги од Библиотеката „Искра“ како да не му е доволно, па својата духовна потреба Арсов ја надополнува и со купување книги од книжарниците, а неретко позајмува и од пријатели. Чита се што ќе му дојде до рака, освен криминална литература. На прашањето дали покрај дневниот печат го чита и месечниот весник „Пензионер плус“, Јакимов со насмевка на лицето вели:

– Да, го читам. Добар е. Во него најгам се што нам пензионерите не интересираат. Ги читам написите од сите страници-почнувки од првата, до последната. Преку овој единствен весник за пензионерите се информирам и за нашето кочанско здружење на пензионери кое се вбројува меѓу најактивните во Р. Македонија.

С.А.

Мајка Македонија

Илјада деветсто четириесет и четврта дел од Македонија Народна Република Федерална Југославија.

Илјада деветсто деведесет и прва Федерална Македонија Суверена Држава.

Две илјади тринаесетта сто години минаа, книга ќе се отвори светот да дознае како те поделија – парчосаа.

Цела Македонија од четири дела Балканска убавица, Македонија.

Чеда мој мајкини да ве програм, срце да развеселам Мајка Македонија.

Миле Наневски пензионер од Неготино

Балкански фестивал на Власите на планината Пониква

На Петровден среде лето на пиматата Пониква, традиционално се собирале Власите за да го прослават овој празник со изворни ора, песни и обичаи. Целта им била да не згасне традицијата на прославување, па затоа го формирале Балканскиот фестивал на Власите.

На 13.07.2013 година по седми пат се одржа фестивалот „Мандри“.



Претставникот на групата „Грамостјан“ Георги Ѓорѓиев од името на фестивалот ги поздрави присутните, при што истакна дека желба на сите и негова е да опстоји овој фестивал, зашто тој е продолжување на традиционалното изворно и духовно богатство на Власите, иако, како што рече тој, постојат финансиски проблеми и заради тоа се потешко може да се донесат ремонирани групи од соседните Балкански земји.

На фестивалот настапија групата на домаќините „Грамостјан“ од Скопје, која негува изворни традиционални влашки песни. И подмладокот на оваа група ја негува влашката песна, што е за секоја пофалба. Од Штип настапи МПГ на пензионерите со две влашки

песни „Моја скапоцена родница“ и познатата песна „Крек џоне“ (Пукни момче). Власите од Албанија се претставија со пејачката група која изведе обичајни песни на усилување дете и правеши матеница во бутум.

Коста Штериев заменик претседател на Извршен одбор на ЗП Штип, изрази задоволство од она што беше презентирано, а посебно настапот на

МПГ на пензионерите, кои по трет пат настапија на овој фестивал под музичко водство на Миле Серафимов. Тој не изостави да изрази благодарност за поддршка на локалната самоуправа со градоначалникот Илчо

Захариев и раководството на ЗП Штип и Карбинци со претседателот Михаил Василев.

И градоначалникот на Кочани Ратко Димитровски ги поздрави присутните при што рече дека во последно време многу се вложува во изградбата на Пониква и дека и Кочани ќе помага овој фестивал да опстои.

– Власите заслужуваат да ја зачуваат традицијата со ора, песни и обичаи на мандрите, а тоа ние ќе го поддржиме со задоволство, рече градоначалникот на Кочани.

Средбата заврши со дружење, со влашко и македонско оро, се играше и посвее како некогаш, иако сончето печеши.

Цвета Спасикова

Фестивал „Злетово 2013“

На 28. јуни 2013 година на фудбалското игралиште во Злетово се одржа вечер на македонски народни песни „Злетово 2013“.

На оваа културна манифестија учествуваат пензионери и музички групи од Пробиштип, Кочани, Куманово, Кратово и домаќинот Злетово. Фестивалот се одржа по трет пат. Организатор на фестивалот беше Домот на култура од Пробиштип, „Злетовски рудар“

На почетокот присутните ги поздрави и манифестијата ја прогласи за отворена директорката на Домот на култура од Пробиштип Татьяна Стојковска, која на учесниците им посака добредојде во Злетово и добар и успешен настап на фестивалот.

Потоа се заредија песни една од друга поубава, во исполнение на групата, „Бели мугри“ од Кочани, „Орнаменти“ од Штип, КУД „Ѓоко Симоновски“ од Куманово, „Распеани злетовчани“ од Злетово и „Весели пензионери“ од Пробиштип, а имаше настап и на неколку трии и солисти. Гости на фестивалот беше познатиот пејач Јор-



дан Митев.

По завршување на настапите на групите, на претседателите на здруженијата кои зедоа учество на фестивалот, директорката Стојковска им врачи благодарници, изразувајќи голема благодарност на сите за успешниот настап со покана наредната година пак да бидат повторно гости во оваа убаво рударско градче.

Дружењето продолжи и после фестивалот со песна и музика.

Покровители на фестивалот „Злетово 2013“ беа Министерството за култура на РМ и Домот на култура од Пробиштип, а организацијата беше на посакувано ниво.

Горѓи Панов

„Серенада 2013“ во Делчево

Импресивен настап на учесниците

На 18.јули 2013 година пејачката група при КУД „Ѓоко Симоновски“ од ЗП Куманово, учествуваше на четвртите староградски средби „СЕРЕНАДА 2013“ во Делчево. На оваа манифестија учествуваа и две пејачки групи од Делчево – „Гурѓа“ и Здружението на пензионери, Штипски „Мераклии“ и „Орнаменти“ од Штип, вокални солисти од Благоевград – Р.Бугарија и фолклорен ансамбл „Овчеполец“ од Свети Николе.

Во спомен паркот Гоце Делчев, прозвучија звуците на староградски песни кои со мислите не вратија во времето кога тајфите и групите пре-



тежно млади машки момчиња, оделе по уличните калдри и им пееле песни на девојките, на саканите и вљубените.

– Настапивме со три песни: „Никнало цвеќе шарено“, „Русе ле моме убаво“ и „Верувај ми“ под раководство на музичкиот раководител Коста Коце и се покажувме во најдобро светло, – рече потпретседателката на ЗП Куманово Јанка Кузмановска.

По настапот, за сите претставници беше организирана заедничката веселба и дружење, кој оставил импресивни впечатоци кај учесниците.

Љ.К.

Потоа се заредија песни една од друга поубава, во исполнение на групата,

Пробиштип

Јули во знак на фестивалите и наградите

За членовите на КУД „Весели пензионери“, кое 38 години успешно работи во состав на ЗП Пробиштип, настапите не завршуваат со фолклорни ревии на пензионерите. Контируваното работење во текот на целата година, секоја година ги води на фестивалите во Македонија, особено оние кои го негуваат традиционалниот фолклор. Некои од нив се со деценции традиции, некои се во самот зародиш, но сите се со една желба и цел – да се зачува нашето културно богатство во делот на фолклорот. Друштвото, успешно ги истражува старите и подзаборавени песни, ора, инструментите, обичаите, носите кои станаа предизвик за странците, и со тоа си обезбедува место, скоро на сите фестивали за изворен фолклор.

Првите денови од јули година, машката и женската пејачка група успешно настапија на фестивалот на македонски песни во Злетово. Иако фестивалот имаше ревијален карактер, настапот на пејачките групи од КУД

„Весели пензионери“, беше награден со долготраен аплауз што говори за еден успешен и одговорен период кон она што го работат.

На 5-ти и 6-ти јули, во Прилеп, градот под Марковите Кули, се одржа на далеку познатиот фестивал на извор-



ни инструменти и песни „Пеце Атанасовски“, кој во 2014 година ќе го одбележи 40-тиот јубилеј. Година, пред јубилејното издание, на фестивалот настапија 22 друштва од повеќе градови во Македонија. Меѓу нив, во мешавина силна конкуренција, се најдоа и инструменталисти од КУД „Весели пензионери“. И овој пат тие се покажаа мајстори на својот занает. Јашко Нанев во соло гајда го освои првото место, а на Раде Никодинов му припадна

првото место во соло кавалче.

Оваа година, за првпат, со пензионерите замина и една пионерска група на традиционален фолклор која работи во ООУ „Браќа Миладиновци“ под раководство на големиот ентузијаст и вљубеник во традиционалниот фолклор, младиот професор по музика Далибор Зафировски. Умешноста во свирењето на изворните инструменти ја воодушеви жири комисијата која им го додели епитетот најперспективен оркестар на фестивалот, за што исто така, се наградени.

На меѓународниот фестивал Илинденски денови 2013 во Битола членовите на КУД „Весели пензионери“ настапија на втората фестивалска вечер, која беше резервирана за традиционален фолклор. Овде мошне успешно се претставија со обичајот „Ден на лозарите“ проследен со песната „Бела Рада овци пасе“, ороводната песна „Ој винце, винце“, женското оро „Ој девојче“ и мешаното оро „Два танца“. Богатиот колорит на носите, автентичноста во изведбата на обичајот и играњето на ората не ги остави рамнодушни ниту публиката, ниту жири комисијата.

М. Здравковска

Тоде Блажевски - сликар, есеист и хуморист

Тоде Блажевски е роден на 6 мај 1948 година во Скопје. Завршил основно и средно образование во Скопје, и дипломирал на Правниот факултет во Скопје.



беник, Комунист, Просветен работник, Република, Бирлик, Стршел и други.

Преведуван е на: англиски, турски и бугарски јазик.

Во 2001, 2003, 2009 и 2011 година, Блажевски учествувал на X-то, XI-то, XIV-то и XV-то меѓународно Биенале на наивната и маргиналната уметност што се одржа во Јагодина Србија. Во 2005 и 2007 година учествувал на меѓународната ликовна колонија на наивната уметност во Зајечар – Србија, а во 2012 година и на 16-та меѓународна ликовна колонија на наивната уметност одржана на Златибор, исто така во Србија, како единствен претставник од Република Македонија.

Блажевски слика во маслена техника, на платно, картон, стакло и пластична прозира фолија. Имел се самостојни и над деведесет групни изложби на слики и карикатури во Македонија и во други земји.

Слики од Блажевски се наоѓаат во колекциите на Музејот на наивната и маргиналната уметност во Јагодина – Србија, во Националната галерија на

Македонија во Скопје, во Музејот на современата уметност во Скопје – Македонија и во приватни збирки во: Албанија, Германија, Црна Гора, Србија и Македонија.

Во 1995 година во Скопје, Блажевски го објавил албумот на карикатури со општа тематика, под наслов Нула Вавилонска, во 1999 година – исто така во Скопје, го објавил албумот на карикатури – со политичка тематика, под наслов Хомо балканicus ептен занесеник, а во 2008 година ја објавил збирката хумористички раскази и афоризми под наслов „Јас сум виновен за се“.

Во 1980 година Блажевски го изработил својот прв анимиран филм на супер 8 филмска лента. Ги има изработено анимирани – цртани филмови: Дилема, Капка, Идеја, Оратор, Слизнување, Пешак и Ризик.

Добитник е на четири специјални откупни награди за сликарство и карикатура и на пет награди за анимиран и цртан филм.

И денес како пензионер Блажевски изработува: слики, карикатури, стрипови, анимирани филмови, а пишува и хуморески, афоризми и есети. Убав пример за активно стареене.

K.C.A.

Промоција на книгата „Раскази под Исарот и вон“

Ципското културно лето егзистира во најдешките летни месеци јули и август, сепак во градот под Исарот Штип, ширум се отворени портите за многу значајни музички, ликовни и книжевни творци од градот, републикава и странство.

Така на 17.07.2013 година се одржа промоција на дванаесеттата по ред книга „Раскази под Исарот и вон“ од авторката Цвета Спасикова од Штип. На промоцијата како промотори се ја-

„Дата Песнопој“ од Битола, а извадоци од расказите читаше Иван Дуковски при младинскиот театар во Штип и уредник во студентското радио УГД-ФМ.

Промоторот и издавач Илија Мерковски во своето излагање истакна, дека од расказите на Цвета Спасикова добиени на конкурсот „Пат на заборот“ го видовме значењето на ова дело, како книжевна вредност и решивме да ја доделат наградата „Книжевен поступат“. Во нејзините раскази, местата и ликовите одгатнуваат едно време и една човечка големина, тие се преместуваат во сеќавања и кажувања, традиционални егземпли, небаре низ Штип и штипско минало Евлија Челебија.

Промоторот Драган Тасевски рече, дека преку овие раскази го видовме Штип низ времето, преку расказите за вејкет Ислами и Садри Бејдини. По завршувањето на тогатка тие беа бурно поздравени од публиката, а за својот успешен настап на кавалциите Ислами и Бејдини од страна на жири комисијата им беше доделена прва награда во категоријата „дуети кавалци за возрастни“.



Пејачка група од оваа Здружение заедно со КУД „Глигор Прличев“ од Ѓорче Петров учествуваше и на концертот што се одржа кон крајот на месец јуни во Домот на културата во Ѓорче Петров. Членовите на оваа здружение се пример за соживот и на културен план, бидејќи настапуваат заедно и албанци и македонци, како ретко каде. Јубинко Ристов

Успешен настап на Фестивалот „

Лубеница

Не постои овошје кое во летните денови ја гаси жедта подобро од лубеницата. Иако за лубеницата се вели дека е овошје, таа всушност претставува зеленчук. Лубеницата може да биде долгнавеста или во кружен облик. Таа има дебела и зелена кора која може да биде пегава или пругава. Лубеницата е одличен извор на витамин Ц, витамин А, калиум и магнезиум, содржи многу вода, а има само 30 калории на 100 грами.

Лековити свойства на лубеницата – Лубеницата не е само вкусно, туку и здраво овошје. Таа содржи активни состојки кои ги олеснуваат воспалителните состојки и антиоксиданси кои не штитат од слободните радикали.

Лубеницата е одличен диуретик бидејќи ја стимулира работата на бubreзите. Го зголемува создавањето урина, која доведува до отстранување на токсините од телото.

За лицата со ниско либидо, лубеницата е совршено овошје. Всушност, лубеницата содржи фитохемикалија, цитрулин, која има својство на релаксација на крвните садови со што влијае врз либидото. Во 120 грама лубеница се наоѓаат дури 150 милиграми цитрулина.

Исто така, лубеницата е богат извор на важни хранливи состојки за здравјето на срцето, како што се витамините А, Ц и Б6. Содржи калиум и магнезиум, два минерала кои се познати по тоа што помагаат во регулирањето на

крвниот притисок. Лубеницата е одличен извор на витамин B1 – витамин вклучен во производство на енергија.

Семките на лубеницата не се штетни – токму спротивно. Тие се богат извор на магнезиум, фосфор, калиум и други минерали. Во азиската медицина, семките на лубеницата се користат за чистење на бubreзите и за други медицински цели.

Чистење на организмот со лубеница – Ако сакате да ја искористите сезона на лубеница и притоа да го исклучите вашето тело, направете еднодневна детоксикација со лубеница. Наутро и навечер испијте чаша пробитски јогурт, а остатокот од денот јадете само лубеница. Не е одредено колку лубеница смеете да изедете – тоа зависи од вас. Ако сакате, во текот на денот може да изедете и до 5 килограми лубеница. Без оглед на тоа што лубеницата содржи 92% вода, во текот на чистењето во секој случај треба да се пие вода. Следниот ден започнете го со овошје, а неколку часа потоа можете да изедете варен зеленчук или лесна супа.

Чистењето на телото со лубеница е здраво и не е напорно за организмот. Оваа чистење може да се направи давлати месечно во текот на летото.

Чай направен од семки од лубеница – Едгар Кејси препорачува чај од семки од лубеница за луѓето кои имаат камења во бubreзите. Овој чај, исто така, ја стимулира работата на бubreзите.

За да се подгответи чај, потребна е ед-

на лажица семки од лубеница, кои претходно треба да се сомелат или да се исецкаат. Семките се прелеваат со пола литар врела вода и се остава чашајот да се излади. Потоа чајот се процедува и веднаш се пие. Ако е можно, секогаш се подготвува свеж чај. Пијте чај трипти пака, а можете да го пиете неколку пака на ден.

Лубеница за тенка линија – Како и сите овошја, и лубеницата ви помага при слабеење и при одржување на саканата телесна тежина. Лубеницата содржи малку калории – само 30 калории на 100 грами. Поради високата содржина на вода, го намалува апетитот и има освежувачки ефект. Сепак, лубеница има висок гликемиски индекс. Ако страдате од дијабетес, јадете лубеница со другите видови овошја со низок гликемиски индекс.

Интересно – Сенатот на Оклахома на 17 април 2007 година ја прогласил лубеницата за официјално државно овошје, со некои полемики дали воопшто лубеницата е овошје.

Во Кина семките од лубеница се пржат и се служат како грици. Секој дел од лубеницата е за јадење, па дури и кората. И покрај широкоприфатеното мислење, нема потреба лубеницата да се држи во фрижидер за да ги зачува својот вкус, боја и арома. Но, сепак ако лубеницата се пресече, најдобро е да се стави во фрижидер и да се јаде што е можно посиро.

3. Каџеска

Внимавајте кога купувате облека

Како да не е доволно што се труеме преку храната и пијалациите, туку си нанесуваме штети и со облеката која ја носиме. Според информацииите од Greenpeace, облеката на многу производители содржи штетни хемикалии.

Но, зошто е тоа проблем и како користењето таква облека може да влијае врз здравјето? Проблемот е во тоа што штетните хемикалии од облеката доаѓаат во контакт со кожата која има моќ на вливавање, и на таков начин влијуваат во нашиот организам. Отровите завршуваат во крвотокот и најпосле во црниот дроб – орган задолжен за елиминација на токсините. Дел од тие токини потоа од телото се излачува и преку потта.

Знаеме дека кожата мора „да диши“. Но ако постојано влива и излачува многубројни отрови, не може правилно да ја извршува функцијата. Со континентално вливање и излачувавање отровни материји на површината на кожата се создава токсична мешавина на отрови кои сите заедно се многу штетни по здравјето отколку секоја посебно.

Многу ткаевни кои доаѓаат во додир со кожата, се третираат со опасни хемикалии во текот на процесот на производство. Веројатно и самите многу пати сте забележале како штотку купената маица има чуден, непријатен мирис. Виновник за тоа е формалдехидот (*formaldehyde*), кој се поврзува со многубројни здравствени проблеми како алергии, несоници, ослабен имунитет, рак итн. Произведувачите на текстил го користат со цел производот да изгледа свежо и мазно, како и во текот на транспорт и на складирање да ја спречат појавата на мува.

Дел од формалдехидот, од облеката и постелицата, со кои нашата кожа е во додир 24 часа на ден, ќе излезе преку перене, но не целиот. За жал, во врска со тоа, не можеме многу да си помогнеме от тој е присутен во речиси

сè со што сме опкружени: килими, тапети, завеси, душеси, разни предмети за домаќинството и друго.

Greenpeace успеа да докаже дека 20 познати светски модни брендови во процесот на изработка на облеката употребуваат и други опасни хемикалии со кои се загадува околната, но се загрозува и здравјето на луѓето.

При крајот на минатата година, Greenpeace ги објавил резултатите на истражувањето за присуството на токини во 141 примерок од облека, собрана во 29 земји. Истражувањето е изведено во независна лабораторија и со него е утврдено дека секоја од 20 водички марки во својот асортимант имаат по неколку парчиња облека кои содржат опасни хемикалии. Поточно, во две третини во предметите за облекување има опасни хемикалии. Трагедијата да биде уште поголема, дури и во детската облека, откриена е присуството на материји кои можат да предизвикаат рак и хормонални пореметувања.

Станува збор за **nonifenoletokssiliti** (NPE), споеви опасни за ендокриниот систем, **ftalati** кои го загрозуваат системот за репродукција, **бои** кои содржат канцерогени **амини** и друго.

Употребата на отровни хемикалии во ЕУ е ограничена, но не и целосно забранета. Забрането е единствено тие да се испуштаат во отпадните води, па така загадувањето на околната значително е намалено. Но, повеќето текстилни стоки со постапок на познатите модни фабрики произведена е во Кина и во други азиски земји каде што таква забрана не постои. Колку носењето на таа облека штети на нашето здравје, преостанува допрва да се истражи. Експертите сметаат дека и ниските нивои на токини присуствуваат во облеката, се закана за здравјето на човекот и упатуваат на поврзаноста на наведените токини со неплодност и со одредени видови на рак.

Dominic Thompson од Greenpeace смета дека резултатот од отровните хемикалии на човечкиот организам е биоакумулативен, па затоа не можеме да знаеме какви последици таквото постепено собирање на штетни материји на крајот ќе има врз нашето здравје.

Што се однесува до загадувањето на околната, Manferd Santen, Greenpeace активист, предупредува дека многу текстилни фабрики по целиот свет ги употребуваат реките како канали за пуштање на отпадот што се создава во производствениот процес. Посебно истакнува дека хемикалиите кои завршуваат во реките ја загрозуваат водата за пиење, па така растителниот и животинскиот свет, особено рибите, се изложени на уништување. И тоа не само во земјите во кои се врши производството, туку и по извозот, зашто отровните материји од купената стока излегуваат при перене. Тешко е да се замисли количината на отрови кои големите играчи на полето на текстилот ја загадуваат околната и го уништуваат здравјето на луѓето, посебно во Кина каде што таква стока масовно се произведува. Постои ли решение? Од производителите кои сериозно се поинтересуваат со човечкото здравје, Greenpeace бара до 2020 година, да престанат со употреба на опасни хемикалии во производството. Според тврдењата на Alex Föler, претставник на здружението кое ги застапува интересите на хемиската индустрија, алтернатива има. Средствата кои не се штетни за околната и не го загрозуваат здравјето на луѓето и на животните, значително не би го посекапело производството, ниту посебно врзјајето врз цената на облеката, но тоа треба да се спроведе во практика, а за тоа е потребно време. Што до тогаш? Пазете што купувате, особено ако има напечатница "Made in China", и пред да го облечете исперете го барем двапати!

T.G.



прашувате зошто? Можеби не пиејте доволно вода или главоболката ви е од клима уредот кој постојано работи во просторијата во која престојувате?

Најдобри резултати ќе се постигнат ако се комбинираат техниките за превенција од главоболка и ако се дејствува систематски. Затоа:

- Пиејте многу течности.
- На масата држете шише свежа вода со распуштач и повремено

Лекување на артритис на природен начин

Артритис е воспалителна болест која најчесто ги напаѓа зглобовите. Постојат преку сто видови на артритис кои можат да зафатат различни делови од телото.

Најчести видови се остеоартритис, гихт и ревматоиден артритис. Некои форми на артритис се поврзани со болести на други ткива и органи во телото. Артритисот не е присутна само кај постарите лица, туку може да ги погоди луѓето од сите возрасти. Станува збор за комплексна болест, па барањето на вистинскиот лек може да биде долготрајно. Освен користење на медицински лекови, кои можат да дадат и несакани ефекти, практикување на правилна исхрана, вежбање, лековити билки и природни додатоци во исхраната, можат да ја спречат, да ги ублажат симптомите, па дури и комплетно да ја излекуваат.

Природни лекови против артритис

Темјанот – има силно антивоспалително дејство и ефикасно ја ублажува болката, а не предизвикува несакани ефекти. Темјанот ја подобрува циркулацијата и протокот на крвта низ крвните садови оштетени од воспаленија, што уште повеќе им помага на зглобовите погодени од артритис. Со своите моќни антивоспалителни својства помага и при Кронова болест и цисти.

Куркума – Состојката куркумин ефикасно ја олеснува утринската вкочанетост и оток на зглобовите. 1200 мг куркумин делува исто како 300 мг фенилбутазон, лек против болка.

Глукозамин – ја регенерира рескалвицата и дава еластичност на лигаментите и тетивите. Неговото земање на подолг рок ја елиминацира болката. Веќе во средното добра, доаѓа до отоци и вкочанетост на зглобовите бидејќи организмот помалку го создава. Недостатоците се неговата висока цена, можноста да предизвика алергии.

Хијалуронска киселина (ХА) – Таа е најважниот дел на сврзното ткиво, бидејќи ја подмачкува зглобната површина при движење и ја амортизира. Производството на хијалуронска киселина се намалува во текот на животот, па повеќето луѓе на 50 години имаат 50 отсто помалку хијалуронска киселина во зглобовите отколку во младоста. Се зема орално или со инекција, под надзор на стручно лице.

Цинк – Го намалува ризикот од ревматоиден артритис. Недостаток на цинк во исхраната е фактор кој го зголемува ризикот за појава на воспаление на сврзното ткиво, ревматизам, како и појавата на целулит. Помага и на дијабетичарите, поради улогата во создавање на инсулин и го неутрализира вишокот на бакар, што е една од причините за артритис. Го има во мешунките, интегралните житарки, тиква и семки од тиква, соја и грашок.

Мangan – потребен е за синтеза на главните компоненти на жрскавицата. Негов недостаток може да доведе до болка во коленото, хронична маклаксност, замор и губење на ра-

испраќајте го воздухот над вас.

– Пиејте доволно витамин Ц и работете на зајакнување на имунолошкиот систем.

– Немојте да ја намалувате температурата премногу. Температурата од 21 до 24 степени е мошне пријатна за работата. Не намалувайте ја температурата под 20 степени Целзиуси. Секоја температура под 20 степени за дневни или работни простории предизвикува здравствени ризици.

– Поминете период на приспособување. На пример, неколку минути пред да излезете од автомобилот, канцеларијата или од дома, исклучете го клима-уродот за да се избегнат температурни шокови.

– Избегнувајте седење и стоене директно под клима-уродот и правецот

мнотежа. Го има во ананас, овес, ко-стенливо овошје, ореви, мешунки, спанаќ и чај.

Гумбир – Се користи илјадници години за лекување на разни ревматички заболувања и болести на мускулите и скелетот. Гумбирот е покорисен од конвенционалните кортикостероидни антивоспалителни лекови, кои може

Скопјани никогаш нема да заборават

Педесет години поминаа од катастрофалниот земјотрес кој се случи во Скопје 1963 година, кога над илјада граѓани ги загубија животите или беа затрупани под урнатините и потешко повредени. Таа година нашиот главен град речиси беше срамнет со земјата. Оттогаш останаа сеќавањата за загинатите, но и за сестраната солидарна помош од многу хумани луѓе, институции, градови и земји во светот, кои придонесоа Скопје од пепел да се издигне и да израсне во голема метропола.

Одбележувањето на 50-годишнината од овој страшен настан беше по вод на 26 јули да се организира и одржи пригодна манифестија која почна со полагање свежо цвеќе пред споменикот на загинатите во земјотресот, а во 19 часот со поетско читање „За Скопје со љубов“ пред Музејот на градот започна официјалната програма посветена на овој датум.

Во одбележувањето на 50-годишнината од скопскиот земјотрес се вклучија и пензионерите на Република Македонија одржувајќи бројни манифестији по тој повод во текот на целата година, а Републиката првија на песни, музика и игри, која се одржа на 4-ти јуни 2013 година во организација на СЗПМ, во Универзитетската сала во Скопје, беше посветена на токму на овој настан, кој беше најавен со личната творба на Лидија Јеремиќ „Градот на солидарноста“. Исто така, пензионерите во голем број присуствуваа на манифестиите кои се одржаа на самиот ден на одбележувањето на 50-годишнината од земјотресот а претседателот на СЗПМ Драги Аргировски официјално ги представуваше на отворањето на изложбата во Музејот на градот и на централната манифестија на плоштадот „Македонија“.

На отворањето на изложбата во Музејот под името „26 јули 1963“ во 20

Сеќавање на скопскиот земјотрес

За скопскиот земјотрес напишани се повеќе написи дури и книги, снимени се радио драми и филмови... но оваа скопска трагедија останува незаборавна тема и инспирација за секој творец. Спомените навираат особено годинава кога се навршуваат 50-години од катастрофалниот земјотрес, половина век од една голема човечка несреќа предизвикана од природата. Земјотресот го сруши Скопје, сруши многу соништа, многу желби и мечтања, но најстрашна од сè, беше болката по 1.070 жртви и над 3.300 повредени од кои дел со доживотна инвалидност, заради што илјадници луѓе засекогаш ќе се сеќаваат на оваа тешка драма.

Во 5 часот и 17 минути на 26 јули 1963 година невидена стихија се обиде да го униши животот и утрешнината на Скопје. Зградите се уриваат како кули од карти, паѓаат катови и покриви, жртви имаше на секаде во градот на Вардар. Околу 200.000 не-гови жители се најдоа на улиците, избезумени од ненадејната несреќа, од пискотници и повици за помош до луѓето вклештени во урнатините. Првата глетка беше страшна, а меѓу срушените згради се најдоа: Офицерскиот дом, Народната банка, хотелот „Македонија“, стамбените згради околу плоштадот „Слобода“ ... и уште многи други, како и зградата на Радио-телефизија Скопје на Марковска 17, која беше целосно распукана и беше опасно да се влезе во неа. И покрај тоа, екипата на Телевизија Скопје успеа да ја земе камерата „Болекс“, и првот телевизиски извештај за скопскиот катастрофален земјотрес беше испратен до белградското студио, а со тоа до сите студија и Телевизиски куки во Европа и во светот. Истовремено кај радиопрограмателот во Маџари беше поставена тонска студиска миксета и магнетофон, со помош на кои колегите на Радио Скопје во 10 часот и 30 минути се огласија со сигналот „А, бре, Македонче“ и беше емитувана првата информација за скопскиот земјотрес. Со тоа програмската активност започна на нова локација од отворено студио и речиси сите вработени во Радиото и Телевизијата денонеко работевме сместени во ша-

торска населба кај предавателот во Маџари. Низ емисиите кои беа емитувани, слушателите и гледачите се известуваа за работата на спасувачките екипи, за бројот на загинатите, за активноста на Црвенот крст, за последиците од катастрофалниот земјотрес и слично.

Мобилни многубројни спасувачки и медицински екипи од разни краишта на нашата земја, но и од светот, надаа га како бран во градот. Борбата за живот и смрт беше во полн ек. Повредените главно се носеа во импровизираната болница во шатори на кумановскиот



аеродром, а умрелите се погребуваа во посебна алеа на Градските гробишта во Бутел, каде што плачот и лелекот беа најсилни. Според официјалниот извештај на тогашниот Републички секретаријат за внатрешни работи на Македонија во скопскиот земјотрес животот го загубиле 1.070 лица, од кои 43 беа неидентификувани. Загинати беа главно граѓани на Скопје од македонска националност, но имаше и од турска, албанска, ромска, српска и од други националности, како и 50 странски државјани. Меѓу загинатите имаше голем број деца и млади луѓе, а загинати имаше и повеќе цели семејства како што беше семејството на новинарката Вера Ковач и нејзините четири деца: Даница, Јулијана, Бранимир и Ирина.

Трагедијата беше голема, но уште поголема беше помошта и солидарноста што тогаш несебично му ја подадоа на Скопје, луѓе од сите вери и раси од целиот свет. Благодарение на тоа набргу урнатите згради одново се изградија, а загубените животи на луѓето кои загинаа останаа како вечен спомен и трага во срцата на многумина.

Иако поминаа многу години, сеќавањата и спомените не избледнале. Секоја година на 26 јули, веќе пет децении, со посета на Споменикот во Алеата на загинатите од земјотресот на Градските гробишта во Бутел со тага, почит и питеат се сеќаваме на жртвите на катастрофалниот земјотрес. Многумина се сеќаваат на сè како да беше вчера. Нив ги оживува и немиот сводек-часовникот на Старата железничка станица кој застанат тоа злокобно утро во 5 часот и 17 минути. Тој не потсетува на чувството на тага и жалост, но и на живоста и издржливоста што е дел од колективната меморија на Скопје и неговите жители, и симбол на солидарноста и хуманоста.

Факт е дека во првите денови по земјотресот се создаваше една мрачна атмосфера дека Скопје засекогаш е изгубено, но постоеше и оптимизам дека Скопје пак ќе се обнови и изгради. Тој оптимизам постојано се ширеше од радио и тв програмите и од весникот „Нова Македонија“, а потоа и од новиот дневен весник „Вечер“. Со право, акцент се даваше на меѓународната помош, на започнувањето на градбата на новите населби, на отстранувањето на последиците и на враќањето на животот во Скопје. Секако значајно беше и тоа што на 16 август 1963 година на Градскиот стадион се одржа и првот фудбалски натпревар по земјотресот, помеѓу Вардар и Динамо од Загреб. Фудбалерите носеа црни ленти на ракавите, а меѓу 30.000 гледачи имаше и американски, руски и француски војници кои помогнаа за расчистување на урнатините на градот. При крајот на 1963 година Радио-телефизија се пресели од Маџари на нова локација во Долно Нерези, а во летото во 1964 година Телевизија Скопје реализираше директни преноси на спортски, фолклорни и забавно-музички приредби од „Средбата на солидарноста“. И така 50 години по ред Скопје се подигна од пепелот како феникс, станувајќи модерен град на солидарноста и иднината.

Драги Аргировски

ПРИВАТНА УСТАНОВА ЗА СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА
НА СТАРИ ЛИЦА

ХОТЕЛ
Идила



тел. за контакт 02 2666 113 078 366 116
Адреса: Ул. Призренска бр. 50/2,
Кучевишкa бара, 1000 Скопје
www. idila.mk

Хотел Идила е нова приватна установа за социјална заштита на стари лица. Loциран е на 8 км од центарот на Скопје, во природно зелено опкружување и панорамски поглед кон градот.

Имено, Хотел Идила располага со 38 соби и 5 апартмани, сите опремени со ТВ приемник и индивидуален тоалет со туш. Покрај современо опремените соби и апартмани, Хотел Идила располага и со комфортен дневен престој и трпезарија од 150 m², reception со приемен дел за посета на гости, кујна и административни простории.

Прекрасната нова зграда во класичен стил е надополнета со 5000 m² хортicultural уреден двор. Овој простор е распределен на:

- Неверојатна градина со фонтана и клупи,
- Цвеќе и зеленило,
- Просторно шеталиште,
- Овоштарник,
- Мала зоолошка градина,
- Паркинг простор.

Ние овозможуваме нашите гости да уживаат во своите пензионерски денови исполнети со исклучителна услуга од учтив и љубезен персонал. Грижа за хигиената во домот, пазарување во marketите, готвење на храна, чиста и пеглана облека... Сето тоа сега е наша грижа.

Заднички пикник во градината, додека нашиот готвач се грижи за скаратата да биде свежа, квалитетна и топла, е слика што во Хотел Идила често се гледа.

Едно е сигурно, во Хотел Идила никогаш нема да бидете осамени, а на чувството на здравјето сите се споменати.

Посветеноста на здравјето кај повозрасните лица никогаш не било поважно. Затоа ние се трудиме да водиме постојана грижа за главните медицински индикатори кои посочуваат кон одреден здравствен проблем.

Сето ова го прави Хотел Идила еден посебен комплекс со иновативен дух и предиспозиции за совршен сместувачки капацитет за лица во златната доба.

Едноставно, Хотел Идила го знае сонот на секој пензионер!

ЗАНИМЛИВОСТИ

Државите кои го забраниле пушењето во јавни собиришта забележале 27% опаѓање на срцеви напади годишно, а подоцна по три години и 36% намалување. Овие резултати се според една анализа од 13 истражувања во Европа и Северна Америка.

Порано или подоцна речиси сечија коса побелува, но причината за тоа никогаш не била јасна. Тим јапонски истражувачи изјавија дека мислат оти ја пронаша причината. Главен причинител е стрес предизвикан од радијација.

Во секоја фоликула на влакното има популација на меланоцитни стеблести келии, кои се одговорни за бојата на косата и кои побрзо умираат ако се подложени на стрес заради радијација. Еми Нисхимура од Универзитетот во Каназава, и нејзините колеги ги бомбардираше кафеавите и црните глувци со радијација што ја уништува ДНК. Последиците, како што е описано во извештајот објавен во списанието „Келија“, меланоцитите кои требало да се обноват, заместо тоа само созреале и изумреле. Кафеавите и црните глувци најсеко побелеле. Истражувачите изнесуваат тврдење дека изумирањето на меланоцитите може да е начин на кој телото се спротивставува на потенцијалните канцерозни келии стресно озрачени.

Пацифичкиот народ Палау го објавил првото светско безбедно собириште на ајкули, прогласувајќи забрана за комерцијално ловење ајкули во своите води. Оваа област е поголема од Франција, по својата површина.

Научниците во Кина велат дека наездите на скакулци се појавуваат почесто за време на топли и суви периоди, сугерирајќи дека климатските промени може да ја зголемат нивната зачестеност, како и штетността од тоа.

Една студија на Универзитетот во Кардиф, Велика Британија, открива дека децата кои јадат слатка храна, повеќе се склони да извршат криминално насилиство кога ќе бидат возрасни. 69% од насилините извршители јаделе слатко преку ден, споредено со 42% на учесници кои не се насили и агресивни.

Хроничниот замор од кој страдаат 17 милиони луѓе низ целиот свет, конечно е поврзан со еден специфичен вирус: HMRV (hepatotropic murine leukemia-related virus). HMRV вирусот е еден од трите познати ретровируси кои го напаѓаат човекот. Канцер-биологот Роберт Силвермен од Кливлендската Клиника, го изолирал овој вирус пред три години, кај луѓе кои страдале од канцер на простатата. Луѓето имале имунолошки дефект што дозволувал вирусот да се размножува многу побрзо отколку кај здравите луѓе. Повекето од нив чувствуваат хроничен замор. Работејќи на тоа прашање, биологот за Миковиќ од Институтот Витемор Петерсон во Невада, тестираше 101 пациент со хроничен замор. Таа објавила дека 67% од нив го имаат тој вирус, а само 3,7 % од здравите луѓе го немаат.

Т. Г.

СКАНДИ	ДРЖАВА ВО ЕВРОПА	ДОДАТОК ВО ПАРИ ЗА ИЗДРЖУВАЊЕ НА КУЌА (ЛАТ.)	ПРВИОТ ПРЕТСЕДЕТЕЛ НА ВМРО, ХРИСТО	СКАНДИ	СУЛФУР	ФРЛЕНИ КАРТИ ВО ИГРА	ИНЦИДЕНТ НА АТЛЕТИЧАР ЛУИС	ОПШИЕН КРАЈ НА ОБЛЕКА	СМЕТКА (РАЗГ.)	НАМА ВОДИТЕЛКА НА ФОТОСОТ	СКАНДИ	РАДИУС	ДЕЛ ОД ОПТИЧКА НАПРАВА	ИТАЛ. СЛИКАР БЕНОЧО	МАЛИ АМЕРИКАНСКИ МЕЧКИ	
СКАРТЕ-НИЦА ЗА "ДАТИВ"				ПРОДУКТ ЗА ЛЕЧЕЊЕ ЗЕМО-ДЕЛЦИ												
ФРАН. БАЛЕРИНА					НИВО ИМЕТО НА АРТИСТОТ КОНЕРИ											
ЖЕНСКО ИМЕ							МЕСТО ВО ДАЛМАЦИЈА									
ДЕЛ ОД МОТОР (МН.)								АВТОЗНАК ЗА ПАНЧЕВО ГРАД ВО ПАКИСТАН								
МУСЛИМАНСКА СВЕТА КНИГА						ЖАК АРТИН			ГАУС ЖРТВЕНИК (ЛАТ.)			СКАНДИ	РАДИУС	ДЕЛ ОД ОПТИЧКА НАПРАВА	ИТАЛ. СЛИКАР БЕНОЧО	МАЛИ АМЕРИКАНСКИ МЕЧКИ
МАШКО ИМЕ (АРЧИ-БАЛД)				ДОЛИНА ВО СЛОВЕНИЈА ПОЛИТИЧКО ЗАСОЛНИШТЕ							МЕСТО ВО СРБИЈА Ж. ИМЕ НА ГАЛЕНО					
АНИТА ЕКБЕРГ				АНРИ РАБО ВИД РАКОТВОРБА			УБИЕЦОТ НА ЦЕЗАР ДЕЛ ОД РАСТЕНИЕ (МН.)							ПРЕДЛОГ РАЧКА НА ВИОЛИНА		
ГРАД ВО ЗАПАДНА УНГАРИЈА																
АЛТ		ПОДАНИК НА КНЕЗ РЕКА ВО БОСНА						ГРАД ВО ПЕРУ ЖЕНСКО ИМЕ								
ИНИЦ. НА СЛИКАР ОБУСТИ			ЖИВОПИС НА СВЕТЕЦ ВИД ЖИВОТНО							ЖИВОТНО ОД ФАМ. МАЧКИ СОЗВУЧЈА						
ГЛАВЕН ГРАД НА АФГАНИСТАН					ПОПУЛарност НАША ХЕРОИНА ВЕРА									ТАТАРСКИ ПИСАТЕЛ АБДУЛА ЧУДА (АРХ.)		
УНГАРСКИ ВОЛИНИСТ ЛИКО				ХОЛАНД. ФУДБАЛСКИ КЛУБ И.Р.							КАНТОТ ВО ШВАЦИЈА ИМЕТО НА АРТИСКАТА ШОВАГОВИК					НАЦРТ
"АНИ ФУТУРИ"						МАШКО ИМЕ БАРИУМ		ВИД РЕЧНА РИБА (МН.) ЕДИНИЧЕН ВЕКТОР								
УНИВЕРЗИТЕТСКИ ГРАД ВО БЕЛГИЈА														ПАСКАЛ ПРИСТАНИШТЕ ВО ШВЕДСКА		
ГАУС		БЕЗ РАЗЛОГ (ЛАТ.) ЕДИМОН РОСТАН					ОБРАБ. ЗЕМЈА СО ПЛУГ АВТОЗНАК ЗА ОСЈЕК							АЛУМИНИУМ АНИ ЖИРАРДО		
ПЛАНИНА ВО ШВАЦИЈА						АНГЛИСКИ СЛИКАР ЦЕЙМС ЛИТАР					ОБИЧНА ЗАПРЕГА КЕЛВИН					
СТРАНСКА КРАТЕНИЦА ЗА БРОЈ (НУМЕРО)						РАСТЕГЛИВА МАТЕРИЈА						ГРАД ВО ФРАНЦИЈА				



Хумор

Во автобус на градски превоз, јечи песната: Кој те има, тај те нема...

Трпе избезумен се пребарува.

– Што правиш бре Трпе?

– Си го барам новчаникот!

* * *

Се возат во атобус Симо и Димо.

Симо му вели на возачот:

– Мајсторе пушти малку еркондишан.
– Не, никако мајсторе. Пушти нешто народно!

* * *

Некој шеф заминал на пат. Кога се вратил ја прашува секре-тарката дали им недостасувал.

– Да шефе. Сите прашуваат кога ќе се вратите.

– Така ли?!?

– Да, во вашиот шкаф беше решото заклучено и не можевме да вариме кафе!

* * *

Го прашува Симо Трпета:

– Сакаш ли Трпе да ти кажам една народна мудрост?
– Да, секако.
– Полжавот ги пушта роговите кога ќе излезе од куќата, а

снаата кога ќе влезе!

* * *

Решил мажот да провери дали жена му го изневерува, па ја прашува:

– Жено, знаеш ли ти дека во зградата имаме жена што мажот никогаш не го изневерила?

– Не зафраквај, која е па таа?!

* * *

Две деца прават муабет:

– Сега знам зошто штрковите одат на југ!
– Зошто?
– Па зошто, и црнците сакаат да имаат деца!

* * *

Му дошла на Трпе таштата на гости, па Трпе ја прашува:

– Бабо, колку време планираш да останеш?
– Па додека не ви досадам.

– Ауу, зошто ма толку кратко???

* * *

Мажот се враќа од службен пат и велат на жената:

– Замисли ја загубив бенчалната бурма.
– Како можеше да ја загубиш?
– Како? Зарем не ти кажав сто пати да ми го сошиш џебот?

* * *

вреден колку мачкина кашлица!

Доволна е една нафтена дамка во морето, за да направи море од проблеми во екологијата што немала дамки!

И кога ќе му го покажеш правецот, опозиционерот трча во спротивен правец!

Двајца браќа со едно рало гаќи и волови бизнис тераат!

Уште пред да му ја исклучват струјата, му се стемни од износот во нејзината најнова сметка!

За да живееме европски не треба сите правила за влез во ЕУ да ги преземеме–ропски!

Едно е кога вработените му се качуваат на глава на директорот, а сосема друго е кога тоа му го прави – секретарката!

Тој толку многу ме малтретираше, што и тие покрај мене не можеа да издржат!

Подобро е да си во оаза во пустина, отколку на пуст остров во океан!

Со помош на минималецот и главната работа може да стане – хоби!

Гавранот и лисицата

Еден гавран застанал на дрво со парче сирене во клунот. Лисицата привлечена од мирисот на сиренето, дошла под дрвото и почнала да му зборува на гавранот:

– Добар ден, благороден господине гавране. Колку си убав! Колку чудесно изгледаш! Чесен збор, ако и гракањето ти е убаво како што ти се убави перјата, тогаш ти си најубавата птица во шумата.

Гавранот, сакајќи да и докаже на лисицата оти има и убав глас, загракал колку што можел посилно и го испуштил сиренето. Таа потрчала, го грабнала сиренето и му рекла:

– Е, кутар мој гавране, се имаш, само ум ти фали.



M.T.

Баксуз е оној што го стават во ќош, а потоа и таму им пречи при уредувањето на ентериерот!

Сите знаат да сурфаат на интернет, само не знаат како да ги плат

Министерот Спасов ја отвори приватната установа за социјална заштита на стари лица „Хотел Идила“ во Скопје

Дом во кој ќе се живее како во големо семејство

Министерот за труд и социјална политика Диме Спасов присуствуваше на отварањето на приватната установа за социјална заштита на стари лица „Хотел Идила“ во Скопје.

Најнапред присутните гости ги поз-

нашата земја е сè поизразена и апострофирана. Токму во овие установи се дава можност за заеднички живот на популација на население која генерацијски е приближно на исто ниво, создава можности за подобра социјали-

со тоа и достапноста на наведената услуга. Исто така, континуирано работиме и на зајакнување на капацитетите на постојните четири државни, односно општински домови за стари лица со вкупен капацитет од 620 легла. Во тек е реконструкцијата на јавната општинска установа Дом за стари лица „Сју Рајдер“ во Битола, односно во тек е изградба на нов објект, а Домот за стари лица „Зафир Сајто“ од Куманово го зголеми сместувачкиот капацитет за уште дваесет и две легла.



здрави директорката на овој современ и пријатен објект наменет за лица од третото животно доба, Елена Илиевска, истакнувајќи дека објектот е направен за да ги задоволи потребите на старите лица во секој поглед. Покрај сместувањето ќе се организираат и многу други активности како што се предавања за активно и здраво ста-рење, екскурзии, кино претстави, концерти, се со цел станарите да се чувствуваат удобно и да имаат пријатен и квалитетен живот. Присутните го поздрави и д-р Александар Манолов кој истакна дека здравјето на станарите ќе биде приоритет на тимот кој ќе се грижи за нив.

На присутните им се обрати и министерот за труд и социјална политика Диме Спасов кој меѓу другото рече:

– Ова е уште една нова установа во системот којшто ќе придонесе до подигнување на квалитетот на услугите наменети за старите лица. Високиот процент на старо население и неговата потреба за креативно и осмислено исполнување на слободното време претставуваат реална потврда на потребата за создавање на подобри услови за нивен престој. Потребата од згрижување, односно сместување и давање соодветни услуги на старите лица во специјализирани установи во

зација и олеснување на животот во третата доба, целодневна грива, нега и услуги од социјален работник, медицински персонал, геронт домаќинки кои се потребни за секое лице кое не може да се грижи за себе.

Во оваа прилика сакам да истакнам дека развојот на приватната иницијатива во услугите коишто се наменети за стари лица бележи значителен напредок во изминатите две години. Досега основани и регистрирани се 15 приватни установи за социјална заштита на стари лица со вкупен капацитет за згрижување на 441 корисник. Ова бројка остава можност за уште поголем развој, пред се и во другите општини во Република Македонија, со што ќе се зголеми опфатот на згрижените корисници, но уште поважко ќе се зголеми и пристапноста до услугите од овој тип.

Во оваа насока сакам да истакнам дека има неколку иницијативи од домашни и меѓународни инвеститори, кои би сакале да инвестираат во установи за социјална заштита на стари лица, но се разгледуваат и можностите за јавно-приватно партнештво. Доколку бидат реализирани овие инвестиции, дополнително ќе се зајакне мрежата на јавни и приватни установи за социјална заштита на стари лица, а

Владата на Република Македонија и Министерството за труд и социјална политика и понатаму ќе продолжат да бидат поддршка на старите лица преку разни форми, како што се подобрување на нивните услови за престој, подобрување на целокупниот нивен живот, но и натаму ќе продолжиме како и досега да им ја обезбедуваме и потребната социјалната заштита.

Потоа министерот Диме Спасов, директорката Елена Илиевска и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски ја пресека лентата и го означија почетокот за работа на домот.

Инаку „Хотел Идила“ располага со 38 соби и 5 апартмани, сите опремени со ТВ приемник и индивидуален тоалет со туш, и со заеднички простории вклучувајќи: комфорен дневен престој, трпезарија со зедничка чајна кујна и камин, и дополнителни заеднички простории за разни друштвени игри, фризерски салон, амбуланта и физикална терапија.

Сето ова го прави „Хотел Идила“ еден посебен комплекс со иновативен дух, и предиспозиции за совершен сместувачки капацитет за лица во златната доба, каде старите луѓе ќе живеат како во едно големо семејство опружени со него и внимание.

Калина С. Андонова

Убавите дворови, украс на Општината

Мал рај среде Карпош

Воденки, шеќериња, жарчиња, коттонии, бегонии, темјаники, косовски божур, а рано напролет и зумбули и цела алеја лалиња ќе ве пречекаат во дворот на Андон Марковски, на Букурешка 63. Овој карпошвец, со помош од неговиот внук Андреја направил вистински мал рај среде Карпош. Под сенката на една огромна стара елка, тој го пронашол својот мир за пензионерските денови.

– Како градежник, бидејќи тоа бев по професија, многу патував, а бидејќи градежништвото и хортикултурата се поврзани, многу се интересирав за цветните градини, за уредувањето на дворовите и на парковите. Сите убавини што ги видов, на овој или оној начин, влијаја на тоа како изгледа најшиот двор денес – објаснува Андон.

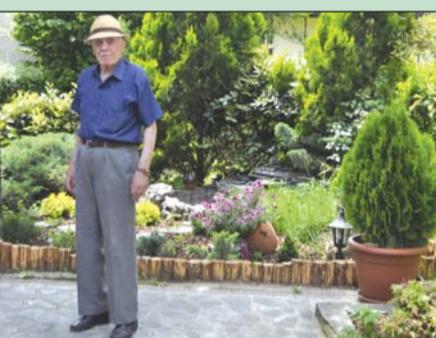
Откако се пензионирал, тој им се посветил на дворот, на тревникот и на цветните алеи. Вели дека има помош и од внук му Андреја и од снаа му Виолета, но дека тој најмногу се вложува,

се разбира, затоа што има најмногу слободно време.

– За вака да изгледа дворот, не ви се потребни многу пари. Еве, јас досега сум вложил можеби 1.500 евра, ама тоа е од почетокот досега, многу години напред. Секоја година, пак, вложувам околу 3.000 денари во разно-разни цвеќиња, садници за да се обнови цветната алеја и да се подмладат дрвцата. Се разбира, работата е без пари, таа и самата е уживање – вели вештиот градинар.

Во средината на дворот, доминира една убава фонтанка, обрасена со природен камен и опколена од повеќе високи ниски грмушки и цвеќиња, засадени во асиметрично расфрлени купови.

– Навечер, кога ќе ги вклучиме светилките во тревникот, сè добива еден поинаков изглед, како да си на друго место, во некоја друга градина – ќе ма-



ми чичко Андон да дојдеме повторно.

Зиме, вели домаќинот, иглолисните растенија, ниски грмушки и дрвца, го зачуваат обликот и изгледот на дворот, но расцветената пролет е таа што Андон со душа ја очекува.

– Работата во градината ме смирува, но основно е да се има љубов за цвеќињата, а таа е израз на љубовта кон природата воопшто – завршува нашиот домаќин, вештиот градинар Андон Марковски од Карпош.

Лилјана Петрушевска-Кочовска
Фотографија: Ива Манова
Преземено од „Карпош Урбан“

Меѓународна соработка

Колонија за уметници од трета доба

По повод одбележувањето на 1700-та годишнина од донесувањето на Миланскиот едикт, со кој цар Константин го прогласил Христијанството за официјална религија во Римското царство, „Движењето на трета доба – Ниш“ организираше ликовна колонија за уметници од третата доба припадници на земјите поврзани со Миланскиот едикт.

Меѓу ликовните уметници од Србија, Хрватска, Црна Гора, Република Српска, Босна, Словенија, Бугарија и Грција, беа и претставници од Македонија кои ги испрати Универзитетот Трето

доба од Скопје. Во извонредни услови за работа на тема: Миланскиот едикт и



христијанството, уметниците во колонијата во Ниш од 08 до 13 јули сликаа на по две платна (60 на 80 см) во маслена техника и во пријатна атмосфера и дружење создадоа импресивни слики кои говорат за назначениот период.

Творбите на уметниците на 13-ти јули беа изложени во Домот на пензионерите во Ниш, а на свеченото отворање присуствуваа членови на Собранието од градот, многу пензионери, граѓани и претставници на пишаните и електронските медиуми.

Василка Топалова Диа

Лозовчанки на Галичка свадба



Стаматов секоја година е присутен на Галичката свадба на која доаѓаат луѓе од сите краеви.

Пензионерките – Лозовчанки ги запрашават што најмногу им остави впечаток?

– Се! Но, најмногу народните носии во кои беа облечени младоженците и сватовите. Како на филм коњаница, а на чело бајрактарот. Потоа самојт чин на венчавањето во црквата и присуството на претседателот на Р. Македонија, Ѓорѓи Иванов со сопругата, односно моментот кога претседателот им подари свадбен подарок на младите – икона и ги благослови – беа едногласни лозовчанки. Ова патешествие пензионерките од Лозово го завршија со посета на музејот во Галичник и пештерата Шаркова дупка во Маврово, која крие во себе чуда на природата.

Промоција на монографијата „Галичник засекогаш“



авторот Кипровски, ненадминлив вљубен во убавото, во пејсажот, одгласите на тапаните и зурлите, во живите бои на весовите од носите...

И текстовите и фотографиите оставаат траги во душата на секогашки, бидејќи се напишани и одбрани со сенс за помнење за секогаш! Иако за Галичник многумина пишувале, го спикале и фотографирале, за првпат на ТВ екрани за галичката свадба, еден од најзначајните и најпрочуени галички обележја се случило во 1963 година кога била емитувана репортажа за Галичник и Галичката свадба во склоп на ТВ дневникот на ТВ Белград, а автор на репортажата е Драги Аргировски, новинар и публицист, еден од основоположниците на националната македонска телевизија. Благодарение на оваа репортажа за Галичник слушнале многумина на балканските простори, ги виделе разиграниите свадбари, убавата невеста и младоженецот, ги слушнале звуките на убавата македонска песна...

И што уште да се каже за ова вредно дело чии рецензенти се Коста Грајкорски и академик Радован Павловски, освен да се препорача да се види и прочита и по можност да се има како аманет и богатство кое ќе се пренесува од генерација на генерација.

К.С.А.

Незаборавна средба во Стар Дојран



водството на пензионерите од Струмица за организирање на една ваква средба, а потоа како што е редот, претседателката Ѓаскаловска го поведе убавото македонско оро под ладните јаворови сенки на брегот на езерото каде се играше и пееше се до вечерните часови. Средбата беше искористена и за одржување на работен состанок со претседателот на здруженијата, каде за нови домаќини едногласно беа избрани ЗП Велес и ЗП Неготино.

Л. Младеновска