

Уште една бенефиција за највоздрасните жители

На 30 јуни, во Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија се одржа средба на која присуствуваа Министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, министерот за транспорт и врски Миле Јанакиевски и генералниот директор на Македонски железници Транспорт АД Скопје Оливер Деркоски. Домаќин на средбата беше претседател на Република Македонија, дополнително и во недела оваа категорија на граѓани ќе користи бесплатен градски превоз во Скопје. Како Министерство за труд и социјална политика продолжуваме кон остварување на проекти кои се насочени кон подобрување на условите за живот на пензионерите во Република Македонија и во таа смисла веќе во септември–октомври продолжува проектот Бесплатна бањско-климатска рекреација со кој ќе бидат опфатени уште 1.050 пензионери, а веќе наредната година дополнително уште 5.000 пензионери ќе ја користат оваа услуга. Во 2015 година, ќе започне и проектот Бесплатен туристички викенд за пензионерите од нашата држава, – истакна Министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов**.



– Секој втор викенд од месецот почнувајќи од јули пензионерите, односно жените постари од 62 и мажите постари од 64 години ќе можат бесплатно да патуваат со воз. Тие на билетарите ќе треба да приложат само лична карта и ќе добијат бесплатен билет со патничко осигурување. Ова е новата мерка за највоздрасните жители која Владата ја донесе на првите седници по формирањето, – рече министерот за транспорт и врски **Миле Јанакиевски**, – кој првпат е на работна средба во Сојузот, на обострано задоволство на двете страни.

– Овој проект беше дел од нашата Програма со рок за реализација за наредната 2015 година, меѓутоа ние како Влада изнајдовме начин заедно со директорот на Македонски железници како да го реализираме што е можно побрзо, со тоа што овој Проект започнува со реализација веќе од месец јули. Со проектот е опфатен вториот викенд од месеците во летот, сабота и недела, при што сите оние коишто спаѓаат во оваа старосна категорија ќе имаат бесплатен железнички превоз.

Во насока на подобрување на животот на пензионерите и одлуката на Градот Скопје во соработка со

татар од 64 години ќе можат бесплатно да патуваат со воз. Тие на билетарите ќе треба да приложат само лична карта и ќе добијат бесплатен билет со патничко осигурување. Ова е новата мерка за највоздрасните жители која Владата ја донесе на првите седници по формирањето, – рече министерот за транспорт и врски **Миле Јанакиевски**, – кој првпат е на работна средба во Сојузот, на обострано задоволство на двете страни.

Директорот на АД Транспорт **Оливер Деркоски** го изрази своето задоволство што Македонски железници ќе им овозможат на пензионерите и другите стари луѓе да патуваат со железницата бесплатно еден викенд во месецот до дестинации по сопствен избор, до нивни блиски или до некој туристички дестинации. За да дојде информацијата што побрзо до оние за кои е наменета, ќе бидат изработени флаери кои ќе бидат поделени во здруженијата и клубовите на пензионерите.

На средбата се дискутираа и други прашања поврзани со Сојузот и пензионерската популација како

што е донесување Закон за пензионерското организирање во Република Македонија, изградба на Пензионерски домови и друго, на што министерот Спасов рече:

– Во нашата континуирана соработка со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и потатум ќе изнаоѓаме различни Проекти и решенија



во насока на подобрување на квалитетот на нивниот живот како што е зголемување на бројот на приватни старски домови. Започнавме еден крупен проект за низа поволности за потенцијалните инвеститори и очекуваме набрзо да се видат и ефектите од него, проект за кој има се поголем број заинтересирани потенцијални инвеститори од земјата, но и од странство коишто би требало да се вклучат во отворање на нови старски домови во нашата држава. Во наредните два месеца ќе се посветиме и на прашањето за донесување Закон за пензионерско организирање, како и на проблемот за трајно решение на работен простор за Сојузот, кој проблем е во завршна фаза, – додаде министерот Спасов.

За сето она што беше дискутирано по средбата Министерот за труд и социјална политика **Диме Спасов**, министерот за транспорт и врски **Миле Јанакиевски** и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** дадоа изјави за медиумите кои беа присутни во голем број.

Калина С. Андонова

Радовиш домаќин на најмасовната пензионерска средба

Во Ораовица се дружеа над 8.000 пензионери



На 20.07.2014 сите патишта водеа кон Радовиш и Ораовица. Во пазувите на питомата планина Плачковица каде волшебноста на природата, убавините со раскот ги растирила, се наоѓа новоизградената манастирска црква Свети Ѓорѓија. Токму на оваа место се одржа величествен собир каде присуствуваа пензионери од скoro сите здруженија од Македонија. Со преку 100 автобуси и толку минибуси и комбиња уште во раните утрински часови пристигнаа над осум илјади пензионери. По пристигањето некој отидао во убавата црква да запалат свеќа за здравје, а некој побараа ладовина каде ќе го поминат овој убав ден.

На почетокот на средбата, гостите ги поздравија претседателката на Активот на пензионерки **Павлина Чабукова**, а потоа претседателот на ЗП Радовиш и Конче **Јордан Костадинов** изрази голема благодарност за огромната присуност. Меѓу гостите како и минатите години најбројни биле Штипјани со 645 члена. Претседателот Костадинов во свое име и во името на сите пензионери му се заблагодари на градоначалникот Сашко Николов и општината Радовиш што секогаш успеваат за многу кратко време да ги остварат и реализират речиси сите пензионерски барања.

Градоначалникот на општина Радовиш **Сашко Ни-**

колов

исто така ги поздрави присутните пензионери и го истакна задоволството што Радовиш е веќе не-колку години домаќин на најмасовните средби на пензионерите во земјата. Тој при тоа истакна дека како и досега Општина Радовиш во рамките на своите можности секогаш ќе ги помога заедничките проекти и активности со здружението на пензионерите. Посакувајќи им добро здравје и среќа градоначалникот Сашко Николов ги покани пензионерите и до година да се видат повторно на уште поголема и по организирана средба во овој прекрасен манастирски комплекс.

На пензионерите им се обрати и ктиторот на манастирската црква Свети Ѓорѓија, **Николајко Николов** кој ги поздрави пензионерите и со задоволство истакна дека се додека е во можност ќе ја помога пензионерската организација.

Потоа, претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски** официјално ја отвори оваа средба, при што истакна дека таа е навистина за поздравување, бидејќи и овој собир е одличен пример за соработката помеѓу локалната самоуправа и здружението на пензионери од Радовиш.

– Ваквите дружења на пензионерите придонесуваат тие да имаат активен и здрав живот, и иако се во поодминати години да имаат здрав дух, многу би-

тен за третото животно доба – рече во своето обраќање Аргировски.

На собирот покрај богатата целодневна програмска содржина во конакот на манастирскиот комплекс беше одржан работен состанок на раководството на ЗП Радовиш и Конче со претставниците на сите здруженија, на кој се размирија искуства. На состанокот присуствуваа претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, **Драги Аргировски**, градоначалникот на Општина Радовиш Сашко Николов, градоначалникот на Општина Конче Благој Јованов, претседателот на советот на Општина Радовиш Никола Мировски и ктиторот на манастирската црква Свети Ѓорѓија, Николајко Николов, познат бизнисмен и голем хуманист.

Пензионерите учесници на овој грандиозен собир во природа уживаа во богатата културно-уметничка програма, а за забавата се погрижи познатата музичка група „Златни Прсти“. Специјален гостин во програмата беше познатиот македонски пејач Круме Спасовски.

Задругите сите содржини, заради убавиот амбиент на падините на Плачковица и заради дружењето оваа средба долго ќе им остане во сеќавање на пензионерите кои го поминаа овој јулски ден во Ореовица.

Лилјана Младеновска

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ИЗБОРИТЕ ВО

ФОКУСОТ

стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО

ДРАГИ

АРГИРОВСКИ

ПРЕТСЕДАТЕЛ

стр. 3

НА СЗПМ

стр. 4

НАСТАНИ

стр. 4

ИЗНАОГДАЊЕ

стр. 5

ПОВОЛНО

РЕШЕНИЕ

стр. 7

ХРОНИКА

стр. 7

БРОЈОТ НА НАТПРЕВАРУВАЧИ СЕ ЗГОЛЕМУВА СЕКОЈА ГОДИНА

стр. 8 и 9

УБАВО Е ВО

Австралија

- АМА ДОМА

стр. 10

СИ Е ДОМА

стр. 10

ИНФО

стр. 11

ЕКСКУРСИОН НЕ

RESNJE, STRUGA

DHE BEROVOVË

IFTARË НЕ КОДËР

ТЕ DIELLIT

стр. 12

ЗДРАВСТВО

стр. 13

ОД КЛАСИКА

ДО МОДЕРНИЗАМ

стр. 14

ЗАБАВА

стр. 15

ПРИЛЕПЧАНИ

НА ФЕСТИВАЛ

ВО СЛОВЕНИЈА

стр. 16

НАРЕДНИОТ 74 БРОЈ НА

„ПЕНЗИОНЕР ПЛУС“

ЌЕ ИЗЛЕЗЕ НА 19 СЕПТЕМВРИ

ВО ЧЕСТ НА ДЕНОТ

НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ

НА МАКЕДОНИЈА

Вашата пензија

секогаш на први

во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Тутунска банка



Колумна

Од што сте нездадоволни господи - што е тута спорно?

Методија Ст. Тошевски

Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на декемвриската седница на Собранието на СЗПМ, по претходна широка и стручно соопфатна анализа од страна на членството, на седница на своите органи ја донесе Одлуката за утврдување на единствени критериуми за материјално финансиско работење на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, со која во суштина утврди заедничка политика која како усогласен интерес и потреба, здруженијата и Сојузот ќе ја спроведуваат во сверата на своето финансиско работење. За нејзино прифаќање се изјаснија 55 од 57 пензионерски здруженија, а едно пензионерско здружение, Здружението на пензионерите Кавадарци, му забрани на својот член во Собранието на Сојузот да се изјасни за одлуката.

Во врска со Одлуката, токум ова пензионерско здружение поднесе иницијатива до Уставниот суд на Македонија за оценување на уставноста и законитоста на Одлуката.

– Иако законската основа за донесување на Одлуката, претходно е сестрано проучена од правници и економисти, прописите се цитирани во преамбулата на Одлуката, детално се образложени во широката расправа со претставници на здруженијата и усогласена со нивните укајувања, сепак една членка изјави сомневање во правната заснованост на донесениот акт!

За да се информира пошироко членството на здружението подносител на иницијативата, до раководството на ова здружение, го поставуваме прашањето, *од што сте нездадоволни господи*?

Ќе ги разгледаме редоследно аспектиите на подносителот кој ја образлага својата иницијатива во која: Здружението наведува дека со актот, на здруженијата им се одземаат правата на одлучување и се врши „централизирање на здруженијата“, иако никаде во актот не се преземаат, не се пренесуваат, ниту се споменува некакво „централизирање на здруженијата“ бидејќи нив по нивно барање и со исполнување на пропишани услови, Собранието на Сојузот ги прими во членство. Членството на Сојузот пак, според неговиот статут, за одредени прашања договора начин на исполнување на заедничките цели и интереси.

– Здружението наведува дека со актот, Сојузот „себи се преставува како највисок централен орган на здруженијата и бара донесената Одлука да биде спроведена“. Ова нема никаква допирна точка со односите уредени во Статутот, и практиката на Сојузот. Напротив, утврдените единствени критериуми за материјално финансиско работење на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, како што стои и во насловот, и во содржината на Одлуката, еднакво се однесуваат како на здруженијата, така и на Сојузот.

– Здружението наведува дека со актот, Сојузот „планира и пласира разни проекти“, и дека се меша во работата на Собранијата и Извршните одбори на здруженијата при одредување на надоместоците на избраниите раководители и ангажираните извршители во здруженијата*.

Тука е поентата, потписниците на подносите-лот или не ја сваќаат суштината на законската регулатива, на целите на здружувањето, и пот-ребата за „утврдување на единствени критериуми за материјално финансиско работење на здруженијата на пензионери и Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија“, или отворено се спротивставуваат на заедничката политика на здруженијата и Сојузот, за насочено и наменско користење на средствата од членарината која ја плаќаат пензионерите и кои не се наменети само за „надоместоци на избраниите раководители и ангажираните извршители во здруженијата“ туку, и приоритетно, за финанси-

рање на општествените социјално-економски и солидарни животни потреби на пензионерите, за финансирање на активности сврзани со културно – забавните и спортски – рекреативните манифестиации и сл. Ниту со Статутот, ниту со оваа Одлука, Сојузот не узурпира средства од здруженијата. Тие, сами и на своја иницијатива, волја и одлука се вклучуваат и го финансираат своето учество во активностите кои ги организира Сојузот. Сојузот не бара, ниту условува партиципација на здруженијата во манифестиите кои ги организира. Напротив, Сојузот се јавува како софинансиер во трошоците на здруженијата кој презема улога на домаќини на манифестиите организирани од Сојузот.

Значаен е коментарот за одговорностите на раководството по Законот за здруженија и фондации. И тука, една посериозна контрола на надлежните финансиски контроли ќе дадат одговор за *згриженоста поради одземените права на одлучување*. Оценката на членството од 55-те пензионерски здруженија да се донесе ваков акт, сама по себе зборува за неговото значење.

– Во заклучок на овој дел забелешки, потписниците на подносителот наведуваат дека, со актот Сојузот не може да прави рамка кое здружение колкава награда ќе исплатува на своите избрани раководители. Сојузот тоа и не го прави, но здруженијата и Сојузот, како заедничка политика може да договорат рамка, и тоа со овој акт го прават. Сојузот како асоцијација на здруженијата, со Одлуката ниту одредува, ниту наметнува решение. Органите за здруженијата, и на Сојузот, во границите на рамката што заеднички ја утврдиле, зависно од обемот на средбата со који располагат, и целите кои сакаат да ги постигнат во организиранот живот на своето членство, носат своја конкретна одлука.

Очигледно е дека авторите на поднесената иницијатива, уште живеат во некој имагинарен свет, и дека новите услови ги сваќаат како поле на самоволие и безредие. Било добро да ги преиспитаат интересите на своето членство, а не само интересите на *избраниците раководства*, оти членувањето во Сојузот и солидарноста која со здрукувањето во него се остварува, не може ни да се одбегне, ниту да се игнорира.

Во Одлуката на инидентно место, нити во било која одредба е дадена можност, Сојузот да „го наруши и погази основното начело на независноста на здруженијата“. Появајќи од условите за зачленување на здруженијата во Сојузот, преку одредбите во Статутот на Сојузот и во другите акти, никаде не е предвидено право на индивидуален раководител на Сојузот, да носи материјални или финансиски одлуки. Сите одлуки во Извршниот одбор и во Собранието на Сојузот, ги носат претставниците на здруженијата кои тие самите ги избрале во органите, и им дале овластување да одлучуваат во согласност со статутарните надлежности на органите. Според тоа, забелешката во овој контекст нема никаква основа, ниту се сретнува во практиката на работењето. Ако има исклучоци, тие претставуваат незаконито работење и за нив се одговара.

– Од друга страна, укажуваме дека раководствата на здруженијата и Сојузот (освен оние кои остваруваат приходи и од економска дејност) немаат посебна активност ниту придонес за обезбедување на средствата од членарината, бидејќи таа се наплака на основа на Законот за ФИОМ, со претходно доброволно потпишана изјава за согласност на секој пензионер одделно.

– Апсурден е и коментарот за губење својството на правно лице на здруженијата. Оваа одредба потписниците на подносителот не ја разбираат, или, ако ја разбираат, злонамерно ја коментираат. Сите активности здруженијата ги вршат како посебни правни лица, и во тој нивни статус Сојузот ниту има, ниту може да има некаква улога и влијание. Регистрацијата и печатот, и на основа на одлуки, овластените потписници на жirosmetkata, на основа на финансискиот план на здружението диспонираат со средствата и ги вршат финансиските трансакции. Добро е потписниците на подносителот да го препрочитаат законот, статутот на здружението и статутот на Сојузот.

– Здружувањето во асоцијација зависи од потребите, желбите и интересите на тие што се здружуваат. Ако целиите на здружувањето се прифатливи, а интересите и потребата евидентни, според пропишани услови настанува здружување. Што е овде спорно!

Тоа што отстапува од законот е толкувањето што го прави подносителот на потребата и формата на контрола на финансиското работење. Одвешто е, но потребата налага да го изнесеме нашето мислење за ова прашање. И здруженијата, и Сојузот имаат надзорни одбори како контролни органи за финансиското работење. А по Уставот на којшто безпричински се повикуваат подносителите на иницијативата, секој граѓанин е повикан да ја контролира работата на органите кои ги избира, за тоа како ја извршуваат функцијата и како управуваат со доверените финансиски средства. Здруженијата и Сојузот го користат тоа право, и за да не настанат злоупотреби во користењето на доверените средства, превентивно во заеднички договор и согласност, преку претставниците во органите кои одлучуваат, Собранието на Сојузот ја донесе предметната Одлука.

Затоа завршуваам со прашањето, од што сте нездадоволни господи – што е тута спорно?!

Седница на ИО на СЗПМ

Изборите во фокусот

На 26 јуни 2014 година Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија ја одржа својата 23. седница на која присуствуваше Бесник Пощеста, потпретседател

Пощеста, Надежда Давчева, Адем Османфари и Методија Тошевски. Учествувајќи во дискусијата претседателот на ИО на СЗПМ **Драги Аргировски** нагласи дека е задовolen од изнесените ставови,



на Собранието на СЗПМ, Стамен Филипов, претседател на Правно-економскиот форум, Милевка Здравковска, претседател на Комисијата за културно-забавен живот, Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација, Калина Сливовска Андонова, претседател на Комисијата за информирање и Мендо Димовски, уредник во весникот „Пензионер“, уредник во весникот „Пензионер“.

но треба да се има предвид дека во овој мандат еден број здруженија и нивните раководства покажаа извонредни резултати и активности, што треба да се респектира, па затоа е потребно таквите кадри иако се два мандата на членови на здруженијата или на работните тела да им се даде можност за уште еден избор со задача во новиот мандат да подгответ кадар што ќе ги наследи. Ваква практика е во сите значајни невладини организации во нашата земја. Заклучувајќи ја дискусијата претседателот Аргировски ги предложи насоките и програмите за изборите што ги објавуваме во овој број на весникот.

На седницата Извештај за одржаните Регионални и Републички весници на песна, музика и игри, во 2014 година поднесе **Милевка Здравковска**, претседател на Комисијата за културно-забавен живот. Во дискусијата беше заклучено дека овие Ревии се едни од најуспешните по масовност и квалитет. На сите присуствуваат градо-

началниците, а на републичката Министерката за култура Елизабета Канческа – Милевска и градоначалникот на Скопје Коце Трајановски. Беше констатирано дека Извештајот е соопфатен и квалитен. Успешни домакини на Регионалните весници беа ЗП Берово, Неготино, Струга, Свети Николе, Солидарност Аеродром – Скопје и Горче Петров. Републичката весница на песна, музика и игри која се одржа на 10-ти јуни во Универзалната сала во Скопје се оценува како најуспешна досега, но во иднина треба да се настојува истата да биде пократка.

Извештај за одржаните регионални спортски игри во 2014 година поднесе **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација. Во неговиот Извештај беше изнесено дека оваа година на регионалните натпревари учествувале најмногу здруженија и речиси секаде биле добро организирани. Секаде присуствуваат и помагале и градоначалниците. Домакини на Регионалните спортски игри беа здруженијата на пензионери Бутел, ОВР – Скопје, Крушево, Македонски Брод, Богданци, Злетово, Свети Николе и Берово. Успешно се вршат и подготовките за Републиките весници што ќе се одржат на 6 септември во Тетово, на терените на комбинатот Тетекс.

На седницата беа донесени три одлуки: Здружението на пензионери Прилеп да учествува на фестивалот Трета животна доба во 2014 год. во Јубјулја; Здружението на пензионери Тетово да биде домакин на Републиките весници, во 2014 година кој ќе се одржи на 6 септември; Предлог одлука за раздружување на 4 здруженија на инвалидски пензионери од членство во СЗПМ. Нивното раздружување да биде од 31 декември 2014 година по одржување на Собранието на СЗПМ, на начин кој е утврден со Статутот на СЗПМ. **Калина С. Андонова**

Препораки и насоки за Изборите 2014/2015 во здруженијата на пензионери и СЗПМ

1) Изборите во Здруженијата на пензионери се предлага да се одржат до јануари и февруари 2015, а на крајот на март 2015 година да се одржи извештајно програмската и изборна седница на СЗПМ, со предлагачење и избор на членови за Собранието на СЗПМ чии мандати на Конститутивната седница треба да се извршат во декември оваа година.

2) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат во изборни кадри кои покажале исклучителни резултати.

3) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат само една раководна функција во едно здружение односно сојуз, најмногу 2 мандати едноделно, со цел да се одбие кумулирање на функциите, со исклучок на докажани кадри кои покажале исклучителни резултати.

4) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат само една раководна функција во едно здружение односно сојуз, најмногу 2 мандати едноделно, со цел да се одбие кумулирање на функциите, со исклучок на докажани кадри кои покажале исклучителни резултати.

5) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат само една раководна функција во едно здружение односно сојуз, најмногу 2 мандати едноделно, со цел да се одбие кумулирање на функциите, со исклучок на докажани кадри кои покажале исклучителни резултати.

6) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат само една раководна функција во едно здружение односно сојуз, најмногу 2 мандати едноделно, со цел да се одбие кумулирање на функциите, со исклучок на докажани кадри кои покажале исклучителни резултати.

7) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат само една раководна функција во едно здружение односно сојуз, најмногу 2 мандати едноделно, со цел да се одбие кумулирање на функциите, со исклучок на докажани кадри кои покажале исклучителни резултати.

8) Изборите активности во организациите на здруженијата на пензионери да се извршат само една раководна функција во едно здружение односно сојуз, најмногу 2 мандати едноделно, со цел да се одбие кумулирање на функциите, со исклучок на докажани кадри кои покажале исклучителни резултати.

Преземено интервју по повод 70 години на МРТ

Задоволства од времето поминато во и со настаните

Во документарната емисија „Траги на времето“ на Македонското радио - Радио Скопје, гостин беше Драги Аргировски, истакнат новинар и публицист, еден од основоположниците на Македонската телевизија, актуелен претседател на СЗПМ

Разговорот со Драги Аргировски, кој беше планиран од поодамна, е со повеќе поводи. Првиот повод е поврзан со неговата животна професија и 70-годишниот јубилеј на Македонското радио во кое кумановскиот гимназијалец Аргировски, преку соработката во младинската програма, неусетно судбински се определува за журналистиката. Вториот повод за нашиот гостин е со двојно значење: 50-тиот јубилеј на Македонската телевизија, иако тој има поиникачки ставови по тоа прашање, во која, како еден од нејзините основоположници, го помина целиот работен век и 55 години успешна новинарска кариера. Во низата поводи спаѓа и најважното на нашиот гостин 75 години возраст, животен период кога од повеќе аспекти може и треба да се проговори за заложбите, од оствареното, задоволствата од времето поминато во и со настаните. Затоа, разговорот во студиото на Македонското радио е со повод и со наслов: „ТРАГИ ВО ВРЕМЕТО“ на добитникот на највисоката државна награда „11 Октомври“ во 2013 година за животно дело во новинарството и публицистиката, и тоа пред микрофонот, низ одговорите на десетина прашања. Драги Аргировски, на увид (слуховен) на јавноста, и ја распостила својата животна приказна. Започнува да раскажува спонтано: за родното место Куманово, за семејството, за студирањето и завршувањето на Филозофски факултет, за активностите, задолжителни и самоиницијативни со кои го сртвува вниманието кон себе во првиот аудио Mac-Mедиум во Македонија – Радио Скопје, во време кога се прават првите чекори во отпочнување со работа на видео-медиумот Телевизија Скопје – Македонската телевизија.

Колега Аргировски што е карактеристично за Вашите почетоци во новинарството и кои се според Вас фактите на почетоците на Телевизија Скопје?

– Уште во гимназиските денови во 1958 година соработував во младинската програма на Радио Скопје, а потоа и во весникот „Трудбеник“ и во спортската редакција на „Нова Македонија“, а тогаш ја добив и првата републичка награда за уметничка фотографија. Учествував на неколку работни акции, а на 1 септември 1960 година се вработив во штотуку формираниот Редакциони одделот на Телевизија во Радио Скопје. Бевме тројца новинари и двајца сниматели, еден режисер и неколку технички кадри. На состанокот на Редакцијата присуствуваа директорот на Радио Скопје Веселинка Малинска, секретарот Лазо Димитровски, техничкиот раководител Тодор Чартов и Димче Божиновски, кој на 20 ноември 1958 година Советот на Радио Скопје го назначи за програмски раководител за формирање на телевизијата. За нови телевизиски кадри решенија добивме јас и Димче Марковски – Кафе како новинари, Благоја Приличков и Димче Гечевски како сниматели и Ацо Алексов како режисер. На тој ден беа подгответи и снимени две информации кои се еmitуваа во ТВ-дневникот на ЈПТ во Белград. Со тоа се роди Македонската телевизија. Значи на 1 септември 1960 година во старата зграда на Радио Скопје, на Маркова 17 професионално почнувме да работиме како телевизија... Оттогаш, од тој ден секојдневно снимавме се што е интересно во Македонија, правевме и репортажи. Така на пример, имав прекрасна репортажа за Водно. Снимавме информации од седниците на Собранието на Македонија, од Извршниот совет... и сето тоа се еmitуваше. Тоа се факти... Јас ова го кажував и објавував уште кога беа сите актери живи, и тие тоа не го негираа, туку напротив, го потврдуваа и ги споделуваа сеќавањата со мене. Дури имав и среќа – судбина во март 1961 година, да го подгответи и првиот телевизиски прилог на македонски јазик за активноста на младите во Македонија и за сојузната младинска акција за изградбата на патот Куманово – Миладиновци... На 13 мај пак, преку ЈПТ се еmitуваше и получасовна емисија со која и официјално беше најавена Телевизија Скопје. Тоа беше балетски концепт на кој настапија првениците Елпиди Паковска и Јован Пашић. Овде, во Скопје концептот го подготувавме цел месец... Бидејќи зборуваме за историјата, треба да се нагласи дека оваа емисија во живо во студиото во ТВ Белград ја режираше Ацо Алексов, секретар беше Елза Џувалековска, камермани: Благоја Приличков и Димче Гечевски, видеомиксер Драги Тасевски, водител беше Драги Новаковиќ, а уредник на емисијата беше Евгенија Каџаволова.

На 11 октомври 1961 година, по повод 20-годишнината од Денот на востанието на Македонија, Телевизија Скопје, повторно преку студиото во Белград на ЈПТ кое беше и наше студио, еmitувааа македонско-членовечерна програма на македонски јазик. На програмата беа две интервјуа, по кои беа прикажани документарните филмови: „По врвиците на слободата“ и „Прилеп вчера и денес“, потоа се еmitувааа играниот филм „Волча нок“.

Како минуваше времето, програмските задачи и проекти се зголемуваа, а со тоа растеше и бројот на вработените. Во таа година

бевме триесетина. Во 1962 година Македонската телевизија со своја културно–забавна програма учествуваше во заедничката новогодишна програма со другите студии во ЈПТ.

Во тоа време ги подготвив ТВ–репортажите за манифестијата „Правата Галичка свадба“ и за „Правиот Охридски маратон“, потоа имав репортажа за поплавата во Скопје и други, кои со интерес се еmitуваа на ТВ Белград, ТВ Загреб и дури на РАИ – Италијанска телевизија... Беа становме телевизиско име и презиме, уште повеќе што во Бугарија, Грција, Турција и Албанија тогаш сè уште немаше телевизиски програми.

На 8 септември 1962 година, постоењето на Телевизија Скопје го потврди и Извршниот совет на Македонија со Одлука број, како што се сèкавам, 02.209228, со што името на Радиодифузната станица Радио Скопје се промени и од тој ден нејзиното авизо гласеше: Радио–телевизија Скопје. За прв генерален директор беше назначен Драги Тозија, а на Телевизија Скопје Лилјана Манева, која пред тоа неколку месеци беше главен уредник на одделот за телевизија. Значи немаше сомнение за нашето вистинско постоење во етерот.

Како вработен новинар, сигурно добро се сеќавате како работеши Телевизија Скопје за време и по земјотресот?

– Да секако по земјотресот на 26 јули 1963 година повеќе вработени во Телевизија Скопје беа секојдневно ангажирани како репортери, известувачи и сниматели. Известувавме за сè она што се случуваше во Скопје по катастрофалниот земјотрес, и за сè она што беше како заложба Скопје да се обнови како град на солидарноста. Беа места сместени заедно со Радио Скопје под шатори кај предавателот во Маџари. За успешното информирање на светската јавност Радио Скопје и Телевизија Скопје добија посебни одликувања од претседателот на Југославија, Јосип Броз Тито, од ТВ РАИ и од Велика Британија добивме две репортажни коли, а од Чехословачка монтажен стол.

И во наредните години подготвувавме серија прилози. Меѓу другото, бев во екипта која на 5 јуни 1964 го изврши првиот директен пренос преку предавателот од „Црн Врв“, како и во тимот што на 14 декември 1964 година го подготвив првиот телевизиски Дневник од импровизираното студио во Долно Нерези. Тоа беа многу значајни настани во историјата на Македонската телевизија, но и роденден. Одлука 14 декември да се прогласи за роденден на Телевизија Скопје – Македонска телевизија, ја донесува Работнички совет во 1980 година кога станува организација на здружен труд во рамките на МРТ. Не може Работничкиот совет да ја менува одлука на Извршниот совет на државата од 1962 година за постоење на телевизија во Македонија и не може да се негираат постигањата од 1960 до 1964 година на стотина вработени во ТВС!

Настаните се редеа, историјата на овој нов медиум со години си ги испишуваа своите нови страници. Кон крајот на 1965, јас се вратив во родното Куманово и бев прв професионален дописник на Радио–телевизија Скопје. Во Куманово останав се до 1972 година. Многубројни се прилозите и репортажите во кои говорам за сеќупниот развој на градот и на соседните општини, а врв на ваквите заложби е мојата прва книга посветена на Куманово: „**Од визии, до стварноста и нови чекори**“ објавена во 1971 година, за која ја добив и Ноемвриската награда за публицистика.

Во наредната 1972 година, по барања на претпоставените, се вратив во Скопје со задача да ја формирам дописната редакција на Македонската телевизија, да го уредувам Телевизискиот дневник, и да работам врз подготовката на програмите на националностите. Истовремено иницирав и подготвувам и повеќе авторски емисии: „Програма на градовите“, „Новинарски клуб“ и други.

Во 1977 година за репортажата посветена на Македонците во Војводина од Здружението на новинарите на Македонија ја добив престижната награда „**Крсте Мисирков**“.

И во годините на државната самостојност, како искусен новинар, бев на раководни функции во телевизијата, а матичната кука ја напуштив во март 2002 година како помошник–генерален директор на МРТ за програмски прашања.

Во македонскиот етер, преку микрофоните во оваа документарна емисија на Македонското радио, низ разговорови понудивме низа аргументи кои заслужуваат сериозно внимание. Но Вие, паралелно со новинарската активност, почитуван колега Аргировски, се пројавувате и на полето на публицистиката. Објавивте 18-ина книги. Кажете ни за тематиката на некои од нив?

– Автор сум и на книгите: „Траги за иднината“ (2000 година), „Одмерување на аргументите“ (2002 година), потоа како коаутор на монографиите: „Златен јубилеј на организацијата на воени старешини“ и „50 години на општина Кисела Вода“ (2005 година). Во 2006 објавив книга за скопските некрополи. Објавив и пет книги со пензионерска проблематика. Првата книга има многу значајно име и се вика „**Неговото височество пензионер**“ (2006 година), потоа „**Во виорот на третото доба**“ (2007 година), „**Пензионерска сага**“ (2008 година), во која пишувам за сè она што проживеа пензионерите во времето на транзицијата. Големо внимание предизвика и за книгата „**Моето име е пензионер**“ (2010 година), како и за книгата „**Наши пензионерски времиња**“ (2012 година). И да ви кажам искрено, јас сум единствен автор на балканските простори, кој создал пет книги со таа реална слика за социјалните проблеми на пензионерскиот живот, поради што од Европскиот институт „Хеврека“ од Јубљана сум прогласен за експерт за трета животна доба. Навистина, овие книги носат белег на едно време, за едни години што заради случајувањата заслужуваат респект. Во нив пишувам за луѓето на една популација која поседува голем потенцијал, собиран и создаван низ годините, па да не кажам и децениите. Како автор на вакви дела им препорачувам на читателите дека староста доаѓа кога ќе ја изгубите радоста, кога ќе ја немате љубовта кон творештвото, кон животот, кон се што ве опкружува, кога ќе се изгуби надежта. Тоа ќе ви се случи ако не ја почувствувате пензионерската организација во дадениот момент како многу битна за развијање на таа монотонија, за создавање и творење и во третата животна доба – затоа некој ја викаат и златна доба.

Вашиот неуморен ангажман и во третото животно доба резултира со изборот на прв човек на пензионерската асоцијација, на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Накусо, кажете ги Вашите резултати и постигања и на тоа поле. Што се постигнуваат во полза на пензионерите?

– На оваа тема може многу да зборуваме... Мора да се сфаѓа една работа: Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија е една огромна сила од 250.000 луѓе, со разни интелектуални карактеристики, со мудрост, со искуство. А факт е дека во спојот на мудроста и искуството со младоста и енергијата е иднината на секоја земја. И само така може да имаме одлични резултати. Свое времено Сојузот беше една непозната и неафирирана организација. Масовна, но недоволно застапена во средствата за информирање. Почекувствува дека е потребно да се разбие тој информативен мрак. Во тоа успеав со создавање на „**Пензионерски видичи**“ подлисток на весникот Нова Македонија, со „**Третото доба**“ емисија на Македонската телевизија, со почетни настапи на Македонското радио и на речиси сите електронски медиуми... Потоа како моја иницијатива и проект е создадено бесплатното месечно гласилото „**Пензионер плус**“, со што Сојузот уште повеќе и се доближи на пошироката јавност. Тогаш државните органи сфаѓаја дека оваа популација заслужува поголем респект, а особено заради тоа што пензионите стагнираа, подолг период, 20-ина години. За две години секретар и сега како претседател три години, навистина



се направија европски реформи на оваа организација. Според исправната директива на Европа да соработуваме со властта за да ги решаваме проблемите, создадовме партнерски однос со Владата (со Министерството за труд, за здравство, за финансии, за економија итн.). И постигнувме доста... Така на пример, на сите наши активности, на спортските натпревари, на ревиите на песна, музика и игри, на пикник–средбите, каде доаѓаат по осум илјади луѓе – пензионерите се дружат и тоа се незаборавни моменти за нив. Се создава кај пензионерите едно задоволство, да не се чувствуваат стари, не помалку вредни заради годините, дека се важен субјект во државата и дека заслужуваат почит. Имаме 400 клубови кои неделно ги посетуваат 150.000 пензионери, каде што го читаат најновите весници, имаат предавања од здравствена и од општествена проблематика. Сето тоа е придонес за нивното здраво и активно стареење.

Непобитен факт е дека сме најмасовна, најактивна, најмобилна, непартишка мултиетничка непрофитна невладина организација... Не прифаќаат со респект и се договораваме. Имаме меморандуми за соработка и со Синдикатот, Црвениот крст, со ЗЕЛС, а здруженијата со повеќе градоначалници во Македонија.

Битен податок за пензионерите е што од 2006 година до денес просечната пензија се зголеми за 62 отсто од 7.683 на 12.455 денари. Тоа е веќе 59% со сооднос со просечната плата. Како може да не ја поздравиме бањско-климатската рекреација. Секоја година над пет илјади и петстотини пензионери ја користат оваа привилегија и се многу задоволни. По наше настојување државата донесе одлука сите пензионери што имаат подпросечна пензија да имаат бесплатно болничко лекување. Сто шеесет илјади пензионери го имаат тоа право сега...

Сите пензионери од минатата година имаат 50% попуст за билети за културни настани во државата. Во Скопје и во други градови воведен е бесплатен автобуски превоз, а секој втор викенд бесплатен железнички превоз за старатите луѓе и пензионерите. Пензионерите сето тоа го заслужуваат, зарад

ЗП Пехчево

Пикник во туристичката месност „Рамна река“

Во организација на Здружението на пензионерите на општина Пехчево на 12 јули се одржа по третпат пензионерски пикник на кој присуствуваа над 1.500 пензионери од Штип, Гостивар, Неготино, Велес, Берово, Виница, Делчево, Злетово, Ново Село, Свети Николе, Богданци, Пехчево и други.

За значењето на овој собир најпрвин зборуваше **Благој Гугушевски**, претседател на општинското здружение на пензионери при што ја истакна помошта од локалната самоуправа за одржување на пикникот и дека ќе се настојува тој да стане традиционален.

Потоа градоначалникот на Општина Пехчево **Игор Поповски** на присутните им посака пријатен престој во овој дел на убавата Малешевија каде со пригодни манифестиации се слави верскиот празник Петровден. Во пригодниот говор тој ги истакна и постигњата на општината и зафатите за развој на туризмот на Малешевските планини, на водопадите на Брегалница и Ж-такча река.

Средбата за отворена ја прогласи **Драги Аргировски**, претседател на Сојузот на здружениката на пензионерите



на Македонија укажувајќи на значењето на соработката на локалната самоуправа и здружението на пензионерите, даде краток осврт на постигњата на Сојузот и на потребата од единствено делување во интерес на пензионерите.

Средбата мина во игра и песна и во запознавање на природните убавини на Малешевијата.

За преставниците на СЗПМ и на здруженијата на пензионерите градоначалникот Игор Поповски во мотелот „Идил“ **Вадије Зендели**

ЗП Бутел

Уште еден нов пензионерски клуб

На постојните три пензионерски клуба во органите „Бутел“-2, „Скопје север“ и „Живко Брајковски“, на 1-ви јули 2014 година официјално им се придржува и четвртиот клуб од населбата „Љуботенски пат“.

– Со отворањето на овој пензионерски клуб, Општината Бутел реализира уште едно свое ветување од Проектот за изградба и реконструкција на пензионерски клубови. „Љуботенски пат“ е четврти пензионерски клуб што го отвораме, но овде нема да застанеме. Во сите населени места во Општината, ќе изградиме или ќе реконструираме објекти наменети за пензионерски клубови, – рече при отворањето градоначалникот **Петре Латиновски**.

На присутните им се обрати и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој посочи дека во клубот ќе се



одвиваат програмски активности на пензионерите од овој огранок, но исто тако ќе послужи и за меѓугенерациска соработка и јакнење на врската помеѓу помладата и постарата популација на месното население.

– Отворањето на клубот е резултат на континуираната соработка на Здружението на пензионери од Општината Бутел, која сакам да ја истакнам за пример и во рамките на Сојузот. Грижата на Локалната самоуправа за

подобрување на квалитетот на животот на пензионерите и на СЗПМ придонесува во создавањето услови за здраво и активно стареење, – истакна Аргировски.

Претседателот на ЗП Бутел **Љубчо Димовски** уште еднаш ја истакна примерната соработка со Локалната самоуправа, со чија помош се надева дека до крајот на годината ќе проработат уште два пензионерски клуба во населбите Бутел-1 и Радишани. Сепак, на отворањето на Клубот најрадосен беше претседателот на огранокот „Љуботенски пат“ **Бранислав Стојковиќ**, кој вети дека истиот ќе го опреми со потребните реквизити за рекреација и забава, а подарокот **сиден часовник** од претседателот на СЗПМ веднаш го прикачи на сидот во Клубот.

М. Димовски

Делегација на ЗП Струга и ЗП Охрид и Дебрца во Поградец - Албанија

Конфедерацијата на синдикатите на Албанија за општина Поградец на 12 јули одржа седница во проширен состав со другите грански син-

дегацији на ЗП Струга и ЗП Охрид и Дебрца, предводени од претседателите и секретарите Лиман Положани и Мирко Трпески од Струга и Ѓорѓи Трпески, Стефан Владимиров, и д-р Димитар Спасески, претседател на МО „Стар Град“, и на Комисијата за здравство и социјална политика од Охрид.

Гостите и пензионерите на седницата ги поздрави заменик градоначалникот на Поградец **Зарив Виба**, кој изрази задоволство од присуството на ЗП Струга и ЗП Охрид и Де-

брца, при што рече дека овие три соседни градови имаат добра соработка и истата треба да се продлабочува, унаследува, како и да се разменуваат искуства во сите сегменти за подобрување на стандардот на пензионерите, но и на севкупните добрососедските односи.

Со пригодни зборови ги поздрави претседателот на Охридските пензионери **Ѓорѓи Трпески**, со желба за по- успешна обострана меѓусебна соработка на локално и републичко ниво.

Реферат за активноста на Конфедерацијата на синдикатот на пензионерите за градот Поградец поднесе претседателот **Назив Далјани**.

К. Спасески

дикати, членки на оваа асоцијација. На нивна покана, а во рамките на Спогодбата за соработка, на седницата на

Здружение на пензионери Чайр

Конструктивна средба со раководството

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова** и претседателот на Комисијата за информирање на СЗПМ **Калина С. - Андонова**, беа гости на ЗП Чайр, каде се сретнаа со дел од раководството и претседателот на ИО на здружението **Ментор Коку**. Гостите имаат можност најдиректно да се запознаат со сите услови во кои дејствува оваа пензионерско здружение, во кое членуваат повеќе од 6500 пензионери. Тие се интересираат за активностите, проблемите и за соработката со локалната самоуправа.

– Ние во нашата програма имаме зацртано, преку разни форми на пензионерска соработка, да дадеме мотив и поттик за воспоставување нови мостови на соработка меѓу пензионерите и нивно приближување кон Здружението со најразлични манифестиции и друго. Имаме интелектуален потенцијал и



може здружението добро да работи. Најважно е што постои соработка меѓу општината и здружението на највисоко можно ниво, со што очекуваме и подобрување на животот на највзрасната категорија граѓани, – се обрати претседателот **Ментор Коку**.

Учествувајќи во дискусијата, **Станка Трајкова** посебно ја потенцираше потребата, здружението да се интересира за станарите во домот за стари лица во Чайр, бидејќи и тие се членови на тоа здружение. Потребно е здружението да има свој член во комисијата за прием на станари во домот.

Претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски** посебно се интересираше за работата, активностите и проблемите со кои се соочува оваа Здружение. Информираше и за некои актуели прашања. Укажа на потребата здружението

со поголем интерес да се насочи кон најактуелните потреби на членството. Посебен акцент даде на потребата од добра соработка со локалната самоуправа од каде ќе произлезе и помошта на здружението да се изнајдат простории за клубовите.

– Потребни се такви контакти и искрен разговор каде има активност и иницијатива. Ако не ги согледуваме така работите, нема никогаш да бидат решени проблемите – рече Аргировски.

На крајот, средбата се оцени како конструктивна и корисна, дека и натаму е потребно да се одржуваат такви средби за одредени теми и прашања.

В. Пачемски

Работилници за здравствена едукација на пензионерите

Во организација на СЗПМ и ФЗОМ во Дебар во Домот на пензионерите се одржа средба со пензионерите од општините Дебар и Центар Жупа, со цел тие да бидат информирани за нивните права од сферата на здравственото осигурување. На почетокот на работилницата потпретседателот **Бесник Постеца** ги поздрави гостите и присутните изразувајќи задоволство што дошло во така голем број. Директорот на ФЗОМ **Чемали Мехази** во своето обраќање нагласи дека овие средби се за пензионерите во детали да се информираат за нивните права од здравственото осигурување. При тоа, тој подвлече дека пензионерите треба да ги користат измените кои ги има донесен фондот околу новата листа на лекови кои се издаваат со рецептот, потоа за начините на добивање на уплати, посебно за оние кои имаат хронични заболувања, но и другите права. Тој исто така, ја изнесе оценката на Фондот дека средите кои се одржуваат со пензионерите, се резултат на соработката меѓу СЗПМ и ФЗОМ.



мат нивото на информираност на пензионерите за нивните права од здравственото осигурување. При тоа, Мехази истакна дека пензионерите како целна група на осигуреници се многу важни и токму затоа ФЗОМ е секогаш отворен за соработка со нив за да им излезе во пресрет на нивните потреби, ономака е тоа во надлежност на Фондот.

Ваква корисна работилница се одржа и во ЗП Гази Баба. На работилницата присуствуваа голем број на пензионери во салата на Клубот на пензионери во Автомобилна. Поради актуелноста на темата, предавањето беше проследено со големо внимание, а беа поставени повеќе прашања од областа на здравствената заштита.

– Здружението на пензионери „Гази Баба“ и во иднина ќе продолжи со вакви и слични активности, се со цел да се едуцираат и да се подобри здравствената состојба на



нашите членови, – истакна **Ѓорѓе Андонов**, претседател на ИО на Здружението.

Вјолца Садику и Васил Пачемски

Летни културни бранувања

Веќе шеста година летните спартини ги разведруваат разновидни културни манифестиции и содржини што ги организира министерството за култура на РМ, а на кои пензионерите можат да присуствуваат по пониски цени. Во рамките на проектот „Топол културен бран“ во изминатите години на населението му беа понудени преку 600 настани од разни области во културата што ги проследија стотина илјади посетители меѓу кои и голем број припадници на повозрасната популација. Целта е културните вредности да им се понуднат на што поголем број граѓани и тоа во помалите места низ земјата, во кои поретко гостуваат ансамбли и творци. Така, културата се доближува до пошироките маси, а посебно и до пово- зрасните, со што едноличните летни денови им се разбушуваат и исполнуваат со исклучителни содржини.

Културниот бран летово ќе ги запли-

сне жителите на Вевчани, Валандово, Велес, Градско, Кавадарци, Ресен, Маврово – Ростуша, Пехчево, Пробиштип, Радовиш, Крива Паланка, Кривогаштани, Mogila, Неготино, Кочани, Дојран, Гевгелија, Демир Капија, Македонска Каменица, Кратово, Делчево, Охрид, Берово, Кичево и Богданци. На разни сцени во овие места ќе има околу 160 настани, на кои концерти одржуваат

Македонските писатели исто така, имаат средби со лубителите на пишаниот збор. Во обновениот поетски карван „Почуствувај ја Македонија“ учествуваат 60 членови од Друштвото на писателите на Македонија, а првата средба се одржа на 22 јуни, на брегот од Дебарското Езеро.

Летните културни бранувања се одржуваат во два дела (првиот од 20 до 31 јули, а вториот од 20 до 31 август), и освен омасовување и доближување на културните вредности до што поширок број на население меѓу кои се и најголемите чувари на нашето културно богатство – пензионерите, ќе придонесат и за з bogatstvuvanje na turistichkite mestsa. **C. Лозановски**

Дружењето – најдобар лек против осаменоста (2)

Веќе не сме сами!

Веќе пишувавме дека осаменоста не е болест, но таа создава меланхолија и депресија, за што пак е потребна лекарска терапија. Според психологот Мирјана Топалоска и психијатрот, прим. д-р Весна Дамјановска, вработени во скопската поликлиника на РСВР, причините за се поголемото зголемување на лутето што стануваат по-должни на овие заболувања, се во модерниот стил на живеење, во кој лутето влегуваат неподгответни. Урбантите со-литери ги заменија дворовите, а економските кризи седенките и дружењата. Затоа стручните лица велат дека осаменоста е неспособност за прилагодување и затоа не е невозможно да се најде лек.

Во Македонија има околу 280.000 старосини и семејни пензионери, од кои 245 илјади се организирани во 57 локални здруженија и 400 клубови и домови, преку Сојузот на здруженија на пензионери во Македонија. Во земјата постојат 4 државни и уште десетина приватни домови за стари лица. Но, тој број е апсолутно недоволен, и потребите за нови капацитети се поголеми. Затоа се очекуваат нови објекти изградени од државата или со вклучување на приватната иницијатива.

Во меѓувреме, оваа организација има со што да се пофали во зафатите за надминување на затвореноста на своите членови меѓу четири ѕиди. Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** со

ЗП Тетово

Хуманитарни активности во Годината на солидарност

На педесетина пензионери, членови на ЗП Тетово, деновите им беа поделени пакети со храна и средства за хигиена. Вредноста на пакетите изнесуваше околу 800 денари. Пакетите беа поделени по предлог на раководствата на ограночите, а пред се за пензионери кои се со потешки здравствени проблеми или со ниски пензии. Врачувањето се изврши преку претседателите на ограночите, бидејќи меѓу корисниците имаше и такви кои се со потешко нарушуено здравје. Акцијата за

доделување хуманитарни пакети на најранливата категорија пензионери наиде на целосно одобрување и задоволство, не само кај корисниците, туку и во пензионерската структура во Тетовскиот крај. Потврда за правилната определба за доделување пакети беа и реакциите на корисниците, меѓу кои имаше такви кои со емоции ги примија подароците, со по некоја солза, но и со чувство и израз на благодарност кон Здружението на пензионерите Тетово. Вредно е да се одбележи и тоа дека во

Соработка помеѓу Сојузите на инвалидите од Македонија и Србија

Во средината на месец јули во Сурдулица – Република Србија, по 29 години се одржа манифестијата на инвалидските пензионери „Власинско лето”, кое го организира Здружението на инвалидите на трудот на Србија. Оваа манифестија придонесува гостите да се запознаат и со туристичкиот потенцијал на овој регион. Власинскиот крај е препознатлив по природните убавини, богата флора и фауна, во која можат да се сртнат околу 850 врсти на билки и околу 180 врсти на животни, од кои 50 се заштитени со закон. Од овој регион секоја година се собираат околу 100 тона боровинка. Власинско Езеро е најголемо вештачко езеро на Балканот на 1300 метри надморска висина и со површина од 15 квадратни километри, а

во него се влеваат 110 потоци и реки. Со цел да се види и да се уживи во оваа убавина инвалидските пензионери од Штип, Куманово, Кавадарци и Свети Николе на покана на од соодветните здруженија од Лесковац, Трговиште и Врање, на 12 јули 2014 година престојува на Власинско Езеро. За да биде посетата и повозбудлива и посодржана тој ден се одржа пријателски спортски натпревари, на кои што инвалидските пензионери од Македонија ги освојија првите места. Исто така, во ресторантот „Власина“ се одржа работен состанок со преседателите на здруженијата на инвалидските пензионери од Македонија и Србија, на кој беше договорено да се продлабочи соработката. Претседателот на Сојузот на Инвалидски

живее со еден бубрег. Марија Јанева, од кочанското село Уларици одбила да оди кај своите две ќерки и синот вград, а покрај родното огниште осаменоста ја разбива со грижата за стотина гули, 20 кокошки, 20 патки, две гуски, две кози, две свињи и шест кучиња. Дедо Мило Стојков, од струмичкото село Добринци никогаш ниту писал ниту пушел, па затоа ја тера својата сто и втора година, а здравствена книшка првпат извадил на својата деведесетгодишна возраст. Баба Божана Јанева од Кукиш, струмичко, го прослави стотиот роденден, витална е, самата се грижи за себе, има проблеми со слухот, но затоа не пропушта ден да го прочита дневниот печат.

Битолчанецот Димитри Слоа со своите 101 години не испушта ден да не пропушта на Широк сокак, а својата долговечност ја должи на умереноста во се, во чашката ракичка пред и чашката разблажено вино по ручекот. Кумановската Бранка Петровска лете живее со одгледување цвеќиња, а зиме слика мотиви со цвеќиња. Печатот, неодамна ја претстави и баба Алида Мемеди, од скопски Сингелиќ, како најстара македонка, со свои 112 години. Таа на 108 годишна возраст, со автобус издржала 5.000 километри пат, за да оди на ацилак.. Примери има уште многу, но пораката е единствена – физичка активност, правилна исхрана и редовни превентивни проверки на здравјето и уште почетни ментални активности преку читање, смејење, дружење, здрава атмосфера во семејниот или пријателски круг. Кога не сте сами, вие сте со целиот свет и целиот свет е Ваш! **Сталин Лозановски**

оваа хуманитарна акција учествуваше и сопственикот на туристичката компанија „ХАК-БУС“ Мемет Зенуни, кој додели пет вакви пакети.

Оваа активност на ЗП Тетово е дел од оперативната програма за остварување активности во Годината на солидарност, која СЗПМ ја прогласи 2014 година. Во овој период, со одлука на Извршниот одбор, а во рамки на истата програма, на 135 пензионери со најнови примиња во семејствата или нарушен здравје им беа доделени еднократни парични средства во вкупен износ од над 400.000 денари. За пензионерите со ниски примиња беше организирана и еднодневна екскурзија во Охрид и Струга, на која учествуваат 250 членови на Здружението. **С. Димовски**



пензионери на Македонија **Љубомир Јанев** пред присутните го образложи работењето на инвалидските здруженија во Македонија, а ја имаше и честа заедно со преседателката на Лесковац Гордана Митиќ да ги подели дипломите за освоените први, втори и трети места. Со добра музика, со убава српска и македонска музика, се обновија многу стари пријателства, но се создадоа и нови. **Софija Михајловa**

Промоција на монографија: Матуранти 1958-1962



от, кој досега има подготвено осум мо-

нографии. Присутните беа одушевени од монографијата во која има 180 фотографии, од 1959 до 2012 година, пригодни текстови и секавања, поместени на 55 страници. За време на промоцијата присутни беа медиумите: ТВ Морис, ТВМ, Мики, фото Весна и други кои промоцијата ја прикажаа на нивните програми. По промоцијата негогашните матуранти се дружеа и се сеќаваа на годините кои ги поминале заедно. **Д.С.**

Редакциски одбор:

Методија Тошевски

Главен и одговорен уредник;

Калина Сливовска-Андонова

заменик главен

и одговорен уредник;

Членови:

Мендо Димовски, уредник;

Цветанка Илиева

Баки Баки,

Милан Ачиевски,

Фруска Костадиновска

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Изнаоѓање поволно решение



њето на средствата од задршката на жиро-сметката на Фондот.

Меѓутоа, треба да се земе во предвид дека средствата за исплатата на посмртната помош за бројот на починатите корисници на пензија во просек од околу 1.260 корисника месечно изнесува околу 37.800.000 ден., а месечниот износ на средствата кои се наменети за исплатата на Солидарен фонд изнесува околу 33.150.000 ден., што јасно покажува дека овие средства не се доволни да ја покријат тековната исплата на средствата за посмртна помош на починатите корисници на пензија.

Поради ваквата динамика на зголемување на бројот на починатите корисници на пензија, неопходно е да се преземат соодветни мерки, односно да се преиспита висината на задршката за Солидарен фонд изнесува 120 денари, а висината на членувањето во здружение тој изнесува 30 денари, или вкупно има задршки во износ од 150 денари, додека висината на посмртна помош е износ од 30.000 денари.

Здршките на средствата за исплата на посмртна помош дозначени во тековниот месец се однесуваат за исплатата на пензиите за претходниот месец, односно средствата од задршки за посмртна помош за мајските пензии ќе бидат во функција за исплата на Солидарен фонд за починатите корисници во месец јуни 2014 год.

Во периодот од јануари до мај 2014 год. по основ на задршки на средства за Солидарен фонд се акумулирани средства во износ од 165.744.960 ден., кои обезбедуваат исплата на средства за Солидарен фонд за 5.525 починати корисници. Меѓутоа, во истиот период се исплатени средства за посмртна помош за починати 5.685 корисници на пензија во износ од 170.550.000 ден. Податоците покажуваат дека во овој период починатите повеќе 160 пензионери... Сепак, средствата се обезбедени од акумулираните средства по основа на задршките за периодот од јануари до мај и пренесеното салдо на сметката во трезорот за исплата на Солидарен фонд од јануари 2014 год. во износ од 4.836.090 денари и уплати од Солидарен фонд во износ од 5.700 денари, или вкупно средства во износ од 170.581.050 ден. Тоа значи, салдото на сметката на крајот од мај 2013 година изнесува 36.750 денари.

И во оваа прилика, треба да истакнеме дека заклучно со мај 2014 год., се поднесени 620 барања за исплата на Солидарниот фонд – посмртна помош во вкупен износ од 18.600.000 ден., но истите не се исплатени поради недостиг на средства на сметката за оваа намена. Имајќи во предвид дека пресечниот месечен износ од задршката за Солидарен фонд изнесува околу 33.150.000 ден. и обезбедува исплата за 1.105 починати корисници, а месечниот износ за исплата за Солидарен фонд во овој период изнесува 34.500.000 или за починати 1150 корисници, месечно се потребни средства за повеќе од 45 починати корисници, или средства во износ од 1.350.000 денари, или за 12 месеци 16.200.000 денари.

Овие средства се исплатени по исплатата на пензиите за месец мај во почетокот на јуни и дозначувањето на средствата од задршките на сметката за исплата на Солидарен фонд.

Поради ваквата состојба со средствата на Солидарниот фонд, Фондот на ПИОМ се наоѓа во состојба во која не може редовно да ја сервисира исплатата на посмртната помош за починатите корисници на пензија, а со тоа ја пролонгира истата за наредниот месец по исплатата на пензиите и пренесува-

и м.-р. Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР й.лус

Весник за сегашните и идните пензионери

Издавач:

СЗПМ

Година VII – број 72–73
август 2014 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:

Драги Аргировски (претседател)

Бесник Постоја

Методија Тошевски

Станка Трајкова

Гио Бојчевски

Љубомир Ѓорѓиев

Павле Спасов

Софija Симовска

Милан Димитровски

E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ „12 ударна бригада“

бр. 2. зграда на ССМ – Скопје

П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710

тел-факс: 02 3128 390

Web: www.szpm.org.mk

E-mail: kontakt@szpm.org.mk

Компјутерска обработка:

Вашата пензија
секогаш навреме.

НЛБ Сребрен пакет



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

NLB Тутунска банка

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

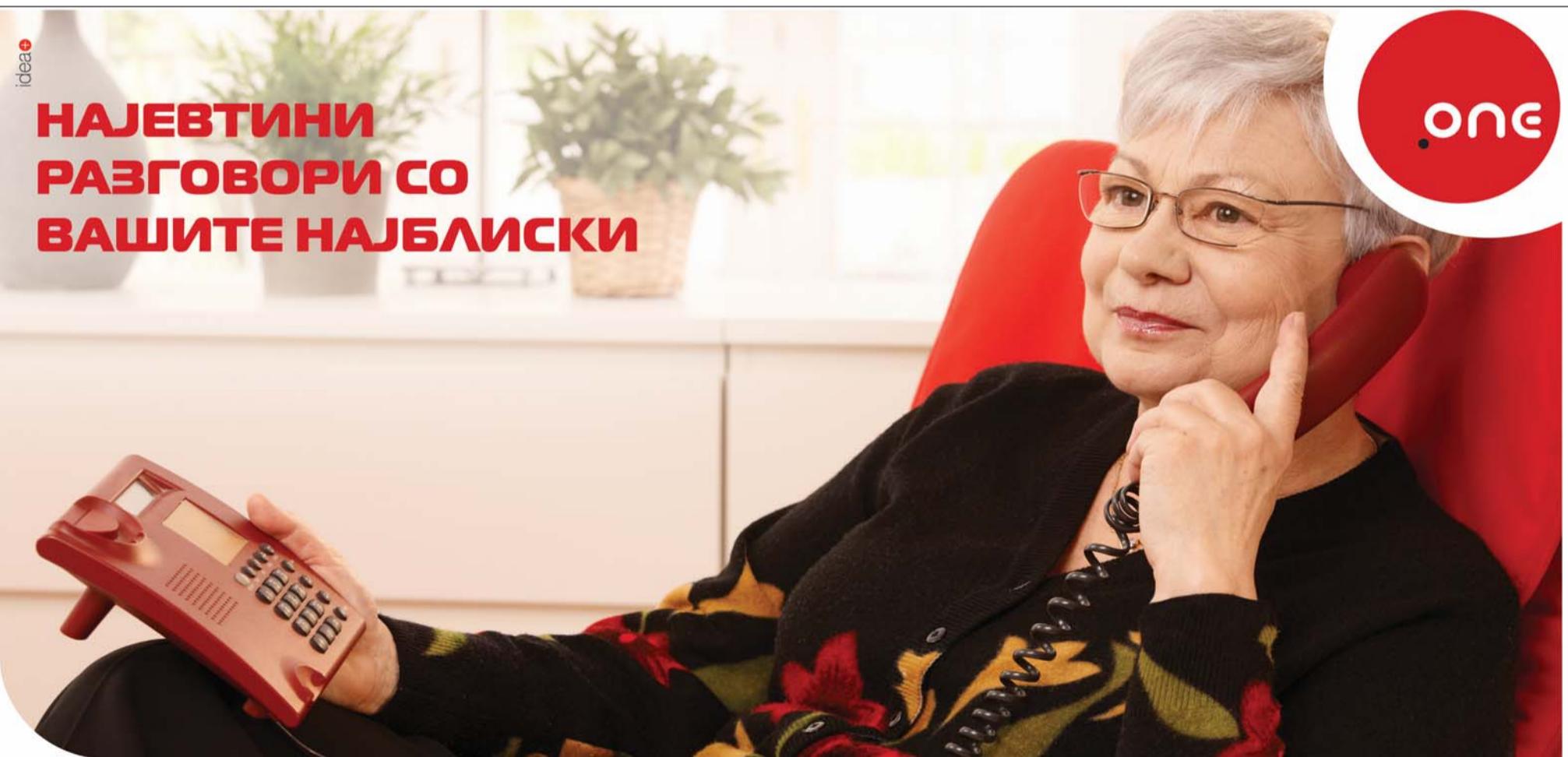
NLB Тутунска банка

www.nlbtb.com.mk

Контакт центар: 02/15-600

idea+

**НАЈЕВТИНИ
РАЗГОВОРИ СО
ВАШИТЕ НАЈБЛИСКИ**



.one

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

10-годишен јубилеј на „Распеани пензионери“ во Неготино Средба со Јован Давчев

Јован Давчев, во Неготино е познат како Ванчо Тавчето, човек боем, човек кој ја сака песната и веселбата. Тој долгите години е член на Културно уметничката група „Распеани пензионери“ при Здружението на пензионери од Неготино. При една средба со него во Неготинската чаршија, со чаша ладен шприцер, ни ја раскажа приказната за идејата и почетокот и работата на „Распеани пензионери“.

– Идејата за формирање на Културно уметничката група „Распеани пензионери“ произлезе од Здружението на пензионери од Неготино кога беше повикан од раководството на здружението и ми се



Одредивме тоа да биде 20.07.2004 година. Таа вечер јас беше единствено избран за прв претседател на друштвото кое заеднички се согласивме да го носи името „Распеани пензионери“ – Неготино. Потоа почнаа пробите, секој вторник музичарите, а секој петок заедно со појачите. Времето минуваше, се редеа ревиите, настапите. На 02.10.2004 година се одржа втората ревија во Велес каде настапивме за прв пат. На 17.06.2005 година се одржа третата ревија на песни, музика и игри во Неготино и се разбира и тогаш настапивме. И така секоја наредна година... Благодарение на Јуточо Данов кој беше



обратија со зборовите: Јоване, сакаме од тебе една голема услуга за градот Неготино да составиш музичка група во здружението. Тој беше некаде околу 15-ти септември 2003 година. Бидејќи јас како аматер уште од мал свирев речиси на сите живчани инструменти, им одговорив дека ќе се потрудам да го сторам тоа иако знаев дека ќе биде доста тешко. По некое време пак беше повикан во здружението од страна на раководството и ми беше рекено на 02.11.2003 година да одиме во Пробиштип каде ќе биде одржана првата пензионерска ревија на песни, музика и игри. На таа прва ревија зедоа учество околу 10 здруженија, а ние од Неготино бевме набљудувачи. На самата ревија се запознав со повеќе пензионери кои ми дадоа упатства и насока како да се организираме и да формираме појачка група. По видената ситуация во Пробиштип јас почнаав да размислувам и правам план како во што покус период да составам група. Прво се обратив до мојот приятел и добар појач Јуточо Данов со прекар „Сариевски“. Му ја кажав мојата идеја и тој се воодушевувајаја ја прифати. Тој многу ме охрабри и јас со голем ентузијазам почнав да ја формирам групата. Беше макотрно, времето минуваше, но откако пронајдов неколку музичари и појачи малку ми олесна. Потоа се обратив до Клубот на пензионери „Неготинија“ и од нив одбраав неколку пензионери кои имаа афинитет за музика, и така ја оформив целата замисла: оркестар и мешана појачка група. Тогаш отидов во здружението со намера да ја одржиме првата проба.

Илија Емшов

Златен јубилеј на матурантите од Кочанската гимназија

Пред педесетина години голобраѓи момчиња го завршија школувачкото во возобновена гимназија во Кочани во првата генерација. Годинава на 14 јуни точно по педесет години тогашните ученици – гимназијалци сегашни пензионери се собраа на



традиционалната средба која ја очекува со години наназад.

– Бевме првата генерација матурanti на Кочанската гимназија кои ги жи-

вејаја детството и младоста во сосема други услови. По гимназиското образование секоја тргна на своја страна. Денес не има во Америка, Австралија, Хрватска, Србија и во повеќе градови на Македонија. Станавме доктори на науки, магистри, правници, лекари, професори, а меѓу нас има и соученик кој беше амбасадар во неколку земји во Европа, ни изјави Илија Стојанов, професор во пензија, еден од генерацијата матурanti.

Средбата помина во пријатна атмосфера, во срдечна средба на другари и пријатели кои подолг временски период не се виделе. Во чест на заедничката средба и златниот јубилеј првата генерација кочански гимназијалци објавија монографија.

К. Герасимов

Дружење на пензионерите од Холандија и Македонија

Пензионерите од градот Харлем Мер Мир од Холандија предводени од Јесика Готенбос и Милевка Здравковска, претседател на Комисијата за КЭЖ при СЗПМ, на 28 јули 2014 година, пристигнаа во Радовиш, каде со пензионерите домаќини поминаа едно незаборавно дружење. Најнапред гостите се прошетаа низ градот и си купија по нешто за спомен, а потоа седнаа во ресторант „Тартет“, каде добредојде им посака Игор Чапов, референт за спорт и култура во општината Радовиш. Потоа гостите заедно со домаќините тргнаа кон плаќанината Плаќовица каде бе одушевени од убавината на оваа пилота плаќана. Преузвитот хотел Бел Камен беше неодминлива дестинација. На враќање гостите ја посетија новата црква Света Троица. Во ресторант Шампион на присутните им се обрати Је-



ника Готенбос заблагодарувајќи им се на домаќините за убавото гостоприемство, а претседателот Јордан Костадинов изрази големо задоволство што дојде до оваа заедничка средба на пензионерите од Македонија и Холандија. При тоа тој додаде дека вакви средби ќе продолжат и во иднина.

Вечерните часови на граѓаните од Радовиш, пензионерите од Македонија и Холандија им приредија убав концерт

со богата културно-умтничка програма, која преставуваше плетенка од македонските евергрини и весели холандски танци. Во салата на Домот на културата „Ацо Караманов“ беа приследени настапите на Фолклорната група „Демпсе Хоперс“ и Женската пејачка група при ЗП Радобиши. Во името на градоначалникот Сашко Николов, присутните во салата ги поздрави Игор Чапов истакнувајќи дека локалната самоуправа секогаш ќе им излегува во пресрет на пензионирските барања, а особено ќе ги поддржува проектите кои ја унапредуваат меѓународната соработка, како што е оваа. На крајот од концертиот со милијарди писок од гајдата, виртуозот Лазе Петров им ги разглажи срцата на присутните со едно убаво македонско оро кое го поведе Јесика Готенбос, а до неа се најдатија учесниците од детите групи. Овој заеднички „настап“ на македонските и холандските пензионери беше поздравен со огромен аплауз од присутните во салата.

Лилјана Младеновска

Реновиран пензионерскиот клуб во Куманово

При преземањето на Домот на пензионерите, со Фондот ПИОМ е склучен договор со кој клубските простории се отстапуваат на Здружението на пензионерите. Во актот за предавањето е прецизирano дека овој простор може да се користи како клуб за дневен престој на пензионерите и за одржување на други активности од областа на културно-забавниот и спорско-рекреативниот живот.

Здружението на пензионери го испитува договореното, но и Фондот ПИОМ ги оствари своите обврски. Така,



при карјот на мај е извршена замена на покривот на целиот објект и санирање на оштетените олуци. Исто така, во клубот и во кујната е извршено варосу-

вање, беа заменети оштетените врати на влезот во просторијата и во тоалетот, беа поставени подни плочки во кујната на клубот и друго. Здружението изврши замена на дотраениот инвентар во кујната и изврши други работи и набавка на средства за одржување на хигиената. Со реновирањето на Клубот на пензионерите се подобрени условите за престој и остварување на активностите на членовите, кои со задоволство го посетуваат и го исполнуваат своето слободно време.

С.Н.

Наскоро пензионерско-старечки дом во Штип

Во Здружението на пензионерите Штип и Карбинци забрзано се работи на подготвувањето простор и документација за свечено поставување камен темелник на долго очекуваниот Пензионерско-старечки дом во Штип. Тој ќе биде лоциран на местото од стариот ресторант кај касарната. Оваа локација е отстапена во владение на пензионерите од Локалната самоуправа на градот под Исарот.



Првичните подготвки на статички мерења и обезбедување на теренот се извршени, следуваат подготвки за поставување на темелите. Домот ќе има 4 ката со гарсонијери и ќе обезбеди покрив над главата за стотина пензионери со ниски пензии, а ќе има нешто полукуизин апартamenti за брачни парови и пензионери со повисоки примашта. Во негов состав ќе има сала за све-

тичности, современа кујна и помошни простории.

– Подготовките за отпочнување со градбата на домот се при крај и набргу се очекува свечено поставување на камен темел. Овој Пензионерско-старечкиот дом ќе биде во трајна сопственост на пензионерите, бидејќи инвеститори сме ние како Здружение на пензионери, а изведувачи на градбата се „ЕвроГрадба“, – ни изјави Михаил Василев, претседателот на здружението.

Ц. Спасикова

Трифун Донев, активист од ЗП Карпош

Посветен на работата во Огранокот

Ја листаме монографијата на ЗП Карпош „Да не се заборави“ 1978 – 2013 година и на неколку места во неа се посетува дека огранокот „Владо Тасевски“ е еден од најактивните, како и тоа дека Комисијата за одмор и рекреација со години наназад бележи мошне добри успеси. Тоа така било пред 2013 година, тоа така останало и до денденес. Претседател на Огранокот и на Комисијата е Трифун Донев, долгогодишен член и познат активист во Здружението. Секој работен ден во неделата од 10 до 14 часот него ќе го сртнете во клубот на пензионерите кој го носи името на огранокот и секогаш посветен на некоја активност што е дел од програмата за работа. Преполн со идеи, со ентузијазам и со немирен дух, во секое време е подготвен за разговор со желба да го истакне сработеното, а успесите да излезат на виделина. Кога кажува за резултатите ги истакнува заслугите на неговите соработници и веднаш потсетува да ги набележиме имена – членови на Одборот: Лилјана Андоновска, Марица Стефановска, Венко Мариновски и Јован Штериовски, без друго, додавајќи ги тутка и делегатите, односно членовите на Со-

бранието на ЗП од овој огранок: Трајка Радојковик, Зорка Кузмановска, актуелниот претседател на Собранието Јован Гиновски, како и Виолета Несторова, член на ИО на Здружението. – Успесите што ги постигнува Огранокот се резултат на тимската работа главно на членовите на Одборот. Сите иницијативи, предлоzi и активности се тема на заедничка расправа и доколку се постигне согласност во однос на ползноста за членството, со предлог и мислење се настапува пред Извршниот одбор на Здружението и главно се постигнува саканата цел. Ваков начин на работа се применува во случаи кога стапува забор за активности што не можеле да се предвидат со Програмата за работа, туку ги наметнало времето и моменталните потреби, – истакнува Донев.

Така, неодамна овој огранок покренава иницијатива за хуманитарна акција која беше успешно завршена, при што беа собрани средства за помош на загрозени стари и хендикепирани лица, главно во облека, артикли за исхрана и средства за хигиена. Трифун наброја и други активности во Клубот, од кои преовладуваат игрите за забава, а во него се одвива и подготвите за спортските

натпревари во салонските дисциплини – шах, пикадо, табла и домино. Инаку, тој е вљубеник во шаховската игра, иако во доминото е најдоминантен и како добар познавач, веќе две години по ред е судија на регионалните спортски натпревари. Донев ги истакна и активностите на припадничките на Активот на пензионерки кои во Клубот организираат средби по разни поводи каде што доаѓа до израз нивната вештина во ракотворби, во подготвување домашни јадења и други рачни производи, кои најчесто се наменети за хуманитарни цели. Обврските што ги извршува Трифун осум години како претседател на Огранокот му станаа секојдневна најважна што го исполнува времето. Среќна околност во тоа е и неговата близина со станот, како и поддршката што има од својата сопатничка Мирјана, со која секогаш први го отвортаат и заедно последни го затвораат клубот.

М. Димовски

накви, иако меѓу нив имаше и помлади. Се најдатија кога слушна како зборува една нејзина врсничка пензионерка: „Колку е убав да си пензионер! Го разбогаш конечно она што го сакаш. Неодамна се вратив од Париз, бев кај една пријателка на сестра ми, а потоа ќе одам за Америка кај моите деца“. Се гледаше дека е видно задоволна. Си помисли: ама сите не живееме баш така и не шетаме толку, но има и други радости освен шетањето по светот, но вистина е дека е убав да си пензионер.

Веќе некој се подготвува да си заминат. Се договорија пак да се сртнат. Разделувајќи се од мошне пријатното дружење, уште долго ја држеше ведро расположение...

Вукица Петрушева

XIX РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

1714 натпреварувачи на регионалните спортски пензионерски натпревари

Бројот на натпреварувачи се зголемува секоја година

Годинашниве 19-ти регионални спортски натпревари и игри организирани и координирани од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, се одржуваат од 22.5.2014 до 21.6.2014 година, по следниот редослед:

На 22.5.2014 година, натпреварот се одржа во 7-от регион на кој домаќин беше ЗП Свети Николе. За атлетските дис-



цилни и за стрелаштво со воздушна пушка се одржа на Градскиот стадион, а за салонските дисциплини во Клубот на пензионерите.

На 30.5.2014 година, натпревар се одржа во првиот регион на кој домаќин беше ЗП Бутел. Натпреварите во салонските дисциплини се одржаа во просториите на ресторанот „Олимпија“ во Радишани, а атлетските дисциплини во неизвестна близина на ресторанот покрај реката Серава. На 31.5.2014 година, натпревар се одржа во шестиот регион а домаќин беше ЗП Злетово. Натпреварите се одржаа во просториите на Основното училиште „Браќа Миладиновци“ и во неизвестна близина на училиштето. На 5. 6. 2014 година, натпревар се одржа во петиот регион на кој домаќин беше ЗП Богданци. Натпреварите во салонските спортски дисциплини се одржаа во затворени простории на повеќе локации во неизвестна близина на Здружението. Атлетските дисциплини се организираа во Спортскиот центар. На 11.6.2014 година, натпревар се одржа во вториот регион а домаќин беше ЗП ОВР. Натпреварот се одвиваше во Спортскиот центар „Езеро-Треска“ кој има идеални услови за ваков вид спортски натпревари. На 14.6.2014 година, натпревар се одржа во осмиот регион на кој домаќин беше ЗП Берово. Натпреварите во салонските дисциплини беа во Домот на пензионерите, додека атлетските дисциплини и стрељањето со воздушна пушка на терените на Градскиот стадион. На 18.6.2014 година, натпревар се одржа во четвртиот регион а домаќин беше ЗП Македонски Брод, на терените на фабриката „Сувенир“ и во хотелот „Сувенири“. На 21.6.2014 година, натпревар се одржа во третиот регион со домаќинот ЗП



ните години бројот на натпреварувачи по сите параметри се зголемува, што претставува добар знак дека бројот на пензионерите што сакаат да се бават со спорт и спортски акти-

Зионерите што сакаат да се бават со спорт и спортски активности е постојано во пораст како програмска цел на СЗПМ. Од вкупниот број на 1714 натпреварувачи кои учествуваат на регионалните спортски натпревари, 400 обезбедија право на настап на Републичките натпревари и тоа: 208 во машка и 192 натпреварувачи во женска конкуренција. Покрај натпреварувачите на регионалните спортски натпревари по сите основи беа присутни уште 578 или вкупно се натпреваруваа и се дружеа 2292 пензионери. Ако се има предвид дека максималниот можен број на натпреварувачи на регионалните спортски натпревари изнесува 2750, се наметнува заклучокот дека има простор за уште поголема активност, особено кај побројните здруженија на пензионерите кои недоволно се активни на спортски план. Помалите здруженија покажаа дека и тие можат да бидат добри организатори и домаќини на регионалните натпревари.

На крајот, потребно е да се истакне дека на овие натпревари во еден подолг временски период му претходеле подготвки внатре во здруженијата по ограноци, каде што се организираа селективни – квалификациони натпревари за обезбедување екипи за учество на регионалните натпревари. Така се доаѓа до сознание дека во подолг период од два до три месеци раздвиженци се или се активни на спортски план голем број на пензионери по сите основи.

Исто така, треба да се истакне дека покрај натпреварувањето битно е и меѓусебното дружење и ширењето познанства, што е една од главните цели на овие натпревари.



Крушево. Спортските натпревари во салонските дисциплини се одвиваат во просториите на хотелот „Монтана“, а атлетските дисциплини и стрелаштвото на спортските терени Европа.

Гумене.

На сите натпревари присуствуваа членови од непосредното раководство на СЗПМ, како и градоначалниците и

19-та пензионерска „олимпијада“ во Тетово

О својувачите на првите места на регионалните спортски натпревари, на 6-ти септември ќе се соберат во Тетово да учествуваат на 19-та по ред пензионерска „олимпијада“. Како и на сите досегашни, ќе биде тоа смотра на витештво, знаење и умеенje на лукото од третата доба, кои не само што ќе спортуват, туку и ќе го шират пријателството, познанството и другарството меѓу сите пензионери во земјата, особено учесниците на спортските натпревари.

Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на својата седница од 26 јуни донесе одлука со која Здружението на пензионерите Тетово е определено за домаќин. По тој повод на 27 јуни во Тетово претстојуваа претседателот на СЗПМ, Драги Агриворски, потпретседателот на ИО Методија Тошевски и потпредседателот на Комисијата за

спорт и рекреација Здравко Петковски, кои на претставниците на ЗП Тетово им ја врачија одлуката и се договорија во текот на подготовките и другите поединости. На работната средба учествуваше и Љупчо Радевски, претседател на синдикалната организација на „Тетекс“, каде ќе се одржат натпреварите. Врачувајќи ја одлуката претседателот Аргировски ја нагласи потребата од зголемено ангажирање и детализирање на сите поединости за успешно одржување на 19-та спортска средба на пензионерите. Домаќините беа информирани дека во СЗПМ е формиран организационен одбор од девет членови, а се преземени и сите други мерки и за текот на подготовките и за самото одржување на спортските

На проширената седница на Извршниот одбор на ЗП Тетово одржана на 3-ти јули беше формиран отбор со технички поддр

тврка од седум членови, а се направи и договор за повеќе поединици во врска со успешното спроведување на обврските.

И официјално, комбинатот „Тетекс“ ги стави на располагање своите капацитети за спортување на пензионерите. Според согледувањата на лице место, натпреварите во таканаречените салонски спортови ќе се одржуваат во просториите на погоните за конфекција и трикотажа, стрељаште со воздушна пушка во професионално стрелиците, додека другите спортови на зелените површини и асфалтните патеки во комбинатот. Свеченостите и отворањето на натпреварите ќе се изврши на влезот каде ќе биде поставена посебно подгответена бина, а затворањето ќе се изврши во пространниот ресторант „Аренад“. На оваа манифестација ќе учествуваат 800 учесници од кои 400 пензионери – спортсти од сите етнички групи во Македонија. С Димитрови

ПРЕГЛЕД НА ПЛАСМАН ПО ДИСЦИПЛИНИ			
МАЖИ	ЖЕНИ	МАЖИ	ЖЕНИ
СТРЕЛАШТВО		ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ	
1.Гази Баба 2.ОВР 3.Битола 4.Охрид 5.Валандово 6.Куманово 7.Штип 8.Кочани	1.Центрар 2.ОВР 3.Прилеп 4.Кичево 5.Кавадарци 6.Куманово 7.Радовиш 8.Кочани	1.Шуто Оризари 2.Гостивар 3.Прилеп 4.Охрид 5.Кавадарци 6.Пробиштип 7.Радовиш 8.Виница	1.Воени пензија. 2.Ѓорче Петров 3.Крушево 4.Охрид 5.Велес 6.Куманово 7.Струмица 8.Кочани
ШАХ		ДОМИНО	
1.Центрар 2.Ѓ.Петров 3.Прилеп 4.Охрид 5.Кавадарци 6.Куманово 7.Штип 8.Кочани	1.Центрар 2.Тетово 3.Крушево 4.Струга 5.Велес 6.Куманово 7.Штип 8.М.Каменица	1.Гази Баба 2.Тетово 3.Битола 4.Дебар 5.Валандово 6.Пробиштип 7.Св.Николе 8.Пехчево	1.Сол. Илинден 2.Карпош 3.Ресен 4.Струга 5.Д.Капија 6.Пробиштип 7.Радовиш 8.Кочани
ПИКАДО		ТАБЛА	
1.Гази Баба 2.Тафталиџе 3.Крушево 4.Дебар 5.Богданци 6.К.Паланка 7.Струмица 8.Берово	1.Воени пензија. 2.ОВР 3.Ресен 4.М.Брод 5.Гевгелија 6.Пробиштип 7.Св.Николе 8.Виница	1.К.Вода 2.Тетово 3.Крушево 4.Охрид 5.Кавад.-инвал. 6.Куманово 7.Штип 8.Делчево	1.Солид.Аеродр. 2.Ѓ.Петров 3.Прилеп 4.Охрид 5.Демир Капија 6.Злетово 7.Св. Николе 8.Делчево
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		СКОК ОД МЕСТО	
1.Гази Баба 2.Тетово 3.Прилеп 4.Кичево 5.Неготино 6.Пробиштип 7.Штип 8.Кочани	1.Гази Баба 2.Тетово 3.Прилеп 4.Охрид 5.Неготино 6.Пробиштип 7.Штип 8.Виница	1.Чаир 2.Тафталиџе 3.Прилеп 4.Охрид 5.Кавадарци 6.Куманово 7.Радовиш 8.Кочани	
ФРЛАЊЕ ГУЛЕ		ТРОБОЈ	
1.Сол.Илинден 2.Тетово 3.Прилеп 4.Охрид 5.Неготино 6.Куманово 7.Струмица 8.Берово	1.Солид.Аеродр. 2.Тетово 3.Прилеп 4.Кичево 5.Богданци 6.Куманово 7.Радовиш 8.М.Каменица	1.Сол.Аеродром 2.Гостивар 3.Прилеп 4.Охрид 5.Кавадарци 6.Куманово 7.Радовиш 8.М.Каменица	
ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОДИНИ		ДВОБОЈ	
1.Сол.Солидарни 2.Тетово 3.Прилеп 4.Охрид 5.Неготино 6.Куманово 7.Штип 8.М.Каменица	1.Гази Баба 2.ОВР 3.Прилеп 4.Охрид 5.Кавадарци 6.Куманово 7.Штип 8.М.Каменица		1.Гази Баба 2.Ѓ.Петров 3.Прилеп 4.Охрид 5.Кавадарци 6.Куманово 7.Радовиш 8.Берово

СТРЕЛАЊЕ СО ВОЗДУШНА ПУШКА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1.Методија Кондевски 2.Ристо Гаштаров 3. Драги Стефановски 4.Јово Митревски	Центар 1. Марија Јанева 2. Трајанка Стоилковска 3. Ангелина Темелковска 4. Данче Романова
II	ОВР 1. Зоран Саздов 2. Дине Китанов 3. Драги Левков 4. Василие Никлевски	ОВР 1. Мирослава Бошњаковска 2. Мара Илиќ 3. Славица Денковић 4. Вера Стрезовска
III	Битола 1.Благоја Велјановски 2.Цане Ристевски 3.Веселин Босилковски 4.Панче Гргиески	Прилеп 1.Вера Димитровска 2. Данче Кочоска 3.Трендафилка Грнчароска 4.Менка Ангелеска
IV	Охрид-Дебарца 1.Тоше Јанкулоски 2.Томе Ристески 3.Владо Милошески 4.Цветко Попоски	Кичево 1.Божана Милошеска 2.Ангелина Ристеска 3.Донка Трајаноска 4.Вукица Шурбаноска
V	Валандово 1.Славко Гоцков 2.Трајче Крстев 3.Боро Аризанов 4.Иван Темшев	Кавадарци 1.Ефка Јошева 2.Марија Ристова 3.Анка Тентова 4.Менча Делова
VI	Куманово 1.Аго Хаурдик 2.Љубе Димитриевски 3.Бранко Миленковски 4.Ѓоко Крстевски	Куманово 1.Богица Димитриевска 2. Маргарита Станиќ 3. Божана Трајковска 4.Злата Трајковска
VII	Штип 1.Никола Белјански 2.Стојан Камчев 3.Ванчо Денков 4.Тодор Киров	Радовиш 1.Павлина Чабукова 2.Шекерина Јакимова 3.Роска Костадинова 4.Трајанка Петрова
VIII	Кочани 1.Костадин Стојанов 2.Драги Гацев 3.Стојан Андонов 4.Ѓорѓи Наумов	Кочани 1.Трајанка Глигорова 2. Гурѓа Илиева 3. Мирјана Петровска 4. Висолата Павловска

НАТПРЕВАРУВАЧИ НА XIX РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ШАХ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Центар 1.Ристо Кизов 2.Ванчо Ѓорѓиевски 3.Ристо Камчевски 4.Боби Јаневски	Центар 1.Лидија Кизова 2.Лилјана Славевска 3.Љубинка Крстевска
II	Горче Петров 1.Ристо Крстев 2.Зоран Мукаетов 3.Мирослав Буцевски 4.Китан Митревски	Тетово 1.Верица Нончева 2.Марица Серафимовска 3.Роса Хачиманова
III	Прилеп 1.Симон Пазески 2.Кирил Ристески 3.Миле Присаџанец 4.Димитар Стојаноски	Крушево 1.Цена Маркоска 2.Илка Дервенци 3.Савка Христовска
IV	Охрид 1.Ѓорѓи Кука 2.Ѓоко Пипоски 3.Живко Угриновски 4.Беадин Доко	Струга 1.Шенка Балтоска 2.Лилјана Петреска 3.Љубица Јовановска
V	Кавадарци 1.Лазар Митров 2.Жарко Тренчев 3.Трајче Петревски 4.Киро Кузманов	Велес 1.Блага Стојановска 2.Галаба Андреева 3.Оливера Мирковик
VI	Куманово 1.Милисав Серафимовски 2.Душан Петрушевски 3.Александар Мандиќ 4.Милорад Стојмановски	Куманово 1.Вера Трајковска 2.Загорка Трајковска 3.Јанинка Костадиновска
VII	Штип 1.Панче Захариев 2.Донче Јорданов 3.Ристо Рушев 4.Васко Крстев	Штип 1.Вера Огњанова 2.Митра Бреслиска 3.Неделка Бизоева
VIII	Кочани 1.Тодор Милосиев 2.Фиданчу Паунов 3.Станчо Арсентиев 4.Драги Ангелов	М.Каменица 1.Светлана Митревска 2.Славка Димитровска 3.Аника Цветановска

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Г.Баба 1.Славко Крстевски 2.Андон Јовановски 3.Циме Анчевски 4.Александар Димитровски 5.Боро Спасовски 6.Благој Димковски 7.Марјан Петрушевски	Г.Баба 1.Ротка Петковска 2.Наде Блажевска 3.Билјана Атанасовска 4.Богица Ангеловска 5.Јагода Колевска 6.Лепа Бојарова 7.Благица Јовчевска
II	Тетово 1.Неделко Роман 2.Ефтимија Стојковски 3.Сибин Симјановски 4.Божин Apostоловски 5.Љупче Јорганчиески 6.Абдирезак Рустеми 7.Трипун Симоноски	Тетово 1.Софija Симовска 2.Марика Јованоска 3.Димка Симјановска 4.Благица Дишевска 5.Драгица Јубеска 6.Анастасија Златановска 7.Љиља Аврамовска
III	Прилеп 1.Ѓорѓи Василески 2.Зоран Паризовски 3.Алекско Беличанец 4.Аце Трајковски 5.Владо Стефановски 6.Бојо Бојоски 7.Љубен Спиркоски	Прилеп 1.Марија Тодороска 2.Снежана Димеска 3.Донка Петреска 4.Христина Дамкароска 5.Горица Димеска 6.Зора Галеска 7.Олга Самарџиоска
IV	Кичево 1.Тодор Трајковски 2.Пеџо Кимоски 3.Абедин Велиоски 4.Славе Кузмановски 5.Илија Божиновски 6.Стојан Блажески 7.Ратко Трајановски	Охрид 1.Воскре Пулеска 2.Цветанка Стојановска 3.Ратка Ангелеска 4.Кита Лекоска 5.Јагода Војноска 6.Милена Илиеска 7.Ленче Настовска
V	Неготино 1.Душко Јанев 2.Александар Цветановски 3.Атанас Бакарев 4.Перо Стојчев 5.Трајко Тошев 6.Дончо Камендолиев 7.Фено Наков	Неготино 1.Велика Ѓорѓиева 2.Звезда Николова 3.Лилјана Димитриева 4.Талјанка Маркова 5.Јованка Брајкова 6.Донка Тасева 7.Менка Ангелова-Кулева

РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1.Ласте Игњатовски 2.Славе Божиновски 3.Славко Божиновски 4.Димитар Митеовски	Воени пензионери 1.Павица Зимбовска 2.Лиле Влајсављевиќ 3.Цвета Алексова 4.Драгица Балаван
II	Тафталице 1.Славе Симовски 2.Бранко Милевски 3.Борче Здравковски 4.Иванчо Костадиновски	ОВР 1.Марија Стефановска 2.Драга Петровска 3.Марија Лазаревска 4.Невена Синадиновска
III	Крушево 1.Киро Секуловски 2.Билал Тарик 3.Велко Лозановски 4.Христо Илиоски	Ресен 1.Љубица Трајчевска 2.Елена Таневска 3.Гордана Мачковска 4.Милица Милошевска
IV	Дебар 1.Ризво Физовски 2.Алија Муслиоски 3.Бајрам Фетоски 4.Томи Стринчони	Македонски Брод 1.Стојмирка Новеска 2.Таса Миловановска 3.Олга Симеска 4.Даница Максимоска
V	Богданци 1.Ристо Пешков 2.Ристо Матеничков 3.Ристо Иванов 4.Владо Иванов	Гевгелија 1.Мара Трајеска 2.нетка Кавазова 3.Вита Кочева 4.Ангелина Темелкова
VI	Крива Паланка 1.Милан Ѓорѓиевски 2.Благоја Додевски 3.Стојче Стоилковски 4.Благоја Николовски	Пробиштип 1.Павлина Мишева 2.Данка Славеска 3.Рајна Јанковиќ 4.Лилјана Јакимовска
VII	Стримница 1.Наке Милушев 2.Ванчо Колев 3.Јован Танчев 4.Васил Трајков	Свети Николе 1.Тања Михајлова 2.Јагода Митева 3.Дафинка Манева 4.Ленче Донева
VIII	Берово 1.Станимир Дунгевски 2.Димитар Крмовски 3.Душан Перунковски 4.Ѓорѓи Сивески	Виница 1.Марија Арсов 2.Елена Стојанова 3.Џоана Пешова 4.Тања Уримова

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Солидарност-Аеродром 1.Тодор Радевски	Солидарност-Аеродром 1.Милица Андреевска
II	Тетово 1.Митко Богатиновски	Тетово 1.Јабланка Веселиновска
III	Прилеп 1.Димко Мијајлески	Прилеп 1.Маријана Пешталеска
IV	Охрид 1.Миралем Билаловиќ	Кичево 1.Верка Стефаноска
V	Неготино 1.Гласе Симоновски	Богданци 1.Мара Карамишича
VI	Куманово 1.Блажко Станојков	Куманово 1.Мара Петрушевска
VII	Струмица 1.Никола Николов	Радовиш 1.Данка Ефтимова
VIII	Берово 1.Ефтим Мачевски	Македон. Каменица 1.Велика Илиевска

ТРЧАЊЕ МАЖИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	Солидарни пенз.Илинден 1.Војче Ѓорѓиевски	Шуто Оризари 1.Бајрам Селим
II	Тетово 1.Нејази Тахири	Гостивар 1.Трајан Димовски
III	Прилеп 1.Мицо Мицкоски	Прилеп 1.Миле Тркоски
IV	Охрид 1.Јован Јанакиевски	Охрид 1.Блаже Србински
V	Неготино 1.Костадин Димитров	Кавадарци 1.Љубе Павлов
VI	Куманово 1.Моме Цветановски	Пробиштип 1.Слободан Башковски
VII	Штип 1.Ристе Нетков	Радовиш 1.Ѓорѓи Јованов
VIII	Македон. Каменица 1.Орце Јовановски	Виница 1.Драги Ефремов

ТРЧАЊЕ ЖЕНИ		
РЕГИОН	До 60 год	Над 60 години
I	Гази Баба 1.Кате Христовска	Воени пензионери 1.Ружица Василевска
II	ОВР 1.Зора Талевска-Арсовска	Г.Петров 1.Радица Симевска
III	Прилеп 1.Љубица Јошеска	Крушево 1.Петра Илиеска
IV	Охрид 1.Љупка Трифунска	Охрид 1.Благица Наркулоска
V	Кавадарци 1.Стојанка Наумова	Велес 1.Гајта Андова
VI	Куманово 1.Славица Миленковска	Куманово 1.Светлана Јаневска
VII	Штип 1.Галаба Гргијева	Струмица 1.Павлина Камчева
VIII	Македон. Каменица 1.Петрунка Ѓорѓиевска	Кочани 1.Блага Михова

ДОМИНО		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Гази Баба 1.Воислав Смилевски	Солидарни пенз.Илинден 1.Роза Остреска
II	Тетово 1.Фејзи Ристеми	Карпош 1.Ружа Димитриевска
III	Битола 1.Ристо Данчев	Ресен 1.Слободан Талевска
IV	Дебар 1.Назми Кутиши	Струга 1.Љубица Настоска
V	Валандово 1.Божидар Ристовски	Демир Капија 1.Анче Кавазова
VI	Пробиштип 1.Стојче Костадинов	Пробиштип 1.Ратка Спасовска
VII	Свети Николе 1.Симо Манев	Радовиш 1.Даринка Стојкова
VIII	Пехчево 1.Кирил Митровски	Кочани 1.Даница Поп-Зафаријева

ТАБЛА		
РЕГИОН	МАЖИ	ЖЕНИ
I	Кисела Вода 1.Борис Мартиновски	Солидарност-Аеродром 1.Тодорка Савова
II	Тетово 1.Генч Курлу	Горче Петров 1.Софија Арсова
III	Крушево 1.Никола Атанасовски	Прилеп 1.Славица Јованоска
IV	Охрид 1.Стојан Петкоски	Охрид 1.Божана Џуцулоска
V	Инвалиди-Кавадарци 1.Ѓорѓи Ристов	Д.Капија 1.Мирјана Чалова
VI	Куманово 1.Миливое Крстевски	Злетово 1

Семејството Балтовски од Битола

Убаво е во Австралија - ама дома, си е дома



Во далечната Австралија или како што се нарекува Петтиот континент, живеат 132 народи од целиот свет, меѓу нив и голем број Македонци. Под поимот Австралија, многумина подразбираат општество на благосостојба, земја на традиционалните спанковци – коалите и на кенгурите, како и земја на опалот, на прекрасните плажи и предели... За оначината, нема сега да говориме. Австралија станува „Ветна земја“ само доколку оние што решиле да се иселат од својата земја прифатат предизвиците на современиот живот и немилосрдните општествени односи во слободниот пазарен натпревар. Во Австралија живеат илјадици Македонци од сите четири делови на Македонија, кои со својата трудолубивост, способност и традиционална снаодливост, но пред се со богатиот креативен дух, создаваат и обезбедуваат солиден стандард на своите семејства, но и за земјата во целина. Значаен е и придонесот на Македонците и во афирмацијата на вистината за Македонија во мултикултурна Австралија и пошироко. Меѓу Македонците кои успешно се соочиле со предизвиците на сосема различната култура на континентот, кои одлично се снашле во новата јазична, етничка и културна средина, спаѓа и семејството на Сотир и Зоре Балтовски. Но интересно е тоа што тие и покрај тоа што го постигнале во Австралија, решиле своите пензионерски години да ги поминуваат и во Македонија – 6 месеци во Австралија, 6 месеци овде. Во една неодамнешна средба со нив, во нивните родни места Битола и Буково, ни раскажаа интересни работи за нив, за нивниот живот во Австралија и за тоа како ги поминуваат пензионерските денови, во својот роден крај. Ги замоливме да ни кажат кои биле мотивите да заминат во таа далечна земја, ако се

знае дека и тука имале добар стандард и убав живот. Раскажувањето го започна темпераментната и секогаш подготвена за разговор Зоре Балтовска.

– Во брак со мојот сопруг Сотир сме 48 години, а неодамна славевме 25 години живот во Австралија. Имаме два сина Александар и Владимир, две снаи и два внука, Фин и Пепин. Одењето во Австралија не беше од економски причини, видејќи јас беше вработена во добра фирмa, а мојот сопруг имаше приватен бизнис во доменот на транспортот и живеејме со сема добро. Јас имам двајца браќа во Австралија, а мојот сопруг имаше таму брат, но и татко кој поголемиот дел од животот го поминал во туѓина, па така печалбарскиот дух преовлада во нас, но и желбата да ги споиме животите со нашите најблиски. Во тој период, нашите деца беа на возраст од 16 и 13 години, и лесно прифатија да се иселат во Австралија, мислејќи дека тоа ќе биде само за неколку години. И така дојдовме во Австралија со 4 куфери, со цел да започнеме нов живот, оставајќи го зад себе сето она што со години сме го граделе и создавале. Не беше воопшто лесно, нова земја, нови луѓе, други навики, друга култура, со минимално познавање на англискиот јазик, па затоа веднаш се запишавме на бесплатни итензивни курсеви наменети за иселеници кои трајаја од 9 наутро до 4 часот попладне. Ние на овие курсеви го учевме англискиот и стекнувавме бројни пријатели од целиот свет со кои и ден-денеска контактираме. Јас имав дополнителен мотив да го совладам јазикот, за да ми дојде до израз мојата диплома – дипломиран економист, која беше призната во Австралија и на која добив значајни поени за иселеничка виза.

Во разговорот се вклучи и нејзиниот сопруг Сотир, со своите интересни кажувања.

– Од вкупно 25 години поминати во Австралија, 20 години работеа макотрпно, некогаш и по 7 дена во неделата и по 12 до 14 часа дневно. Со парите од недвижниот имот стекнат во Македонија, во Австралија купив сопствен бизнис – компанија за такси-превоз. Бизнисот сè уште ми функционира, а јас со него стекнав и право на пензии.

Во разговорот повторно се вклучи Зоре:

– После првата година во Австралија, на неполни 43 год. добив мозочен удар. Болеста бараше долга рехабилитација и затоа имам само 6 – 7 години работен стаж во Австралија. На 54 години добив инвалидска пензија, а од пред 4 години и старосна комбинирана пензија од двете земји. Двата наши синови, Александар и Владо се со високо образование и се успешни стручњаци во областа на архитектурата и градежништвото. Тие се нашата гордост. Имаат добра работа, добар живот, куки и станови од соништата.

Од разговорот со нив дознаваме дека овој брачен пар во животот поминал многу искушенија и доста тешки моменти, впрочем како и секоја прва исленичка генерација, за да им е полесно на нивните деца и внуци. Последните 11 години секоја година од пролет до доцна есен се во Битола и во село Буково каде што имаат убави куки и блиски роднини и пријатели. Тука мирно ги поминуваат пензионерските денови. Сотир, ужива да испие кафе на широк сокак, но и во камената кука во Буково што ја изградил на темелите на татковото огниште. Зоре го сака Буково, но темпераментот често ја води кај пријателите и роднините во Битола и во Скопје. Ги замоливме да направат споредба меѓу Македонија и Австралија, особено кога станува збор за животот на пензионерите.

– Во Австралија пензионерите имаат повеќе бенефиции, зашто оваа далечна земја е економски побогата. Секој пензионер има право да го добие секој лек во аптеките, без разлика колкава му е цената за само 5 – 6 долари. Секој пензионер во градот каде што живее, добива бесплатни автобуски карти за градскиот сообраќај, а драпати во годината има право да патува бесплатно со воз низ цела Австралија. Се разбира дека има и други привилегии.

И на крајот од разговорот еве го нивниот заклучок за нив, за Австралија, за Македонија:

– Убаво е во Австралија, таа е наша втора татковина, но дома си е дома!

Им посакувме добро здравје и долг живот и уште многу години да ги користат пензионерските поволности и во Македонија и во Австралија.

Цветанка Илиева

Меѓугенерациското дружење го одложува процесот на старење

Како што е познато, еден од првите знаци на староста се гледа на кожката – таа станува опуштена, сува и пигментирана. Затоа кожата е првото нешто на што треба да обратете внимание во обид да го зачувате младешкиот изглед. Затоа за да го одложите процесот на старење почнете да вложувате секојдневни грижи за вашата кожа особено кога ќе заврши периодот на средните години. Не пушете и користете го секој момент да бидете на чист воздух, ако тоа се разбира е можно. Користете козметика, за да ги отстраните мртвите клетки и соодветен крем за лице, раце и тело, кој ќе ја направи вашата кожа свежа, хидрирана, мека и еластична. Тоа можете да го правите и со разни алтернативни состојки кои не се скапи и ги има на сакаде околу вас. Притоа, избегнувајте го силното летно сонце, а на зима користете соодветна заштитна крема, која ќе ја заштити кожата од ниските температури.

Притоа запаметете дека младоста не се манифестира само во надворешниот изглед, туку и во самите вас. Знајте дека никаква козметика нема да ви помогне доколку внатрешно не се чувствуваат млади. За таа цел стремете се кон многу позитивни емоции – занимавајте се со некое хоби, читајте книги, патувајте, дружете се со пријателите и смејте се. Смејте се секој ден. Бидете позитивни бидејќи така ќе изгледате и се чувствуваате помлади.

Внимавајте на исхраната. Хранете се со витамиини, минерали и антиоксидан-

си кои го прочиствуваат организмот и ве пополнат со енергија. Намалувањето на конзумирање масти и шеќер видливо ќе се покаже врз кожата, која ќе стане мазна, свежа без видливи флеки и без мозолчиња.



Пијте многу вода. Со возрастта вода станува се поважна за да изгледате млади. Пијте вода и кога не чувствувајте жед. Со годините ова чувство се намалува, па затоа пијте течности и вашиот изглед ќе биде поубав, помладешки.

Ако здравјето ви дозволува спортувајте. Тоа ќе ви помогне да бидете повеќе расположени и во добра физичка форма. Доколку постојано седите и само гледате телевизија, ќе се чувствуваате уморни, троми и постари отколку што всушност сте.

За да се чувствуваате помлади бидејќи љубопитни. Интересирајте се да дознаете и да научите нови нешта. Оној кој рекол дека со возрастта мозокот тешко прима информации е во сериозна грешка. Дури и на 90 години, човекот може да научи да скија или да ракува со компјутер подобро дури и од

внуците, само периодот на совладување на овие вештини е подолг и поспор. Сетете се дека и сите млади не учат подеднакво брзо! Сè е прашање на желбата и мотивираност.

Новите нешта ќе ви помогнат да се чувствуваате во тек со случувањата и да бидете компетентни при разговори со помладите од вас, што практично ќе ви овозможи да се чувствуваате и помлади.

Комуницирајте со вашите врсници, но одберете ги оние кои се позитивни. При тоа, комуницирајте и со многу помлади од вас кои се и според годините и искуството многу попозитивни од старите бидејќи се уште не ги поминале многуте премириња што ги носат годините. Не се претворајте во наплатено старче или цангризана баба само затоа што имате многу години и чекорите по патот на третото добра. Не се откажувајте од животот, од радоста, од песната и учењето, а особено е значајно дружењето со сите генерации! Тука нема многу новости! Новостите се кај помладите! Тие се тука околу вас: во семејството, во разни хуманитарни организации, во разни клубови на љубители на книгата, на животните, на зачувања на околнината и друго. Со меѓугенерациско дружење можете да го успорите процесот на старење. Со ова другарување ќе си помогнете себеси, но ќе им помогнете и им на кои им е потребна вашата помош и искуство иако понекогаш некој од нив и не се свесни за тоа, особено оние најблискиите!

Калина С. Андонова

Монографија „50 години – Ние за нас“

Трајно сведоштво за луѓето и настаните

По повод 50-годишнината од завршувањето на Учителската школа „Гоце Делчев“ во Штип од учебната 1962/63 година, за таа генерација ученици кои лани го прослави златниот џубилеј, неодамна излезе од печат монографијата „Ние за нас“. Ова интересно дело за луѓето и настаните познати и признати просветни работници и отетственици, а кои сега ги живеат пензионерски денови, беше поддржано и од Сојузот на здруженијата на поензионери на Македонија.

Монографијата, вкупноштета, е факт-гравско кажување за настаните и времето во кое се школувала и израснała петнаесеттата генерација ученици од познатата Штипска учителска школа, како сведоштво и траен белег на заедничкото дружење и справување со предизвиците што ги наметнувал животот. Оваа „Ода на радоста“, како што ја нарекува авторот на Монографијата Стојан Стефановски – Лесновски, избилува со автентични кажувања на сегашните припадници на генерацијата, посебно во делот на „Генерациското самопредставување“, каде секој се претставува и на свој начин ги описува збиднувањата. Така, во „Генерациски-



от есej на Цана“, токму на денот на празнувањето на „Златниот џубилеј“, пензионерката Александра Алекскоска од Злетово ќе рече: „Минуваше времето, летаа годините, а во тие разбраниувани години настануваа народните учители. Раствреме ние, а во нас растеше желбата за постигнување на дострелите што ги носеа времето. Во годините на нашето созревање се раѓаа и калеа идните факултетски професори, доктори на науки, поети, носители на јавни функции, докажани учители, наставници, професори – активни и успешни чинители на светото време“. Со излегувањето на Монографијата и самиот автор истакнува дека целта подобро да се претстави оваа генерација од „Штипската учителска Сорбона“, која остави длабоки траги во развојот на образовано-воспитниот процес во Македонија, посебно во периодот од 1946 до 1964 година, во целост е остварена.

М. Димовски

Летото е песна

Летото е песна на природата. Летото е симфонија на светлина, бои и звуци. Летото ја дава слика на слободата. Летото е злато полеано од сонцето. Летото е чекор до плодноста. Во лето како да пловиме низ прозрачноста на чистиот летен ден. Во лето газиме боси по темето на мајката Земја. Го откриваме она по што долго сме копнееле. Чувствувајме шарочина и необременетост. Толку е сè поедноставено во ова совршено годишно време на сите кои ги користат плодовите на цивилизацијата.

Еднаш, одамна, ми се најде касета од жетварски песни. Оттогаш не можам да ги заборавам, иако касетата не знам веќе каде се наоѓа. Маката на жетварите сè уште доаѓа до нас во летната песна. Ветерот шепоти за играта на жетварите. Копачка. Оро за слатките маки на жетварите. Кога првпат гледав снимка од фестивалот во Долнени, каде што постари и помлади мажи го играат оро, се најдоват зачудена и занемена од убавина. Не верувам дека може да постои нешто толку многу убаво. Возрасните игроорци како повеќе да лебдеат во воздух отколку да доираат земјата. Ритамот на орото заокружен со звуците на тапанот ми се чинеше така сложен и прекрасен.

По чудо на случајот (или по Божја волја) не знам како е сега во мода да се каже, се исполнува во еден момент конкнектот на членовите на семејството. Сите ние нешто бараме, трагаме по нешто. Што ли е тоа нешто и дали сме се запрашале од кого го бараме? Сите сакаме да ни се убаво во душата и да имаме (чувствувајме) мир. Убаво уште значи и добро (благо), што укажува дека со добро може да ни е и убаво на душата. Дали забораваме дека е многу убаво да ни е мирна совеста?

Што секаваме од минатите лета? Како тивкото летно ветре не презема, а во душата мир и мирна совест. Дали сме пробале да правиме планови за да сториме добро некому или себеси но, не од себичност туку од потреба за изградување на личноста.

Кој ќе ја загуби својата душа, пак ќе ја добие, а кој ќе ја сочувува душата и да изгуби. Ова би значело да се откажеме од себичността за да ја добиеме својата душа обновена.

Што ќе чувствуваате од изминатите лета ако не сладост од она што сме го поднеле за да сториме добро? Што ќе чувствуваате ако не миротија во топлината на летниот ден, јасноста на сончевината. Благотворноста на дарот на водата. Може некој да раскаже цели романти за тоа каде го поминал летото и како,

ЗП Кочани

Петровденски празнувања на пензионерите

Традицијата на заедничко дружење по повод празникот на градот Петровден, членовите на Здружението на пензионери од Кочани ја реализираа и годинава. На терасата од пензионерскиот дом беше организирана дружарска вечер со присуство на над стотина пензионери од сите ограноци од населените места од трите општини Кочани, Зрновци и Чешиново – Облешево.

На оваа заедничко дружење на пензионерите присуствуваа и двадесетина пензионери од ЗП Кавадарци заедно со нивниот претседател Ристо Анѓушев.

Средбата е традиционална и на неа учествуваа и нашите побратими од Кавадарци. Низ песна, игра и повеќе содржини го одбележивме празникот Петровден – изјави **Горѓи Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.



За да биде вечерта поинтресна и посодржана се одржа и изложба на домашни ракотворби на која беа пре-

зентирани триесетина изработки во повеќе техники. Првата награда ја доби ракотворбата на Јелица Петразинова од Кавадарци, втората Ката Атанасова и третата Фимка Охомуш и двете од Кочани.

Во натпреварот за највкусен домашен земник првата награда и припадна на Виолета Јанева, втората на Ѓур-

фа Илиева, а третата на Нада Стоименов, сите пензионерки од Кочани.

Во натпреварот во прабење домашни колачи, првата награда и припадна на Калина Панова, втората на Аника Танасковиќ, а третата на Борка Миролајска.

Во чест на празникот се одржа и двомеч во шах меѓу ЗП Кочани и ЗП Центар – Скопје. Се играше на четири табли при што екипата на Кочани победи со 7,5 спрема 2,5 пое-

ни. Милосиев, Аксентиев, Ангелов и Сандева победија против Кизов, Тодоров, Јаневски и Кизова, а единствената победа за гостите оствари Камчевски против Паунов.

Гостите и домнаќините го посетија и вештачкото езеро Градче крај Кочани дружејќи се, со најава за повторна средба во Скопје.

К. Герасимов

ЗП Охрид и Дебрца и ЗП Битола

„Подари насмевка“ за помош на детските здравствени установи

Со одржувањето на пригодната забава за пензионерите на ЗП Охрид и Дебрца, на која учеству-



јулије 70 години од постоењето. Стопанска банка ќе донира поголема сума на средства за набавка на медицинска опрема и апарати за Детската клиника во Скопје, како и на други педијатрски здравствени институции од јавен интерес.

Во Охрид, покрај преставниците на Стопанска банка, на средбата пензионерите и гостите ги поздрави и претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески**.

Во забавниот дел од програма настапи познатиот интерпретатор на забавна музика Драган Мијалковски со познати домашни и странски шлагери и евергрини, а вечерта беше з bogатена и со настап на танчерски групи од емисија

на МТВ „Танц со звездите“.

Претходно вакви забави за пензионерите беа организирани во ЗП Кавадарци и во ЗП Центар Скопје. Оваа хуманитарна акција под мотото „Подари насмевка“, иницирана од Стопанска банка АД Скопје, наиде на голем одзив кај битолските пензионери.

Како здружение и хумани луѓе пензионерите од Битола, секогаш, во рамките на своите можности, ќе поддржат вакви и слични хуманитарни акции. Дека е тоа така, како показ нека биде и оваа вечер со голем број членови на здружението, рече во своето обраќање претседателот на Извршниот одбор на ЗП Битола **Томе Илиоски**.

На сите пет забави присуствуваа околу 500 пензионери.

Крсте Спасески и Добре Тодоровски

ваа 150 пензионери, заврши Проектот „Подари насмевка“, што го организираше Стопанска банка Скопје, по повод

ЗП Охрид и Дебрца

Отворена амбуланта во Пештани, најзадоволни пензионерите

По неколку годишна пауза, во туристичката населба Пештани е отворена Општа здравствена амбуланта со лекар, медицинска сестра и друг неопходен медицински персонал кој ќе работи двосменски од 8 до 20 часа, секој работен ден. Оваа здравствена ординација се реализира со пилот проектот на Министерството за здравство, Фондот за ПИОМ, СЗГМ и „Рурален доктор“. Изминатите години во Туристичката населба немаше Општа здравствена ординација, бидејќи немаше интерес кај приватните лекари да отворат амбуланта со конcesија, па така недоволниот број на клиенти и пензионерите и другите жители одеа на преглед во Охрид. Сега се создадоа услови за отворање на Здравствена амбуланта благодарение на проектот „Рурален доктор“.

Општата здравствена ординација на пригодна свеченот пред пензионерите и туристите во Туристичката населба Пештани, ја отвори директорката на Фондот за ЗОМ **Мая Парначиева** –



Еден од поводите за отварањето на ординацијата беше и почетокот на туристичката сезона, па така овде по-

крај месното население и пензионерите на Пештани, Трпејца, Лубаништа и Елшани, здравствени услуги ќе користат и неколкуте илјади туристи кои се одмораат на источниот дел од Охридското крајбрежје, од Туристичката населба „Свети Стефан“ до комплексот на Манастирот „Свети Наум“. По завршувањето на летната туристичка сезона Амбулантата во Пештани ќе продолжи да работи на општо задоволство на сите, а посебно на пензионерите.

Парначиева – Змејкова, –

К. Спасески

ЗП Сарај

Посета на Преспа, Струга, Кратово и ифтар на Попова Шапка

Здружението на пензионерите на Сарај се повеќе им посветува внимание на еднодневните екскурзии на кои што пензионерите се запознаваат со убавините на Македонија. На овие екскурзии тие се дружат, склопуваат нови пријателства и се релаксираат.

Така, во последните два месеца од оваа година, пензионерите од општина Сарај со два автобуса престојуваа во Преспа и Струга каде уживаа во убавините на Преспанското и Охридското Езеро, познати надалеку и надвор од нашата земја. Со еден автобус

тие го посетија и Кратово, градот на кулите и на мостовите. На овие екскурзии беа значителен број пензионери на чело со претседателката на Активот на пензионерки, Зулфије Рамадани.

На 14 јули пак, 50 пензионерки беа на заеднички ифтар на Попова Шапка.

На екскурзиите организацијата беše одлична благодарение на раководството на здружението кое се труди животот на пензионерите да биде што посодржан.

Б. Бакиу

ЗП Чайр

Чаирчани во Струга и Охрид

Посебна форма на едукација, забава, дружба и рекреација на пензионерите се екскурзиите и излете. Сето тоа почна да го практикува новото раководство и органите при Здружението на пензионери од општина Чайр, а нивната функција е да ги задоволи желбите и барањата на пензионерите.

Така, на 18 јуни беше организирана еднодневна екскурзија до двата бисери на Охридско Езеро, Струга и Охрид. На сите пријавени членови на оваа Здружение им беше овозможено да ги посетат овие два града. И покрај тумрото и дождливо време, двата автобуси со над

ЗП Кисела Вода

Мал шаховски турнир

По иницијатива на неколку членови на ЗП Кисела Вода – Скопје, љубители на шаховската игра, на 18. 06. 2014 година се одржа



издражнијата на овој настан, кој се одржа во нивниот убав двор. На турнирот учествуваа повеќе шахисти – членови на здружението. Натпреварот се одвива во атмосфера со често споменување и анализирање на успешните шаховски игри и победи на починатиот колега. Беше нагласена желбата на сите присутни ова да стане традиција со помасовно учество на шахисти.

Како спомен од турнирот на семејството беше подарена стаклена шаховска фигура различно изградена и изработена од наш пензиониран стаклар – член на здружението.

Овој настан покажа дека со малку средства, но многу љубов и инвентивност може и треба да се организираат дружења и разговори за потсетување и незаборав. **В. Топаловска**

ЗП Кичево во годината на солидарноста

Голема собирна акција на облека

Бојната на солидарност, во Програмата за 2014, Активот на пензионерки во ЗП

Кичево зачува повеќе активности. Најнапред Активот спроведе акција во Домот на пензионери каде се сместени десетина пензионери и им подели скромни пакети со намирници. Потоа членовите се вклучија во Проектот на општинската организација на Црвениот крст, а по извршената обука во Струга, остврените пензионерки вршеле посета на стари и изнемоштени лица во нивните домови. Активот на пензионерки при ЗП Кичево донесуваше спроведе и собирна акција на облека наменета за деца и возрасни. Собралата облека беше донирана на Општинската организација на Црвениот крст во Кичево, а облеката ќе биде подделена на оние кои имаат потреба од неа.

Паралелно со овие активности Активот на пензионерки од ЗП Кичево во соработка со ЗП Тетово ќе испрати на



летување над 50 пензионери на брегот на Јадранското море во соседна Република Албанија.

Својата програма, Активот ќе ја крунира со заедничка пензионерска средба и заедничко дружење. Средбата е планирана во втората половина на август месец. На оваа средба повторно пензионерите ќе ја покажат својата солидарност бидејќи тогаш ќе бидат собрани средства за помагање на болните лица во соработка со Центарот за социјални грижи од Кичево.

А. Ристоска

ЗП Кочани

Екскурзија во Албанија

Традицијата на организирани посети на значајни места во Република Македонија, овој пат Здружението на пензионери од Кочани ја продолжи со организираната



посета на соседна Република Албанија. За екскурзијата во Албанија која траеше од 19 до 22 јуни пензионерите од Кочани покажаа голем интерес, па на ова патување заминаа два автобуси со 90 пензионери.

К. Г.

– Во Албанија ги посетивме Тирана, Брач, Валона, Елбасан и Подградец. Посебно за одбележување е посетата на историските и природни реткости на Драч и Валона, кои ни оставија силен впечаток. За одбележување е и туристичкото разгледување на Тирана со нејзината убава околина, – изјави **Горѓи Серафимов**, претседател на ЗП Кочани.

Според Серафимов интересот за екскурзијата бил голем затоа што и овој пат ЗП Кочани учествуваше со половината од центрата за патување во Албанија, а Здружението се погрижи останатите средства пензионерите да ги платат на три рати, што е голема помош имајќи го предвид стандардот на членовите.

Патувањето во Албанија за кочанските пензионери ќе остане во трајно сеќавање.

К. Г.

низираме за прв пат оваа година. Екскурзијата претставува дел од програмата на Комисијата за културен-забавен живот. Пензионерите ги сакаат екскурзиите. Превозот и ручекот за оваа екскурзија беше бесплатен, а трошоците беа на товар на Здружението. Ќе продолжиме со организирање екскурзии и друг вид на забава со едукативен карактер, со посета на значајни историски, културни знаменитости и верски објекти – ни рече претседателот на Извршниот Одбор **Ментор Коку**.

Заминувајќи, зад нас ги оставијме Струга и Охрид, носеќи во себе убави впечатоци за овие културни светилишта.

В. Пачемски

Edhe një e mirë për më të moshuarit në R. Maqedonisë

Më 30 qershor, në LShPM u mbajt takim në të cilin morën pjesë Ministri për punë dhe politikë sociale, Dime Spasov, ministri për transport dhe lidhje, Mile Janakievski dhe drejtori gjeneral i Hekurudhave të Maqedonisë Transport ShA Shkup, Oliver Derkoski. Nikoqir i takimit ishte kryetari i LShPM Dragi Argirovski, me bashkëpunëtorët e tij të afert: nënkyretar i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta, Metodija Toshevski nënkyretar i KE i LShPM dhe Stanka Trajkova, sekretar i KE i LShPM. Tema kryesore e takimit ishte Projekti "Udhëtim pa pagesë në transportin hekurudhorë" me çka në mënyrë plotësuese përmirësosken kushtet e jetës për më të moshuarit në vendin tonë.

- Ky Projekt ishte pjesë e Programit tonë me afat realizimi për vitin e ardhshëm 2015, por, na si Qeveri gjetëm mundësi bashkë me drejtoren e Hekur-



dave të Maqedonisë se si ta realizojmë sa më shpejtë që është e mundur, dhe i njëjtë fillo? me realizim nga muaji korrik. Me projektin është përfshirë vikendi i dytë i muajit, - të premten, shtunën dhe të dielën, për çka, të gjithë ata të cilët e takojnë kësaj kategorie moshe, do të kenë transport pa pagesë hekurudhorë. Në kahe të përmirësimit të jetës së pensionistëve dhe vendimin e Qytetit të Shkupit, ne bashkëpunim me Qeverinë e republikës së Maqedonisë, në mënyrë plotësuese edhe të dielën, kjo kategori qytetarësh, do të shfrytëzojnë transport urban pa pagesë në Shkup. Gjithashtu, vazhdonjë me projekte të tjera të cilat janë të

K. S. Andonova

Delegacion i përbashkët i ShP Strugë, ShP Ohër dhe Debarcë, në konferencë në Pogradec-Shqipëri

Konferanca e sindikatave të Shqipërisë për komunën Pogradec, më 12 qershor, mbajti mbledhje në përbërje të zgjeruar me degët e sindikatave tjera anëtarë të këtij asocioni. Me ftesë të tyre, dhe në korniza të Marrëveshjes përbashkëpumim, në mbledhje të Konferencës morën pjesë delegacionet e ShP Strugë dhe ShP Ohër dhe Debarcë, të udhëhequr nga kryetarët dhe sekretarët Liman Pollozhani dhe Mirko Tërposki, si kryetar i MO "Star Grad", dhe Komisioni për shëndetësi dhe politikë sociale nga Ohri.

Mysafirët dhe pensionistët në mbledhje i përbëndëti zëvendës kryetari i komunës të Pogradecit Zariv Viba, i cili shprehu kënaqësi nga pjesëmarrija i ShP të Strugës dhe të asaj të Ohrit dhe Debarcës, për çka, ai tha se këto tre qytete fajne kanë bashkëpumim, në mbledhje të Konferencës morën pjesë delegacionet e ShP Strugë dhe ShP Ohër dhe Debarcë, të udhëhequr nga kryetarët dhe sekretarët Liman Pollozhani dhe Mirko Tërposki, si kryetar i MO "Star Grad", dhe Komisioni për shëndetësi dhe politikë sociale nga Ohri.

Mysafirët dhe pensionistët në mbledhje

i përbëndëti zëvendës kryetari i komunës të Pogradecit Zariv Viba, i cili shprehu kënaqësi nga pjesëmarrija i ShP të Strugës dhe të asaj të Ohrit dhe Debarcës, për çka, ai tha se këto tre qytete fajne kanë bashkëpumim, në mbledhje të Konferencës morën pjesë delegacionet e ShP Strugë dhe ShP Ohër dhe Debarcë, të udhëhequr nga kryetarët dhe sekretarët Liman Pollozhani dhe Mirko Tërposki, si kryetar i MO "Star Grad", dhe Komisioni për shëndetësi dhe politikë sociale nga Ohri.

Mysafirët dhe pensionistët në mbledhje i përbëndëti zëvendës kryetari i komunës të Pogradecit Zariv Viba, i cili shprehu kënaqësi nga pjesëmarrija i ShP të Strugës dhe të asaj të Ohrit dhe Debarcës, për çka, ai tha se këto tre qytete fajne kanë bashkëpumim, në mbledhje të Konferencës morën pjesë delegacionet e ShP Strugë dhe ShP Ohër dhe Debarcë, të udhëhequr nga kryetarët dhe sekretarët Liman Pollozhani dhe Mirko Tërposki, si kryetar i MO "Star Grad", dhe Komisioni për shëndetësi dhe politikë sociale nga Ohri.

Mysafirët e pranishëm i përbëndëti edhe kryetari i pensionistëve të Ohrit Gjorgji Tërpçesi, me dëshirë përbashkëpumim edhe më të mirë në nivel lokal dhe republikan.

Në mbledhje, referat për aktivitetet e Konferencës të sindikatave të pensionistëve për qytetin Pogradec dha kryetari Naziv Daljani.

K. Spasevski

ShP Saraj

Ekskursion në Resnjë, Strugë dhe Kratovë, iftarë në Kodër të Diellit

Më datë 21.06.2014 (e shtunë), tre autobusë me pensionistë nga SHP Saraj, realizuan një ekskursion njëditor në Resnjë, Strugë dhe Kratovë. Pensionistët në dy autobusët vizituan Resnjën dhe Strugën, ndërkohq disa të tjera në një autobus vizituan Kratovën. Kjo për arsy se kishte të interesuar në drejtimet e përmendura dhe u realizua ashtu sipas dëshirës.



Aktivi i grave pensioniste nga kjo shoqatë.

Një autobus pensionistësh nga Shoqata e pensionistëve Saraj, më datë 14.07.2014 (e hënë), shjuan bukuritë e iftarit të Ramazanit në Kodren e Diellit.

Pensionistët u kthyen të kënaqur nga ky iftar...

B. Baki

Udhëzime dhe rekandime për Zgjedhjet në LShPM dhe anëtarët e saj

Më 26 qershor 2014, Këshilli ekzekutiv i Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë, mbajti mbledhjen e saj të 23-të në të cilin morën pjesë Besnik Pocesta, nënkyretari i Kuvendit të LShPM, Stamen Filipov, kryetar i Forumit juridiko-ekonomik, Milevka Zdravkovska, kryetare e Komisionit për jetën kulturore zbavitëse, Zdravko Petkovski, kryetar i



Komisionit për sport dhe rekreacion, Kalina Slivovska Andonova, kryetare e Komisionit për informim dhe Mendo Dimovski, redaktor i gazetës "Penzioner plus".

Fjalën hyrëse përmalë materialin Zgjedhjet në Lidhjen e shoqatave të pensionistëve të Maqedonisë dhe Shoqatat e pensionistëve anëtarë të Lidhjes në vitin 2014/2015, dha Stanka Trajkova, sekretare e KE të LShPM. Ajo, në pikë të shkurta sqaro se materiali është një lloj rekordim i përgjedhjet e ardhshme i cili jep udhëzime se si duhet të realizohen ato. Pas fjalës së saj, u zhvillua diskutimi nga të përgjashimi kudo të vërtetohet nga ana e shoqatës dhe lidhjes se dikush ka bërë shumë për shoqatën dhe se e ka udhëhequr mirë, të marr edhe mandatin e tretë, por, të ndërtohet politikë e freskimit me kadrore të reja dhe energji të re, sepse vetë ashtu mund të shkohet përparrë. Njëherësh, kryetarëve të ShP të cilët e kanë mandat të parë, por që nuk kanë treguar aktivitetë të duhura, nuk duhet t'ju

këtë mandat një numër i shoqatave dhe drejtuesit e tyre treguan rezultate dhe aktivitete të jashtëzakonshme, gjë që duhet të respektohet, prandaj është e nevojshme që kuadrot e tillë, edhe pse janë në mandat nra krye të shoqatave ose në trupat punuese t'ju epet mundësi edhe për një zgjedhje me detyrë që nra mandatin e ri të përgatishem kuadër i cili do t'i tra shëgoi. Kjo praktikohet në të gjitha organizatat joqeveritarët e vendin tonë. Duke mbyllur diskutimin, kryetari Argirovski, propozoi konkluzioni të cilat u aprovuan njëzëri: zgjedhjet nra degë të mbahen në dhjetor të këtij viti; zgjedhjet nra shoqatat të mbarojnë në janar dhe shkurt 2015, ndërkohq deri në fund të marsit

2015 të mbahet mbledhja raportuese dhe programore në LShPM; shoqatat vetë të vërtetojnë se sa përlind të zgjidhen anëtarë rind të zgjedhur në udhëheqësitet dhe gjatë saj të kihet kujdes nra përfaqësimin gjinore dhe nacionale; të bëhet përpjekje që nra ndahet funksioni ekzekutiv nga ai drejtues ose nra secilën mbledhje të zgjedh kryesues; zgjedhja e kuadrove të kufizohet nra dy mandate. Vetëm nra raste përgjashimi kudo do të vërtetohet nga ana e shoqatës dhe lidhjes se dikush ka bërë shumë për shoqatën dhe se e ka udhëhequr mirë, të marr edhe mandatin e tretë, por, të ndërtohet politikë e freskimit me kadrore të reja dhe energji të re, sepse vetë ashtu mund të shkohet përparrë. Njëherësh, kryetarëve të ShP të cilët e kanë mandat të parë, por që nuk kanë treguar aktivitetë të duhura, nuk duhet t'ju

mundësohet që të zgjidhen për së dyti; statutet dhe aktet tjera të harmonizohen me sjelljen e Ligjit të ri për organizimin pensionist.

Në këtë mbledhje, Raport për Revyalin e mbajtur Regional dhe Republikan të këngës, muzikës dhe lojëratës në vitin 2014, dha Milevka Zdravkovska, kryetare e Komisionit për jetën kulturore zbavitëse. Në diskutim ishte përfunduar se këto Revyale ishin më të suksesshmet për nga masiviteti dhe kualiteti. Në të gjitha morën pjesë kryerët e komunave, ndërkohq nra atë republike, ministria e kulturës Elizabeta Kançeska – Milevska dhe krej i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski.

Raport për garat e mbajtura sportive në vitin 2014 dha Zdravko Petkovski, kryetar i Komisionit për sport dhe rekreacion. Në raportin e tij ishte thënë se këtë vit nra garat regionale kanë marrë pjesë më shumë shoqata dhe pothuajse të gjitha ishin mirë të organizuara. Me sukses bëhen përgatitjet edhe për garat e 19-ta Republike sportive të cilat do të mbahen më 6 shtator në Tetovë.

Në mbledhje u sollën tre vendime: Vendim që ShP Prilep të marr pjesë në Festivalin mosha e tretë në 2014 që do të mbahet në Lubjanë; Vendim që ShP Tetovë të jetë nikogj i Lojëratës republike sportive më 2014 të cilat do të mbahen më 6 shtator dhe Vendim për ndarjen e 4 shoqatave të pensionistëve invalid nga anëtarësia në LShPM. Ndaja e tere të bëhet prej 31 dhjetorit 2014 pas mbajtjes së Kuvendit të LShPM, nra mënyrë e cila është vërtetuar me statut të LShPM.

Kalina S. Andonova

ShP Radovish dhe Konçe

Mbi 8.000 pensionist nra piknik në Oraovicë

Në kishën e sapondërtuar manastire Shën Gjorgjia në afersë të Radovishit, në vendin Oraovica, më 20 qershor 2014, u mbledhën të shoqatën e të dëfrehën nra ambientin shumë të buruk mbi 8.000 pensionist pothuajse nga të gjitha shoqatat e Maqedonisë. Me mbi 100 autobusë, minibusë dhe kombe, që nga orët e herës së mëngjesit, arritin të përjetojnë bukuritë të cilat i ka falë natyra, por edhe kisha e re Shën Gjorgjia, humanisti dhe miku i njohur i moshës së tretë Nikollajco Nikollov.

Në fillim të këtij takimi pensionist, mysafirëve iu drejtua dhe i përshtëndetë kryetaria e Aktivit të pensionistëve pran ShP Radovish i Konçe, Pavlina Çabukova. Më pasaj, miresërëdhje u shprehu kryetari i ShP Radovish dhe Konçe, Jordan Konstadinov i cili nra emër personal dhe nra emër të tij gjithë pensionistëve ju falënderua kreut të komunës Sashko Nikollov dhe komunës Radovish të cilët gjithnjë arrijnë që për kohë të shkurtër t'i realizojnë pothuajse

të gjitha kërkesat pensioniste. Kreu i komunës Radovish Sashko Nikollov, gjithashu i përshtëndetë pensionistët e pranishëm duke shprehur kënaqësinë që Radovishi tanimë disa vite është nikogj i suk-



seshëm i takimeve më masive të pensionistëve nra vend. Pensionistëve iu drejtua përfaqësuesi i kishës Shën Gjorgjia, Nikollajco Nikollov, i cili përshtëndetë përzemërsisht pensionistët duke theksuar se çdoherë sa të jetë e mundur do t'a ndihmojë organizatën pensioniste dhe se tōtë shoqatën përgatitjet me pensionistët.

Liljana Mladenovska

Olimpiada e 19-të pensioniste në Tetovë

Marrja e vendeve të para nra garat sportive regionale, më 6 shtator do të mbledhjen nra Tetovë, tē maratin pjesë nra "olimpiadën" e 19-të pensionistëve iu përfaqësuesi i kishës Shën Gjorgjia, Nikollajco Nikollov, i cili përshtëndetë përzemërsisht pensionistët duke theksuar se çdoherë sa të jetë e mundur do t'a ndihmojë organizatën pensioniste dhe se tōtë shoqatën përgatitjet me pensionistët.

Totë, ia dorëzuan vendimin dhe u morën vesh përrrjetorët përgatitjeve, si dhe përrrjetorët përgatitjeve të pensionistëve të Maqedonisë tē radhës, tē realizohen pa pengesa. Në këtë takim pune mori pjesë edhe Lupço Radevki kryetar i organizatës sindikale i "Teteks", ku do tē mbahen garat. Duke ua dhënë vendimin, kryetari Argirovski theksoi nevojën për angazhim më tē madh tē tē gjitha veçorive përrrealizim tē suksesshëm tē takimin e 19 sportive të pensionistëve. Nikoqirët ishin informuar se nra LShPM është formuar këshill organizativ prej nra nra anëtarëve, ndërkohq janë marrë edhe tē gjitha masat dhe përrrjetorët përgatitjeve dhe përrrjetorët përgatitjeve.

Në mbledhjen e zgjeruar tē Këshillit ekzekutiv tē ShP Tetovë mbajtur më 3 qershor ishte formuar këshill prej shtatë anëtarësh përrrealizim teknike, dhe u

morën vesh edhe përrrjetorët përgatitjeve.

Edhe nra mënyrë oficiale, kombinat "Teteks" i dha nra dispozicion kapacitetet e sajë përrrjetorët përgatitjeve. Sipas shikimeve nra vend, garat tē ashtuquajtura sportive sallone do tē mbahen nra lokata e hapjeve përrrealizim dhe trikotazh, gjaujje me pushkë tē ajrit nra vend gjaujjet profesionalë, ndërkohq, mbyllja do tē bëhet nra lokalë restorant "Arena". Në këtë manifestim do tē marrin pjesë 400 pensionistë-sportistë nga tē gjitha shoqatat nra Maqedoni.

S. Dimovski

Punëtori edukative me pensionistët nra Strugë

Në punëtorinë e dhjetë edukative nra Strugë, kushtuar pensionistëve përrrealizim nra report me tē drejtat e tyre nga sfera e sigurimit social, drejtori Xhemali Mehazi ju falënderua Lidhjes së pensionistëve dhe Kryqit tē kuq përrrealizim nra punëtori edukative kushtuar pensionistëve tē cilat kanë përrqësim tē risrin nivelin e informimit tē pensionistëve përrrealizim e tyre nga sfera e sigurimit shëndetësor.

Në fjalën e tij drejtuar pensionistëve, Mehazi theksoi se qëllimi i punëtorive edukative është informimi i pensionistëve



se si tē realizojnë sa më shpejt dhe më lehtë tē drejtat nga sigurimi shëndetësor. Në punëtori pati prezantim përrrealizim e tē drejtave dhe prezantim përrrealizim nra shëndetësor.

Mehazi gjithashtu theksoi se pensionistët si grup qëllimor i tē siguruar janë shumë tē rëndësishëm, mu pér tē FSShM (FZOM) është gjithnjë i hapur përbashkëpumim me ato që tju dal nra ndihmë nevojave tē tyre, atje ku ajo është nra kompetencë tē Fondit. M.G.

Рак на простатата е меѓу најчестите видови рак кај машката популација

Секоја психички и физички здрава личност има прикриен страв од можноста да заболи од некој вид рак. Ракот може да се појави во било кое ткиво или орган, и на било која возраст, но најчесто кај средовечните и старите лица. Во развиените земји, но и во многу земји во развој, каде бројот на луѓе од средна и старечка возраст во сегашно време нагло се зголемува, појавата на заболувања од рак се меѓу најголемите јавно-здравствени проблеми. Во најразвите земји се планираат и преземаат мерки за рано откривање на најчестите видови рак, бидејќи лекувањето во рано откритите случаи е многу полесно и поевтино, и на излекуваните од рак им овозможува продолжување на достоинствен и продуктивен живот.

Владата на РМ преку Министерството за здравство од 2012 изготвува посебни програми за рано откривање на честите малигни заболувања кај нас – рак на дојка, рак на грло на матката и рак на дебелото црево. Подготвите активности во изминатиот период се исполнуваат според Европски водич – набавка на медицинска опрема и обука на соодветен кадар. (Сл. Весник на РМ 9/2012).

Освен посочените видови рак, особено внимание на стручната јавност како во светот така и кај нас привлечува прашањето за рано откривање на рак на простата кај машката популација. Според здравствената статистика на САД и на Канада, рак на простата е на право место по број на ново-откриени случаи од сите видови рак во тековната година (т.н. инциденција)

кај мажите, и на второ место по бројот на умрени мажи од рак во тековната година – на прво место е бројот на умрени од бронхијално–белодробен рак. Популарно кажано, статистичарите пресметале дека на секои 7 до 8 мажи во тек на животот на возраст од 40 години па нагоре (во САД и Канада) ќе бидат зафатени од оваа болест. Кај нас не се вршени такви пресметки, но ако се земе во обзор просечниот животен век кај нас, начинот на исхрана и начинот на живот, слични како во спомнатите погоре земји, може да се претпостави дека и ракот на простата кај нас може да има слични показатели.

Согледувајќи ја ваквата состојба со рак на простата во светот и кај нас, како и можностите за успешно откривање во рана фаза на развојот, иницијативна група лекари–пензионери предлага ракот на простата да влезе во програмите на Министерството за здравство заедно со веќе започнатите иницијативи за рано откривање рак на дојка, на грло на матка, и на дебело црево. Иницијативната група смета дека најпогодно е идејата да се формира и насочи преку Институтот за социјална медицина на Медицинскиот факултет во Скопје до Министерството за здравство, со поддршка од Сојузот на Здруженија на Пензионери на РМ.

Автори:
Проф. Моме Спасовски, директор
на Институт за социјална медицина
при Медицинскиот факултет
во Скопје
Павле Фильански, пензионер

Како да го сочувате умот бистар

Алцхаймеровата болест е најчест облик на деменција. Во целиот свет од сите форми на деменција припаѓаат помеѓу 50 и 80 проценти од сите случаи.

Истражуваите се надеваат на пронаѓање на лек, но секогаш превенцијата е најдобар пристап. Постојат неколку единствени работи кои можете да ги направите за да се спречи развојот на Алцхаймерова болест и умот да ви остане бистар.

● **Дадете цимет во вашата исхрана или пијалоци** – Долготрајната употреба на овој зачин (лажичка на ден) го блокира производството на протеини во мозокот кои доведуваат до појава на Алцхаймерова болест.

● **Пијте сок од јаболка** – Оваа највика го зголемува производството на хемиски соединенија во мозокот кои делуваат позитивно врз учењето, меморијата, расположението и подвигноста на мускулите.

● **Пијте кафе** – Кафето дејствува како анти–воспалителна супстанца која може да ја блокира акумулацијата на холестерол во мозокот. Една обемна студија покажа дека мажите и жените кои пијат 3–5 чаши кафе дневно ги намалуваат шансите за развој на деменцијата за 65 проценти.

● **Дружете се повеќе** – Истражувањата покажуваат дека социјалниот



живот може да ги подобри вашите когнитивни способности.

● **Заштитете го вашиот вид** – Очите се добар показател за тоа колку мозокот добро функционира. Ако го сочувате вашиот вид можете да го смалите ризикот од деменција за 63 проценти.

● **Медитирајте** – Тоа ќе го намали

вашиот крвен притисок и стресот, а ќе го зголеми протокот на крвта во мозокот.

Научниците веруваат дека нашето

длабоко размислување за духовните

работи помага во оддржувањето на

менталната перцепција.

● **Медитеранска исхрана** – Исхраната богата со зеленчук, риба, овоје, јаткасти плодови и умерено количество на црвено вино може да го преполови ризикот од деменција.

Б.А.

Шест скриени знаци дека претерувате со алкохолот

Ретко кој не ужива во виното или пивото со вечерата, или пак не нарачува алкохолен пијалак кога оди во кафеана со пријателите. Но, сте се запрашале ли дали некогаш ја губите мерката за пиење? Која е границата помеѓу нормалното уживање во алкохол и алкохолизмот?

Повеќето од оние кои повремено се опиват не се типични алкохоличари, но сепак не се ни далеку зад нив. Дознајте кои знаци укажуваат на фактот дека претерувате со алкохолот.

Станувате бестрашни - Алкохолот кај многумина делува на начин што им ги ослободува кочниците, но покрај тоа

што им се отстранува срамежливоста, тие потполно губат здрава доза на контрола на она што го зборуваат и прават и можат лесно да се најдат во многу ризични ситуации. Запрепастувачки е податокот дека алкохолот е виновник за околу 60 проценти од фаталните изгореници и давења, 40 проценти од фаталните падови и автомобилски несреќи, како и половина од сексуалните напади.

За време на викендот мора да се напиете - Ако не пиете секој ден, но сепак се опивате редовно, да кажеме се кај петок или сабота, треба сериозно да се замислите.

Со хоби до поздраво стареење

Без разлика дали станува збор за танцување, фотографирање, војнолентерска работа или за некоја спортска активност, хобито го намалува нивото на стрес, ни дава енергија и не поттикнува наближување со другите.

Со танцот и играњето оро станувате пред се повесели. Танцувањето и играњето ја подобрува самодовербата, а освен што полесно и подобро ќе се движите, ќе го поправи и вашето држење, и телото ќе ви стане пофлексибилно. Со само 30 минути танцување, трипати во неделата, се намалува ризикот од срцеви болести, додека во двојка, влијае како терапија и ги буди убавите спомени од младоста.

Фотографирањето најмногу релаксира. Станува збор за хоби кое со малку труд, лесно може да стане работа и професија. Фотографирањето на природата и животните релаксира најмногу од сè. Со напредокот на технологијата, не ви е потребно студио, туку постојат бројни компјутерски програми за обработка на фотографиите.

Работата и моделирањето дрове е идејно хоби за многу мажи, но можат да го практикуваат и жени. Почнете со нешто едноставно, како куичка за птици или за вашиот миленик, а потоа можете да преминете на нешто посложено. Со ова хоби ќе ја подобрите концентрацијата и креативноста, а можете да го подобрите и својот домашен буџет.

Градинарството е малку запоставено хоби во последно време. Се смета за женско хоби, но тоа не е точно. Засадете цвете, малки зачини и зеленчук, и вештачките авантури може да почне.

Љубовта кон храната не може да се опише со зборови, туку само со вкус и мирис. Готвењето е хоби кое исполнува и релаксира, а не ви е потребно никакво предзнаење. Во оваа активност ќе уживаат и другите околу вас, а пред се вештачките најблиски, внуците..., а не само вие. Некому можете да му подарите за роденден слатки или пита, наместо поддарок кој ќе ве чини пари, а може не ма и да го погодите.

Лековитото дејство на музиката е

толку познато, што во неколку медицински установи се спроведува терапија со музика. Оваа терапија го намалува интензитетот на болката и смирува. Никогаш не е доцна за да почнете да свирите некој инструмент, да собијате стари песни кои запишувајќи ги ќе ги спасите од заборав.

За планинарењето, потребна ви е само соодветна облека, добри обувки и желба. Престојот во природа, прошетката низ прекрасни краеви и физичката активност се некој од предностите на планинарењето. На крајот на секое патување ве чека награда – прекрасен поглед на патот што сте го поминале.

Не постои ништо подобро од чувствоњето што се добива со помагање на другите. Бројни студии покажале дека хуманитарните дела и алtruизмот придонесуваат за најголемо задоволство. Се чувствуваат како најголеми членови на заедницата, ја подобрува емпатијата и ве зближува со нови луѓе кои ја чекаат со душа вашата помош.

Одберете си хоби за стареењето да ви биде поубаво, поинтересно, повесело, но и поздраво...

3. Кацеска

Намирници кои е најдобро да се избегнуваат бидејќи имаат загревачки својства

- кисело овојше–кисели јаболка, рибији, вишни, лимон.
- зеленчук – цвекло, морков, домат, кромид, маслинки, лук, лути пиперки.
- житарки – пченка, хељда, 'рж, просо, зоб.
- бадеми, бразилски ораси, орев, кикирики.
- сусамово семе.
- босилок, ловор, каранфилче, гумбир, оригано, црвена пиперка, рузмарин, жалфија.
- тврдо сирење, кашкавал, фета сирење, кисела павлака.
- домашни млечни производи – свежо сирење, кравјо млеко, козје млеко, матеница.
- зачини – свеж босилок, коријандер, копар, коморач, нане, шафран, куркума.
- масла (умерено) – маслиново, сончогледово...
- семки од тиква, сончоглед.
- домашни млечни производи – свежо сирење, кравјо млеко, козје млеко, матеница.
- ладни млечни напитоци.
- билни млаки чаеви – од камелија, коморача, хибискус, коприва, нане.

Благој Арсов

за кафе и амбалажите за брза храна.

РС – или пластика без ознаки – Ова е најлошата пластика во прехранбеното производство која ја излчува хемикалија ВРА, а често пати се користи за производство на спортски шишиња и садови за чување на храна.

Покрај тоа што треба да ги прочитате буквите на шишето или на друг вид амбалажа треба да се внимава и на температурата на која се чува водата или спакуваниот производ. Особено е штетно ако флашираната вода е изложена на поголема температура од над 25 степени. Исто така, опасно е да се стават текчиња најчеста, најздрава и најпрепорачлива.

HDP

или HDPE – пластика која испушта најмалку хемикалии. Водата спакувана во амбалажа обележана со овие букви е најчиста, најздрава и најпрепорачлива.

PVC

или 3V

– испушта 2 отровни хемикалии кои исто така влијаат на хормоналниот баланс ако се употребуваат повеќе пати или ако во нив се чуваат текчиња кои не се вода.

LDPE

– пластика која не се користи за изработка на шишиња, тука само за пластични вреќички, и не испушта хемикалии во водата.

PP

– уште една пластика со бела или полу прозирна боја, која се користи како амбалажа за сирупи и чашки за јогурт.

PS

– оваа пластика испушта канцерогена материја. За жал некој производител ја користат за изработка на чаши

и чаша

и одреди

те чаша по чаша и одреди стануват пијани, без претходно да размислите за количината на алкохол која ја внесувате, тогаш вие спаѓате во групата на луѓе кои не знаат за сопствените граници, па многу лесно може да станете алкохоличар. Како дијабетесот и срцевите болести, и алкохолизмот се развива полека. Преиспитајте ги вашите навики на пиење алкохол. Колку често и колку обично пиејте?

Имате повремена загуба на меморијата

- Во зависност од генетиката или фактот што пиејте на полн или празен желудник (храната ја забавува аспирацијата на алкохолот во крвотокот), алкохолот различно влијае на клетките во мозокот кои се поврзани со доброто помнење. Заборавите на некој многу важни работи - Ако сте заборавиле внуците да ги земете од школа или градинка или да исполните некоја важна обврска, мора да бидете свесни дека алкохолот стапа на многу важен фактор во вашиот живот, и тоа со деструктивно влијание врз вас. Тоа е навистина загрижувачко. Луѓето во вашата околина се загриженчи - Вашиот партнер или вашиот најблиски ќе забележат дека имате проблем со алкохолот многу пред вие сами да го сфаќате тоа. Првото што треба да направите е да си признаете дека навистина имате проблем. Поставете си одредени цели, на пример дека овој месец нема да пивнете ни готвка алкохол пов

ЗП Пробиштип

Наградите радуваат и обрзуваат

Од 3-ти до 5-ти јули 2014 година, на Рудина кај Долнени, Прилеп, се одржа 40-тиот фестивал на изворни инструменти и песни „Пеце



Атанасовски”, фестивал кој ја прослави македонската гајда во целиот свет. Три дена се слеваше река од вљубеници во изворните песни и инструменти од Прилеп, околните места, но и од

многу градови на нашата земја. Три дена се разлевава песните за жетварите, за свадбите, за убавините на нашата Македонија. Одекнуваа зурлите и тапаните, гајдите и кавалите, тамбурите и кеменињата. Се редеа изведувачи на вокални или инструментални изведби, солисти и групи. Ги имаше околу 300 учесници од Македонија, Србија, Бугарија, Босна и Херцеговина и Грција. Задоволството кај учесниците беше уште поголемо што фестивалот се врати на извориштето, онаму од каде започна пред 4 децении – на Рудина кај Долнени, родното место на легендарниот гајдација, Пеце Атанасовски.

Меѓу бројните учесници и големата конкуренција се најде и групата „Весели пензионери“ од Пробиштип, чии членови се најдолгогодишните учесници на фестивалот. На оваа најголема музичка средба на изворни песни и инструменти, тие учествуваат 39 години, што би се рекло од самиот почеток. Безброй се наградите што ги осво-

иле на овој фестивал, гајдарите, кавалците, вокалистите и другите групни учесници од друштвото. Наградите не ги одминаа и годинава. Покрај трите први места што ги освоја во соло гајда Делчо Максимов, соло кавалче Раде Никодинов, соло двојанка Томе Димитровски, друштвото доби и специјална благодарница за поддршка и придонес на развојот на фестивалот, која ја додели Советот на фестивалот. Инаку, пред три години КУД „Весели пензионери“ од Пробиштип го доби и највисокото признание на фестивалот, Гран при наградата, а за изминатите 39 години има освоено над 130 први места во разни категории.

– Наградите радуваат, но и обрзуваат да работиме повеќе, да истражу-



ваме по изворниот фолклор и да бидеме подобри од годинава, – рекоа добитниците на наградите.

И не само на фестивалите во Македонија, членовите на КУД „Весели пензионери“, кое работи во состав на ЗП Пробиштип, во неколку наврати беа учесници и на фестивалите надвор од нашата земја, како што се фестивалот во Драгаш – Косово, Струмичко – Бугарија, на Европскиот фестивал на трето доба во Љубљана и други. И од секаде се враќаат со врвни признания, награди и пофалби.

М. Здравковска

Изложба на академскиот сликар – сценограф Живојин Трајановик

Од класика до модернизам

Во рамките на овогодишното Скопско лето 2014, во Националната галерија – Мала станица со самостојана изложба се претстави Живојин Трајановик – професионален сценограф, автор на повеќе ликовни и сценографски дела. Изложбата побуди голем интерес кај многубројни почитувачи на ваквата уметност, меѓу кои беше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, а имаше и значителен број пензионери. Промотор на изложбата беше познатиот поет Ефтиј Клетников, а на истата за авторот и неговото творештво говореше амбасадорката на Република Србија во Македонија, Душанка Дивјак – Томиќ.

Трајановик е роден 1948 година во село Табановце – Кумановско. Основно образование завршил во родното место, а средно-уметничко во Пеќ. Во 1972 завршил Филозофски факултет – историја на уметност, група музеологија во Белград, додека во 1976 година дипломирал на Академијата за применета уметност отсек сценографија во Софија. Прво негово вработување му е во Македонската телевизија, кадешто реализирал над 50 проекти, сценографии и костими од разни жанрови, а од 1978 до пензионирањето работел во Македонската опера и компјутерска техника. Како најпознати сценографии ќе ги издвоиме „Бал под маски“, „Травијата“, и „Трубадур“ од Ц. Пучини, „Севилски бербери“, „Мој на судбината“ – Ц. Русини, „Ромео и Јулија“ – С. Проокофиев, „Цар Самуил“ – К. Македонски, детскиот балет – „Доктор Офболи“, „Животот на Галилеј“ – Б. Брехт и многу други. Со свои сценографски дела уметникот има учествувано на повеќе републички и меѓународни изложби: на Прашко биенале во Прага 1984 год., на меѓународна изложба на театрска сценографија и kostimografiya во Нови Сад 1987 година, додека во Белград и Љубљана учествувал на разни ликовни изложби.

истата сугерира и навестува што ќе се случува, и на тој начин воздејствува и ги отстранува сите јазични барери. Сценографијата е амбиент и простор за реално создавање дејствија, ликови, кореографии на одредени театарски и оперско-балетски претстави. На изложбата се презентирани скрици во најголем дел од балетскиот, оперскиот, музичко – телевизискот, како и скрици и сценографски решенија од Струшките вечери на поезија. Скриците се работени во различна техника со молив, темпера и компјутерска техника. Како најпознати сценографии ќе ги издвоиме „Бал под маски“, „Травијата“, и „Трубадур“ од Ц. Пучини, „Севилски бербери“, „Мој на судбината“ – Ц. Русини, „Ромео и Јулија“ – С. Проокофиев, „Цар Самуил“ – К. Македонски, детскиот балет – „Доктор Офболи“, „Животот на Галилеј“ – Б. Брехт и многу други. Со свои сценографски дела уметникот има учествувано на повеќе републички и меѓународни изложби: на Прашко биенале во Прага 1984 год., на меѓународна изложба на театрска сценографија и kostimografiya во Нови Сад 1987 година, додека во Белград и Љубљана учествувал на разни ликовни изложби.

Томче Стојков

Гајдацијата Михајло Петрески

Меѓу учесниците на годинешниот јубилеен 40-ти фестивал за народни инструменти и песни „Пеце Атанасовски“, во Прилеп и во Долнени, е и гајдацијата Михајло Петрески (73) од Прилеп. Тој досега учествувал на сите фестивалски изданија и се гордее со тоа. Михајло, уште кога бил дете, научил да владее со овој инструмент, кој, според него, има несекојдневен звук и предизвикува необични чувства кај оние што го слушаат.

– Никој од моите предци немал допир со овој инструмент, а јас ни самот не знам од каде дојдоа љубовта и желбата да научам да свирам на гајда. Бев упорен, и сам полека-полека ги совладував тајните на гајдата, со која другаче рувам долгги години – раскажува Петрески. Тој вели дека ако некој сака да



свирчи на гајда, потребно е да има слух и мерак, но пред сè посветеност и трпливост.

– Некогаш знам и по неколку часа да свирам без прекин. Веќе 20 години сум член на КУД „Пенка Котеска“, кое го не гува изворниот македонски фолклор. Додека можам ќе бидам дел од друштвото и ќе ја презентирам изворната музика. Свирам сè, но омилени ми се ората „Тешкото“, „Пајдушкото“, „Ситното“, „Радикалката“... Пресреќен сум кога ќе видам дека другите ме слушаат со внимание, кога ќе подрпнат и ќе заиграат – раскажува Петрески.

Точно 30 години тој активно настапува на фестивалот на народни инструменти и песни „Пеце Атанасовски“ во Долнени, а чест му е што беше дел и од неговото јубилејно издание.



– Убаво е да се чува традицијата, оти изворниот фолклор, песните, ората се тоа – симбол на идентитет на Македонија. Жалам само што младите во земјава многу малку сакаат да ги изучуваат изворните инструменти, па затоа државата треба да го поттикнува, а и ние треба да им даваме пример како се не гува изворниот фолклор – порачува гајдацијата Михајло Петрески.

К.А.

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

20 неверојатни факти за човековото тело

- ✓ Ако го искорнете од градите, срцето ќе продолжи да работи уште некој момент, а тоа се должи на неговиот сопствен систем што му овозможува да прима кислород ако е изложено на воздух.
 - ✓ Желудочната киселина е толку силна што слузокожата на желудникот во потполност се обновува на секои 3-4 дена.
 - ✓ Киваме со брзина од 160 километри на час.
 - ✓ Човековите крвни садови имаат вкупна должина од 95.560 километри, што е речиси два и пол пати повеќе од должината на Земјиниот екватор.
 - ✓ Човечкото срце, дневно, произведува толку енергија колку што троши еден камион за да помине 30 километри.
 - ✓ Ако се собере енергията што срцето ја произведува во текот на животот, истиот камион би можел да патува до Месечината и назад.
 - ✓ Човековата кожа, во текот на 70 години (просечен човечки живот), отфрла доволно мртви клетки од кои би можел да се состави комплетно нов човек од 47 килограми.
 - ✓ Во текот на животот, човекот произведува доволно плунка за да може да се наполнат два базена.
 - ✓ Покрај петте познати човечки сетила, луѓето имаат и уште едно метасетило, наречено проприоцепција. Се работи за комбинација од свеста на умот за движењето на мускулите и чувството за положбата, обликот и големината на деловите на телото. Благодарение на ова метасетило, можеме да допреме било кој дел од своето тело и без да го гледаме.
 - ✓ Кога човечкото око би било камера, би имало резолуција од 576 мегапиксели. За споредба, камерата со највисока резолуција има 80 мегапиксели и чини 34.000 долари.
 - ✓ За еден час, телото произведува 180 милиони црвени крвни зрница (еритроцити).
 - ✓ Ако во текот на бременоста, мајката повреди еден од внатрешните органи, бебето од матката „ја снабдува“ со матични клетки за поправка.
 - ✓ Во човековиот папок, научниците имаат најдено 1.458 нови видови бактерии.
 - ✓ Човекот може да го ресетира сопствениот дневен „биолошки часовник“, (ритамот на спиење) ако впери светло во задниот дел од колената.
 - ✓ Човекот може да преживее и до 2 месеца без храна.
 - ✓ Рецепторите за вкус се наоѓаат не само на јазикот, туку и на стомакот, цревата, панкреасот, плука, анусот, тестисите и мозокот.
 - ✓ Едно од објаснувањата на фобиите смета дека тие стравови се всуност наследени секавања преку гените од нашите предци.
 - ✓ Човечкиот мозок е способен да извршува задачи дури и кога е во РЕМ фазата – на пример, да чуе и научи нова музичка мелодија.
 - ✓ Научно е докажано дека дури и мала доза на чувство на мокрије на промените во мозокот.
 - ✓ Ако намерно направите фацијален израз кој имитира некаква емоција, ќе почнете таа емоција и да ја чувствувате.
- Т.Г.



СКАНДИ	ПЕЈАЧОТ НА ФОТОСОТ	АНИ ЖИРАРДО	ЖЕЛБА ЗА ПИЕЊЕ	СКАНДИ	БОР	МЕРКА ЗА ЕЛ. ОТПОР	ВОСОЧНО ПЛАТНО	ПРИЛОГ ЗА ВРЕМЕ	МОЗОЛКИ	ИТАЛ. РАДИО ТЕЛЕ-ВИЗИЈА
ЕЗЕРО ВО ФРАНЦИЈА				ВИД ЗАНАЕТЧИЈА ПРЕДЛОГ						
ПИСАТЕЛОТ ДЕЛАКРОА					ВИД ДИВО ЖИВОТНО ЕГИП. МЕРКА ЗА ДОЛЖИНА					
АЗОТ	ВИД ЛИСТОПАДНО ДРВО ВИД ТВРДО ОВОШЈЕ									
“ИБИДЕМ”		ВИД ГЛОДАЧ (МН.) ЛУЖНОАМЕР. ТОВАРНО ЖИВОТНО								ЛЕКАР И НАУЧНИК ВИЛХЕЛМ ХАЈНРИХ
ДЕЛ ОД ЗИМСКА ОПРЕМА				ЕДНА ОД ТРИТЕ МУЗИ ВО ГРЧ. МИТОЛОГ. БАРИУМ						ЕНЕРГИЈА ВИД НОКЕН ЛОКАЛ
ПОУЧНА ЛИТЕРАТУРА ОД ЕНЦИКЛОП. КАРАКТЕР				НАШ ПОТВРДЕН ЗБОР НАРОДИ				“БРОЈ” ВЕЗЕНИ КРПИ		
СКАНДИ	ШАХИСТОГАРИ	АМАДЕО АВОГАДРО	МЕТАР	СКАНДИ	ТИКВА ЗАГАРКА			ОПШИЕН КРАЈ НА ОБЛЕКА ЖАК АРТИН		
КАМЕН (ПОЕТ.)				СЛИК ЖИТЕЛИ НА ИРСКА						ПРАРОДИЛКА
АЛБЕРТ АИНШТАјН		ЛУКАВИ ВИТАМИН Б1			ТЕХНИЦИУМ КОЛОР				ПАСКАЛ АФИРМАЦИЈА	
СУЛФУР	НАТПРЕВАР ВО БРЖИНА (МН.) ВИД МЕНИЦА				РИД ЕДНА ОД ТРИТЕ МУЗИ ВО ГРЧ. МИТ.			БУКВА ОД СТАРОСЛ. АЗБУКА ЗВУК ОД КРШЕЊЕ		
ЖИВОТНО СО ПЕРДУВИ					МИНАТО СВРШЕНО ВРЕМЕ БОКСЕРОТ ТАЈСОН			СКР. ЗА “И ДРУГО” ОЗНАКА ЗА ТАБУЛ. НА МАШ. ЗА ПИШУВАЊЕ	АМАДЕО АВОГАДРО СЕНКА, ЛАДОВИНА	
ЈАПОНСКИ СЛИКАР ТАУЦО				ДРЖАВА ВО САД ПАТ (ЛАТ.)			РАСКВАСЕНА ЗЕМЈА РЕКА ВО ГЕРМАНИЈА		БОР ГРАД ВО УНГАРИЈА	
КОМПЈУТЕРСКА РАБОТНА МЕМОРИЈА		БРАЗДА ЛЕО ДЕЛИЋ				ИГРА МУЗИЧКА НОТА				
ЖЕНСКО ИМЕ					ГРАД ВО ИРАН Ц.			ВИД ЛИСТОПАДНО ДРВО РАДИУС		
СНОП				ДРОБ				ЗНАК ЗА КАЛЦИУМ		

Хумор

Баба Стојна отишla во продавница да ѝ дополнi кредит за телефон на внука и ѝ се обраќa на продавачката:

– Ве молам едно дополнување за телефон!
Продавачката: Од кого?

Бабата: Од баба Стојна за внука ми Тина...

* * *

Во полициска рација во еден клуб, при претресувањето полицаецот нашол нож кај Муjo и го прашал:

– Па добро, Муjo, зошто ти е нож потребен?
– Нож? Па „болан“ никогаш не се знае... можеби некој ќе донесе печено јагче!

* * *

Дошол Муjo првпат кај видовитата Фатима. Чукнал на вратата, се јавила таа и прашала:

– Кој чука?
Муjo не се одсвал, туку се вратил назад и повеќето за себе си рекол:

– Ама била видовитата!!!!

* * *

Го прашува пензионерот Миле својот „колега“ Трпе:
– Каде толку си се затрчал?

– Одам во балетско училиште! – му одговара Трпе.
– Па зарем сега на овие години учиш да играш балет? – се чуди Миле.

– Ама, не реков така! Одам да ја земам внука од часовите по балет!

* * *

Митре што ќе правиш денес?

– Ништо.
– Па нели тоа правеше и вчера?
– Да, ама не довршив!

* * *

– Дедо јас знам да работам на компјутер, со смартфон, таблет... Што користеше дедо ти кога беше како мене?

– Главата, внучко, главата!

* * *

Перица честопати задоцнувал на час и учителот му рекол да го донесе татко му.

Перица дошол дома расплакан и го сретнал деда си.

– Зошти плачеш? Што се случи?

– Ти си крив. Постојано ми велиш дека за учење никогаш не е доцна!

Дрварот и мечката

Еден дрвар отишол да бере дрва во шумата. Таму нашол на една мечка и со неа станале пријатели. Седеле тие така и си разговарале и вели дрварот на мечката:

– Е, мори мечко, многу си добра, сакам да си пријателка, ама многу си града. Мечката многу се навредила од тие зборови, потоа се подумала и му рекла:

– Слушај селанецу, земи ја балтијата и пресечи ме тук на ногата.

– Како да те пресечам нели сме пријатели?

– Ако, рекла мечката, пресечиме!

Селанецот видел невидел така и сторил.

По некое време дрварот пак отишол по дрва и тоа на истото место и таму ја нашол мечката. Мечката молчела и не сакала да му забети со него.

– Ми се путиш ли што те пресеков, ја прашал дрварот мечката.

– Не, рекла таа, раната ми заздраве, ама зборовите што ми ги кажа дека сум града уште ти ги паметам. Раната од нив никогаш нема да ми заздрави!



M.T.

Одржана манифестијата „Пензионерите пеат – 2014“

Прилепчани - на фестивал во Словенија

На 28 јуни требаше да се биде во Прилеп во салата на Домот на културата „Марко Целленко“, за да се види што умеат и што знаат да

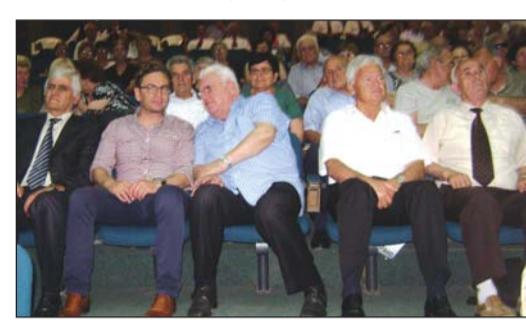


учесниците ги поздрави и им посака здравје и активна старост и претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**, кој воедно на домаќинот Кирил Гоѓиески му ја врачи Одлуката на ИО на Сојузот за годинашното учество на ЗП Прилеп на 14-иот фестивал „За трета животна доба“ во Јубљана – Словенија.

Градоначалникот на Прилеп, **Марјан Ристески**, ги поздрави гостите укажувајќи на до-

пет и играат пензионерите од југозападниот регион на Македонија. На десеттата по ред манифестија „Пензионерите пеат – 2014“ пензионерите од десет ЗП со преку 200 учесници (пејачи, музичари и играорци) исполнуваат 22 песни и 2 ора. Во Прилеп, учесниците од ЗП Битола, Богданци, Валандово, Велес, Кавадарци, Струга како гости и, домаќинот, ЗП Прилеп со двете КУД „Пензионер“ и „Пенка Котеска“, се претставуваат со убави македонски и староградски песни и ора.

На манифестијата први запееа и засвирја членовите на КУД „Пенка Котеска“ со песната „Македонец јас сум“, во исполнение на Сотка Стефаноски. Пред да се заредат учесниците со своите мошне убави и интересни исполненија, гостите ги поздравија претседателот на домаќините, **Кирил Гоѓиески**, кој накратко говореше за активностите на прилепското пензионерско здружение.



брата соработка меѓу пензионерите и локалната самоуправа со чија помош се отворија, а во блиска иднина ќе бидат отворени уште неколку клубови.

– Камо скрка и ние да доживееме да бидеме пензионери и вака да се веселиме и другите да ги веселиме, – рече градоначалникот Ристески, земајќи обврска дека за учеството на Здружението во Словенија финансиските помошници ќе помогне и локалната самоуправа

од Прилеп.

Потоа, се заредија песните „Кажки, кажки, облаче ле бело“, па „Животе мој“ и „Да пеам да се веселам“ на домаќинското здружение, „Па оро се вие крај манастира“ и „Месечино, мила сестро“ на КУД „Сирма Војвода“ од Битола. Пензионерите од ЗП Богданци ги испеја „На срце ми лежи мила мама“ и со драматуршки настап ја исполнуваат „Зедов жена мрзелива“. Валандовските пензионери ги пееја „Руселе моме убаво“ и „Сношти дојдов од Стамбола“, претставниците на Велес ги испеја „Девојченце љубиш ли ме мене“ и „Заробиле едно моме“. Кавадарчани се претставија со песните „Дигни си Маро, Марче очите“, „Во борба, во борба“ и „Во ноќта тиха“. Претставникот на инвалидите од Кавадарци Трајче Лазаров ги исполнува „Ој ти пиле, славеј пиле“ и „Сал нок ле Наде“. И неготинчани настапуваат со три исполненија и тоа „Фати се Бое мори на оро“, „Прошетал се млад војвода“ и „Оган гори во планина“. Струшките пензионери пееја „Како Струга нема друга“ и „На Струга дуќан да имам“. Играорната група од село Миравци – Гевгелиско ги одиграа „Бордано, Бордане“ и „Женел се Петре војвода“.

По вака убаво изведените песни на десеттата манифестија „Пензионерите пеат 2014“, распените претставници ја продолжуваат веселбата со песна и оро во хотелот Липа.

К. Ристески

плнуваат секој читател, се пренесуваат во него, зашто поттекот е абсолютно разбиралив, лесно приемлив и овозможува пошироко доживување кај различен вид консументи. Стожерна карактеристика на поезијата на Санда Игновска е и инспиративната тема за љубовта, тоа универзално и прекрасно чувство што, од кога постои животот и поезијата, ги возбудува срцата, не само на младите, туку и на поворзаните творци. Впрочем, еве како пее авторката во својата поетска работилница:

Колку е убаво да имаш
љубов и смеа,
колку е добро да си
одговорен и ведар.
Колку е здраво да си скречен и смел,
а најубаво е да си жив и здрав.

Стиховите во поетската збирка „Душа“ се лесно прифатливи и податливи за читање, а се надеваме дека тие ќе и отворат на Санда сопствена творечка патека кон нови успеси, зашто Игновска има и емотивен капацитет и творечки заложби. Инспирацијата ја прими од секојдневниот живот, од честите патувања и другарувања со пензионерите од нејзиното ЗП „Солидарност-Аеродром“. Таа е активна во Активит на пензионерки во здружението, во историската секција и во спортивните игри, каде што во натпреварите има освоено прво место во пикадо. Од 2013 година е претседател на Клубот на љубителите на книгата, кој бележи многубројни активности и средби со помалку и повеќе познати писатели.

Цветанка Илиева



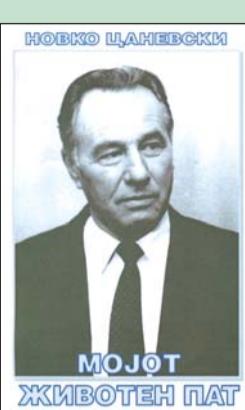
ла“. Среќно семејство основала со нејзиниот сопруг Радислав Игновски, со кој имаат три прекрасни ќерки, Елена, Кристина и Катерина. За жал, сопругот и починал пред 13 години и не дочекал заедно да им се радуваат на своите внуци. Во годините потоа, кога самотијата и болката и станале секојдневни пријуджици, Санда почнала да пишува стихови за чувствата, за болката и за љубовта, за посветеноста кон нејзините најблиски, за секојдневните средби и патувања со пензионерите и за што и се случува во животот.

Во нејзината прва стихозбирка „Душа“ доминираат чувствата и тие го

Монографија на пензионерот Новко Цаневски

Деветдецениски животен пат

Желбата да остави пишана трага за својот деведесетгодишен животен пат на пензионерот Новко Цаневски му се оствари токму оваа година кога од печат излезе неговата книга „Мојот животен пат“. Ова дело тој го наслува како монографија, низ која ја кажува својата автобиографска приказна за животот низ кој од мали нозе упорно се справувал со проблемите и станал



НОВКО ЦАНЕВСКИ
МОЈОТ ЖИВОТЕН ПАТ

ларникот и викендичката во Шупли Камен.

Какувајќи за авторот рецензентот прим. д-р Јордан Пачков вели дека Новко Цаневски е обичен човек од секојдневието. Тој е пријатен, но строго принципијел говорник, кој од прва не подлегнува на тубите мислења и сугестији, цврсто убедителен во татковските, другарските и пријателските совети кој најчесто ги припи од него.

вото богато животно искуство... Впрочем, автобиографската беседа, којашто на мошне единствен и прифатлив начин е срочена, открива нова и оригинална можност од сопствен аспект да понесете лична креација и мислење за авторот.

Книгата е поделена во неколку поглавја кои прават пресек на животниот пат на Новко Цаневски. Без друго, посебно внимание привлекува делот во кој е описано детството на авторот, средината во која ги стекнува првите начела на животните предизвици, неговата упорност и изразена жела за успех, семејството, сопругата, децата, внуките и паравнуките и неодминливите постигања и признания. Искусството и мудроста што ги поседува Цаневски секому можат да послужат како поука и патоказ во животот.

М.Д.

ЗП Демир Хисар

Пензионер хуманист

Лубе Димчевски роден е во 1949 година во село Слепче демирхисарско. Основно училиште завршува во Демир Хисар, а средното образование го продолжува во Економскиот училиште во Прилеп. По завршувањето на образоването и отслужувањето на военниот рок се вработува во ОВР-Демир Хисар на работно место



во Секторот аналитика каде работи се до пензионирањето во 2004 година. Во работниот век покрај работата во МВР активно работел на повеќе полиња. Бил секретар на Советот за безбедност на сообраќајот, инициатор и Претседател на Здружението на возачи и Авто школа Демир Хисар. Претседател на Црвен крст, новинар во Радио Скопје и Радио Битола, дописник на Нова Македонија, писател и член на литеатрскиот клуб Изгрев. Меѓутога најзначајната работа по која овој демирхисарски хуманист е познат е активноста и успешното работење во „Порака“ – Центарот за поддршка на лица со интелектуална попреченост. Од 1998 година неуморно и со голем елан работи на помагање на лицата со интелектуална

попреченост, со нивните родители и семејства, преку запознавање со нивните права и обврски како и нивно згрижување и престо во установите и центрите за оваа категорија на граѓани.

– Во општина Демир Хисар работим со 53 лица со лесни, умерени и тешки пречки во развојот. Со моето несебично залагање во „Порака“ се трудам да им го разбарам животот на овие лица преку организирање на културно-хуманитарни акции, манифестијации, приредби, изложби, трибини и работилници, помагаме и создаваме амбиент и услови за нивна ресоцијализација. Во соработка со раководството на пензионери Демир Хисар, на кои сум им многу благодарен за отстапениот простор во Домот на пензионерите, почнав и со реализација на една одамнешна идеја за отворање на Социјален клуб кој во иднина може да прерасне во дневен центар, едно добро уредено и пријатно катче со сите потребни реквизити и техничко-материјални надгледни средства за лицата со кои работиме. Во тек е адаптација, уредување и реновирање на просторот и се надеваме дека свечено ќе го пуштиме во употреба оваа есен, во воодушевување на раскажача Љубе за плановите и соработката со ЗП Демир Хисар.

Љубе Дамчевски оваа најхумана работа за лицата на кои им е потребна нега, љубов и внимание ја работи без надомест, волонтерски.

Пример за почит и восхит.

Зоран Стевановски

Прва книга на пензионерката Санда Игновска

Творец со душа

Дебитантската стихозбирка „Душа“ на пензионерката **Санда Игновска** првпат виде светлина на денот на промоцијата на 24 јуни 2014 година во Клубот на љубителите на книгата при ЗП „Солидарност – Аеродром“. Главниот промотор, поетесата **Лидија Лучко Јеремиќ** при претставувањето на авторката цитираше нејзини стихови, а прочита и дел од рецензијата на познатиот македонски писател Михаил Ренцов. На промоцијата говореше и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој кажуваше за иницијативата Санда да напише книга, чие излегување го потпомогна Сојузот, а го посочи и значењето на Клубот на љубителите на книгата во поттикнувањето и промовирањето на творештвото на авторите пензионери.

„Санде е даровита поетеса. Таа со првата книга, се покажа како творец со певна душа, како што е и насловната книга. Чинам оти тој наслов, говори за се што е стокмено меѓу нејзините корици. Санда пее со целата душа, за се што ја допрело нејзината чувствителност, поначето наивно, но најчесто чисто и искрено. Таа со чиста искреност пее за Татковината, за Убавината, за Книгата, за Времето, за Светлината, за Осаменоста и Самоста, за Дружбата, за Звездата... Всушност, таа го опева животот и сето она

ла“. Среќно семејство основала со нејзиниот сопруг Радислав Игновски, со кој имаат три прекрасни ќерки, Елена, Кристина и Катерина. За жал, сопругот и починал пред 13 години и не дочекал заедно да им се радуваат на своите внуци. Во годините потоа, кога самотијата и болката и станале секојдневни пријуджици, Санда почнала да пишува стихови за чувствата, за болката и за љубовта, за посветеноста кон нејзините најблиски, за секојдневните средби и патувања со пензионерите и за што и се случува во животот.

Во нејзината прва стихозбирка „Душа“ доминираат чувствата и тие го

ЗП Дебар и Центар Жупа

И пензионерите иселеници одлични активисти во родното место

Меѓу дебарските иселеници кои живеат во САД, има и пензионери кои малку повеќе од другите земји, сакаат подолго да престојат во родното место. Дебарчани кои миграли пред неколку децении во Америка, имаат желба третата доба на животот да ја поминат во родниот град. Последните години се забележува една поголема присутност на дебарчани, а посебно тие кои ги поминале 70-те години на животот. Исаилаки Пачку во САД миграiral во 1985 година. Седум години подоцна ја зема и неговата фамилија која живееше во Дебар. Пачку, сега на 76 години и неговата фамилија живеат во иселеништво во Стате Исланд, каде заедно со децата Камил и Беким имаат две многу успешни компании од сферата на градежништвото. Тие

имаат вработено околу 30 работници меѓу кои и Албанци. Но, и покрај тоа што фамилијата Пачку има добар живот во САД, Исаилаки и неговата сопруга Фатмире, во текот на годината неколку месеци престојуваат во родното место, каде што имаат изградено многу убава кука на брегот на Дебарско Езеро.

Треба да се напомене дека Исаилаки Пачку кој речиси секоја година поминува по четири месеци во родното место, покажува добра активност во Здружението на пензионерите Дебар – Центар Жупа. Тој е



вклучен во многу активности на здружението и е добар пример за другите дебарски пензионери кои живеат во САД, кои во текот на годината во Дебар престојуваат по неколку месеци.

„И покрај тоа што во Америка има добар живот, моето родно место Дебар не го заборавам. Моето присуство во Дебар е тесно поврзано и со мојата желба да бидам активен во здружението на пензионерите, таму каде што се и моите врсници. Таму се сретнувам со многумина со кои сум работел во Килимарата, но и со други

другари од детинството. Задоволство е да бидеш меѓу пензионерите,“ ни рече Исаилаки и додаде дека во третата