

Пензионерска Републичка ревија на песни, музика и игри 2014

Со песна и љубов кон нашето културно богатство, идентитет и традиција

Љубовта кон татковината, кон својот народ, кон својата традиција и идентитет се изразува на повеќе начини. Еден од нив е и преку песната и орото, преку почитта кон традицијата и кон културното богатство создадени во



идентитет, и идентитетот на соседот, на другарот, на пријателот од својот град, здружението, на селбата. Пееја и се редеа на сцената едни по други создавајќи уште еден фолклорен вез во нашето културно богатство, уште еден фолклорен бисер во нашата фолклорна ризница, испишувајќи уште по некој лист во книгата на незаборавот, со радост и со задоволство кон она што го остават зад себе.

И покрај возраста и натежнатите години, играа и пееја пензионерите понесени од писокот на зурлите и тапаните од кои тупкаше срцето. Извираа песните од нивните грла и летаа како гулави на мирот, на другарството и пријателството.

На 10 јуни во Универзалната сала во Скопје, уште еднаш пензионерите го по-

10 јуни беше празник за пензионерите од Македонија, но и празник за градот Скопје, каде што и градоначалникот Коце Трајановски, исто така, му се придржува на покровителството со свој придонес и поддршка.

Играа и пееја пензионерите покажувајќи интересни обичаи, живописни носии и народни инструменти пред многубројната публика и пред покровителите на манифестијата, пред својот народ и пред својата држава со голема благодарност и почит, благодарни за признанието за нивните големи напори и усилији во намерата да го зачуваат и да го збогатат нашето културно богатство и да го пренесат на генерациите кои доаѓаат.

Изворните, народните, староградските песни кои ги пееја учесниците на сцената, одвреме-навреме беа прифатени од присутните во салата и тогаш пееја сите, скренки што во нивната трета доба поминува уште еден исполнет ден со вредна содржина. Бурните аплаузи беа силни колку и желбата на сите кои беа во салата, но и на оние кои не беа таму, а го видоа и доживеаја ова преку малите екранни или го прочитаа во весниците, ва-



минатото. Чувството на припадност кон своите корени со достоинство го покажаа 250.000 пензионери членови на СЗПМ, од цела Македонија. Тие низ песната и играта се дружеа, учествуваа и присуствуваа и на 6-те регионални ревии на песни, музика и игри, за целосно да му oddадат почит и да се поклонат уште еднаш на културното творештво на 10 јуни во Универзалната сала во Скопје, на Републиката пензионерска ревија.

Полни со ентузијазам и жelба покажаа колку се силни нивните чувства од срце и со радост и покрај своите поодминати години, запеаја и заиграа, враќајќи ги од заборав старите традиционални песни испеани во минатите времиња, песни за љубовта, песни за тагата, песни за постоењето и премрежињата низ вековите. Пееја пензионерите, пееше секој на свој јазик. Се пееја песни различни, но еднакви и единствени на еден заеднички глас, на гласот на другарувањето и соживотот. Сите настапи имаа своя посебна убавина. Учесниците даваа сè од себе за да покажат колку човекот е силен кога го брани својот културен

кајаа својот нескршил дух, својот пietet кон нашето фолклорно културно богатство порачувајќи дека ништо не е тешко кога нешто се сака, кога се почнува, кога се брани било од непријателот или од канџите на заборавот. Затоа со право и заслужено шесте пензионерски регионални ревии и завршната Републичка ревија на песни, музика и игри и оваа година, по третпат, се прогласени за културни манифестиции од национален карактер.

Од овие причини е и поддршката на Министерството за култура на Република Македонија и на министерката д-р Елизабета Канческа-Милевска да биде покровител на оваа величествена и масовна културна пензионерска манифестија на која присуствуваат околу 1.500 пензионери.

кви средби да има што почесто. За навременото информирање исполнето со почит кон оваа популација, до сите медиуми, до новинарите и снимателите кои го одбележаа овој наш значаен настан, голема благодарност од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија кој беше организатор на шесте регионални и на Републиката ревија на песни, музика и игри, седум незаборавни културни манифестиации на пензионерите во Република Македонија.

Калина С. Андонова

Околу 5000 пензионери се дружеа во Дојран

Во средината на јуни и оваа година Дојран повторно беше центар на најголемата средба на пензионерите во овој регион. Околу 5000 пензионери од триесетина здруженија од Македонија го преплавија крајбрежјето на убавото езеро и во поголем број се собраа под сенките на „Трите јавори“ за да присуствуваат на отворањето на средбата на пензионерите, на која домаќини беа здруженијата на пензионери од Велес и Неготино.

– Добредојдовте во градот во кој времето оставило неизбришливи траги од минатото, видливи низ бројните културно-историски споменици – цркви, манастири, саат кули и други сведоци на збиднува-



њата низ годините, во градот на многубројните културно-уметнички манифестиации, ликовни колонии, театарски и оперски вечери и други запаметени средби...

Со овие зборови прв на присутните им се обрати претседателот на здружението домаќин од Велес

Љубомир Ѓорѓиев изразувајќи голема благодарност до претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и до Сојузот за укажаната доверба и помош, посебно поздравувајќи ги претседателите и другите претставници на здруженијата учесници на средбата...

Потоа, на сцената под отворено говореше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, лидерот на најбројната невладина, неполитичка и мулти-етничка организација и само што го зеде микрофонот, од сите страни одекна аплауз.

– Ве поздравувам и изразувам големо задоволство што дојдовте во голем број за да се дружиме, за да оставиме зад нас уште еден незаборавен ден, уште едно сеќавање во нашата меморија како потврда на досегашните успеси на здруженијата и на Сојузот во целина. Досега многу убави работи ни се случија и се запишаа во историјата на СЗПМ. Речиси, се уште не сме се отрнгнале од импресивните доживувања и впечатоци од регионалните и Републиката ревија на песни, музика и игри, од спортските натпревари, од средбите во Еленец и во Дојница и, еве не овде, во овој прекрасен амбиент, на отворена сцена под „Трите јавори“ да го одбележиме отворањето на туристичката сезона. Сега не можам, но и не сакам сите успеси да ги набројувам. Денес е време за меѓусебно дружење со добра музика, со убава песна и оро, денес е ден за потсетување на младоста и внесување нов елан и енергија што ќе не освежат и учинат појаки и поиздржливи на патот што го одиме



долго да потрае и што повеќе да се среќаваат. Убавата веселба за кратко ја прекина дождот и ги примира гостите да се сокријат во крајбрежните ресторани и кафилиња, а потоа до вечерните часови на Дојран повторно му беше вратен сјајот од утрото.

Мендо Димовски

ВО ОВОЈ БРОЈ...

АКТУЕЛНОСТИ

стр. 2

**ОБРАЌАЊЕ НА:
ПРЕТСЕДАТЕЛОТ
НА СЗПМ,
ГРАДОНАЧАЛНИКОТ
НА ГРАД СКОПЈЕ
И МИНИСТЕРКАТА
ЗА КУЛТУРА НА РМ**

стр. 3

ИНФО

стр. 4

ДЕЛЕГАЦИЈА НА ОН ВО СЗПМ

стр. 5

РАЗБОЈОТ НА БАБА МИ ВЕТА

стр. 7

УБАВИ ПЕСНИ, ОРА КОРЕОГРАФИИ И БУРНИ АПЛАУЗИ

стр. 8 и 9

ПАНОРAMA

стр. 10

PUNËTORI ME FSSHm PËR TË DREJTAT E PENSIONISTËVE



стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

12-та РЕГИОНАЛНА РЕВИЈА ВО ГОРЧЕ



стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

19-та РЕГИОНАЛНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ



стр. 11 и 16

НАРЕДНИОТ ДВОБРОЈ 72-73 НА ВЕСНИКОТ „ПЕНЗИОНЕР ПЛЮС“ ЌЕ ИЗЛЕЗЕ НА 8 АВГУСТ

Вашата пензија
секогаш на први
во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка

**Колумна****Бегалци и бегства**

Методија Ст. Тошевски

Никој не бега од арно ќе рече народот, и ќе се зачврсти тоа народно убедување како никогаш под тој израз да не се подразбирало нешто друго.

И, тоа ќе трае, трае.

Деновиве, на 20 јуни се одбележа мегународниот Ден на бегалците. Без никаква помпа, собир, манифестија, барање. Одбележување кое можеби и не треба да се прави, оти поводот не носи и не сугерира никаква позитивна енергија, само буди незаборавни емоции на траума, понижувања, мементум.

Ден пред тоа, ми се јави телефонски новинарка на еден дневен весник. Утре рече, ќе се одбележи мегународниот Ден на бегалците, имам намера да направам прилог за весникот, вие ја имате преживеано таа траума, дали би сакале да ја раскажете својата приказна? Ни самиот не знам како се случи тоа, во тој мигновен моментум, низ мислите ми простиру дел од тој потвесен филм на преживеаното што го ноносам во себе, мајкини крикови, детски плач, завивања на авиони, татковото отсуство, пожарот во кој догошуваа куките гледани од Карпен, студот како ми минува низ коските, тропотот на железничките шини, гладот...

Не, реков инстистивно, таа приказна ја имам кажувано многу пати, не е добро да и станам здодевен на читателската публика, но ќе ви дадам телефон на еден наш активист, претседател на здружение, тој пошироко ќе ви ја претстави таа наша голгота. Не дека не сакав да помогнам на соговорникот, навистина тоа не ми беше намера, но ете, во мене неосетно се разбуди некаков револт. Какво одбележување на мегународен Ден на бегалци, зошто е тоа потребно да се прави ако тие „мегународни“ фактори перманентно продуцираат нови бегалци и бегства? Со длабоки емоции сејдневно го преживуваат тоа мое „бешество“, и најновите бегалски кризи на сириски, ирачки, украински бегалци, мајки и деца, изнемоштени старци и немоќни родители, невини човечки судбини, денес педесет милиони луѓе.

Соговорникот го запиша телефонскиот број и се благодари. Црвецот во мене започна да рие, да претура слоеви во моите сеќавања, клетви за оние кои не водеа пред нишанот на оружјето, пред пламенот на пожарите, по некоја мисла на сеќавање за благодарноста кон тие што по судба или добра волја, на патот на егзодусот ни подаваа зрак надеж, рамо за плачење, не прибраа во своите држави, куки, семејства... И повторно, пак мислата, зошто е потребно одбележување на мегународниот Ден на бегалците, ако светот не може да се ослободи од најголот да предизвикува човечки неволи, морални беди, понижување на човечкото достоинство?

Не еднаш во мојот живот, во разговорите со децата, со пријателите, на официјални форуми, сум ја изговорил и ја изговарам изреката „само мир“. Сè друго може да се надмине, и немаштија, и болест, и мака... Мирните миграции на луѓето од секогаш постоеле, биле и ќе има. Тие на одреден начин, пак по народната „никој не бега од

арно“ ќе се повторуваат во човековата историја. Тие, исто така „на одреден начин“ го прават и напредокот на човековата цивилизација, размената на култури, знаења, технологии, организација на животот, решавање на животна егзистенција, ама егзодусите, намерните прогонувања на невини луѓе, тоа е сосем друга страна на свеста, на човековото лудило, ненаситност и бес! Да го запреме тоа лудило... Има толку простор и можности за искористување на вишокот енергија, ентузијазмот кај луѓето, мислата, во продуктивни и добронамерни цели, заместо во рушење и уништување на достапите на човековата цивилизација... А што ќе биде со еволуцијата, ништо! Неа не можеме да ја запреме, но да и ја смениме насоката: создавање, креација на доблеси за напредок, заместо деструкции и насилено уништување на создаденоот од човека за човека.

„Само мир“ ми суми во потврста „само мир“. Младите генерации, а и многу од водачите на човековите општества во државите кои посигнуваат по најсилни решенија на отворените општествени прашања, конфликти, потреби, и не се свесни за тоа што го прават. Ама, ќе рече човек, како не се свесни кога намерно тоа го прават... Да, не се свесни, не се свесни сè до оној момент кога последиците од тоа што го прават не ги зафатат нивните средини, држави, семејства. Да го запреме тоа лудило... Зар има, барем еден пример во човековата историја кој беспосредно им донел скреќ на предизвикувачите на овие човечки недела? Од питет кон жртвите, нема да споменам имиња на водачи на такви катализмични однесувања во човековата историја, а ги има скоро во сите епохи од опожарувања на цели градови до холокост на цели народи. Да го запреме тоа лудило...

Младите не знаат дека во најсилничките воени походи не страдаат само прогоните, бегалците. Страда и најголемиот број на припадниците на иницијалната страна. Страдаат и тие што во заднината на фронтот треба да го одржуваат животот во создавањето на материјалните добра потребни за фронтот и за неговите протагонисти. Паралелно со воените, растат и паравоените структури во заднината на фронтот и секој за себе прави свој универзум, систем на организација и владеење, снабдување, тортура. Страдаат моралните норми, страдаат семејства, посебно женскиот дел на општествота, и таму нема родова еднаквост, царува декаденцијата.

Да го запреме тоа лудило...

Си доагам при себе, по таа еуфорија на протест во мислите. И пак ми се наметнуваат веќе подзаборените бегства од одговорноста кај „мегународните фактори“. За да не се заборават! Во 1948 година, во Обединетите нации се отвори дебата за бегалците од Граѓанска војна во Грција од 1945 до 1949 година, војна која уште трае. Тие исти „мегународни фактори“ кои и денес делат правда, одземаат имиња на цели народи за да го задоволат хијрот на други, тие и тогаш и денес, не-маат храброст да ги наречат работите со нивното вистинско име. И додека самата грчка држава „бандитската војна“ (внатрешно име што го употребува за означување на Граѓанска војна) ја призна суштината на Граѓанска војна и ги амнестира „Грците по род“ учесниците во неа, и дозволи нивна депатријација во државата со враќање и на граѓанските права на тие учесници, дотогаш „мегународните фактори“ не смогнаа сила да ја завршат дебатата од 1948 година за статусот на „бегалците“, вкупно смислено прогоните Македонци од Егејскиот дел на Македонија. Со тоа уште еднаш ја поддржа политика на дискриминација на грчката влада кон Македонците, и воопшто не го поставија прашањето за право на бесспоседничка депатријација и на „Македонците по род“ учесници во Граѓанска војна и нивните потомци, во земјата каде се родени и каде се узурирани нивните права и имоти.

Да го запреме тоа лудило...

Ако ишто друго, во нашето одбележување на овој мегународен Ден на бегалците, не заборавајќи ги другите страдалници, да го потсетиме светот на нашата трагедија и права... Да не заборавиме и ние на себе.

Петта седница на Правно-економскиот форум на ИО на СЗПМ

Навремена подготвка на изборите во 2014-2015

На 13-ти јуни 2014 година, на петта седница на Правно-економскиот форум на ИО на СЗПМ, која се одржа под раководство на прет-



јузот во периодот 2014-2015 година. На седницата присуствуваа: претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, потпретседателот на Собранието Бесник Попчески и секретарот на ИО Станка Трајкова.

Прашањето на избори ова експертско тело на СЗПМ го постави на дневен ред поради навремените подготвки и создавањето услови за нивно успешно спроведување во назначениот период. За таа цел Извршниот одбор на СЗПМ подготви „Насоки за спроведување на изборите“, од кои позначајни содржини на седницата презентираше секретарот на ИО Станка Трајкова при што даде објаснување за потребата од ваков материјал од аспект на одговорноста на Сојузот за

успешно спроведување на оваа значајна задача. За потребата од овој документ зборуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој истакна дека здруженијата на пензионери во Сојузот треба да ги почитуваат одредбите од Статутот и да ги спроведуваат одлуките во практика. Со дадените најсоки Форумот дава стручна помош во организирањето и спроведувањето на изборите, а за истите ќе расправа и Извршниот одбор на СЗПМ. Во дискусијата зедоа учество Ристо Франгов, Салтија Каровски, Драги Стоилковски, Ментор Ќоку, Јован Гиновски, Атанас Кутлевски и Илија Адамоски.

Речиси сите членови на Форумот ја поддржала ваквата определба на СЗПМ и со своите дискусији дадоа придонес во подобрување на содржината на најсоките. Форумот, исто така беше запознат и со спроведувањето на Одлуката за утврдување единствени критериуми за материјално-финансиското работење во здруженијата на пензионери и во Сојузот, за која беше речено дека истата е позитивно прифатена и веќе се реализира. **М.Д.**

Седница на Одборот на регистрираната организација за солидарни средства и членарина

Усвоени значајни документи за работа

Одборот на регистрираната организација за солидарни средства и членарина на 20-ти јуни 2014 година ја одржа деветтата седница на која, освен членовите, присуствуваа и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и сметководителот Петар Андреевски. Со седницата раководеше претседателот на Одборот **Методија Тошевски**, кој при отворањето даде воведни забелешки за значењето на поставените прашања за расправа, посебно за Одлуката за начинот на регулирање на отворените прашања од проектот за ажурирање на евиденцијата кај членките до усогласување на нивната евиденција. Поради потребата за верификација на оваа одлука, која главно беше утврдена на претходната седница на Одборот, за неа се водеше расправа на почетокот заедно со усвојувањето на записникот од осмата седница. Членот **Димитрија Богатиновски** поставил неколку прашања до Одборот во врска со според него не-

соодветната распределба на средствата од членарината, посебно на ЗП „Солидарност – Аеродром“. По ова прашање се разви конкретна дискусија со констатација дека Одборот има барање до Фондот да го информира за намалувањето на средствата од членарината.



За актуелниот проблем дискутираше и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој покрај другото, ја пофаќа работата на Одборот, посебно за одговорниот однос и валидноста на документите што ги донесува. Со свои пре-

М. Димовски

вски, Весна Трајковска, Диме Таневски, Алексо Стојановски, Благој Сарвановски, Марко Илиевски, Илија Димовски, Гоце Димовски, Трајан Дарапиевски, Петар Атанасовски.

Со едногласна одлука избрани се членовите на Надзорниот Одбор. Повторно, за претседател на Надзорниот Одбор е избран Станко Сипковски, а за членови Драгољуб Георгиевски и Марја Лачевска.

Комисијата за здравство ќе ја сочи-нуваат: Томислав Зиковски, Нича Константин и Стевче Бојаџев.

По завршувањето на седницата на Собранието, се состанаа членовите на ИО на која повторно е избран **Томе Илиоски** за претседател, а за потпредседател, **Цветанка Ангелковска**.

Заблагодарувајќи се на реизборот, претседателот Илиоски, ја нагласи заложбата за реализација на нереализираните задачи, како и на она што беше предложено од страна на до-сегашното членство на Собранието и Извршниот одбор.

Добре Тодоровски

ЗП Битола

Изборно конститутивна седница

Во големата сала на Здружението на пензионери од Битола, на 04.06.2014 год. се одржа Изборно – конститутивна седница. По самото отворање и поздравниот збор на претходното раководство избрана е верификацијона комисија, која го изнесе и извештајот, односно за-писниците од урбантите заедници. Работно претседателство од три членови водеше понатамошниот тек на собранието.

Избрани се 45 делегати и воедно верифицирани нивните мандати. За разлика од претходните състав, се чувствува освежување со нови лица кои се предложени од урбантите заедници. Така од претходниот состав повторно се избрани само мал дел на делегати.

Изборната комисија ги предложи кандидатите на органите кои ќе го водат ЗП Битола во наредниот четиригодишен

мандат.

За претседател на Собранието избран – реизбран е досегашниот претседател **Стево Бојаџев**, а за заменик претседател со едногласна одлука на делегатите избран **Пеце Гаштаров**.



За членови на Извршниот одбор, предложени се и избрани следните кандидати: Томе Илиевски, Цветанка Ангелковска, Ѓорѓи Радевски, Кире Најдовски, Добре Тодоровски, Сребре Толевски.

ЗП Охрид и Дебрца

Пригодно одбележана годишнината

Според архивските документи ЗП Охрид и Дебрца е формирано на 20 јуни 1950 година, на првото основачко Собрание по иницијатива на неколку интелектуалци, а како носител

постигнати во шест–децениското работењето, пред бројните гости и членови и гости поднесе претседателот на ИО на ЗП Охрид и Дебрца, **Горѓи Трчески**.

– Нашето здружение во своето постоење имало континуитет во активностите. Особен процут доживува во последните десетина години. Здружението брои над 9.500 членови, и е организано во 30 Месни организацији, од кои 16 во градот и 14 во руралните средини. Во органите и телата се вклучени 160 активисти, од кои околу 30 одсто се жени. За одбележување е што значително ги подобривме здравствените услови во руралните средини и го решивме просторното прашање за нивна актив

Републичката ревија на песни, музика и игри 2014 - Универзална сала, 10. јуни во Скопје

Обраќање на претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија
Драги Аргировски



Почитувани присустваници и гости: добро дојдовте на оваа, за нас пензионерите, најзначајна културна манифестија – Републичката ревија на песни, музика и игри.

Дозволете ми најнапред да ги поздравам Министерката за култура во Владата на Република Македонија Елизабета Канческа – Милевска и Коце Трајановски, градоначалник на градот Скопје, кои ни направија чест да бидат

покровители на овој наш најголем пензионерски културен настан. Го поздравувам и присуството на генералниот секретар на Црвениот крст на Република Македонија Сант Саити, директорката на Универзална сала Вера Бошковска и други гости.

Почитувани пензионерки и пензионери, драги гости, дами и господи

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и овој пат со оваа Републичка ревија на песни, музика и игри покажува дека достоинствено ги чува и почитува културните обележја на сите кои живеат во нашата земја, особено во фолклорот како битен дел од идентитетот и традицијата.

Како што ви е познато, во изминатите два месеца се одржаа шест регионални ревии на песни, музика и игри на кои успешни домакини беа Здруженијата на пензионерите Берово, Свети Николе, Струга, Неготино, Ѓорче Петров и Солидарност – Аеродром – Скопје. Преку овие ревии се сочувуваат од заборав многу изворни и староградски песни и ора, извесените носии во разни бои, народни обичаи и уникатни стари инструменти, што со векови се напластиле во нашата култура. Сето ова е придонес од нас пензионерите за збогатувањето на фолклорната ризница на Република Македонија, на нашето музичко богаство и потврда на нашата надалеку позната култура и идентитет.

За одбележување е дека на регионалните ревии зедоа учество рекорден број квалитетни изведувачи, така што селекторот Томче Стојков и Комисијата за култура при СЗПМ имаат тешка задача да ги изберат најдобриите.

Денес на оваа наша републичка ревија на песни, музика и игри се очекува посебен квалитет и посебно доживување. И денес најстарите жители на нашата земја ќе играат и ќе пеат со срце и радост покажувајќи дека за песна и игра годините не се пречка. Тие уште еднаш ќе покажат како се чува и сака она најдрагото, највредното и најскапоценото за човекот, здравјето, песната, музиката и орото. Притоа и денес ќе покажат дека сите се едно, дека имаат една единствена цел: да го негуваат македонскиот мелос, да го афирмираат фолклорот, традицијата и обичаите и да го остават како аманет на генерациите кои доаѓаат.

За да се прикаже и покаже најубавото и најквалитетното, пензионерите од сите здруженија вложија големи усилији, посветеност и ентузијазам. Нашите постигања на овој план се очигледни, затоа Министерството за култура на Владата на Република Македонија, пензионерските ревии и оваа година ги прогласи за културно богаство од национален интерес на државата.

Денес пензионерите ќе пеат и ќе играат, но овие ревии се само дел од многуте пензионерски активности и дружења. Културните активности, спортските натпревари, екскурзии и пикник средбите што ги организира Сојузот и неговите членки, придонесуваат пензионерите во нашата земја да имат активен и здрав живот, да уживаат во секој миг во третото животно доба, да бидат весели, наслеани и задоволни.

Ако сакаш да ја почувствуваш душата на еден народ, да ја запознаеш неговата култура и вредност, слушни ја неговата песна. Да ја слушнеме сите заедно!

Благодарам!



Поздравен говор на градоначалникот на град Скопје
Коце Трајановски



Почитуван Министер за Култура во Владата на РМ, Елизабета Канческа Милевска,

Почитуван Претседател на Сојузот на здруженијата на пензионери на РМ, Драги Аргировски,

Почитуван Претседател на Сојузот на здруженијата на пензионери на Град Скопје, Крсте Ангеловски

Почитувани пензионери,

Почитувани присути

Дозволете ми да ве поздравам и да го изразам моето задоволство што денес присуствуваам на Републичката ревија на песни, музика и игри, која ја организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Оваа Ревија ги обединува активностите на 57 здруженија на пензионерите во државата, и е од исклучителна важност за пензионерите во Македонија, не само поради придонесот кој го има во зачувувањето на културната традиција, со негување на фолклорот, туку е значајна и поради тоа што дава можност за дружење, социјализација и подолг и поквалитетен живот на пензионерите.

Токму затоа и Министерството за култура оваа ревија ја прогласи за манифестија од национален интерес за културата на државата.

Дозволете ми да ја истакнам одличната соработка која Градот Скопје ја има остварено изминатите години со Сојузот на здру-



женетата на пензионерите на Град Скопје и тоа преку взајемно учество во реализација на разни програми и активности кои имаат за цел остварување на поквалитетен живот на пензионерите.

Накратко можам да го споменам следното:

- Потпишување на меморандум за соработка на ниво на Град Скопје и ЗЕЛС;
- Подобрување на условите за рекреација и дружење на пензионерите во Рекреативниот Центар Катланово, негово реновирање и оспособување за функционирање. Реновирано е фојето на одморалиштето, комплетно се обновени ходниците на двата ката, реновирани се купатилата во сите на одморалиштето. Во дворот на објектот поставени се клупи и осветлување. Следува обновување на бетонските патеки околу Рекреативниот центар;
- Организиран групен превоз на пензионери на дестинации на подрачјето на Град Скопје и територијата на Република Македонија;
- Бесплатен превоз три дена во неделата – вторник, петок и сбота, а од 22 јуни и во недела;
- Бесплатни слободни легитимации за јавниот градски превоз за инвалидите пензионери;
- Поддршка на спортски манифестијации како што е традиционалниот 13-то Ноемвришки шаховски турнир и друго;
- Соработката на Градот Скопје со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Град Скопје продолжува и понатаму и тоа преку поддршка во организациското јакнење на Сојузот односно за понатамошната работа на Сојузот и здруженијата кои се негови членки.

Градот Скопје во рамките на своите можности ќе излегува во пресет на барањата на пензионерите, ќе ги разгледува нивните предлози, сугестији и иницијативи и ќе работи на решавање на конкретни проблеми. Исто така ќе бара форми и ќе презема мерки кои ќе придонесат за збогатување на секојдневниот живот на пензионерите.

Ви благодарам.



Свечен обраќање на министерот за култура во Владата на РМ
Елизабета Канческа - Милевска



Почитуван Градоначалник на град Скопје, г. Коце Трајановски,

Почитуван претседател на Сојузот на здруженијата на пензионерите, г. Драги Аргировски,

Драги пензионери, дами и господи,

Дозволете ми да го изразам моето големо задоволство што денеска имам можност да ви се обратам

на свеченото отворање на 12-тата по ред ревија на песни, музика и игри на пензионерите, манифестијата која е одраз на вашата силна желба, посветеност, истрајност и длабока почит кон трајните вредности на културата како наше национално обележје. Уште на почетокот би сакала да уплатам голема благодарност до Сојузот на пензионерите и до сите 57 здруженија кои преку оваа манифестија, веќе 12 години, даваат свој искрен придонес во негувањето на богатата македонска етнокореолошка традиција, нашиот староградски фолклор и извornото творештво. Ревијата на песни, музика и игри ги афирира наследените вредности кои го потврдуваат нашиот културен идентитет и творечката автентичност на македонското поднебје. Секоја година, богатата програма на манифестијата во чија што реализација учествуваат пензионери од сите градови во Република Македонија, е одлична можност да се потсетиме на нашата богата културна традиција, да се дружите меѓу себе, интензивно да комуницирате и да им го пренесете на младите генерации, најубавото, извornото македонско творештво.

Почитувани присути,

Ревијата на песни, музика и игри е проект од национален интерес и е една од многубројните активности и програми на Сојузот на пензионерите со кои генерално се збогатува нашиот културен и јавен живот. Токму затоа, и во оваа прилика би сакала да ја истакнам цврстата определба на Министерството за култура за отворена соработка со здруженијата на пензионерите во Република Македонија. Вие сте

нашата гордост, вие покажавте и докажавте како се почитува и негува сопствената култура.

Во изминатиот период Владата на РМ спроведе повеќе мерки со кои го подобривме статусот на пензионерите, а особено радува и податокот што со спроведувањето на дел од овие мерки се овозможи поголемо присуство на пензионерите на голем број културни манифестијации и настани кои се одржуваат во нашата земја.

Почитувани присути,

Би сакала уште еднаш да истакнам дека сите институции од областа на културата се отворени за сите граѓани на Република Македонија, за сите вас кои дадовте свој голем влог во граѓенето на достоинството на македонската култура. Вашето присуство е повеќе од добредојдено во нашите институции кои имаат навистина богати програми и содржини кои што верувам дека ќе бидат вистинско задоволство и уживање за сите вас.

Убедена сум дека и денешната ревија ќе биде убав настан за сите вас, можност да проследите многу нови кореографии, игри и песни од нашата богата музичка традиција. Уште еднаш голема благодарност до Сојузот и посебно до претседателот Драги Аргировски за посветената работа и ангажманот во реализацијата на манифестијата.

Почитувани присути,

Нема стабилна и перспективна иднина за државата без уметност... без култура... Затоа на крајот ќе посакам вашиот труд, вашиот придонес и во иднина да остане на македонската културна сцена како трајна вредност од која младите генерации ќе ја имаат идентитет и чувство на припадност, на идентитет.

Ви благодарам за вниманието!



ЗП Македонска Каменица

Масовен пикник во Еленец - организација за почит

Во селото Цера во близина на Македонска Каменица во прекрасниот локалитет Еленец по трет пат оваа година се случи Македонија во мало. Месноста Еленец е вгнездена во пазувите на Осоговските планини каде пред повеќе од 100 години се водени Првата и Втората Балканска

ки, потоа добредојде на присутните им посака градоначалникот на Општина Македонска Каменица д-р **Дарко Митевски**, а анифестацијата за отворена ја прогласи потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ **Методија Тошевски**.

Пред гостите настапија со културно-



војна. Овде е и спомен костурницата на паднати борци од овие две војни. На овој простор пред многу години е изграден и манастирот Покров на Пресвета Богородица, сега возобновен и реконструиран, па така тој денес претставува вистински душевен рај. Со асфалтниот пат, уредениот простор и реконструираните кончија локалитетот прерасна во прекрасен излетничко-туристички центар.

На 01.06.2014 година над 5000 гости-пензионери и граѓани од околните места го постигнаа рекордот на овој собир. За оваа голема бројка најголема заслуга има ЗП од Македонска Каменица во соработка со Локалната самоуправа и Месната заедница на село Цера. Убавото време, чистиот воздух, студената вода и недопренетото зеленило направија гостите да се чувствуваат убаво на надморската височина од 1300 метри.

Пред присутните гости прв свое обраќање имаше претседателот на ЗП Македонска Каменица **Видан Коневски**.
П. Георгиева

ЗП Богданци

Еднодневна екскурзија во Грција

На 31.05.2014 година ЗП Богданци организираше еднодневна екскурзија во Грција во Костур, Едеса, Лутраки. Патувањето прво беше реализирано во Костур. Патот беше интересен бидејќи широкото поле беше убаво обработено, а лозја, овошните плантаџи, зеленчукови култури на секаде. Костур беше дестинација за одмор. Местоположбата на градот како да упатуваше на планинско градче без големи услови за прогрес, но Костурското Езеро, и неговиот брег го кажува спротивното. Се чини дека лутјето од Костур живееа од туризам. Костур во исконот бил главен град на македонските владетели се до времето кога кралот Архелај не ја основал Пела во V, IV век пне.

По разгледувањето на градот пензионерите се упатија кон Воден. Водопадите и водената сила се посебна убавина и глетка за уживање. Околу водопадите може да се купат разновидни сувенири за спомен од Воден. На десетина километри од Воден се наоѓа најпознатата Лутраки позната по термалните води. Некои од пензионерите се искапаа во топлите води. Се кажува дека водите се лековити. Видовме капачи и од најмалата популација во рацете на нивните родители кои задоволството го изразуваа со игри во топлата вода. Се разбира и од Лутраки не изостанаа сувенирите за спомен од пензионерската екскурзија. Презадолгото од доживеаното и дружењето пензионерите се вратија во Богданци околу 21.00 часот.

Д. Чавдаров

Здружението на инвалидски пензионери од Куманово

Успешна меѓународна соработка

Средбите и дружбите со пензионерите од соседството за Кумановските инвалидски пензионери станаа традиционални. Така, неодамна тие организираа средба со своите колеги пензионери од Србија, од градовите Лесковац, Врање и Трговиште.

На средбата во ресторант „Грација“ во Куманово покрај 70-те гости од Србија дојдоа голем број пензионери од друженијата од Кавадарци, Штип, Свети Николе, Велес, Прилеп и други градови, со што бројот на присутните беше поголем од 300 пензионери. Раководствата на друженијата разменија искуства за одредени прашања и проблеми сврзани со оваа категорија на пензионери и се договорија за најтакшно збогатување на содржините на соработката. На средбата се договорија инвалидските пензионери од Македонија да земат учество на спортските натпревари во Власотинце, кои се одржат на 12 јули оваа година.

К. С.

Во Штип ќе се гради нов пензионерски клуб

На самиот излез од Штип, каде започнува широкото Овчополе со целата своја убавина, се распослава насељбата „Три чешми“, порано позната по земјоделскиот комбинат „Црвена Свезд“ од кој егзистираа многу млади семејства. Тогаш овде се слушаше детски цагор, а денес има голем број пензионери на кои им треба дружење и забава. Затоа раководството на ЗП Штип и Карбинци на 26.05.2014 година свечено со христијански обред постави камен темел за изградба на нов пензионерски клуб во сопственост на Здружението. На оваа свеченост пред присутните зборуваше претседателот на Здружението **Михаил**

Василев, при што рече:
– Овој клуб ќе биде од денарот и во



сопственост на пензионерите. Знаеме дека населението старее, затоа потреба е да се изгради нов пензионерски клуб.

клубови секогаш ќе има. Клубот ќе ги има потребните простории, каде пензионерите ќе се дружат со чај и кафе, ќе се информираат од пензионерските гласила и ќе се подготвуваат за пензионерските спортивни активности. Нашите пензионери секогаш котираат високо, и заземаат некое од првите три места, – изјави Василев.

Мештаните изразија задоволство од отворањето на клубови во руралните средини каде пензионерите се социјализираат и не трошат дополнително средства за превоз.

Ц. Спасикова

ЗП Куманово

Традиционален концерт „Мајски ракувања“

Комисијата за културно-уметнички самодејности на ЗП Куманово, се ангажира и година на крајот на мај да го одржи својот традиционален концерт „Мајски ракувања“, посветен на најубавиот месец во годината, на се-

на познатиот кумановски музиколог **Гоно Симоновски**.

Оваа концертна претстава беше мајски подарок за граѓаните од Куманово. Верни на својата традиција пензионерите им приредија широка лепеза од песни, ора, музика и хумор. Хорот на КУД се претстави со песните „Во ноќта тивка“, „Простено ти е простенено“, и „Саноќ седам саноќ мислам“, под диригентската палка на професорот Коста Коце. Бура од аплаузи предизвикаа и настапите на солистите Слободанка Димковска, со песната „Ах

словенските просветители Кирил и Методиј. Годинашниот концерт, се совпадна и со стогодишнината од раѓањето на патронот на пензионерското КУД, кое со гордост и пietetот го носи името

каде е мојто либе“, Стојчо Митевски со „Дејдијди млади години“, Стана Кипријановска со „Да сум бистра вода мамо“, Радосвет Илиевски со „Бабино девојче“ и Калина Бошковска со песната „Цело

ЗП Берово

Дом за стари лица

Од претстојната есен се очекува општината Берово да го добие првиот дом за стари лица. Стапува збор за донација од хуманитарната организација Холандија – Македонија во висина од 111 828 евра, а останатите 20 % се инвестиција на локалната самоуправа – Општина Берово.

Домот за стари лица ќе се гради на

местото на управната зграда – на поранешната градежна фирмa „Пелагонија“, во Берово. За потребите на домот, во првата фаза, ќе се адаптираат 11 простории. Во рамките на објектот ќе работи и здравствен центар.

– Со изградбата на овој центар општината Берово ќе биде една од првите општини што посветува вни-



мание на оваа категорија граѓани. Нашата општина е прва во регионот која гради и ќе стопанисува со Дом за згрижување на стари лица – вели градоначалник **Драги Наčински**.

Проект е најголема донација на хуманитарната организација Холандија – Македонија во општината Берово.

Драги Ролевски

ЗП ОВР – Скопје

Пензионерите воодушевени од Рилскиот манастир

Утрото, на 14-ти мај, влегувајќи во автобус, ние пензионерите од ЗП ОВР – Скопје, му се радувавме на денот, иако беше врнежлив. Знаевме дека таму каде што одиме, во Рилскиот манастир, ќе ги доживееме убавините на овој најголем и најпознат православен храм во Бугарија. Уште при тргнувањето се создаде пријатна атмосфера. Сите се расприкажаа, де за времето, де за нешто друго од животот и си грицијаја што го носеа за патување – птички, кифлички и по некое благце. Од-

десниот раскош на природата. Погледот почна да ни го заматува доджот што паѓаше по прозорците, но ни тоа не можеше да ја запре нашата љубопитност. Во такво расположение стасавме во гратегчето Рила, кое на 600 метри надморска височина, лежи во подножјето на истоимената планина. Јужните Словени го наслиле во 7-от век, а во состав на Бугарија е од крајот на 19-от век.

За историјата на овој крај, на мите со патници им подготвив и поделив мал постетник. Некако број го поминавме гра-

дчето, а на десетина километри видлив патоказ не насочи кон Манастир!

Набрзо стигнавме пред портата на овој величествен верски храм. Излегуваме од автобусот, сите вчудовидени од неговата грандиозност. Сакав веднаш да ја овековечам глетката. Го отворив мојот „Сони“, иако на влезот не до-

чека манастирското обезбедување и не предупреди дека се можеме да скликаме, само црквата не. И само што зачекоривме низ влезот, се покажа најголемото средновековно религиозно здание за почит. Не обзеде единствен восхит што сме дел од овој настан.

Каде поброја до го насочиши погледот? Дали кон она шаренило на надворешните фрески, чија византиска сина боја доминираше помеѓу раскошот на големите конеци, дали кон внатрешноста на зданието, која беше полна со изненадувања. Овде имаш чувство како да си нов свет, обиен со радост и необјасниви мисли за доживување на духовно-

то. Не знам како и на кој начин да го



време – навреме ќе се слушнеше по некоја досетка, а цел пат дискретно не „милуваше“ убавата музика, што според вкусовите ја балансираше Гоце возачот. Така, речиси ненадејно пристигнавме и ја поминавме македонско-бугарската граница...

Убав асфалтен пат не водеше кон центра. Неосетно почнавме да се исклучуваме и да навлегуваме низ преубавата природа, која за миг од густата магла што не пресретна, стана невидлива. Но, иако не можеше да ни го попречи патот. Брзо се отвори глетката и повторно – убавина. Светло зелената боја беше доминантна и во сиот сјај блескаше од сите страни, нудејќи го чу-

москот на манастирот и потпомогнат од бугарските владетели, истиот е завршен во 941 година. Целиот комплекс на манастирот е во правоаголна форма и зазема површина од 8,8 км квадратни. Надворешниот изглед со високите камени сидови и мали прозорци, повеќе наликува на тврдина, отколку на манастир. Главната црква е подигната во средината на 18 век и има пет куполи, три олтари и две капели од страна, а во внатрешноста е позлатениот иконостас. Конакот има 300 соби, а во библиотеката се чуваат 250 ракописи и 9000 стари документи...

Два часа во обиколка на манастирот минаа како во еден миг. При излегувањето мите сопатници, со задоволство ги раскажуваа своите впечатоци, одејќи кон автобусот. И, секако, кој, ако не мажа Маре, ме потсетува дека Музејот на Рилскиот манастир е посебно познат по крстот на Рафаил, направен од дрво (81–43 см), на кој со фини алатки за сечење и лупа, изгребзани се 104 религиозни мотиви и 650 минијатурни фигури...

Иако Манастирот остана далеку зад нас, долго не можевме да се ослободиме од убавите впечатоците...

Севастија Цветковска - Сотировска

Делегација на ОН во СЗПМ

Поддршка на Проектот за социјална карта

Благодарение на широката информираност на јавноста и многубројните институции за дејствувањето на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија и преземањето конкретни мерки за подобрување на животниот стандард на пензионерите на разни начини и со учество во работата на Управниот одбор на ФПИОМ и други активности што



произлегуваат од соработката со Министерството за труд и социјална политика, претставници на Фондот за население на Обединетите нации (UNFPA) изразија интерес да воспостават контакт со Раководството на СЗПМ и непосредно да се запознаат со мисијата на Сојузот. Така, тричлена делегација, предводена од Олег Серозин, шеф на Одделот за техничка соработка при Секторот за социјална политика и развој на Одделот за економски и социјални работи во Секретаријатот на ОН (UNDESA), пријдружуван од Соња Таневска, помошник претставник на Фондот за население на ОН (UNFPA) и Душан Томшиќ, претставник од Министерството за труд и социјална политика, на 29-ти мај го посети СЗПМ и запознавајќи се целите и задачите од Програмата за работа, изрази подготвност за поддршка на некои проекти од областа на социјална

Осаменоста се заканува на третото доба

Не биди сам(а)!

Експертите се согласуваат дека староста не е болест, туку состојба. Исто то го мислат и за осаменоста. Но, реалноста е многу посугрова – староста се доживува се потешко, а осаменоста се повеќе преминува во депресија.

„Тоа е веќе болест! Осаменоста не постои како заболување во медицинскиот шифрарник, па и така ја третираат. Но, доколку осаменоста прераснува во депресија, тоа веќе станува предмет на лекување!“ – ни рече во разговорот примиријус доктор Весна Дамјановска, од ординацијата за нервни болести во поликлиниката на РСВР – Скопје.

Дамјановска, и психологот во истата установа Мирјана Топалоска, сметаат дека времето што го живееме, е „идеално“ за развој на оваа загрижуваачка појава.

„Сакаме да живееме модерно, по улед на западниот свет, а со тоа доаѓаат и последиците – економска зависност, затворање во себе си и бегање од стварноста“ – нагласуваат нашите соговорничи, и додаваат.

„Нема маалски седенки по дворови,

нема дружење. А, и ако дојде до тоа, потребни се средства, за да се купи нешто, за да оди, што се вели, муабетот. А, пари нема никогаш доволно, па така социјалното опкружување се стеснува и доаѓа до самоизолација.“

Осаменоста е присутна кај сите категории население и од сите животни периоди, и на тоа најчесто им кумуваме „доброволно“. Родителите го наградуваат своето дете со таблет или лаптоп, несвесно наметнувајќи му детство затворено во неговата соба и покрај електронските уреди, наместо да разговараат и повеќе да се дружат.

Немањето средства за дружење ја намалува меѓусебната комуникација и ја осиромашува душата. Тоа доведува до депресија, намалена волја, отсуство на мотивираност, бесперспективност, чувство на изгубеност и помала вредност, со што се развива агресивност и други нервни растројства. Фармаколошката индустриска успешно се спротивставува со нови лекови, но тоа е веќе логиката на бизнисот. Најважно е да не дојде до неопходно лекување. Кај овие „тивки“ заболувања нема превенција, не може да се спроведе принципот „спречи па лечи“, па во такви околности се лекува кој како ќе се снајде, затоа што општеството нема ефикасен систем да не дојде до вакви појави.

Нашите соговорничи, психијатрот

од Крушево до границата со Р. Албанија од трите автобуси се слушаат прекрасни староградски песни кои пензионерите ги пееле во своите млади години.

За кратко време на граничните премини беа завршени сите процедури, а потоа се упативме кон градот Елбасан, каде пензионерите имаат можност да посетат неколку културно-историски знаменитости, а посебно прочуената Кула во центарот на градот од која можеше да се дознае историско минато на градот.

Околу пладне стигнавме во Тирана каде имавме можност да го разгледаме големиот плоштад и најголемиот дел од прекрасните објекти во кои се сместени политичките, историските, културните и

образовните институции.

Во попладневните часови се упативме кон Драч, прекрасен туристички град сместен до Јадранското Море, со многу новоизградени хотели и голема песочна плажа. Овде бевме сместени во три прекрасни хотелски објекти каде преонќавме. Другиот ден претпладне го разгредувме градот. Во попладневните часови тргнавме за Крушево. Иако ЗПКрушејво со првпат организира екскурзија во друга држава, може да се констатира дека беше добро организирана. Тоа го потврдија и самите пензионери кои јавно го изразија своето задоволство со зборовите: „Ова дводневна екскурзија никогаш нема да ја заборавиме“.

Г. Ангелески

та политика.

Посакувајќи им добредојде на гостите, претседателот на СЗПМ **Драги Агировски** ги информираше за активностите и успесите на Сојузот во минатата и оваа година со акцент на заложбата на Раководството за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите на сите нивоа, од што произлезе и потребата за ваква средба. Претседателот Агировски соговорниците посебно ги запозна со иницијативата за изработка на пензионерска социјална карта и со текот на спроведувањето на Пилот проектот за таа намена во ЗП Гочче Петров. Со вклучување во дискусијата по одделни прашања околу овој проект пошироки објаснувања дадоа потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Постец**, секретарот на ОН на СЗПМ **Станка Трајкова** и претседателот на ЗП Гочче Петров, **Методија Новковски**. Притоа, на претставниците на ОН им беше прикажан и прашалникот за анкетирање на членството во ова здружение, кое по реализацијата на проектот треба да изгответ извештај и предлог програма за спроведување во рамките на Сојузот.

Шефот на делегација **Олег Серозин** ги изнесе своите забелешки и предложи за подобрување на содржината на прашалникот за да се добијат одговори кои повеќе соодветствуваат на именувањето на проектот за да се исполни социјалната компонента, која во целост ќе ја оправда определбата за поддршка и доделување помош, главно во технички средства и опрема. Сугестиите за подобрување на текстот со нови дополнувања беа прифатени од раководните луѓе на СЗПМ, а реализирањето на помошта треба да уследи по усогласувањето на ставовите и конкретизирањето на потребите при спроведувањето на Проектот и во другите здруженија.

Средбата помеѓу овие два значајни субјекти заврши со договор за повторно видување и преземање конкретни чекори за реализација на помошта од Фондот за население на Обединетите нации наменета за вакви дејности.

М. Димовски

Дамјановска и психологот Топалоска, се согласни дека е неопходна општествена борба на многу фронтови за да се намали опасноста од земање замав на осаменоста кај населението. Тие се единогласни дека активноста е вистинскиот противлек и препорачуваат нешто да се прави, да се садат цветкиња, да се плете, да се чита, да се биде во акција и дружење.

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

Но, сите се единогласни во теоријата на Самоел Џонсон – ако сте без работа, не останувайте сами, а ако сте сами, немојте да останувате без работа.

Во секој случај, сите сакаат да ја дочекаат староста, но кога таа еднаш ќе дојде, сите на неа се жалат. Сите сакаат да живеат долго, но никој не сака да остане. Затоа, не бидете сами и не очајувајте, зашто стар е оној што нема желба нешто да научи.

С. Лозановски

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

С. Лозановски

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

С. Лозановски

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

С. Лозановски

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се биде свој смее секој, само додека е сам, па според тоа кој не ја сака осаменоста, тој не ја сака ни слободата“. Тој уште и додал дека „сите наши несреќи доаѓаат од таму што не можеме да бидеме сами“. Други уметници нагласуваат дека „самотијата е понекогаш најдоброто друштво“, а францускиот поет Валери потенцирал дека „кога човек е сам, тој е секогаш во лошо друштво!“

На овие теми се осврнувале во минатото познати уметници и теоретичари. Филозофот Шопенхauer нагласува дека „да се б

Вашата пензија
секогаш навреме.

НЛБ Сребрен пакет



НЛБ Сребрен пакет

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

Поволности

- Пензија на **првиот работен ден** во месецот
- Плаќање на рати **без камата** во сите аптеки на Зегин
- **3% попуст во ВЕРО** маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката

NLB⁷⁰ Тутунска банка

www.nlbtb.com.mk

Контакт центар: 02/15-600



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

Работилници со ФЗОМ за правата на пензионерите

Во здружението на пензионери во двата полошки града Тетово и Гостивар, со претставници на Фондот за здравствено осигурување на



Македонија, беа организирани работилници на кои се расправаше за здравственото осигурување и превенција на здравјето на пензионерите. На работилниците учествуваа екипа на Фондот што ги предводеа директорите Маја Парнарчиева – Змејкова и Чемали Мехази. И на двете работилници во Тетово и Гостивар учествуваа повеќе пензионери, кои активно учествувајќи во расправите, покренаваат поголем број прашања од здравственото осигурување и здравствената заштита на припадниците на третото доба.

„Наша цел е колку е можно да им олесниме на пензионерите во постапката околу новините и мерките што се преземаат за олеснување во ос-

тварување на правата од здравственото осигурување, а истовремено да потсетиме на можните појави на болести на луѓето во повозрасни години, како што е случајот со пензионерите. Во таа насока, нашите напори се насочени кон поефикасно остварување на правата на осигурениците од третото доба“, истакна во своето излагање директорката Маја Парнарчиева – Змејкова. Чемали Мехази, потсети на обврските

што произлегуваат од поднесување барања за електронски картички, за кои роковите веќе изминуваат, а над 2.600 пензионери се уште немаат вакви картички или немаат поднесено барања. Даниела Јовчевска, директор на правниот сектор се задржа на прашањата од правната регулација. Притоа, Јовчевска ги елаборираше пред се правата од здравствената заштита, нагласувајќи ги патиштата за полесно и побрзо остварување. Д-р Ана Петрова, пак, посебно внимание посвети на најчестите заболувања на лицата од третото доба. Во тоа обемните дискусији беа покренати



повеќе прашања во недостатоците и недоследностите од примената на „мој термин“.

Вакви работилници во изминатиот период беа одржани и во здружението на пензионери од градовите: Кавадарци, Валандово, Скопје (неколку), Ки-



чево, Куманово, Крива Паланка, Штип, а исти такви се планира да се одржат и во други градови бидејќи пензионерите покажаат голем интерес за тоа. Во сите градови пензионерите прашуваа и се интересираа и за правата, но и за болестите.

С.Д. М.Ј. Д.Т.

Во својот поздравен говор, претседателката на ОЖОБ, Светлана Петковска, истакна дека традицијата на македонската жена е важна и треба да се негува, а исто таква се планира да се одржат и во други градови бидејќи пензионерите покажаат голем интерес за тоа. Во сите градови пензионерите прашуваа и се интересираа и за правата, но и за болестите.

С.Д. М.Ј. Д.Т.

Во културниот дел, настанот беше забогатен со настапот на пејачката група „Водичарки“ од пелагониското село Беранци, група на млади девојки која го негува Водичарскиот обичај на крштевања на виното на Цветници. Исто така со свој сплет на песни се претстави и пејачката група „Сирма Војвода“ на Здружението на пензионери од Битола.

С.П.

Во културниот дел, настанот беше забогатен со настапот на пејачката група „Водичарки“ од пелагониското село Беранци, група на млади девојки која го негува Водичарскиот обичај на крштевања на виното на Цветници. Исто така со свој сплет на песни се претстави и пејачката група „Сирма Војвода“ на Здружението на пензионери од Битола.

С.П.

Сточари, затоа сакаме да ги зачуваме селата во кои живеат. Во некој селу направивме чешми со поила и пристапни патишта, бидејќи тоа се нивните основни потреби, – рече градоначалникот. Од името на делегацијата Коста Штериев заменик претседател на ЗП Штип се заблагодари за приемот и убавите зборови на градоначалникот, при што му подари комплет паници, а еден член од делегацијата му подари „Крълук“ – стан за приведување на овците за молзење.

Во културниот дел на приемот, поетесата Цвета Спасикова му подари посветена поетска творба на градоначалникот за убавините што ги создаде во градот, а учениците што го изучуваат влашкиот јазик, пееја и рекитираа на влашки јазик.

Ц.С.

Сточари, затоа сакаме да ги зачуваме селата во кои живеат. Во некој селу направивме чешми со поила и пристапни патишта, бидејќи тоа се нивните основни потреби, – рече градоначалникот. Од името на делегацијата Коста Штериев заменик претседател на ЗП Штип се заблагодари за приемот и убавите зборови на градоначалникот, при што му подари комплет паници, а еден член од делегацијата му подари „Крълук“ – стан за приведување на овците за молзење.

Сточари, затоа сакаме да ги зачуваме селата во кои живеат. Во некој селу направивме чешми со поила и пристапни патишта, бидејќи тоа се нивните основни потреби, – рече градоначалникот. Од името на делегацијата Коста Штериев заменик претседател на ЗП Штип се заблагодари за приемот и убавите зборови на градоначалникот, при што му подари комплет паници, а еден член од делегацијата му подари „Крълук“ – стан за приведување на овците за молзење.

С.П.

Сточари, затоа сакаме да ги зачуваме селата во кои живеат. Во некој селу направивме чешми со поила и пристапни патишта, бидејќи тоа се нивните основни потреби, – рече градоначалникот. Од името на делегацијата Коста Штериев заменик претседател на ЗП Штип се заблагодари за приемот и убавите зборови на градоначалникот, при што му подари комплет паници, а еден член од делегацијата му подари „Крълук“ – стан за приведување на овците за молзење.

С.П.

Сточари, затоа сакаме да ги зачуваме селата во кои живеат. Во некој селу направивме чешми со поила и пристапни патишта, бидејќи тоа се нивните основни потреби, – рече градоначалникот. Од името на делегацијата Коста Штериев заменик претседател на ЗП Штип се заблагодари за приемот и убавите зборови на градоначалникот, при што му подари комплет паници, а еден член од делегацијата му подари „Крълук“ – стан за приведување на овците за молзење.

М.Д.

Разбојот на баба ми Вета

На 29.05.2014 на ден Спасовден, во организација на Организацијата на жени на Општина Битола се одржа настан со наслов „Разбојот на



баба ми Вета“, а во соработка со Сојузот на здружението на пензионери на Македонија.

Настанот беше проследен со изложба на ткаени изработки, веленца, черги, дифтици, јамболии, унечки, дипли и сè она што нашите баби и прабаби правеле за да го одржат своето семејство, да ги облечат своите домашни. Исто така, во просторот на „Малиот интимен театар“, каде се одржа настанот, имаше изложен и неколку комплетни народни носии од минатиот век.

Одбележан денот на Власите

Власите од Штип секоја година го чувствуваат денот на Власите на републичко и општинско ниво. Оваа година централната свечност се одржа во хотел „Александар палас“ во Скопје, каде со културно уметничка програма го обележаа денот кога султанот Абдула Хамид пред повеќе од еден век го признал влашкото население, како народ во турска империја.

Денот на Власите се одбележа и во Штип. Делегација од граѓанско здружение на „Лигата на власите“ и пензионери од ЗП Штип и Карбинци, има прием кај градоначалникот на Општина Штип Прим. М-р Илько Захариев, кој изрази задоволство од



ните жени и ќерки да бидат потурчени, ги заштитите со крст на челото.

– И некогаш и денес тие се вредни

грозен социјален статус и нарушуено здравје, на кои им се доделува еднократна парична помош и партцијира во корисното здравствено и бањски услуги.

– На предлог на Комисијата за здравје и социјална заштита, а според утврдените критериуми на Здружението, неодамна Извршиот одбор донесе одлука и на 70 членови им додели еднократна помош од по 3.000 денари. Ова е значајно, бидејќи се совпаѓа со ставите на СЗПМ, а се случува теком во годината, која Сојузот ја прогласи за солидарна, – вели претседателот на ИО Трајко Савески.

Тука спаѓа и организирањето хуманистички акции и помош на други загрозени стари и хендикапирани лица, при што се собира облека, артикли за исрана, среќество за хигиена и друго. Таква акција беше организирана и на 9-ти јуни во Пензионерскиот клуб „Владо Тасевски“, при што одизвот на донаторите беше мошне голем. Но, ЗП Карпош забележија резултати постигнува и во други области, како што се екскурзиите, посетите на културно-историски места и споменици, пикник-средби, дружења по разни поводи и друго, кои за раководството значат потврда за вложениот труд, но и поттик за уште поголемо ангажирање.

М.Д.

кводството, кое во досегашното дејствување се уверило дека тоа навистина вродува плод и овој метод постојано го усвршува и унапредува. Всушност, органоците ја играат главната улога и тие се основната потпора на здружението. Ова беше констатирано и на неодамнешниот состанок со претседателите на органоците, кога стана збор за натамо-



тврдување се уверило дека тоа навистина вродува плод и овој метод постојано го усвршува и унапредува. Всушност, органоците ја играат главната улога и тие се основната потпора на здружението. Ова беше констатирано и на неодамнешниот состанок со претседателите на органоците, кога стана збор за натамо-

ЗП Што Оризари

Активистка за пример

Лијана Хајдар е пензионерка која е едена од најактивните во здружението на пензионери Што Оризари. Двете години во кои членува во оваа здружение исполнети и се со многу активности. Таа не само што е активна на сите полиња, тука со својот ентузијазам и ведар дух ги поттикнува на активност и останатите членови на здружението.

Лијана Хајдар е секретар на здружението и претседател на Активот на пензионери. Но покрај овие две важни функции таа игра, пее, спортува, заедно со другите пензионери организира хуманитарни акции и друго. Така, по повод на Ѓурѓовден сите заедно ги посетија децата без родители во Домот „25 мај“ и им подарија спортски реквизити, а учествува и во хуманитарни акции за помош на бездомници. Но нејзината хуманитарна добра дела не завршува тука. Таа е и крводарител, а со подмладокот на Црвенот Крст учествува во крводарителна акција заедно со други 90 пензионери од ЗП Што Оризари.

Не постои екскурзија на која не присуствува и Лијана Хајдар и тоа најчесто како главен организатор. Таа со своите колеги пензионери ги посетије Охрид, Штип, Струга, Крушево, а без нив не се и сите пензионерски средиби кои ги организира Сојузот на здружението на пензионери на Македонија, чија членка е и ЗП Што Оризари.

На спортистите регионални натпревари Лијана играше, така како што знаат да играат и да се веселат само Ромите. Со писокот на зурлата и удирите на тапанот на Републичката ревија во Универзалната сала на 10 јуни тие со својата игра го украсија



крајот, а прва на орото како и секогаш беше виталната и разиграна Лијана Хајдар.

За неа во здружението сите имаат пофални зборови заедно со претседателот Ариф Бекир.

К. Андонова

Солидарност

Дојдот непрестано врне. Чиниш се споиле небото и земјата. Крупните дојдовни капки удираат по прозорците како да се направени од цврст материјал, а не од обична дојдовна вода. Ги слуша и си ги превртува мислите во главата. Ги листа страниците на годините, ги сеќава на минатото...

Кога беше дете уживаше да го слуша удирањето на дојдовните капки по ламарината од покривот на нивната стара кука. Но во неа се и беше многу мило: и куката, и баба и старото шарено килимче со кое се покриваше и старите книги кои многу одамна ги купил нејзиниот татко...

Сега се е поинаку. Превртено. Децата сакаат сè ново, модерно?! Зашто? Дури по некој од нив не ги сакат ние сите баби и дедовци кои се во состојба да им подарат сè, па ако треба и последниот денар, последниот залче леб, па дури и животот! За жал такви се велат времињата. А кој ги прави такви времињата? Кој ако не луѓето?! Денес ја нема онаа радост кога луѓето се радуваат на малите нешта. Кога на роденден се носеше убава тетратка, а на свадба еден леген, тафче или тенџере... Сега на поканите пишува: подарок во плико. Така било попрвично. Да, има во тоа вистина, ама дали некој по десет години ќе се сети што му донеле тој и тој како подарок за тој и тој повод. Подароците се за да се сеќават на луѓето, а не за да се зборат. Затоа во нив треба да има симболика и порака, а не да си дадете дел од платата или пензијата за да докажете дека синот или внукот или притојбите дека се сакат и почитувате.

Си седеше така покрај прозорецот и си размислише. Со сопругот одгледаа три деца. Ги искушуваша, работот, се одомија. Има и внуциња. Има сè, а сепак многу често се чувствува осамена. Си го исполнува денот со разни активности: чита, слуша



ЗП Прилеп



ЗП Куманово



ЗП Ѓорче Петров



ЗП Струмица



ЗП Пробиштип



ЗП Тетово



ЗП Битола



ЗВП



ЗП Штип



ЗП Виница

Републичка ревија на пејачи и бурни

Круна на 6-те регионални ревии и квалитетот на настапите беше Републичката ревија која се одржа на 10-ти јуни во Универзалната сала во Скопје, на која зедоа учество 35 од 57-те здруженија. Над 3 часа се испрелетуваат рефрените од македонските евергрини, се прелеваат боите на носите од сите краеви и од сите националности, се ниже оро до оро, се прикажаат стари традиции, се разлеа звукот на кавалите, гайдите, зурти, се заигра оро на дајре. Песни, ора, традиции, кореографии и бурни аплаузи ја исполнуваат салата.

Со своето присуство и обраќање, учесниците и гостите во Универзалната сала во Скопје ги удостојија министерската за култура при Владата на Република Македонија Елизабета Канческа-Милевска, градоначалникот на Скопје Коце Трајановски, комплетното раководство на СЗПМ и голем дел од претседателите на здруженијата на пензионери.

Во почетокот на гостите, присутните и учесниците им се обрати и им посакаш успешен настап претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој не го криеше задоволството од она што е сработено во последните три години, од резултатите на регионалните и Републичката ревија. Тој ја истакна големата придобивка од овие ревии преку кои се вклучени голем број на пензионери, а тие пак со своето ангажирање воспоставија коректни односи со локалните власти и со градоначалниците, кои се повеќе се со пензионерите и им помагаат во рамките на своите можности.

Своето обраќање имаше и градоначалникот на Скопје, Коце Трајановски, кој исто така изрази голема благодарност до пензионерите кои неуморно трагаат и го чуваат нашето фолклорно творештво за да го остават во аманет на генерациите што доаѓаат. Тој се наврати и на напорите што ги прави градот Скопје и тој како градоначалник, главниот град да ни заличи на европска престолница и бројот на странски туристи да ја надмине досегашната бројка од која сме задоволни.

Министерката за култура при Владата на Република Македонија, д-р Елизабета Канческа – Милевска, во своето обраќање најнапред го истакна задоволството што може да биде дел од една ваква културна манифестија што ја приредуваат граѓаните од трета животна доба – пензионерите, манифестија која има големо културно значење во зачувување на нашето културно богаство и на нашиот идентитет. Во своето обраќање, министерката потенцира дека пензионерите најубаво ги познаваат нашите обичаи и традиции, најдобро знаат да ги отпеат старите виконочи песни, најубаво да ги заиграат извornите ора, а сè со една желба да им ги остават во аманет на оние кои ќе дојдат како нови генерации на пензионери, за тие да ја продолжат оваа убава традиција.

По официјалното обраќање започна да се ниже уште една бисерна фолклорна низа од песни, ора, обичаи, традиции и инструментални изведби. Сè во еден прекрасен сцена.

Ревијалниот дел сите учесници во програмата се потрудија да покажат дел од она што го работат, што го по-



ЗП Демир Хисар



ЗП Кавадарци



ЗП Крушево



ЗП Неготино



ЗП Кочани



ЗП Дебар

Песни, музика и игри 2014

Песни, музика и игри 2014

Песни, музика и игри

Пензионерски ревии

стигнуваат во овие пензионерски години, да покажат колку песната, музиката и игрите не признаваат разлики во годините, во етничката припадност, во верата и јазикот. Вистинско уживање приредија сите учесници без исклучок.

Програмата започна со песна и оро на пензионерите од ЗП „Горче Петров“, облечени во прекрасните носии од егејскиот дел на Македонија, а заврши со едно живо ромско оро, со живописните облеки на ромите. И сите останати меѓу нив, ни го покажаат богатството и убавините на македонските изворни и народни песни и ора, живописните народни носии, добро сочуваните обичаи, како обичајот „Женски Водици“ од ЗП Пробиштип, или албанскиот обичај, „Доведување на облечена невеста“ од ЗП Тетово, потоа обичајот „Сечење облак да не заврне град“, на ЗП Виница и други. А за песните и игрите, ќе кажеме дека беа одбрани најдобрите, најкарактеристичните за краевите од кои доаѓаат пензионерите. Така Штипјани ја испеаја познатата штипска песна „Дончо Штипјанчето“, пензионерите од Битолското здружение „Битола Бабан Битола“, од Струшкото „На Струга дуќан да имам“, ЗП Крушево, песната „К-Туша“ на власшки јазик... Убав натап има ЗП Гостивар, хоровите на ЗП Карпош и ЗП Гази Баба, одлична интерпретација имаше солистката од Кисела Вода, знамето македонско го развеаја воените пензионери...

Пензионерите на ревијата пееја, како да се наптежуваат, играа како да се надигруваат. Играа дури и многу брзо и живи ора, без во иниден миг да се почувствува твортот на годините. Така го одиграа на пример орото „Црногорка“ пензионерите од ЗП „Солидарност – Аеродром“, машкото оро „Потрчано“ Кочанчани, „Калајџиското“ на Кумановци, „Паланечката тројка“ пензионерите од ЗП Крива Паланка, но и многу други. За соживотот што го имаат пензионерите во Сојузот најубав пример беше настапот на ЗП Дебар и Жупа: пееше Македонец македонска песна во музичка придружба на Албанец и Ром. Се разбира дека сите настапи беа пропратени со бурни аплаузи од присутните.

Беше тоа извонредна програма, богат колорит од изворни и староградски песни. Сите 35 здруженија се појавија да им приредат на присутните пријатни мигови на кои долго ќе се сеќаваат.

Ревијата ја следеа повеќе од 1500 граѓани, а мошне инспиративно и професионално ја водеше познатата новинарка **Цветанка Илиева**.

Дружењето на пензионерите продолжи во хотелот „New Star“, каде на учесниците благодарници им доделија претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и претседателот на СЗП на град Скопје **Крсте Ангеловски**, како домакин на Републичката Ревијата на песни, музика и игри 2014.

Дружењето во приятно време и атмосфера го збогати познатата пејачка група „Молика“ и Круме Спасовски, пејач ветеран.

Милевка Здравковска



Промоција на монографија за животното дело на Коце Митрев

Во мултимедијалниот центар при универзитет „Гоце Делчев“ во Штип на 30.05.2014 година, во присуство на градоначалникот на Општина Штип прим. м-р Илчо Захариев, пријатели, родници и блиски соработници, се одржа несекојдневна промоција за животното дело на Коце Митрев, долгогодишниот снимател, актер, сценарист, режисер и хроничар на времето. Користејќи многу документи, фотографии и снимен материјал, приредувачот м-р Александар Донски го обработил во монографија и две ДВД. Монографијата на 480 страни содржи пишан и снимен материјал за личностите, секојдневни и културни настани, како и наградениот филм во Белград „Санка“ што во шеесеттите години во минатот век во Штип го снимил и режирали Митрев. Тој го формирал првиот аматерски кино клуб „Македонка“, а подоцна го преименува во кино клуб „Манаки“. За своите остварувања Митрев има добиено повеќе награди и највисокото општинско признание на Штип – наградата „Осми Ноември“.

– Со Коце Митрев над три децении работевме во Македонската телевизија, а како уредник на Дописната редакција и на ТВ дневникот со него имав забележителна соработка и взајемна почит и беше еден од моите први колеги и соработници од Штип. Тој беше многу добар снимател и со него имам подготвено повеќе истакнати репортажи за значајни

настани, обележја и развој на источниот дел на Македонија. Во тоа време во МТВ сите работевме со младешки елан на создавање нови вредности во новиот медиум – телевизијата, – изјави на промоцијата претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

Во поздравната реч Коце Митрев истакна дека уште на самите почетоци бил уверен дека прави нешто убаво, што ќе го остави на идните генерации.

– Точно е тоа дека зад секој успешен маж стои успешна жена и обратно. Секако разбирањето и поддршката од сопругата Милка и синовите д-р Жан Митрев познат кардио хирург во Скопје и д-р Саша Митрев прв ректор на Универзитетот „Гоце Делчев“ во Штип, многу ми значи.

Неговиот немирен дух го носи во повеќе уметности, а откако во 1964 година ја купил камерата, не се дели од неа, со неа се пензионира.

Цвета Спасикова



видовски, доктор на филозофски науки, цели 35 год. бил професор во кумановската гимназија. Прв напишал две пообемни книги за Ферид Мухиќ. Пишува поезија подолго време и има издадено 2 стихозбирки.

Со должна почит кон младите поети чии биографии и песни се објавени во Алманахот, посебно издавуваате уште неколку биографски податоци за пензионерите – творци.

Јаготка Томовска е професорка по романска филологија, во пензија. Претдавала француски, латински и англиски јазик во повеќе средни училишта во Куманово. Пишува на македонски, английски, француски, италијански и српски јазик. Има објавено 2 збирки поезија, а застапена е и во Антологијата на современата македонска поезија. Во 1996 год. во емисијата „Семејна палета“ на МТВ ја доби првата награда. Член е на Здружението просветни работници –

Пензионираниот професор Добре Да-



АЛЕКСАНДАР ДОНСКИ
КОЦЕ МИТРЕВ
МОНОГРАФИЈА

Пензионерите – творци од Куманово

Поетски чекорења

Во Алманахот „Поетски чекорења“ на Друштвото на писателите од Куманово издаден деновиве, на првите страници се поместени биографијата и повеќе песни на претседателката на Друштвото **Божана Перо Трајковска**, која спаѓа меѓу најзаслужните за бројните остварувања на Друштвото. Божана е пензиониран педагошки работник, познат и признат во Куманово и во Македонија. Таа е позната и со своите хумани дела во Црвенот крст и во областа на крводарителство. Со свои песни, раскази, есеи, поеми застапена е во многу весници и списанија, во неколку Антологии. Има издадено 2 стихозбирки, а седмата е пред печатење.

Душка Гиевска од Куманово со поезија се занимава од средношколските денови. Во тоа време нејзините творби биле објавувани во весници за млади, а денеска во неколку познати стихозбирки и списанија меѓу кои, во „Корени“ и „Обденица“. Има издадено коавторска збирка на песни, самостојна збирка пе- ни.

Пензионираниот професор Добре Да-

литературни творци на македонија и на Јапонската универзална поетска асоцијација од Кјото каде што се објавени повеќе нејзини остварувања.

Пензионерката **Живка Милошевска** работела како готвач во медицинскиот центар во Куманово, а со нејзиното хоби – творчењето се занимава од поодамна. Живка има објавувано во стихозбирката „Обденица“ и во списанието „Таа“. Редовно учествува на Шегобијната вечер и има освоено бројни награди.

На крајот да кажеме дека во Алманахот има многу убави творби кои заслужуваат посебно внимание и затоа препорачуваме да се прочита и убавото да се доживее. Бидејќи личното искуство станува општо кога ќе се избришат гравиците помеѓу оно што го преточил во творба и оно што таа творба ја чита. Всушност поезијата станува заедничка кога помеѓу поетот и читателот не постои разлика ниту во животното искуство, ниту пак во чувствувањето.

Цветанка Илиева

– Во договорот за свадбата со моите и нејзините родители требаше невестата да ја земеме од Скопје. Тоа утро со сватовите тргувавме од Демир Капија со музика и дојдовме во Скопје. Истиот ден се вративме и кога пристигнавме, целиот град беше на улица за да ја видат невестата од Скопје. Ова се незаборавни моменти на кои со радост се присетуваме. Но, работата ни беше во Скопје и брзо се вративме тука. Набргу потоа ни се родија керките и веќе имаме на што да се радуваме и да го драмиме животот, – раскажуваат двајцата сопружници.

– Формулата за долг и среќен брак се љубовта, разбирајќето, поддршката и помошта кои си ја даваме еден на друг. Така дочекавме и уште еден среќен и многу убав момент. По педесет години, повторно направивме свадба, но овој пат црковна – се венчавме во црквата „Свети Илија“, а потоа со најблиските, со децата и внукињата сето тоа го прославивме. Како пензионери се уште сме многу активни, а им помагаме и на децата, со големо задоволство ги чувааме и внуците и се радуваме гледајќи ги како растат и се надеваме дека ќе дочекаме уште многу убави моменти од нив...

Симон Билински

ЗП Тафталице

Златна свадба на Јованови

Брачниот пар Елена и Бошко Јованови, пензионери од ЗП Тафталице, е мошне активен во здружението и речиси ништо без нив



двајцата не може да се случи и да помине. Тие се присутни или непосредни учесници во многу активности и нивниот придонес во дејствувањето на здружението е добредојден. Особено е значајно ангажирањето на Бошко, кој е претседател на огранокот од населбите Карпош 3 и 4 со своите иницијативи и

предложи за подобро организирање и дејствување, предничи пред многу негови колеги од другите ограноци. Тоа членовите добро го препознале и затоа за неодамнешната златна свадба со своето присуство на овој брачен пар му направија посебна чест и со скромни подароци и честитки за добро здравје и долг живот, оставија белег за незаборав.

– Но, да ја почнеме приказната од почетокот, а поврзана е со одбележувањето на педесетгодишнината од бракот – јубилеј наречен златна свадба, која „младенците“ Елена и Бошко Јованови, виндо возбудни и среќни, ни ја раскажаа.

– Од Демир Капија во Скопје дојдов и се вработи во трговското претпријатие „Угро текстил“ како продавач и по две години станав шеф на една од најголемите текстилни продавници во Старата чаршија. Таму ја запознаваја сегашната сопатничка Елена, со која преку излизоте се сиркаат и така се зближиваат, а оттогаш поминаа 50 години како сме заедно, – раскажува Бошко.



4 години повеќе од Владо. И двајцата, целиот работен век го имаат поминато како колеги во Болницата во Демир Хисар. За нив чаршијата зборува дека се „последните пензионерски боеми“. Денот им почнува рано наутро кога тргнуваат да ги испазарат дневните намирници. А потоа, купуваат дневни весници и така полека, покроше што би рекле тие, низ муает утринското кратко експресо го пијат заедно во некоја од меаните. Претпладненвата прошетка ја завршуваат посетувајќи го Здружението на пензионери каде што ќе се

Пример за пријателство

Пример за едно нераскинливо пријателство, кое трае 70 години и едно другарство, кое со години напред се раскажува и прераскажува и кое се уште трае, се случува во Демир Хисар. Имено, двајцата пензионери Димко Цветковски и Владо Дојчиновски се школски пример како едно другарство кое се развило од најраното детство, а потоа и пријателство низ годините од животот, се уште се негува и во овие поодминати пензионерски години.

И двајцата живеат на иста улица, во исто маало, во центарот на градот. Димко е постариот, има 81 година, само

3П Охрид и Дебрца

„Рурален доктор“ ги дава очекуваните резултати

И во ЗП Охрид и Дебрца, почна со реализација Пилот-проектот на Министерството за здравство „Рурален доктор“. Со овој проект се покриваат 37 селски населби каде што има претежно стари изнемоштени и осамени пензионери, кои од здравствени причини неможат сами да си помогнат и да патуваат во градот на лекарски прегледи.

Секојдневно Патронажна служба на ЈЗУ Здравствен дом Охрид, прави обиколка од три до пет селски населби за преглед на пензионери и други лица во поодминати години.

Селските населби се покриваат по повик на претседателот на Месниот огранок на пензионерите во соработка со претседателот на Месната заедница, кои телефонски ја информираат Патронажната

годинава, ќе бидат дадени и амбуланти во селата Требеништа, Мешеишта, Љубаништа, Трејца и Куратица. Вакви амбуланти се планира да се оспособат уште во исто толку поголеми селски насељи, доколку се обезбедат потребните финансиски средства бидејќи постојат објекти во кои се планира да се отворат амбуланти, се многу руинирани.

Наскоро, ќе се решава и основниот проблем, обезбедување на лекарство во руралните средини. Имено, Министерството за здравство на сопствениците кои имаат по две-три аптеки во градовите, ќе им биде понудено да отворат по една аптека во руралните средини, а доколку не го прифатат ваквиот начин на работа, ќе мора да ги намалат аптеките во градот, или пак ќе им биде одземена концепцијата.

Од овој пилот проект за основната и превентивна здравствена заштита на пензионерите и старатите лица во руралните средини за која ЗП на Охрид и Дебрца, се злагаше и го актуелизираше од пред пет-шест години, ги дава очекуваните резултати, веши претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца **Горѓи Трпески**. Тој смета дека, овој начин на здравствена заштита на пензионерите во руралните средини, ќе се унапредува и верува дека, конечно ќе се реши ова најактетно прашање од здравствената област на лицата од третата добра особено во руралните средини, наспроти градските средини.

Со исто мислење е, и претседателот на Комисијата за здравство од Охридското здружение **д-р Димитар Спасески**, бидејќи при секоја средба со пензионерите во руралните средини, постојано на прво место го поставува прашањето, како да добијат здравствена заштита, со која се унапредува и верува дека, конечно ќе се реши ова најактетно прашање од здравствената област на лицата од третата добра особено во руралните средини, наспроти градските средини.

К.Спасески

Пензионерот Петко Шипинкарски од Струга

Добитник на наградата „Повелба за животно дело“

Светот на културно-научната манифестија „Пелагонски средби“ од Новаци, која годинава по четиринаесет пат се одржува во оваа општина, одлучи наградата „Повелба за животно дело“ да му припадне на македонскиот писател Петко Шипинкарски од Струга.

Наградата на пензионерот Шипинкарски му се доделува за неговиот придонес во развојот и афирмацијата на културно-научната манифестија „Пелагонски средби“, која годинава по 14-ти пат се одржува во Новаци и за неговите ромнаасиерски, поетски, научни и публицистички остварувања, како и за афирмацијата на македонската литература и култура во Македонија и пошироко. Автор е на двадесетина книги од различни жанрови – романи, поетски збирки, научни книги и друго и главен е и одговорен уредник на Ревијата за книжевност „Бранувања“ која се објавува во Струга.

Петко Шипинкарски е член на ЗП Струга, член на Друштвото на писатели на Македонија и на Македонското научно друштво од Битола. Добитник е на наградите „Струшко изгрејсонце“ – 2011 и „Прозни мајстори“ – 2013 и на други награди и признания. Организатор е и на меѓународната манифестија „Струшки музички средби“.

Досегашни добитници на високото признание „Повелба за животно дело“ на културно-научната манифестија „Пелагонски средби“ – Новаци се: Владимир Костов, Никола Кочовски, Џане Здравковски, проф. д-р Благоја Брајановски, Благоја Таневски, Ѓорѓи Котевски, Радован П. Цветковски, Панде Манолов, Петре Димовски, Димитар Богдановски, Јован Ѓуровски и на оваа 2014 година, Петко Шипинкарски.

19-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

СВЕТИ НИКОЛЕ, СЕДМИ РЕГИОН

Пензионерите се натпреваруваа како да се млади

На 19-тите регионални пензионерски спортски натпревари од седмиот регион, во организација на СЗПМ и Комисијата за спорт и рекреација, оваа година домакин беше Здружението на пензионери од Свети Николе. Во прекрасниот сончев ден на 22-ри мај, својот спортски дух и подготвеноста ги покажаа пензионерите од ЗП Штип, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Лозово, ЗП Ново Село, ЗП Струмица и ЗП Свети Николе.

Во ресторанот „Лотос“ во Свети Николе, претседателот на Здружението – домаќин, **Мирко Данаилов**, им упати добредојде на присутните, а на учесниците на натпреварот им посака успешни и фер натпревари.

Спортистите–пензионери ги поздрави и Градоначалникот **Зоран Тасев** кој изрази почит кон оние кои го дадоа својот придонес во изградбата на својата земја и вети дека и понатаму ќе се приги за граѓаните од трето доба, и секогаш ќе им помога во сите активности, посакувајќи им добро здравје и убава забава.

Станка Трајкова, секретар на СЗПМ со убави зборови ги поздрави сите присутни посакувајќи им на учесниците фер и успешни натпревари, истакнувајќи притоа дека во натпреварите секогаш има победници и поразени, но најважно е дружењето и создавањето нови пријателства. На крај, од своето обраќање таа ги прогласи за отворени 19 – тите Регионалните спортски



игри во Свети Николе.

Домаќинот на Регионалните спортски игри во Свети Николе подготви добри спортски терени. На нив се одвиваше интересна борба во сите 11 дисциплини, а многу учесници покажаа амбиции за да постигнат што подобри резултати. Околу 250 пензионери се дружеа во Свети Николе, а натпреварувачите се



однесуваа како да имаат 30, а не над 60 години. Според постигнатите резултати најдобри беа спортистите од ЗП Радовиш и Конче, на второ место беа учесниците од ЗП Штип и Карбинци и на трето место се пласираа натпреварувачите од ЗП Струмица.

На екипите благодарници им врачи Никола Атанасов, претседател на Собрание на ЗП Свети Николе.

По завршувањето на натпреварувачкиот дел сите продолжија со дружење во веќе познатиот ресторан „Илинден“ во с. Црнилиште во близина на Свети Николе.

В. Петрушева

БУТЕЛ, ПРВ РЕГИОН

Натпреварување за подобро здравје

На 30-ти мај 2014 година во општината Бутел се одржаа 19-тите регионалните пензионерски спортски натпревари на здруженијата на пензионери од Првиот – скопски регион, а домаќин беше истоименото здружение на пензионери. Добредојде на учесниците и успех во натпреварите најпрво, им посака претседателот на ЗП Бутел, **Љубчо Димовски**.

Во име на организаторот СЗПМ поздравен збор одржа претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, при што говореше за значењето на спортските натпревари во подобрувањето на физичката кондиција и здравствената состојба кај членството. Тој рече дека во третата животна доба спортот го јакне телото и духот (во здраво тело – здрав дух) и потсети на познантата мисла на францускиот барон Пиер де Кубертен – важно е да се учествува, а нека победат најдобрите.

Градоначалникот **Петре Латиновски** изрази задоволство што е покровител на оваа средба и што е токму најмладото здружение во, исто така, најмладата општина, домаќин на натпреварите на 402 учесници од 9 здруженија на пензионери од Скопскиот регион. Запознавајќи ги присутните со личната карта на Општината, тој истакна дека и понатаму ќе ги поддржува активностите на пензионерите, ќе отвора нови клубови и ќе се залага за подобар и поквалитетен живот на сите стари лица. Посакувајќи им добро здравје и долг живот на присутните, тој ги

прогласи натпреварите за отворени.

Учесниците од здруженијата на пензионери од општините Бутел, Гази Баба, Кисела Вода, Аеродром, Илинден, Центар, Чаир, Шуто Оризари и Воените пензионери се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во просториите и придружните терени на ресторанот „Олимпија“ во населбата Радишани. Поради немање услови за дисциплината стрељање со воздушна пушка, истата



На овие игри учествува најдобрите спортсти од здруженијата на пензионери од Злетово, Пробиштип, Куманово, Крива Паланка и Кратово, кои се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини. Најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од ЗП Куманово со освоени 13 први места, додека Пробиштип освои 6 први места, Крива Паланка, Злетово и Кратово по едно прво место.

Натпреварите протекоа во примерна организација, а учесни-



чите се натпреваруваа со голем ентузијазам и постигнаа приближно исти резултати, а победниците само за нијанси се разликуваа. Посебна заслуга за успешноста имаат и домаќините кои обезбедија солидни услови за натпревар и дочек на учесниците. На крајот беа доделени признанија на најдобрите натпреварувачи, а сите учесници подолго се дружеа во модерниот ресторан „Црешово топче“ во Пробиштип.

М.Д.

ЗЛЕТОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Фер натпреварување

На 31 мај 2014 година во Злетово се одржа спортско натпреварување на пензионерите од здруженијата на пензионери кои гравитираат кон овој регион. Добредојде на учесниците и на гостите и успех во натпреварувањето на спортстите им посака претседателот на ЗП Злетово **Трајан Пецовски**.

На присутните им се обрати и градоначалникот на Пробиштип **Тони Тоневски**, кој истакна добрата соработка на здружението со локалната самоуправа и им посака на учесниците многу први места, добро здравје и долг живот.

Во име на СЗПМ присутните ги поздрави секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**, која зборуваше за историското минато на ова рударско градче, но и за успехите на Здружението, при што на учесниците им посака многу среќа и успех во натпреварите.

На учесниците им се обрати и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ **Здравко Петковски**, кој нагласи дека треба да има фер борба, да се почитува победникот и да се развива и негува дружењето како значајна компонента во активното и здраво стареење.

БОГДАНЦИ, ПЕТТИ РЕГИОН

Спорт, успеси и дружба...

На 05.06.2014 година Богданци беше домаќин на 19-те пред регионални пензионерски спортски натпревари. Во претпладните часови центартот на градот го исполнета пензионери од девет здруженија од петтиот регион. Облечени во дресови со разновидни бои и написи, тие го привлекуваат вниманието. Насекаде се гледаа прегратки, наスマевки, ракувања, а капна и по некоја солза.

Во 11 часот во паркот во центартот на градот гостите пензионери ги поздрави претседателот на здружението **Славчо Узунов**. Градоначалничката **Анастасија Олумчева** им се обрати на пензионерите и со топли зборови им посака добредојде. На сите им посака многу здравје, а на натпреварувачите успех и добри резултати.

Регионалните пензионерски спортски натпревари ги отвори секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**. Пред 330 пензионери таа меѓу другото истакна дека, иако Богданци е мало здружение со 1409 члена, тоа со задоволство се согласи да ги организира спортските натпреварии со условите што ги поседува. Откако ги прогласи натпреварите за отворени, истите запо-



чнаа со неверојатни желби на натпреварувачите да се даде максимумот и да се освојат што повеќе поени.

Натпреварите завршија околу 12.30 часот. Пензионерите со своите автобуси се упатија кон Дојран каде дружењето го продолжи во хотел Истатов каде со музика се прослави спортските успеси.

На регионалните пензионерски натпревари во Богданци нај-



добри се покажаа пензионерите од Кавадарци. Второто место му припадна на ЗП Неготино, а третото на ЗП Велес.

Околу 18 часот пензионерите го напуштија ресторант со желби додека им пак да се сретнат на некое друго место. Најдобриот во поедини дисциплини ќе учествуваат на републичките пензионерски спортски антпревари во Тетово, кои ќе се одржат на 6 септември.

Д. Чавдаров

Нетолеранција на одредена храна

Секој петти жител на планетата, или 20% од популацијата има проблеми со нетолеранција на храна која се утврдува со тест на крвта, а не станува збор за општопознати симптоми на алергија. Всушност тоа не ви дозволува да имате добро здравје, добро расположение или добра става.

Нетолеранцијата на храна може да нападне кога било и во која било добра од животот. Без користење на специфични, нови и современи тестови, оваа нетолеранција тешко се открива зара-ди фактот што се јавува после земање на одреден вид храна, што ја отежнува врската меѓу симптомите и храната. Оваа нетолеранција се јавува како причина на многу состојби за кои сме убедени дека се последица на некое заболување, а не се:

- Психолошки состојби (хроничен замор, депресија, несоница, напнатост и др.)
- Невролошки пречки (вртоглавица, главоболка, мигрен)
- Болки во мускулите и во зглобовите
- Гастроинтестинални проблеми (ди-

јареа, опстипација, подуеност, гадење и др.)

- Респираторни проблеми (астма, кашаље, засипнатост, ринитис и др.)
- Дерматолошки промени (бронки по кожата, мозолчиња, егземи, црвенило и други иритации)

- Проблеми со регулирање на телесната тежина
- Ослабнат имунитет
- Намалено или слабо дејствување на одредени лекови

Постојат стотина тестови за стотина видови храна. Резултатите се видливи по дваесет до шеесет дена од престана-нување на земање на одреден вид храна, за која е утврдена нетолеранција со тестирање на крвта. Која храна кој проблеми ги предизвикува одгово-рот е дека тоа е индивидуално, односно сите не сме нетолерантни на ист вид храна.

Еве еден пример на нетолеранција кој е одбран заради фактот што во светот има се повеќе луѓе со зголемена тежина, а за жал, тој проблем се почесто се јавува кај помладата популација:

И покрај најсовесно придржување на

најстрога диета килограмите не се намалуваат. Покрај тоа се чувствуваат и други проблеми како премор, безволност, нерасположение, деконцентрација, проблеми со варењето на храната и др. Се прашувате што се случува? Одговор разблажиј "лошото дејство на храната што не може да ја поднесе и која му создава проблеми. Заради за-држана течност се јавуваат отоци, ло-кални воспалувања и опаѓање на иму-нитетот. Советот да се внесува што по-веке течност во овој случај не е добар заради тоа што симптомите не се елиминација туку напротив се зголемуваат. Во примеров организмот уште повеќе тежкот да ја задржи течноста, ото-чите се зголемуваат, килограмите не се намалуваат.

Заклучок и совет: Кога ќе се забеле-жат одредени здравствени проблеми, а истите не се елиминираат со лекови и вообичаени медицински постапки или диети, најверојатно се работи за нетолеранција на храна и треба да се изврши тестирање за да се открие наратрапникот и проблемот ќе биде ели-миниран.

Д. М.

моглобин во крвта.

По четириесетата година лутето ве-ке почнуваат да страдаат од миопија и далекувидост. Токму во овој период се случуваат промени на крвните садови на целиот организам, вклучувајќи ги крвните садови во очите. Затоа, се препорачува редовен преглед на очите за навремено лекување или спречување на поголемо заболување, бидејќи со помош на офтальмоскоп може да се утврди присуство на сериозни заболувања уште во самия почеток и да се преземат навремени мерки за нивна контрола и лекување.

При тоа не лечете се сами. Сите капки за очи со витамиини и друго се при-менуваат само по препорака на лекар специјалист – офтальмолог. Витаминските капки не треба да се користат постојано. Лекарот ќе одреди како да се применува некој лек било да се тоа таблети или капки. Така, во некои случаи се користат капки за очи, на прими-мер, кога визуелноста е ослабната при вечерно осветлување или вештачка светлина. Некој вид на капки за очи се користат и при пролетни алергии, кога очите постојано солзат. Како и да е, имајте секогаш на ум дека не смее на своја рака да се употребуваат без кон-султација со лекар.

Во изреката дека капките се огледало на душата може слободно да се до-даде дека тие се и огледало на здравјето. Австралиските научници од Универзитетот во Канбера дошли до за-ключок дека по измените и оштетува-њата на крвните садови во очите може со голема доза сигурност да се предвиди веројатноста од мозочен удар. Тие истражуваат 7 години над 3.000 Авс-тралијци постари од 49 години, на кои периодично им ја фотографирале мре-жницата на окото за да ги разјаснат можните оштетувања на крвните садо-ви во нив. Резултатите покажале дека кај 70 отсто од лутето со нарушувања на ретината веројатноста за мозочен удар е значително поголема.

Зора Кацеска

Очите - огледало на здравјето

Еден преглед на очите кај специ-јалист за очи може да ви даде информацији не само за видот, туку и за состојбата на голем број витални органи во телото. Не случајно се вели очите се прозорец кон душата, но основен за менталната состојба, тие да-ваат можност да се воспостават многу индикатори за здравјето во целина.

На пример, при преглед кај офтальмолог може да се открие почетна фаза на сериозни хронични болести како висок крвен притисок и дијабетес, кој обично се развиваат бавно и без карактеристични симптоми. Понекогаш то-куму оштетувањето на окото е единствениот знак за присуството на овие болести.

На дното на окото се наоѓаат многу мали крвни садови, кои ги хранат мрежницата и очниот нерв. Тие се од големо значење за видот, бидејќи токму тие се одговорни за видната перцепција. Овие крвни садови се многу деликатни и лесно ранливи. Затоа тие први се оштетуваат под влијание на непо-волнот крвен притисок и зголемениот шекер во крвта. Така се доаѓа до вло-шување на видот. Едно од нарушува-њата што се јавува при оштетена мрежница се нарекува ретинопатија, а истата е послица на разни болести. Еве некои од нив:

– Дијабетичка ретинопатија е после-дица на оштетување на крвните садови заради шекер во крвта и тоа упатува дека постоје можности од појава на дијабетес

– Хипертензивна ретинопатија прет-ставува оштетување на крвните садови предизвикана од висок крвен притисок

– Ако дијабетесот и високиот крвен притисок не се лекуваат соодветно, тие можат да им наштетат не само на очите, туку можат да доведат до:

– кардиоваскуларна болест

– мозочен удар

- проблеми со бубрезите
- оштетување на нервниот систем
- поголем ризик од инфекции

Кој и да е вид, ретинопатијата е опа-сна состојба која предизвикува замат-ен вид и може да се стигне дури до трајно губење на видот. Така, истра-жувањата покажуваат дека ако човек страда од оваа состојба, ризикот од развој на срцева слабост се зголемува значително, 2-3 пати. Очите се еден од најкомплексните органи на човеч-кото тело. Во литературата тие често се нарекуваат огледало на душата, но можат да бидат и огледало на многу болести, кои се развиваат целосно незабележано во нашиот организам.

– Подуеноста на горните очни капа-ци може да сигнализираат за формира-ње камења во жолчката.

– Ако во очите редовно ви се појавува бела слузеста материја треба да ја прегледате катарактата.

– Малите темни флеки под очите се знак за појава на камења во бубрезите.

– Јачменот на окото зборува или за инфекција или за конзумирање премногу мрсна храна, која ја отежнува работата на црниот дроб и жолчката.

– Ако кожата под очите ви има вио-летова или кафеава најанса, тоа е сиг-нал да ги проверите бубрезите, нивото на гликоза во крвта, тироидната жлезда и кардиоваскуларниот систем.

– Честите трепкања со очите се знак не само за неувереност во себе, туку и за евентуално заболување на нервни-от систем и на црниот дроб.

– Внатрешноста на капаците на здравиот човек има розова боја. Ако бојата е црвена, тоа зборува за нарушување во циркулацијата, растројство во дигестивниот систем или проблеми во половата сфера.

– Бледилото на внатрешната повр-шина на очните капаци предупредува на анемија предизвикана од недостиг на желеzo и недоволно количество хе-

Ползата од лутите пиперки



за една петина, во споредба со оние кои не биле третирани со никакво средство.

Исто така, истражувањата на Нотингемскиот Универзитет, покажуваат дека капсаицинот предизвика уништување на хуманите клетки на ракот на белите дробови. Постојат истражувања во Јапан и Кина, чии резултати укажуваат на тоа дека капсаицинот кој го има во лутите пиперки делува како инхибитор на растот на клетките кои се одго-ворни за настанок на леукемија.

Во октомври 2007 година Binshtok,

Bean и Woolf од Медицинскиот факултет на Универзитетот Харвард успеале да докажат делотворноста на капсаицинот во анестезијата. Тоа било мала револуција во примената на овој молекул кој ни доаѓа од природен извр-најобичната црвена лута пиперка! Ова што било новост е фактот дека заедно со поништување на болката истовремено не настанува вкочанетост на мускулите и замаеност, вообичаени појави кои се применува локален анестетик. Се смета дека капсаицинот е нов молекул кој ќе помогне да ја уна-преди локалната анестезија при поро-дување, во стоматологијата и во текот на помали операции кои не е потребно потполно да се use upies пациентот.

Лутата пиперка исто така, го запира крварењето, а она што треба да направите мелена лута пиперка на раната и набраздо крварењето ќе биде запрено.

Доколку имате проблем со синусите, исто така можете да употребувате лутата пиперка. Како? Треба да се инха-лират неколку минути со раствор од лута пиперка. Непријатно е, но ќе видите како ќе ви биде подобрено по прва-та терапија. Може ќе почнете да кива-те и ќе ви биде тешко, но навистина многу ќе ви помогне.

Капсаицинот влијае и на ослободување на ендогените опијати во мозокот и на тој начин доведува до подобрување на расположението кај лутето кој јадат лута пиперки или јадења во кој овој зачин се употребува. Можеби токму поради капсаицинот од чили пиперката Мексиканците се многу чес-то со насмеани лица и ведри, како ре-зултат на фактот што чили пиперката е нивно традиционално јадење и наци-онален зачин.

Постојат уште една полза од црвената пиперка. Капсаицинот го поттикнува лачењето на дигестивните сокови и ја регулира рамнотежата помеѓу чувство-то на глад и сијост. Тоа својство во ди-етологијата повеќекратно им користи на лутето кој се склони кон прејадува-ње во текот на оброкот. На нив како предјадење им се препорачува салата во која е содржана лута пиперка.

Постојат уште многу работи кој ко-можете да ја употребувате лутата пи-перка, но ова се само некои од вкупно 80-тина досега откриени.

Да резимираме, ако имате проблеми со здравјето почнете да јадете лута пиперка. Таа ќе ви помогне во краток временски период да се чувствуваате подобро! Но и ако немате здравствени проблеми јадете ја за добро распо-ложение и превентива!

Т.Г.

ЗП Неготино Хумани пензионери

Со прогласување од страна на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македо-нија, 2014 година да биде година на соли-дарност, Здружението на пензионери од Него-тино ја започна својата активност посета на стари изнемоштени и болни пензионери од општината. Така беа посетени повеќе пензионери на кои им беа дodelени скромни пакети со на-мирници и производи за хигиена.

Исто така, здружението ја продолжи традицијата од минатата година, да им признава дел од трошоците на своите членови кои одат на бањско лекување во Катлановска и Негорски бањи.

Здружението на пензионери од неготино уште еднаш ја покажа својата хуманост испраќајќи помош на поплавените од Србија, Босна и Хер-цеговина и Хрватска. Извршниот Одбор на ЗП Неготино, на иницијатива на претседателот Пе-ар Захарчев даде једночакна помош за настраданите од поплавите, во износ од 10.000. де-нари. Воедно кон помошта се приклучи и пензионери со индивидуални прилози во облека, храна, средства за хигиена и друго, што ја по-крена Црвениот Крст на општина Неготино.

Илија Емшов

Што е гихт и како да си помогнете

Гихтот кој уште е познат и под називот уричен артрит или кри-стално-индукција артрит, е ед-на од најстарите болести.

Во 17 век, ширењето на гихтот во Европа завземал речиси епидемијо-лошки размери. Оваа болест најчесто го напаѓала богатиот сталеж и по-ради тоа го добила името и кралска болест. Гихтот може да биде последица и на болести на крвта и органите кои создаваат крв, при заболување од псоријаза (болеста на кожата), како и при заболување на одредени врсти карцином.

Исто така, утврдено е дека некои луѓе имаат генетски предизвикани за да добијат гихт односно да имаат таков метаболиз

Горче Петров: 12-та Регионална ревија на песни, музика и игри

Песни и ора за мерак



Методија Новковски



Бесник Постешта



Сокол Митровски



ЗП Тетово



ЗП Чайр



ЗП Горче Петров



ЗП Гостивар



ЗП Шуто Оризари



ЗП Тафталице



ЗП Бутел



Доделување благодарници

К. С. Андонова

ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

Поаѓање од Македонија
15.06
22.06
29.06
06.07
13.07
20.07
27.07
03.08
10.08
17.08
24.08
31.08
07.09
14.09



Поаѓање од Албанија
23.06
30.06
07.07
14.07
21.07
28.07
04.08
11.08
18.08
25.08
01.09
08.09
15.09
22.09

На прекрасниот брег на Јадранско море нудиме пакет аранжман со 7 ноќевања и 8 дена со по три оброци и удобен превоз со наши автобуси од местото на поаѓање до градот Драч - Република Албанија

Објектот е со три ***, убава сопствена песочна плажа со бесплатни чадори

И сето тоа ќе ве чини верувале или не само

125 евра

Се патува со лична карта, а термините се одредуваат во договор со Агенцијата
Можни се и збирни тури од неколку здруженија на пензионери

АГЕНЦИЈАТА **HAK BUS** ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ
ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА

контакт телефон: **044 331 587; 070 244 019**



ЗАНИМЛИВОСТИ

Нервните импулси од и до мозокот патуваат со брзина од 273 километри на час - Дали сте се запрашале како реагиране толку брзо на нештата околу вас и зашто повреденото стапало ве боли во моментот на ударот? Тоа е така заради супербрзото движење на нервните импулси од мозокот кон остатокот на телото и обратно, предизвикувајќи ја реакцијата со брзина на спортски автомобил.

- За да функционира мозокот потребна му енергија исто толку колку на сијалица од 10 вати - Сликата со сијалица над главата кога се појавува некоја идеја не е далеку од реалноста. Мозокот генерира исто толку енергија колку една мала сијалица дури и кога спиреме.

- Во само една мозочна клетка има за 5 пати повеќе информации од Енциклопедија Британика или која било друга поголема енциклопедија - Научниците доправа треба да ја одредат точната количина, но капацитетот на информации во мозокот во електронски термини се смета дека е некаде помеѓу 3 или дури 1.000 терабајти. Националната архива на Британија, во која се архивирани повеќе од 900 години историја, ја „с собира“ целата во околу 70 терабајти!

- Мозокот користи 20% од килородот во крвотокот - Мозокот е само 2% од вкупната телесна маса, а сепак конзумира повеќе кислород од кој било друг орган во телото. Затоа, дишете длабоко и помогнете му да земе што повеќе кислород.

- Мозокот е многу поактивен навечер одошто во текот на денот - Логично, би помислиле дека со сето тоа движење, комплицирани калкулации, задачи и интеракција, на мозокот би му било потребно многу повеќе енергија одошто кога само се лежи во кревет. Меѓутога точно е токму спротивното. Кога вие се исклучувате, мозокот се вклучува. Научниците сè уште не знаат зашто е тоа така, но можете да бидете благодарни на тешката работа на мозокот затоа што ќе имате пријатни соништа навечер.

- Поголем IQ - повеќе соништа - Додека ова веројатно е точно, не гледајте го како знак тоа што не можете да се сетите на вашите соништа. Повеќето од нас не го памтат поголемиот дел од она што сонуваат, а просечното времетраење на соништата е само 23 секунди - толку многу кратко што тешко може да се регистрираат.

- Невроните продолжуваат да растат во текот на човечкиот живот - Со години научниците и докторите сметаат дека мозокот и ткивото на невроните не можат да растат и да се регенерираат. Иако навистина тоа не се случува на истиот начин како ткивата кај другите делови од телото, невроните можат да растат во текот на животот, факт што додаде комплетно нова димензија во проучувањето на мозокот и болестите на мозокот.

- Самият мозок не чувствува болка - Додека мозокот е центарот за болка кога ќе се пресечете или изгорите, тој самият нема рецептори за болка и не чувствува болка, но тој е опкружен со многу ткива, нерви и крвни садови кои се приемчиви кога е болката во прашање.

- 80% од мозокот е вода - Мозокот е влажен, мек орган налик на желе заради големата количина крв и вода во него. Затоа, следниот пат кога ќе се почувствуваат дехидрирани напијте се нешто за да го наполните добро вашиот мозок, ова е особено битно за постарите луѓе кои со годините губат чувството за жед.

3. Кацеска

СКАНДИ	РАЗУРНУВАЊЕ, РАСПЛАГАЊЕ	БЕЛКОВИНА МАТЕРИЈА ВО ЖИТОТО	ИНИЦИЈАТИВА, ПОБУДА	СКАНДИ	МЕТАР	ВИД ТРОГЛСКО ДРВО	НАТРИУМ	ИСТОРИСКО МЕСТО ВО ЛИКА	ВИД УНГАРСКО СИРЕЊЕ	ПЕЈАЧКАТА НА ФОТОСОТ
ПРАВЕЦ ВО МУЗИКАТА				БИВШ ШАМПИОН ВО ФИНАЦЕЛ СЛАБ						
ЦРВЕН				ЗЕМЈЕН САД ИТАЛ. ЖЕНСКО ИМЕ						
ОРГАНИ ЗА ПЕРЦЕПЦИЈА						ГРАД ВО ИНДИЈА ГРАД ВО ФРАНЦИЈА				
РОМАН ОД ГОРГИ АБАЦИЕВ							МАКАРСКА ПАТ (ЛАТ.)			
ПОКРАИНА ВО ФРАНЦИЈА					ВИЛИЈАМ ВАЈЛЕР ФРАН. МАШКО ИМЕ			БОР СТАРА МЕРКА ЗА ТЕЖИНА		
АРТИСТОТ БОГАРТ				ИГУМЕН БЛАГОРОДНИЧКИ ЗАТВОР ВО ПАРИЗ					НЕУПОТРЕБУВАНА ЛИЧНОСТ ОД АИДА	
НАША НЕГАЦИЈА ПАТКА (РАЗГ.)			АМЕР. МАЙМУН УБИЕЦ ОД ЗАСЕДА		ГРАД ВО ШВЕДСКА АМЕР. АРТИСТКА ХЕДИ				ПРЕДОК НА СЕМИКАНИТЕ ТЕСТ	
БОР	ЕЛ СПРОВОДНИК ПОМОШНА ТЕОРЕМА					ДЕЛО ОД КСЕНОФОН ФРАН. РЕЖИСЕР ЛУЈ				
ИДА ЛУПИНО			НАЈГОЛЕМ МОЛУЧКИ ОСТРОВ ГЛ. ГРАД НА АНГЛИЈА				НУДИСТ ПАСИШТЕ			
НЕСРЕЌА (АРХ.)					ФРАН. РЕЖИСЕР ЛУЈ МЕРКА ЗА ХАРТИЈА			НОВОСТИ ИНИЦИИ НА АРТИСКАТА РОМ		
ЕВРЕЈСКО МАШКО ИМЕ				АМАЛЛИИ КОБАЛТ						СУРОВИНА ЗА ДОБИВАЊЕ ПИВО
АНКОНА ПАТ (ЛАТ.)			ИМПЕРАТОР РЕНЕ КЛЕР			ЖЕШКО ВИД ПАМЧУНА ТКАЕНИНА				
ВОЛТ	ЦИГЕР АРТИСКАТА РЕМЕК				АВТОЗНАК ЗА ЧАЧАК ЦЕЗИУМ			САРАЕВО ИНИЦИИ НА ПЕЈАЧКАТА ЗАНИКИ		
ГРАД ВО СРЕМ				КИСЕЛИНИ ЕНЕРГИЈА					ВИД ДРВЕН САД АЛТ	
БУКВА ОД ФЕНИКСКОТО ПИСМО			СОСТОЈБА НА ЗАНЕС						ПОЛУСКАПОЦЕН КАМЕН	

Хумор

Невропсихијатрот:

- Дали во вашето семејство имате некој душевно болен?
- Да, мажот ми.
- И што му е?
- Си замислува дека тој е главниот дома!

* * *

- Господи, Трпе, на што личиш. Целиот си модар, едвјај одиш. Да те однесам дома кај жена ти, со кола сум.

- Никако, па јас оттаму едвјај избегав!

* * *

- Што е Трпе, што си светнал, што си толку радосен?

- Имам принова!

- Ти, на осумдесет години!

- Да бе, имам внуче!

* * *

Лекарот го прашува пациентот:

- Имате ли во семејството проблем со алкохолот?

- Јас немам докторе, ама жена ми има.

- Како тоа?

- Па така, кога ќе се напијам таа сосема полудува, мава со се што ќе најде!

Ќе ви ја дадам ќерката за жена под еден услов:

- Да не пиете, да не пушите, да не одите во кафеана, да и помагате во домашните работи.....

- Па тогаш омажете ја за робот! - рекло момчето и си заминало.

* * *

Трпе бил голем циција. Сите го задевале заради тоа. Му здосадило сето тоа и еден ден и рекол на Трпана:

- Денес ќе ја земам пензијата и ќе се честам, ќе ги потрошам сите пари – рекол Трпе и заминал. Вечерта се враќа и Трпана го прашува:

- Како Трпе се почести ли?

- Да! Ги потрошив сите пари од пензијата!

- Е, арно де. Што си купи?

- Сто евра, за толку имаше пари!

* * *

Го прашуваат еден директор каква секретарка е најдобра. Тој им одговорил:

- Млада, атрактивна која има 20 години и по можност искуство од 30 години. Иако би се задоволил и да е обратно.

АЛЧНОСТ

Дошол слонот до една бара и почнал да ја пие водата. Го видела една срничка и го прашала:

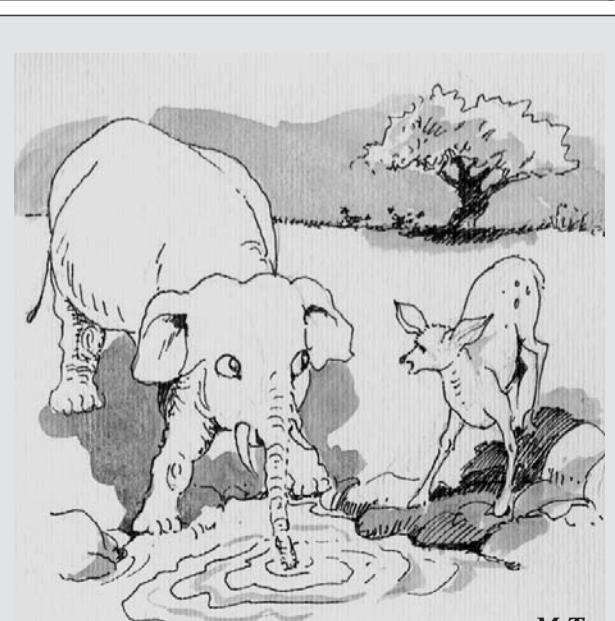
- Може ли и јас да се напијам вода?

- Не може и мене ми е малку.

Слонот пиел, пиел и се надул.

Од што се препил му се смачило.

- Така ми треба кога сум лаком.



M.T.

19-ти Регионални пензионерски спортски натпревари

ОВР – СКОПЈЕ, ВТОР РЕГИОН

Тетовчани трипата по ред најдобри

На 11 јуни во организација на СЗПМ во прекрасниот амбиент на терените на Езерото Треска се одржаа 19-те регионални пензионерски спортски натпревари од вториот скопски регион, а домаќин беше ЗП на пензионирите работници од ОВР на РМ. Покрај ова здружение активно учество во натпреварите земаа ЗП Карпош, Тафталице, Гочче Петров, Сарај, Тетово и Гостивар.

Најнапред присутните натпреварувачи и гости ги поздравија домаќинот на овие игри и претседател на ЗП на ОВР, **Спирко Николовски** кој им посака добредојде, фер игри и добра забава.

Во име на СЗПМ претседателот **Драги Аргировски** говореше за значењето на спортските натпревари во третата животна доба, за меѓусебното дружење и забавување.

На присутните, на македонски и на албански јазик им се обрати потпретседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Попческа**, кој го истакна задоволството што на овие средби, како и во другите активности на пензионерите во Сојузот, не се прави разлика ниту по верска ниту по национална припадност. Основна цел на сите е јакнењето на меѓусебните односи и соживотот како пример на младите генерации во чувањето на идентитетот и заедниците во Република Македонија.

БЕРОВО, ОСМИ РЕГИОН

Најмногу победи за Кочанчани

Здружението на пензионери од општина Берово беше домаќин на 19-ти Регионални пензионерски спортски натпревари. На натпреварите настапија пензионери од здруженијата од Кочани, Виница, Македонска Каменица, Делчево, Пехчево и Берово. Учесниците се натпреваруваа во 11 дисциплини: стрелање со воздушна пушка, пикадо, влечење јаже, трчање, скокод место (мажи), фрлање гуле, тробој, двобој, шах, домино и табла.

Игрите за отворени ги прогласи градоначалникот на општина Берово **Драги Нацински**, посакувајќи им на натпреварувачите фер натпревар, а пред се добро забавување.

Поздравувајќи го собирот потпретседателот на ИО на СЗПМ **Методија Тошевски** укажа на сè поголемото интересирање на пензионерите за спортување и другарување и за постигнатите резултати.

Најголем број признатии освојија пензионерите од ЗП Ко-



циклилатра трчање 60 метри во категоријата жени на возраст до 60 години. Во пикадо од жените најдобра беше претставничката од ЗП Карпош, а од мажите претставникот од ЗП Тафталице.

На претставниците, победници во екипна конкуренција, како и на најдобрите поединци им беа врачени пофалници.

Прославата на победите и дружењето на сите учесници и гости продолжи во ресторант Езерце со жива музика. Веселбата ја зборати со своето присуство и учество и познатиот пеач на народни песни, Круме Спасовски.

Соња Смилеска

МАКЕДОНСКИ БРОД, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Охридани пак први

Во прекрасната „Зелена Долина“ во поречкиот крај, во населбата Самоков во општината Македонски Брод, во околината на хотелот „Поречки бисер“ се одржаа 19-тите регионални спортски натпревари од четвртиот регион.

Средбите ги отвори претседателот на здружението домаќин од Македонски Брод **Илија Лазески** кој на учесниците им посака добредојде и пријатен престој.

Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, потпретседателот на Собранието на Сојузот, **Бесник Попческа** на спортистите и на гостите им посака срдечно добредојде при што нагласи дека СЗПМ ги поддржува и помага овие спортски манифестијации бидејќи имаат масовен карактер, спортски дух и мултиетнички карактер, што е особено присутно во четвртиот регион, во кој учествуваат пензионери спортисти од сите националности. „Целта на натпреварите е да се дружиме, сплотуваме, спортуваме, а нека победи подобриот.“



чани, а по нив се пласираа Македонска Каменица, Берово и други.

Куриозитет беше настапот на најстариот пензионер учесник на натпреварите Глигор Радински, кој има 86 години и го освои второто место во дисциплината домино. Тој вели дека пензионер е многу одамна, но ова е негов прв настап на пензионерските спортски натпревари. За учеството не се подготвувал бидејќи доминото е негова секојдневна рекреација во беровскиот пензионерски дом.

Драги Ролевски

Пензионерите–спортисти ги поздрави и градоначалникот на Македонски Брод, **Милосим Војнески**, кој покрај топлите поздрави пред присутните говореше и за раковот на општина Македонски Брод.

Потоа Регионалните спортски натпревари градоначалникот ги прогласи за отворени.



На оваа спортска манифестијација учествуваат претставници од здруженија на пензионерите од: Македонски Брод како домаќин, Кичево, Охрид, Струга, Вевчани и Дебар.

На 19-тите регионални спортски натпревари најмногу први места освојија спортистите од здружението на пензионери од Охрид и Дебраца.

А. Ристоска

КРУШЕВО, ТРЕТ РЕГИОН

Прилепските пензионери со 13 први места

На 20 јуни во Крушево, „копјата“ на спортски план ги вклучија пензионерите од југозападниот регион. Учествуваа 171 натпреварувачи во 11 дисциплини од Битола, Прилеп, Ресен, Демир Хисар и домаќинот, Крушево.

Прв на натпреварувачите им посака убав спортски ден претседателот на ИО на ЗП Крушево, **Никола Николоски**. Дружење и успешни натпревари им посака и претседателот на ИО на СЗПМ **Методија Тошевски**, порачувајќи им да победат најдобрите пензионери–спортисти кои ќе добијат виза за учество на годишната пензионерска спортска олимпијада, на 6 септември во Тетово.

Добредојде им посака и градоначалникот на Крушево д–**Горѓи Дамчески**, кој натпреварите ги прогласи за отворени, ветувајќи успешна соработка со пензионерската организација.

На спортскиот терен на „Гумење“ најпрво натпреварувачите од третата доба се загреваа и ги следеа упатствата и советите на тренерите, а потоа пензионерите и пензионерите под 60 и над 70 години ги покажаа своите способности во трчање на 80 и 60 метри, фрлање цуле, тргање јаже, стрелаштво, двобој и тробој, скок од место, шах, табла, пикадо и домино. Бабите и дедовците покажаа дека годините не се

важни за да можат да го фрлат џулето, да трчаат, да скокаат, да стрелаат...

Најдобри резултати постигнаа прилепските пензионери. На пензионерската олимпијада во Тетово ќе патуваат спортистите пензионери од ЗП Прилеп, кои ги освојија 13 први места меѓу кои, во тргање јаже, стрелаштво со воздушна пушка –



пензионерките, во шах пензионерите. Битолчани беа најдобри во стрелаштво и во домино. Во табла прв беше претставникот на ЗП Крушево, а пензионерките домаќинки беа најдобри во шах. Ресенските пензионерки имаа најостро око за пикадо и во домино. На најдобрите им беа доделени дипломи и признатии. ЗП Прилеп го доби пехартот за целосен, највисок пласман. За постигнатите високи реaultати им упати честитки и претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски во хотелот Монтана Палас, каде продолжи спортското дружество со песна и игра.

К. Ристоски