ПЕНЗИОНЕР плус

СЗПМ **БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК**
» за сегашни и за идни пензионери

Излегува еднаш месечно. Редакција тел. 02 3223 710 **e-mail:** vesnik@szpm.org.mk www.szpm.org.mk

Година IX, број 95-96 | ISSN 1857-7660 | 24 јуни 2016 година

NLB Banka

Песните и ората се вековни белези на нашиот идентитет

На 7 јуни, уште на влезот во Домот на АРМ во Скопје, се слушаше звукот од тапаните и песната на распеаните и разигрgalani припадници на третото доба, членови на најголемата невладина мултиетничка пензионерска асоцијација, Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија. Голем број на пензионери дојдени од сите здруженија од Република Македонија се подготвуваа за големиот настан, Шестата Републичка ревија на песни, музика и игри, на која и претходеа осум регионални фолклорни ревии на кои добри домаќини беа здруженијата: Штип и Карбинци, Крива Паланка, Велес, Пехчево, Гази Баба и Бутел од Скопје, Битола и Кичево. Во сите овие градови деновите кога се одржуваа овие 14 – ти по ред Регионални ревии на песна, музика и игри, беа празнични за пензионерите, но и за нивните семејства и внуци. Сите сакаа да се покажат и пред своите градоначалници кои речиси без исклучок ги увеличаа со своето присуство овие пензионерски културни манифестации. Сите овие осум градови тој ден беа закитени со разнобојни носии извадени од каселите, се штелуваа и светнуваа инструментите, се пеглаа фустаните и костумите, бидејќи секој сакаше да се покаже и лично, но да го презентира и својот крај во најубаво светло, на најавтентичен и најубав начин.

А на ревиите и покрај годините, се играше, се пееше, се прикажуваа подзаборавени обичаи и традиции, со една единствена желба да се учествува на завршната Шеста републичка фолклорна ревија. Потоа најдобрите 27 здруженија, а можеше да дојдат и сите 52, бидејќи сите беа добри кој помалку кој повеќе, дојдоа овој 7 јуни во Скопје да покажат што знаат и умеат. Како осум извезени патеки, како осум разнобојни нитки, како осум звучни акорди дојдоа на републичката ревија.

Повеќе од шестотини луѓе ја исполнија салата на Домот на АРМ до последно место. Радоста и задоволството беа големи кај секој од присутните од повеќе причини:

Ревијата беше под покровителство на министерството за култура на РМ кое веќе 6 година 8 регионални ревии и Републичката ревија финансиски ги поддржуваа како културни манифестации од национален интерес за државата. Потоа, што ревиите се дел од одбележувањето на големиот јубилеј – 70 години од пензионерското организирање во Македонија и 25 години од независна и самостојна Македонија. Задоволството беше големо затоа што во салата заедно со министерката за култура д–р Елизабета Канческа – Милевска присуствуваше и министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, како и градоначалникот на Скопје и претседател на ЗЕЛС Коце Трајановски и градоначалникот на општина Ѓорче Петров, Сокол Митровски, како и генералниот секретар на Црвениот Крст на Македонија, Саит Саити.

Прв на пензионерите во салата им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** кој во свое име и во името на 250 000 пензионери ги поздрави високите гости заблагодарувајќи им се за честа и почитта што ја покажуваат со своето присуство кон верните чувари на фолклорното богатство, на традициите и на идентитетот, истакнувајќи ја вербата на пензионерите во среќна и вечна Македонија.

По него на присутните им се обрати министерката за култура **д-р Елизабета Канческа - Милевска** која меѓу другото рече:

– Дозволете ми да го изразам моето големо задоволство што денеска имам можност да се обратам на свеченото отворање на шестата по ред, републичка ревија на песни, музика и игри на вас почитувани пензионери, и да ви се заблагодарам за оваа прекрасна манифестација која е одраз на вашата посветеност, истрајност и длабоката почит кон трајните вредности на културата кои се наше национално обележје.

Пригодно обраќање имаше и градоначалникот на град Скопје **Коце Трајановски.**

И потоа се заредија песни фолклорни бисери, филиграмски ора, носии во боите од кои е создадено и нашето знаме македонско. Се редеа песни и ора, нашите трајни и вековни белези на нашиот идентитет. Се прикажуваа обичаи поврзани со радост, но и настани поврзани со нашето тешко и тажно минато благодарение на што сме опстоиле. Имаше изворни, но и староградски и хорски напеви. Имаше песни и ора од сите краеви, на сите јазици. И сите тие песни и ора, и сета таа радост и гордост продолжи во комплексот NEW STAR каде на учесниците им беа доделени благодарници, каде пензионерите повторно играа, пееја и се дружеа...

И сета таа различност и во песната, и во орото, беше собрана во еден збор, во една мисла: соживот на сите кои живеаат на овие простори без разлика на јазик и вера бидејќи сите имаме една цел и желба: просперитет на нашата земја и среќен живот на генерациите кои доаѓаат. Низ песната и ората пензионерите покажаа како се сака својата земја, како се чува идентитетот, како се гради соживот, и дека други патишта и начини не постојат! Покажаа дека само сплотени ќе опстоиме. Заедништвото е нашата сила и потпора. Така било, е итака ќе биде! Така не учи нашата мудрост и искуство собирано со годините.

К.С. Андонова

Министерство за култура
на Република Македонија

СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
1946 - 2016

ВО ОВОЈ БРОЈ...

СЕДМА СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ стр. 2

6. РЕПУБЛИЧКА ФОЛКЛОРНА РЕВИЈА 2016 стр. 3, 10 и 11

НАСТАНИ стр. 5

ОДГОВОРЕН ПРИОД КОН РАБОТНИТЕ ЗАДАЧИ стр. 7

ИНТЕРВЈУ СО ТОМЕ ИЛИОСКИ стр. 8

ХРОНИКА стр. 9

21-ВИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 12 и 13

ИНФО стр. 15

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 16

ЗДРАВСТВО стр. 18

ЗАБАВА стр. 19

ИСТОРИЈА ПРЕТОЧЕНА ВО ДЕЛО стр. 20

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
14. Јули
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
21. Јули
- Прилог за пензионери во „Коха“
19. Август
„Пензионер плус“

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

Седма седница на Извршниот Одбор на СЗПМ

Донесени значајни документи и одлуки

Едногласно усвоени заклучоци по повод неосновани напади од ПОПГМ

На 16 јуни 2016 година се одржа седмата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На седницата покрај членовите на ИО присуствуваа и претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, претседателот на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје Методија Новковски и претседателот на Комисијата за културно–забавен живот на СЗПМ и заменик на главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ Мендо Димовски. И на оваа седница како и секогаш, успешно раководеше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

Според усвоениот дневен ред, најнапред беше разгледан Предлог–правилникот за техничките и организациските мерки за обезбедување тајност и заштита на обработката на личните податоци во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за што воведно излагање имаше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова. Според договорот склучен со ПИОМ, Сојузот и неговите членки се обврзани да донесат еден ваков документ кој го детерминира и дефинира однесувањето на секој кој има допир со оваа чувствителна проблематика регулирана со закон и санкции. По исцрпното излагање се разви дискусија во која учествуваа Ѓоко Серафимов, Димитрие Богатиноски, Јован Ќиарковиќ, Данче Даскаловска, Салтир Каровски, Олга Новачева, Ѓорге Андонов и Илија Адамоски. Правилникот се усвои со еден глас против.

Во продолжение на седницата беше разгледана информација за Конечниот извештај на Државниот завод за ревизија. За соржината елаборираше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, која меѓу другото истакна дека во него се поместени согледувања на Државниот завод за ревизија во врска со старските и пензионерски домови во владеење на ФПИОМ и здруженијата на пензионерите, за нивната состојба, за критериумите за домување во нив, за бројот на институционалното и вонинституционалното сместување на пензионерите и старите луѓе во земјата и друго. Извештајот беше едногласно усвоен по претходна дискусија на Драги Аргировски, Ѓорге Андонов, Ѓорѓи Серафимов, Јордан Костадинов, Данче Даскаловска, Бесник Поцеста, Ментор Ќоку и Крсте Ангеловски.

Претседателот на Комисијата за културно–забавен живот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Мендо Димовски** информираше за 8–те регионални и Републичката ревија на песна, музика и игри, кои се одржаа во оваа јубилејна 2016 година. Тој нагласи дека Регионалните и Републичката ревија на песни, музика и игри оваа година биле реализирани со највисок степен на организираност и квалитет во настапите. На Републичката ревија под покровителство на Министерството за култура учествуваа 27 здруженија. По излагањето имаше и дискусија во која свое видување искажаа Ристо Трајкоски, Методија Новковски, Ментор Ќоку, Олга Новачева, Драги Аргировски, Данче Даскаловска, Душко Ристески и Мирко Макрешански, при што се констатира дека учесниците на овие две јубилејни ревии во целост се придржуваа кон одредбите од Правилникот за ревии и насоките од подготвителните состаноци, така што реализацијата на фолклорните манифестации беше за пофалба. Акцент беше ставен и на предлогот во Комисијата за селекција на програмата да биде ангажирано и музичко стручно лице.

Министерството за култура како покровител на ревиите обезбеди бесплатно користење на салите во домовите за култура ширум Републиката, и прогласувајќи ги за манифестации од национален интерес, истите и финансиски ги поддржа.

По усвојување на оваа информација, претседателот Аргировски ги запозна членовите на ИО со неодамнешните напади врз СЗПМ, како и со негирање на транспарентноста и отчетноста од страна на Партијата на обединетите пензионери и граѓани на Македонија во неколку наврати. СЗПМ реагираше со колумна и напис во „Пензионер плус“, и со колумна во весникот „Нова Македонија“. На седницата по повод неоснованите напади и некоректните измислици беше одлучено да се објави следниов заклучок:

– Извршниот одбор на СЗПМ на седницата одржана на 16 јуни 2016 година расправајќи за неосновани напади од ПОПГМ едногласно ги усвои следните констатации:

Во Република Македонија од околу 300.000 корисници на пензија членарина од 30 денари и 120 денари за Солидарниот фонд за погребнина им се задржува на вкупно 281.600 пензионери кои доброволно се изјасниле за тоа. Во вкупната бројка на корисници на пензија се сметаат и деца на починати родители на кои со закон не смее да им се задржува членарина, а тоа се однесува и за земјоделските пензионери со ниски пензии. Во 52 здруженија на пензионери членки на СЗПМ членуваат 243.800 пензионери. Сите здруженија на пензионери се правни лица и самостојно пред своите органи и законот одговараат за работата и за активностите.

Во Фондот за пензиското и инвалидското осигурување на Македонија (ФПИОМ) 120 денари останувааат како средства во Солидарниот фонд за исплата на посмртната помош на семејствата од починатот пензионер која изнесува 30.000 денари. Поради големата смртност средствата за оваа намена недостасуваат. Од 30 денари доделени за членарина 2,5 денари им припаѓаат на 4–те сојузи за извршување на нивните активности, а останатите 27,5 денари сојузите ги доставуваат на своите општински здруженија според евидентиран пензионер и тие се наменети за нивните активности.

Ова значи дека СЗПМ за своите 242.800 евидентирани пензионери добива месечно 607.000 денари или на годишно ниво 7.284.000 денари со кои средства ги финансира програмските активности, како и работата на органите, телата и многубројните комисии.

Ова се факти и за тоа досега многупати е пишувано, но на некои тоа сè уште не им е јасно, како на пример на Партијата на обединети пензионери и граѓани на Македонија.

Зошто за пример ја земаме ПОПГМ? Ја земаме за пример од повеќе причини.

Прво чудно и интересно и е името. Партија на обединети пензионери и граѓани на Македонија. Лесно е да се обединат мал број на пензионери, така што тоа обединети не им е некој многу битен атрибут, па затоа ја уфрлуваат и додавката „и граѓани на Македонија“. А што се тогаш пензионерите?! Популација која не може да се нарече ни граѓани?!

Втора причина зошто ја земаме за пример е затоа што оваа партија од своето формирање до денес се бави со сè, само не со она со што треба. Најчеста нејзина активност се некакви небулозни анализи на работата на СЗПМ критикувајќи и изнесувајќи низа невистини, а постигањата и евидентните успеси на Сојузот како да се мислена именка за нив!

ПОПГМ недолично му забележува на СЗПМ и неговото раководство за повеќе работи, а најмногу го критикува за **нетранспарентност** и **несоодветна отчетност**.

За сите активности на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија пишува во многу читаниот бесплатен весник „Пензионер плус“ кој излегува секој месец во тираж од 6.000 примероци и е објавен на веб–страницата на СЗПМ. Архивата ги содржи сите весници од 2008 година до денес, додатокот „Пензионерски видици“ исто така е на веб–страницата на СЗПМ, како и страницата за пензионери на албански јазик во „Коха“, исто и во билтените кои излегуваат секоја година. Во весникот „Нова Македонија“ имаше и колумна во која пишуваше детално како се троши пензионерскиот денар, а кој е дистрибуиран во сите здруженија и во 400 клубови на пензионери по здруженијата во кои неделно претстојуват по 150.000 пензионери кои се постојани читатели на нашите информативни весници. Голем број пензионери и јавноста се информираат и преку веб–страницата на Сојузот. Зошто СЗПМ толку полага на транспарентност во работата? Затоа што само добро информираниот пензионер е добар за себе, за своето здружение и за државата, секако дека не заради ПОПГМ. Благодарение на транспарентноста СЗПМ стана рамноправен партнер и активен учесник во решавањето на своите проблеми и на разрешувањето на многу дилеми во општеството и не е повеќе на маргините на случувањата.

Што се однесува до недоволно соодветната отчетност и тоа не е така. Сите документи на Сојузот редовно се објавуваат во „Пензионер плус“ и на веб–страницата на СЗПМ, www.szpm.org.mk Објавен е Статутот и правилниците за работа, а секоја година се објавува Извештајот за работа, Финансискиот извештај и Одлуката за годишна завршна сметка на Сојузот и на здруженијата членки на Сојузот.

Пензионерите се луѓе со искуство и мудрост што го стекнале со годините и тоа ги штити од манипулации. Оттука апсурдно е една партија која нема никаков кредибилитет јавно да бара отчет за средствата на успешна и транспарентна невладина организација и да шири лаги и невистини за оваа многубројна популација, туку треба со изградени социјални програми да се бори за власт во државата. Во интерес на вистината го изнесуваме и податокот дека активниот и многу ценет претседател на СЗПМ во петте години од својот мандат со свои проекти, спонзорства и реклами секоја година обезбедува по околу 1.300.000 денари или по 21.300 евра. Значи неговиот финансиски придонес ги покрива сите средства што се исплаќаат за надоместоци на 4 избрани и 4 стручни лица во СЗПМ. Факт е дека за таа намена не се троши ниту еден денар од членарината на пензионерите. Претседателот на СЗПМ за својата исклучително плодна секојдневна активност и ангажираност добива месечен надомест од 15.000 денари, а претседателот на Собранието 7.000 денари. Тоа се соочувања со аргументите што ја осветлуваат вистината.

Извршниот одбор на СЗПМ, како и раководствата на здруженијата нема да дозволат ПОПГМ и нивниот лидер со лаги, манипулации и критизерство да создава раздор и омраза меѓу пензионерите, бидејќи аргументираните успеси, активности, резултати и придонеси се непобитни и познати во земјата и пошироко.

Потоа на седницата беа донесени повеќе одлуки за поуспешно функционирање на Сојузот.

На почетокот на седницата на ИО беше промовирана книгата „Студија за пензионерското организирање“ од авторите Илија Глигоров и Драги Аргировски, дело кое ќе се вгради во историјата на пензионерскиот сојуз на Македонија, но и пошироко во опркужувањето. **К.С. Андонова**

Станка Трајкова

ПРАВИЛНИК за технички и организациски мерки за тајност и заштита при обработка на личните податоци

Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија на седницата на 16 јуни 2016 година донесе – Правилник за технички и организациски мерки за тајност и заштита при обработка на личните податоци

● Со овој нов Правилник се уредуваат прашањата за обезбедување на технички и организациски мерки за тајност и заштита при обработка на личните податоци во СЗПМ и тоа на едно основно ниво имајќи ја предвид техничката опременост и располагање со лични податоци на еден квантитативен и квлитативен начин. Обврската за подготвување на овој Правилник произлегува од Законот за заштита на личните податоци и од Правилникот за тајност и заштита на личните податоци

● Согласно Законот за лични податоци, личен податок е секоја информација која се однесува на идентификувано физичко лице или физичко лице кое може да се идентификува, а лице кое може да се идентификува е лице чиј идентит може да се утврди директно или индиректно, посебно врз основа на матичен број на граѓанинот или врз основа на едно или повеќе обележја специфични за неговиот физички, ментален, економски, културен или социјален идентитет.

● Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија располага со лични податоци, а и со индирекни податоци до кои може многу лесно да се дојде до личниот податок. Со Правилникот е утврдено раководното лице во Сојузот и од него задолжени лица во чија надлежност се финансиите, книговодството и др. лица кои имаат пристап до личните податоци, се должни да ги чуваат согласно Законот за заштита на личните податоци (член 9). Имено, сите лица кои имаат пристап до личните податоци потпишуваат изјава за тајност и заштита на обработка на личните податоци, која е составен дел на овој Правилник. Со Правилникот понатаму се регулира дека право на пристап до лични податоци и во функција на нивна обработка има овластен работник, согласно договорот за работа.

● Како што е познато Сојузот има склучено договор за размена на податоците со Фондот на ПИОМ во врска со префрлувањето на средства по основ на членарина, а потоа дозначување на тие средства до здруженијата во кој договор е утврдена обврска за СЗПМ да обезбедува тајност на личните податоци, а акти за обезбедување на тајност и заштита на личните податоци како услов за Сојузот ги постави и Дирекцијата за заштита на личните податоци на Р. Македонија.

● Во Правилникот се содржани одредби од член 3–7 во кои е регулирано со кои податоци располага Сојузот, а понатаму се содржани одредби кои ги уредуваат прашањата на организациски и техничките мерки на заштита. Организациските и техничките мерки се состојат во обезбедување на мерки за физичка сигурност на работните простории каде се чуваат личните податоци, личните податоци во електронска форма се чуваат на електронски медиуми, а во хартиена форма се чуваат во архива и се уништуваат на начин и рокови согласно прописите за архивска граѓа и архивско работење.За податоците што се чуваат на електронски медиуми се прави сигурносна копија најмалку еднаш месечно што се чува во архивата на СЗПМ. Во случај на инцидент кој би предизвикал уништување на личните податоци се преземаат од сигурносната копија од последната копија за состојбата, а за пристап до личните податоци се креира лозинка за секој корисник за пристап до информатичкиот систем или до определена апликација.

● Заслужува посебно да се истакне значењето на член 13 каде е недвосмислено утврдено дека податоците согласно овој Правилник се користат само за потребите на здруженијата и Сојузот, а по исклучок може да се користат и за статистичко и други истражувања, но само на ниво агрегирано односно (собрано) ниво без можност да се идентификуваат лицата или базата на податоци. Со членот 23 став 3 е регулирано дека податоците можат да се достават и до други правни субјекти со точно утврдени цели и намени утврдени со договор како и обезбедени сигурносни постапки за пренос на медиумите – ЦД

● Кога станува збор за податоците од Пензионерската социјална карта е утврдено дека тие податоци ќе се користат само за реализирање на активностите во едно здружение, а анкетарите се должни да обезбедат заштита и приватност на податоците кои се собираат за таа намена.

● Со оглед дека и Здруженијата на пензионери располагаат со скоро исти податоци, бидејќи еден дел од нив ги добиваат при дозначување на членарината, а при секое нивно доставување во дописот стои дека здружението потпишува дека ќе обезбеди заштита на личните податоци поради што се предлага овој Правилник да се однесува и на здруженија, кој ќе биде доставен до сите здруженија за негова примена.

● Со овој Правилник СЗПМ покажа дека е одговорен субјект кој во своето современо работење и му посвети соодветно време и на прашањето заштита на личните податоци во своето и работењето на здруженијата членки на овој Сојуз.

ЗП Прилеп

Грижа за членовите со ниски пензии

Дека Здруженијата на пензионерите се грижат за своите членови најдобро покажува случајот со ЗП Прилеп. Годинава, ова Здружение за членовите со ниски пензии, како и за бањско лекување, за еднократна помош и за партиципација за градскиот превоз, ќе додели околу два милиона денари.

– Не сакаме да се фалиме, но сметам дека сме меѓу поодобрите во доделувањето средства на пензионери од наведените категории. Така, во првите три месеци од годинава за 80 наши членови доделивме вкупно 280 илјади денари. При второто доделување на еднократна сума, овие денови Комисијата за распределба на средства за оваа намена додели 333 илјади денари на 91 лице. За годинава, на име еднократна помош имаме планирано да поделиме скоро еден милион денари. Само за бањско лекување на 45 пензионери, зависно од примањата, им доделивме 200 илјади денари. За еднодневни екскурзии за оваа година планиравме околу 350 илјади денари. Ќе изведеме 8 екскурзии во земјава со над 1.500 учесници кои плаќаат само 100 денари за превоз до сите дестинации во Македонија. Планираме со два автобуса, околу 100 пензионери да летуваат на крајбрежјето од Дојранското Езеро. За партиципација за градскиот превоз одвоивме над 300 илјади денари, а повеќе од сто илјади денари, планирано е за солидарни пакети пред Новата година – истакнува претседателот Кирил Ѓорѓиоски.

Врз ова, секако треба да се додадат и средствата што се доделуваат за театарските претстави што ги посетуваат пензионерите, потоа ангажираноста околу обезбедувањето спортска опрема, како и за учеството на двете КУД при ова Здружение на средбите и ревиите со другите културно уметнички друштва од ЗП во Македонија.

Сите овие активности на финансиски план го вбројуваат ЗП Прилеп во едно од најактивните здруженија во СЗПМ. **К. Ристески**

6-та Републичка ревија на песни, музика и игри 2016 - Дом на АРМ, 7-ми јуни во Скопје

Обраќање на претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски

Почитувани присутни пензионерки и пензионери,

драги гости,

Дозволете ми најпрвин во ваше и мое име и во име на 250.000 членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија да ги поздравам: почитуваната министерка за култура на Владата на Република Македонија, Елизабета Канческа – Милевска, почитуваниот министер за труд и социјална политика, Диме Спасов, почитуваниот градоначалник на град Скопје, Коце Трајановски, градоначалникот на Ѓорче Петров, Сокол Митровски, како претставник на повеќе градоначалници со кои здруженијата на пензионерите многу добро соработуваат, генералниот секретар на Црвениот крст на Македонија Саит Саити и други кои со своето присуство ја искажуваат почитта кон припадниците на третата доба како битен фактор во нашето општество. Нивното присуство за сите кои членуваат во Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија претставува особена чест и поттик да продолжиме да чекориме по патот кој сме го одбрале со нашето искуство, знаење и мудрост и по кој чекориме седум децении.

Почитувани пријатели,

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е многу активна и најбројна невладина пензионерска организација на Балканот. Основните цели на нашиот Сојуз се унапредување на правата на пензионерите во сферата на пензиското и инвалидското осигурување, подобрување на стандардот, здравствената заштита и хуманитарните активности, но и успешно организирање и разубавување на животот на пензионерите преку разни средби и манифестации на спортско и културно поле. Фолклорните ревии се особено популарни меѓу пензионерите бидејќи тие се традиционално обележје на третата животна доба, манифестации кои не враќаат во спомените, во младоста.

И песната, и орото, и обичаите, се наша историја создавана низ вековите. Нашето мошне богато мултиетничко културно богаство низ песната и орото симболично го искажуваат и го потврдуваат нашиот соживот, нашата верба во нашето опстојување и во посреќен живот на идните генерации.

Почитувани учесници во програмата на денешната ревија околу 600 – ќе ве видиме на сцена, драги гости.

Луѓето од овие простори пееле, и кога тажеле, но и кога се радувале и се веселиле. Низ песната ги искажувале и задовоството и незадоволството – немирот, неспокојот и непокорот. Затоа сме опстанале. Преку песната гласот се пренесувал далеку, до оние на туѓина, до непријателот, но и до мајката и до саканата. Секоја песна, музика и оро биле и порака која се пренесувала од колено на колено, од старо на младо и со векови останувале значајно обележје и израз на идентитетот и потврда на заедничкото живеење на сите етнички групи во нашето мултикултурно општество.

Песната, музиката и орото длабоко се вткаени во кодот на нашето постоење и никој не може тоа да го избрише. Со песната, музиката и орото ние сме познати во целиот свет. Старите традиции треба да се почитуваат и негуваат. Оваа наша фолклорна манифестација многу успешно ги претставува и афирмира културното наследство, но го чува и развива и националниот и културниот идентитет, затоа е сочуван нашиот фолклор, нашата изворна и староградска песна, музика и оро.

Пензионерите како највозрасни и најискусни жители во нашата земја преку ревиите и други концерти придонесуваат во зачувувањето и ширењето на традициите. Тие на секоја песна и оро и даваат нова убавина, затоа што пеат и играат со мерак и со душа. Поради сето тоа Републичката ревија на песни, музика и игри, како и осумте регионални ревии се поддржани и во годишната програма на Министерството за култура, како проект од национален интерес во културата на нашата земја. Тоа е голема награда и признание, за што сме посебно благодарни.

Потсетување и порака за чување, за негување и пренесување на традициите и културното богатсво во Македонија испратија пензионерите учесници на 8–те регионални ревии на песни, музика и игри, на кои соорганизатори и успешни домаќини беа здруженијата на пензионерите: Штип и Карбинци, Крива Паланка, Велес, Пехчево, Гази Баба и Бутел од Скопје, Битола и Кичево. Од вкупно 50 здруженија учесници на регионалните ревии, 27 се изборија за учество на 6–ата републичка ревија, од кои 7 здруженија досега го претставуваа Сојузот, а со тоа и Македонија на престижниот меѓународен Фестивал на трета животна доба кој се одржува во Љубљана, Република Словенија, а најдоброто здружение на денешнава ревија ќе биде наш осми претставник во 2016 година.

Нашата Републичка ревија е најмасовна културна манифестација на пензионерите и оваа година се одржува под покровителство на Министерството за култура на Република Македонија, и е во знак на одбележувањето на 70–годишнината од пензионерското организирање во Македонија и 25–годишнината од самостојна и независна Македонија.

Драги пријатели, и овој пат ќе слушнеме убави песни, ќе видиме убави ора, живописни носии, подзаборавени обичаи... Се надевам дека многумина ќе запееме заедно со учесниците, а срцата ќе ни заиграат без разлика кој од кој крај е, на кој јазик се пее, од која вера е, бидејќи нашата вера е верба во среќна и вечна Македонија.

Да сте живи, здрави и весели.

Обраќање на министерката за култура д-р Елизабета Канческа - Милевска

Почитуван Диме Спасов, министер за труд и социјална политика,

Почитуван Коце Трајановски, градоначалник на град Скопје,

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

Почитувани претставници на средствата за јавно информирање,

Почитувани присутни,

Дами и господа,

Дозволете ми да го изразам моето големо задоволство што денеска имам можност да се обратам на свеченото отворање на шестата по ред, Републичка ревија на песни, музика и игри на нашите почитувани пензионери, и да ви се заблагодарам за оваа прекрасна манифестација која е одраз на вашата посветеност, истрајност и длабоката почит кон трајните вредности на културата кои се наше национално обележје. Уште на почетокот би сакала да го истакнам ангажманот на Сојузот на пензионерите и на сите 50 здруженија кои преку оваа манифестација, со години даваат свој искрен придонес во негувањето на богатата македонска етнокореолошка традиција, нашиот староградски фолклор и изворното творештво. Ревијата на песни, музика и игри ги промовира нашите наследени вредности кои го потврдуваат македонскиот културен идентитет и творечката автентичност на македонското поднебје. Секоја година, богатата програма на манифестацијата е одлична можност сите заеднички да ја афирмираме нашата културна традиција, но, оваа ревија е и убав повод, пензионерите од сите градови во Република Македонија да се дружат меѓу себе, интензивно да комуницираат и да им го пренесат на младите генерации, своето искуство и вредностите врз кои понатаму треба да се гради нивната иднина. Во таа смисла уверена сум дека и оваа ревија која е дел од богатата агенда на активности со кои оваа година се одбележа големиот јубилеј, 70 години од пензионерското организирање во Република Македонија, повторно ќе ја демонстрира волјата и подготвеноста на помудрата генерација, активно да учествува во креирањето на културниот и јавниот живот кај нас, акцентирајќи ја нашата повеќеслојна култура и уметност.

Почитувани пријатели,

Би сакала во оваа прилика да ја реафирмирам нашата цврста определба за отворена соработка со здруженијата на пензионерите во земјава, со кои во изминатиот период реализиравме навистина голем број на проекти и активности. Ќе потсетам дека Министерството за култура спроведе повеќе мерки со кои се подобри статусот на пензионерите, меѓу кои има голем број на истакнати уметници и културни работници. Се воведоа националните пензии, со кои се потрудивме, на соодветен начин да им оддадеме признание на сите оние кои целиот свој работен век го посветија на афирмацијата на македонската култура.

Ќе ја споменам и мерката која овозможи 50% попуст за пензионерите за влез во сите институции од областа на културата во Република Македонија. Навистина ме радува што пензионерите редовно ги среќаваме на сите културни манифестации кои се поддржани од Министерството за култура и во оваа насока, наша грижа и во иднина ќе биде што поголемо нивно присуство на сите настани кои го збогатуваат културниот живот во нашата земја како и изнаоѓање на нови форми на заемна соработка.

Почитувани присутни,

Сосема на крајот, уште еднаш би сакала да упатам посебно признание и благодарност до Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и секако, до претседателот Драги Аргировски кои ја збогатија културната интеракција на пензионерите во рамките на безмалку сите сфери од општественото живеење и што им покажаа на сите оние кои активно стареат и го живеат третото животно доба, дека староста и годините не треба да бидат пречка за спроведување на квалитетни програми и содржини, туку стимул секогаш да се направи нешто повеќе.

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

Ви благодарам за вниманието!

Поздравен говор на градоначалникот на град Скопје Коце Трајановски

Почититувани присутни,

Големо е задоволството да се биде денеска овде, во Домот на АРМ, на одржувањето на Републичката ревија на песни, музика и игри, која ја организира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Оваа манифестација која е плод на заложбите на највозрасната, но и најмудрата генерација за негување на нашата богата традиција, е резултат на силната желба, посветеност и длабока почит на пензионерите кон трајните вредности на културата како наше национално и културно обележје. Сама по себе е значајна и поради тоа што дава можност за дружење, социјализација и подолг и поквалитетен живот на пензионерите. Токму затоа, имајќи ја предвид оваа успешна мисија на пензионерите и нивниот придонес во обновувањето и негувањето на културните традиции, Министерството за култура, Републичката ревија ја прогласи за манифестација од посебен национален интерес на културата на нашата држава.

Дозволете ми во оваа пригода, да истакнам дека, сум особено горд на одличната соработка којашто Градот Скопје ја има остварено со Сојузот на здруженијата на пензионери, соработка која се базира на меѓусебен договор и взаемно учество во реализација на разни програми и активности кои имаат за цел остварување на поквалитетен живот на пензионерите.

Накратко можам да ги споменам следниве:

Склучување меморандуми за соработка со ЗЕЛС и голем број општини; Подобрување на условите за рекреација и дружење на пензионерите во Рекреативниот Центар Катланово, негово реновирање и оспособување за функционирање; Организирање групен превоз на пензионери на излетнички дестинации на подрачјето на Град Скопје и територијата на Република Македонија; Бесплатен превоз на возрасни лица, четири дена во неделата – вторник, петок, сабота и недела; Бесплатни слободни легитимации за јавниот градски превоз за инвалидските пензионери; Поддршка во организациско јакнење на Сојузот на пензионери на град Скопје и здруженијата кои се негови членки; Поддршка на спортски манифестации како што е традиционалниот 13–то Ноемриски шаховски турнир; Поддршка на празнувањето на Денот на пензионерите на РМ.

На крајот, би сакал да ја изразам желбата за понатамошна отворена соработка на Градот Скопје со Сојузот на здруженијата на пензионерите, која и во иднина верувам дека ќе резултира со нови и квалитетни проекти и програми.

Градот Скопје во рамки на своите можности секогаш излегува во пресрет на барањата на пензионерите, ги разгледува нивните предлози, сугестии и иницијативи и работи на решавање на конкретни проблеми.

ЕКСКЛУЗИВНА ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
Безгрижно
чекориме кон иднината
Осигурување за целото семејство
Бидете носител на осигурувањето на било кој член од вашето потесно семејство.
Полиси на рати
10 еднакви рати без камата, со административна забрана на пензијата.
Голем број осигурителни продукти
Осигурување од автомобилска одговорност, зелен картон, каско-осигурување на моторни возила, домаќинско осигурување, како и останати имотни осигурувања според вашите потреби.
Продажна мрежа
Полисите можете да ги купите само во подружниците на Сава Осигурување и експозитурите на НЛБ Банка.
Едноставна процедура
Дојдете во некоја од продажните локации, со себе носете чек од пензијата и лична карта, а потоа потпишете ја полисата со пропратната документација.
Сите останати процедури се обврска на Сава осигурување и Фондот на ПИОМ.
ФПИОМ
www.piom.com.mk
СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
www.szpm.org.mk
24 часа поддршка за клиенти
02 5101 500
SAVA OSIGURUVANJE
За секој случај!
www.sava.mk

ЗП Охрид и Дебрца

Одбележани две значајни годишнини

ЗП Охрид и Дебрца со пригодна свеченост која се одржа на плоштадот во Охрид, на отворено, беше одбележан 20 јуни – Денот на формирањето на здружението и големиот јубилеј – 70 години од пензионерското организирање во Македонија.

Во присуство на голем број пензионери, граѓани и гости, пригодно обраќање за 66–годишното постоење и развој на ЗП Охрид и Дебрца имаше претседателот на ИО на здружението **Ѓорѓи Трпчески**. Тој ги истакна најзначајните успеси на здружението особено во изминатите 15 години. Трпчески посебно се осврна на активностите на културен и спортски план, соработката со други здруженија од Републиката и соседните држави: Албанија, Србија и Бугарија. Потенцирајќи ги успесите тој ја истакна успешната соработка со СЗПМ, а говореше и за заложбите на здружението за подобрување на квалитетот на животот на пензионерите. Присутните на свеченоста од името на СЗПМ и од свое име ги поздрави претседателот на Собранието **Бесник Поцеста**, нагласувајќи дека Сојузот има голем респект кон Охридското здружение, кое има активни претставници во органите и телата и секогаш ги поддржува неговите иницијативи, соработката што ја има со другите ЗП и мултиетничноста што ја негува. Пригодни поздрави упатија и претседателот на ИО од збратименото ЗП Солидарност – Аеродром од Скопје **Димитрија Богатиноски**, претседателот на ЗП Струга **Милорад Трповски** и други гости од Општината, претставници на јавни институции и здруженија.

По повод двете годишнини на свеченоста беа врачени благодарници, а уметничка фотографија со мотиви од „Музејот на вода – Заливот на коските“ му беше врачена на СЗПМ. Исто така, уметничка фотографија со панорама на Охрид, му беше врачена и на збратименото ЗП Солидарност – Аеродором, а благодарници добија основните училишта “Христо Узунов“ и „Братсво Единство“.

На крајот беше организирана богата мултиетничка културно–забавна програмата во која заедно учествуваа ученици и пензионери со песни, ора и драмски изведби, на македонски, турски и албански јазик.

К. Спасески

ЗП Делчево

Потпишан меморандум за меѓународна соработка

Здружението на пензионерите од Делчево и Здружението на пензионери „Еленово“ од Благоевград, Република Бугарија потпишаа

договор за користење средства од Европската унија, наменети за заеднички проекти, во рамките на програмата за прекугранична соработка.

За таа цел на пригодна свеченост претседателите на двете здруженија **Моне Георгиевски** и **Павлина Теова** потпишаа Меморандум за соработка. Потпишувањето на Меморандумот дојде како резултат на иницијативата за соработка на двете здруженија во рамките на Програмата за прекугранична соработка, што ја спроведуваат општините од пограничните региони на Република Бугарија и на Република Македонија, која се финансира со средства од фондовите на Европската унија. На чинот на потпишувањето на меморандумот во Делчево присуствуваше и Драги Аргировски, претседател на СЗПМ.

– Наша цел е да имаме заеднички настап пред донаторите во реализација на проекти, поврзани со подобрувањето на условите за живот на пензионерите од двете страни на границата, кои живеат на подрачјата на двете соседни општини Делчево и Благоевград, – изјави Павлина Теова, претседателка на Здружението на пензионери „Еленово“ од Благоевград.

– Со Меморандумот двете здруженија се обврзавме да обезбедиме транспарентност на проектите и целосна логистика со меѓусебна техничка и

експертска поддршка. Во програмирањето и реализацијата на заедничките проекти, што ќе се финансираат преку ИПА програмата за прекугранична соработка ќе ја имаме поддршката од нашите две земји, а очекуваме поддршка и од СЗПМ, – рече меѓу другото Моне Георгиевски.

За поефикасна комуникација во подготовката на заедничките проекти двете здруженија редовно ќе контактираат со партнерските организации за што се задолжени локални координатори.

Васил Маневски

ЗП Ресен

Средба во чест на празникот „Св. Кирил и Методиј“

Собранието на ЗП Ресен, согласно предвидените и усвоени програмски активности беше обврзано од оваа година, државниот, а истовремено и верски празник, патрон на градот Ресен, 24 мај – денот на словенската писменост и култура, „Св. Кирил и Методиј“, свечено да го одбележи заедно со своето членство и останатите пензионери од Републиката.

Над 400 пензионери од нашава земја на овој ден во ресторанот „Капри“ во автокампот Крани на брегот на Преспанското Езеро, го славеа празникот и се дружеа.

По срдечниот пречек со благо на почетокот од веселбата, присутните пензионери и други гости ги поздрави претседателката на ЗП Ресен, **Костадина Барандовска**, која во своето обраќање, укажа на значењето на овој празник, како за Републиката така и за градот Ресен и се заблагодари на присуството и големиот одзив на пензионерите, истовремено посебно поздравувајќи ги градоначалникот на Општина Ресен д–р Ѓоко Стрезовски, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, Соња Стрезовска како претставник на Организацијата на жени од Ресен, како и пензионерите од здруженијата од Охрид, Струга, Битола, Вевчани, Демир Хисар, Штип, Горче Петров и други.

За значењето на празникот и за соработката на локалната самоуправа со пензионерската организација зборуваше градоначалникот д–р **Гоко Стрезовски**, средбата за отворена ја прогласи претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, акцентирајќи го значењето на јубилејот 70 години од пензионерско организирање во Македонија.

Целта на оваа веселба беше дружење, весело расположение, песни и игри. Задоволството од тоа лесно можеше да се прочита на лицата на присутните кои на заминување посакаа овој собир да прерасне во убава и благородна традиција.

Гоце Бутевски

Кисела Вода

Успешна соработка со општината Сопиште

Клубот на пензионери во општина Сопиште работи во состав на Здружението на пензионери Кисела Вода – Скопје. Во него членуваат околу 400 пензионери вклучувајќи ги и оние од околните села.

Просторијата во која работи клубот, на иницијатива на пензионерите и помошта од Општината беше приспособена за ваква намена. Општината покажа грижа и желба да се создаде удобно катче за дружење на пензионерите. Со средства на општината беше поставен нов под, а беа извршени и други поправки и варосување на клубот, кој со оваа интервензија доби современ изглед.

Овие денови градоначалникот на општината Сопиште Стевче Трпковски со делегација и гости од ЗП Кисела Вода го посети клубот и на пензионерите им подари нов телевизор. При оваа пригода тој вети дека и понатаму ќе го помага клубот со донации, ќе обезбеди финансиски средства за поправка на електричната инсталација, за огревно дрво, мебел, бесплатни еднодневни екскурзии за пензионерите и други погодности.

Досегашната успешна соработка помеѓу ЗП Кисела Вода и општината Сопиште, според градоначалникот Трпковски ќе продолжи и ќе се прошири во други области од интерес за пензионерите.

В. Топаловска

Мултиетничка пријателска спортска средба во Липково

Соживотот се збогатува

СЗПМ со здруженијата – членки годинава ја одбележува 70–годишнината на пензионерското организирање во Македонија. Јубилејот со пригодни програмски активности го обележува и ЗП Куманово. Во тој знак на 10–ти мај 2016 год. во клубот на пензионерите во Липково се сретнаа 20–тина пензионери спортисти од Куманово со толку пензионери од липковското подрачје на пријателска спортска средба во дисциплините шах, пикадо и табла.

По пристигнувањето и срдечните поздрави со домаќините, за целта на посетата, во салата на Советот на Општината се одржа средба, на која покрај спортистите присуствуваа Спирко Николовски и Љубица Кузмановска, председател и подпредседател на ЗПК и Неџат Османи, секретар на Советот на Општината Липково. Средбата ја отвори **Назим Ени**ни председател на огранокот на пензионерите во Липково, а **Исмаил Ганиу** ја образложи целта на средбата. **Хуљуси Салиу**, член на овој огранок го потенцира традиционалниот соживот во Здружението како пример во Македонија. Во името на ЗПК претседателот **Спирко Николовски** изрази задоволство за организираното дружење на пензионерите. Најпрвин потсети дека е мултиетничко, со над 13.300 пензионери на општините Куманово, Липково и Старо Нагоричане, со Македонци, Албанци, Срби, Турци, Роми и други.

– Традицијата за соживотот треба да продолжи, да се сретнуваме и дружиме, да се запознаеме не само преку спортот, туку и преку културата и други содржини на дејствувањето со пензионерите од државата и од соседството. Заедно сме на пикник–средбите. Организиравме екскурзии во западна Македонија со посета на Дебар и Пешкопеја (Албанија). Од раководството на ЗП Дебар и Центар Жупа бевме срдечно примени и придружени во Пешкопеја. За одбележување е и тоа што во активностите на културното творештво се вклучуваат и членови од ограноците од регионот, како што се учеството на ликовните изложби и поетските средби на пензионерите. Посебно сакам да истакнам дека во духот на демократските процеси и соживотот во органите и помошните тела на ЗПК и СЗПМ се застапени членови од оваа средина и даваат значаен придонес во активностите. Во тој прилог е и нашиот „Пензионерски информатор“ кој излегува веќе 15 години на македонски и албански јазик. Уште еднаш благодарност за успешната соработка со раководствата на ограноците, на поддршката од Општината и Месната заедница во Липково. Соработката не само што продолжува, туку и се збогатува – рече Николовски.

Секретарот на Општината **Неџат Османи** со голема почит кон ова генерација пензионери, ги поздрави присутните и искажа задоволство за соработката со ЗПК. Откако ги запозна со ресурсите на Општината, посака здравје и успех во активностите на членството, мир во државата со желба сите да ја чуваме.

Поддршка на искажувањата на раководствата дадоа и **Алириза Рамани, Љубица Кузмановска, Љубе Димитриевски, Зекир Исени, Рефик Етеми и Зија Бајрами**. Беше задоволство да се слушнат топли пријателски и братски зборови:

Даваме поддршка на раководството на ЗПК, задоволни сме од дружењето, соживотот е наша иднина, државата да ја чуваме, во спортот и културата е духот, младите генерации да учат од нас, повеќе информации – повеќе соживот и сл. По официјалниот дел започна спортската средба со подадена рака за почетокот и завршетоктот на партијата, со чаша чај, кафе и сок.

Мирко Макрешански

ЗП Радовиш и Конче

Одбележување на Костадиновден

Православниот празник Костадиновден, кој го слават граѓаните од општина Конче и оваа година на 3–ти јуни беше пригодно одбележан. Овој ден беше голем празник за пензионерите од Струмица, Неготино, Св.Николе и Радовиш, а на прославата дојдоа и многу други гости од повеќе краеви на Македонија.

Средбата се одржа во Манастирскиот комплекс „Свети Стефан“ каде пензионерите запалија по некоја свеќа за добро здравје и се восхитуваа на вредните фрески и икони. На почетокот срдечно и топло добредојде на гостите им посака **Атанас Ристов**, претседател на огранокот од општина Конче. Во името на претседателот на СЗПМ присутните ги поздрави членот на Извршниот одбор, **Јордан Костадинов** кој упати голема благодарност до градоначалникот кој прифати да биде покровител на оваа пензионерска средба. Тој зборуваше за значењето на пензионерското дружење како и за претстојните активности.

Градоначалникот на општина Конче, **Благој Јованов** во пригодно обраќање ги поздрави пензионерите и им посака пријатно да се чуствуваат во природните убавини и да ги заборават секојдневните грижи.

Потоа заечија музиката и песната, а се рашири и пензионерското оро под стогодишниот јавор со што средбата и официјално беше отворена. Пензионерите уживаа во богатата културно уметничка програма, а за убавата атмосфера и веселото дружење се погрижи музичкиот бенд од Струмица на кој му се придружи и фолклорната група од Габревци.

Средбата беше искористена и за одржување работен состанок, каде претставниците на здруженијата размениja мислење и искуства. Пензионерите поминаа уште еден незаборавен ден и понесоа спомени на кои долго ќе се сеќаваат.

Љ. Младеновска

НЛБ Сребрен пакет
Вашата пензија
секогаш навреме
НЛБ Сребрен пакет
• Visa Electron дебитна картичка
• ПЕНЗИОНЕР+ Maestro картичка
• Зегин - НЛБ Банка картичка
• Кредитни картички
• Трајни налози
• Сребрен кредит за пензионери
• Депозити за пензионери
Поволности
• Пензија на првиот работен ден во месецот
• Плаќање на рати без камата во Зегин со НЛБ - Зегин кобрендираната картичка
• 3% Cash back во Веро маркетите за имателите на ПЕНЗИОНЕР+ картичката
• Осигурителни поволности за пензионери во соработка со Сава осигурување АД Скопје
NLB Banka
www.nlb.mk
Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА
ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ
40 - ДНЕВНА ПРОГРАМА СО ЧИСТ МАТИЧЕН МЛЕЧ
HERBESAN Bio
Gelée Royale
Programme de 40 jours
1000 mg par jour
ПРИДОБИВКИ ОД МАТИЧНИОТ МЛЕЧ
Зајакнување на функцијата на мозокот
Заштита на црниот дроб
Антивоспалително дејство
Регенерирање на кожата
Контрола на нивото на шеќерот во крвта
Матичниот млеч има силно антиоксидантно дејство, успешно го контролира нивото на холестерол, а само една лажичка дневно ја јакне способноста за апсорпција на калциумот што е клучно за остеопороза.
РЕСВЕРАТРОЛ со витамин Ц
ПРИДОНЕСУВА ЗА НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ СИСТЕМ
PHARMAVITAL
RESVERATROL MIT VITAMIN C
ANTIOXIDANT
Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
150 KAPSELN
ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА

Проектот е финансиран од Европската Унија

Одржан Национален состанок на мрежата на граѓански организации за социјална инклузија на старите лица

Црвениот крст на Република Македонија и здружението „Хуманост“ во рамките на Регионалниот проект „Преземање на акција за социјална инклузија на старите лица“, финансиран од Европската Унија, од 1 до 3 јуни 2016 година во центарот „Солферино“ во Струга одржаа Национален состанок на мрежата на граѓански организации за социјална инклузија на старите лица. Целта на националниот состанокот беше да се подготви тригодишен стратешки план за работа на мрежата.

Националниот состанок го отворија генералниот секретар на Црвениот крст на РМ д–р Саит Саити и Мери Т. Павловска заменик претседателот на здружението Хуманост, кои го истакнаа значењето од формирање на мрежата која ќе придонесе да се подигне свеста во општеството за улогата што треба да ја имаат старите лица и нивната вклученост во донесувањето одлуки поврзани со нивното живеење. Исто така беше истакнато задоволството од интересот на граѓанските организации за членство во мрежата за социјална инклузија на старите лица во Македонија.

На состанокот учествуваа претставници на Црвениот крст на РМ, здружението „Хуманост“, Сојузот на здруженија на пензионери на РМ, Универзитет трето доба, Здружението на болни од алцхајмерова болест, Здружението Јустиција, Здружението за развој на ромската заедница Сумнал, Организацијата на жени на Општина Пехчево и Локалната агенција за развој од Струга, вкупно девет организации кои ја претставуваат мрежата.

Со своето присуство активен придонес во подготовка на стратешкиот работен план дадоа и претставници на Министерството за труд и социјална политика, Заводот за социјални дејности, Градот Скопје, Институтот за јавно здравје, Институтот за социјална работа и социјална политика и УНФПА.

На Националниот состанокот од страна на проф. Сунчица Димитријоска беше презентиран извештајот од направената анализа на ситуацијата во Македонија на стратешки документи, политики кои го третираат прашањето за стареење на населението во Македонија, како и капацитетите на граѓанските организации во земјата за застапување, врз основа на кој беа дефинирани приоритети и цели на стратешкиот план за работа на мрежата во наредниот тригодишен период.

На состанокот од страна на граѓанските организации беше потпишана и одлуката за формирање на неформална мрежа на граѓанските организации за социјална инклузија на старите лица, со која и официјално е назначено започнувањето на дејствувањето на мрежата. **К.А.**

Две информации од ФЗОМ

Право на здравствена заштита во странство

Фондот за здравствено осигурување на Македонија ги известува сите осигурени лица дека за време на годишниот одмор можат да го остварат своето право на итна и неопходна здравствена заштита со двојазичен образец надвор од територијата на Република Македонија, и тоа во следните 17 држави: Германија, Австрија, Турција, Хрватска, Словенија, Србија, Црна Гора, Бугарија, Босна и Херцеговина, Чешка, Холандија, Луксембург, Белгија, Франција, Италија, Словачка и Албанија.

Под итна и неопходни здравствена заштита се подразбира користење на здравствени услуги чиешто пружање не може да се одложи до планираното враќање во Република Македонија.

За таа цел пред патувањето во странство осигурените лица на ФЗОМ треба да се обратат во подрачната служба на ФЗОМ каде што е поднесена пријавата за задолжително здравствено осигурување, и да пополнат Барање (ПП1) за издавања на двојазичен образец за остварување на право на здравствено осигурување за време на привремен престој (приватно или службено патување, студиски престој, школување, стручно усовршување, престој во врска со меѓународна – техничка, научна и културна соработка и слично) во една од наведените држави.

Кон Барањето се приложува следната документација:

Потврда за здравствената состојба, издадена од избраниот лекар (општ и гинеколог за жени) и Наод, оценка и мислење на лекарската комисија на ФЗОМ.

Двојазичниот образец на осигурените лица на ФЗОМ им служи како привремена здравствена легитимација во државата каде што патуваат и на основа на истиот осигурените лица на ФЗОМ се изедначени, во однос на правата и обврските, со осигурените лица на државата во која престојуваат.

Тоа значи дека на основа на двојазичниот образец осигурените лица на ФЗОМ ќе можат да користат итни и неопходни здравствени услуги и за истите ќе треба да платат само лично учество (партиципација), болнички ден или слично, доколку во законските прописи на земјата во која се престојува е предвидено истото. Во спротивно осигурените лица на ФЗОМ не подлежат на никакви трошоци за користените итни здравствени услуги.

Зголемен избор на лекови во аптеките

Од 11 јуни годинава, листата на лекови по заштитени имиња на товар на Фондот ќе биде проширена со додавање на 80 нови заштитени имиња на лекови, од 23 различни производители и компании, во рамките на постоечките генерики што е за 4% повеќе лекови за осигурениците отколку досега. Со ова, вкупниот број лекови од различни производители што се достапни за осигурениците на товар на Фондот изнесува 2010 лекови или 52% од регистрираните лекови во државата.

Придобивките кои ги овозможува Фондот со оваа измена се бројни, зголемен е бројот на лекови достапни за осигурениците преку аптеките и болниците, поголем е бројот на лекови без доплата, со тоа се зголемува и конкуренцијата на пазарот на лекови во нашата држава и има можност за натамошно намалување на лековите, со тоа има и заштеда на средствата на осигурениците и поефикасно користење на ресурсите во здравствениот систем.

Покрај тоа што во континуитет се проширува палетата на лекови за осигурениците,Фондот прави напори да се обезбедат што повеќе лекови без доплата за осигурениците. Во таа насока, од новите 57 заштитени имиња на примарна листа, 16 од нив се без доплата. **М.Д.**

ЗП Солидарност – Аеродром – Скопје

Две интересни предавања

На 09 јуни 2016 година се одржа едукативна работилница во организација на Фондот за здравствено осигурување на Македонија, во рамките на проектот „Фондот на ЗОМ – поблиску до пензионерите“. На тема „Здравствени и правни услуги“ предавање одржаа стручните лица од ФЗОМ **Јасмина Смилевска** и **д-р Лила Коџоман**.

Предавањето со голем интерес го следеа околу 100 пензионери кои на предавачите им поставија голем број прашања и на истите добија стручни и исцрпни одговори.

На 04.05.2016 година за пензионерките во огранокот Аеродром, имаше предавање на тема: „Што се случува денес со семејствата“. На оваа интересна и актуелна тема предавач беше **Невена Пргова**. Присутните со огромна заинтересираност ја проследија темата, но покажаа и загриженост за големите промени што се случуваат денес во семејствата.

Д. Пишмановска

ОД РАБОТАТА НА ФОНДОТ НА ПИОМ

Одговорен приод кон работните задачи

На една од седниците на Управниот одбор на Фондот на ПИОМ, беше прифатен и Годишниот план за работа на Фондот на ПИОМ за 2016 год., документ кој е од јавен интерес, а организацијата и начинот на работење се утврдени со Статутот на Фондот. Согласно изготвените планови за работа на ниво на четирите сектори, по предлог на раководителите на одделенијата и одобрение на истите од страна на секторските директори, Стручната служба го изготви Годишниот план за работа на Фондот на ПИОМ за 2016 година.

Овогодишниот Годишен план за работа на Фондот, Стручната служба го изготви, а го усвои УО на Фондот и веќе е доставен до Владата на Република Македонија.

Во оваа година, Одделението за внатрешна ревизија, ќе врши ревизија и контрола на системот за процесот на јавни набавки во Одделението за финансиско работење, потоа ревизија на системот на внатрешни контроли на процесот за остварување на право со стаж по меѓународни договори, но и ревизија на процесот за подготвување и заверување на потврдите за живот за корисници на пензија во Одделението за исплата на пензии и друго.

Што се однесува, пак, до Секторот за остварување на правата од ПИО, неговата работа ќе биде насочена кон остварувањето и обезбедувањето на точни, комплетни и ажурни бази на податоци за осигурениците и обврзниците за пресметка и уплата на придонесот и корисниците на права од пензиското и инвалидско осигурување, потоа подготовка на упатства, насоки за работа и обука на непосредните извршители во врска со утврдувањето на годишните податоци за стажот на осигурување и платите, но и изработка на деловни барања за подготовка на нови апликативни решенија согласно склучените договори за размена на податоци со надлежни институции (МАПАС, УВМК и други). Исто така, ќе се работи и на остварувањето на правата од пензиско и инвалидско осигурување по меѓународни договори и преговори со Република Албанија во врска со усогласувањето на социјалното осигурување, преговори со Словачка, Кралството Шведска, Франција и Република Србија за социјално осигурување, како и одржување на советодавни денови меѓу претставниците на Фондот на ПИОМ и Германското социјално осигурување за примена на Договорот меѓу Република Македонија и СР Германија. Исто така, во 2016 година, почнувајќи од јануари, влезе во сила измената и дополнувањето на Законот за ПИО, според кој ќе се врши ревизија на сите решенија со кои е утврдено правото од пензиското и инвалидско осигурување. За таа цел, одделението ќе врши ревизија на сите донесени решенија за право од ПИО и подготвување на интерно Упатство за работа во постапката на ревизија на решенијата за оствареното право од ПИО. Бидејќи, Законот за исплата на пензии и пензиски надоместоци стапи на сила од март 2014 год., дадените барања до ИТ треба да се реализираат и да започне примената во постапката за остварување право на староснa пензија за член на Втор столб, како и подготвувањето на упатства до ИТ и насоки за одлучување по одредбата од член 5 од Законот за изменување и дополнување на Законот за ПИО во однос на усогласувањето на пензиите и каде што член 37 од јануари до декември 2016 год. нема да се применува. Планирано е да се изврши задолжителна контрола и инструктажа во филијалите на Фондот и Одделението за спроведување на меѓународни договори во насока на контрола на примената на упатствата и насоките на прописите во остварување, односно постапување според измените во Законот, остварување на права од инвалидско осигурување и друго.

Значајно е да се истакне дека во Секторот за финансиски прашања, ќе се работи на изготвувањето на Програмата за работа на УО на Фондот на ПИОМ и реализација на Годишниот план за фондовската работа, изготвување на информација за финансиската состојба на Фондот за 2016 год. и информација за Солидарниот фонд, но и контрола на материјалните трошоци, базата на корисниците на пензија споредени со податоците од МВР, инвалиднини и Солидарен фонд, финансиска контрола на сите документи за извршените плаќања, при што, доколку се констатираат неправилности, ќе се укаже за истите, потоа подготовка на извештајот за пензискиот систем во РМ со актуарски проекции, следење на бројот на членовите во приватните пензиски фондови, проектирање на транзиционите трошоци и нивна споредба со оние изработени во Одделението за буџетска координација, како и пресметка и исплата на пензиите во земјата и во странство, но и спроведувањето на изменетите решенија, донесените нови решенија, исклучувањето на правото на исплата и други работи, обработка и исплата на пензии до денот на смртта за починати корисници кои живеат во РМ како и во странски држави и слично.

Во Секторот за информатика е планирано да се реализираат следните работни задачи: распределби на уплатите за придонес и податоците до приватните пензиски фондови и до ПИОМ, информатичка поддршка за надминување на проблемите што се јавуваат при генерирање на решенија за обврзници кај кои настанале промени на податоците во системот за наплата на придонес, изработка на проект Веб–апликација за следење на податоците за стаж преку Интернет, како и воведување на бизнис интелигенција, интервјуа со Менаџерскиот тим на Фондот и со деловниот дел околу дефинирањето на главните перформансни индикатори на фондовското работење преку кои ќе се следат деловните процеси, но и дефинирање на сите потребни извештаи кои ќе служат за потребите на Менаџерскиот тим.

Исто така, планирано е да се врши и редовно следење на измените и дополнување на софтверот за регистрација на осигурениците и обврзниците согласно законските промени, одлуки на Владата или други барања, како и подготовка на податоци за осигуреници и корисници на права за потребите на Актуарската единица, МТСП, внатрешна ревизија, Државната ревизија, ДЗС и др.

На крајот, вработените во Секторот за човечки ресурси, правни и општи работи, својата работа ќе ја насочат кон остварувањето на континуирано постапување по добиени известувања за сторена штета од Одделението за ликвидатура на пензиските примања, но и постапувањето по добиени тужби во кои ФПИОМ е тужена страна, застапување пред надлежните судови во РМ и преземање на сите процесни дејствија, но и изработка на договори за издавање на деловен и станбен простор, како и изготвување на информација за состојбата со наплатата на закупнината за издадениот деловен простор во 2016 год., како и реализација на внатрешната кадровска политика со целосен пристап кон имплементација на Законот за работни односи, Законот за јавни службеници, Законот за ПИО и Одлуката за организација на работата и систематизација на работните места во Фондот на ПИОМ и други.

Од погорниот План за работа на Фондот на ПИОМ во оваа 2016 год., сосема јасно и недвосмислено се наметнува впечатокот дека вработените како и секоја,така и годинава, се пред предизвиците не само за реализација на веќе планираното, туку и пред фактот дека ќе се продолжи со општата мобилизација, со цел квалитетно реализирање на поставените задачи во интерес на нашите пензионери, но и кон потврдувањето на правилата за унапредување на севкупната работа на Фондот на ПИОМ.

м-р. Снежана Кутузовска

ПЕНЗИОНЕР плус
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година IX – број 95–96
јуни 2016 год.

БЕСПЛАТЕН МЕСЕЧЕН ВЕСНИК

Издавачки совет:
Драги Аргировски (претседател)
Бесник Поцеста
Салтир Каровски
Станка Трајкова
Гидо Бојчевски
Лена Семенакова
Павле Спасов
Д–р Веле Алексоски
Груица Манасиев
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

Редакциски одбор:
Калина Сливовска - Андонова
главен и одговорен уредник;
Мендо Димовски,
заменик главен
и одговорен уредник;

Членови:
Цветанка Илиева
Баки Бакиу,
Спирко Николовски,
Вадије Зендељи
Димитар Чавдаров

Лектор:
Верица Тоциновска

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

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

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

Компјутерска обработка:
Томе Ангеловски

Печати:
Графички центар Скопје

Ракописите и фотографиите не се враќаат.

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

Интервју со Томе Илиоски, претседател на ЗП Битола

За поубави пензионерски денови

ЗП Битола е најбројната членка на СЗПМ со околу 17 000 пензионери. За раководењето со толку големо организирано здружение секако дека е потребна поголема ангажираност на раководството во планирањето на активностите и решавањето како на тековните, така и на вонредните прашања кои се поврзани со животот на луѓето од третото доба. За тоа како се справуваат со сите предизвици, разговараме со првиот човек на битолските пензионери, претседателот Томе Илиоски.

Почитуван претседателе, како прв човек на здружението на почетокот кажете ни ги најважните активности на ЗП Битола.

– Најпрво е потребно да се одвојат активностите кои се планирани со годишната програма и за кои имаме обврска за отчет пред Собранието на пензионерите, за кои е потребна секојдневна ангажираност на раководството за нивно спроведување и реализација. Како најважни ќе ги потенцирам: обезбедувањето на огревно дрво, на превоз со 50% попуст во градскиот сообраќај, обезбедување на прехрамбени артикли, бесплатна анализа на крвта, организирање на еднодневни екскурзии, спортски игри, културно–забавни манифестации и друго. Нашето здружение одреден период не беше членка на СЗПМ, што претставуваше дополнително оптоварување во самоорганизираноста. Откако повторно сме членка на СЗПМ, стана се полесно бидејќи организацијата и реализација на некои наши активности произлегуваат од Програмата на СЗПМ, а ние се јавувавме како учесници. Во контекс на прашањето би ги спомнал спортската секција, Активот на пензионерки, како и пеачката група „Сирма Војвода", кои се дел од Здружението, а кои со своите активности оставаат белег на пензионерското живеење во градот.

Во реализација на овие голем број активности кои се Вашите најголеми потешкотии?

– Да се раководи со толку големо здружение, би било неточно ако кажам дека не наидуваме и на одредени проблеми, било од објективни или субјективни причини, но истите ги решаваме во тековното работење, бидејќи станува збор за големо Здружение во кое членуваат пензионери со огромно акумулирано животно искуство од повеќе области, кои за секој проблем може да се ангажираат. Досега не сме наишле на проблем кој останал нерешен!

Помага ли локалната самоуправа и градоначалникот на Битола, во подобрување на условите за живот на пензионерите ?

– Со локалната самоуправа и со градоначалникот имаме навистина успешна соработка. Помошта ја гледам во меѓусебното разбирање и излегување во пресрет за одрдени пројавени проблеми. Соработката е присутна во секоја наша позначајна активност, а ние за возврат сме неизоставен учесник кога се работи за животот во градот за поголеми организирани манифестации, одбележување на значајни датуми, заеднички активности околу уредување на градот, реновирање на пензионерскиот дом, обновување и освежување на парковите каде што најчесто се присутни пензионерите и друго. Заради сето тоа Општината ја сметаме како сигурна поткрепа за каква било потреба или проблем кој евентуално би се пројавил.

Како членка на најголемата невладина асоцијација, СЗПМ, Вашето здружение може да им биде пример на другите, а особено на помалите членки. Им помагате ли, соработувте ли со некое здружение на овој план?

– Секако. Во постојан контакт сме со повеќе здруженија од Републиката, а особено од југозападниот регион. Со нив честопати заеднички ги координираме поголемите активности, заедничките дружења, организирањето ревии, спортски игри и друго. Овде би ја спомнал тесната соработка со ЗП Демир Хисар која ги организираше регионалните спортски натпревари од третиот регион. ЗП Демир Хисар е помало Здружение и тоа од нас побара помош и поддршка, а тоа наиде на добро расположение кај нашите членови да им се излезе во пресрет во секој поглед. Соработуваме и со здруженијата на пензионери од Врање и Пожаревац, од Република Србија. Со нив меѓусебно се посетуваме два пати годишно, со цел да се зачувува долгогодишната традиција на меѓусебна соработка, дружење и размена на искуства за подобрување на животот на пензионерот. Постојат иницијативи за прекугранична соработка и со здруженија од соседните земји, за што се надеваме истите во иднина ќе се остварат.

ЗП Битола се јавува и како хумано здружение?

– Нема хумана активност, а ЗП Битола да не се јави како еден од помагачите. Ние сме веќе препознатливи по тоа. Овде особено би ја нагласил хуманоста на здружението кога се работи за Домот за стари лица „Сју Рајдер", каде што ја користиме секоја прилика и секој повод да донираме средства за нивните штитеници, а наши членови. Покрај тоа за секој поважен датум и празник, верски или државен, наша делегација ги посетува и останува со нив во еднодневно дружење. По истите поводи, делегација на здружението ги посетува и пензионерите од околните населби, односно нашите членови кои не можат почесто да дојдат во Здружението. Во текот на овие години донирани се средства во висина околу еден милион денари. Исто така, донирани се средстава на Клиничката болница во Битола на неурологија, за отворање на соба за аутизам, за реновирање на просториите на физикална терапија, Здужението донираше средства и за помош на загрозените лица од поплави во Р. Србија, на противпожарното друштво ПЕГА, на некои детски градинки, на Зоолошката градина, на децата со хендикеп, на Црвениот крст во Битола и тн. Кога се случија поплавите во Пелагонија, ЗП Битола беше едно од првите кое донираше поголема сума на средства за насраданите жители. Како што нагласив, хуманоста на битолските пензионери веќе е препознатлива меѓу сите граѓани. За нашата хуманост, оваа година добивме и годишно признание од организацијата на Црвениот крст во Битола. Во овие турболентни времиња хуманоста е најпотребна. Би бил пресреќен да може да му се помогне секому, на секој човек, но сепак можностите се ограничени.

Познати сте по организација на поголеми манифестации и настани. Кажете ни нешто и за тоа.

– Се обидуваме да бидеме добри домаќини. Во поголемите организирани манифестации како што се: регионалните спортски натпревари, Ревиите на песни, музика и игри, Пензионерите пеат и други каде што учествуваат и до 500 учесници, ангажирани се повеќе членови на здружението. Но, овде би го додал и организирањето на еднодневните екскурзии, под мотото „Запознај ја својата татковина", на кои за една година на 70 екскурзии биле околу 4000 пензионери. Мислам дека овде треба да се спомне и бесплатната анализа на крвта, а комплетната анализа е со попуст од страна на „Битолската лабораторија". Сето тоа се должи на сериозноста и на аналитичната пристапност кон секоја активност на здружението.

Кои се Вашите идни планови како прв човек на ЗП Битола?

– Што се однесува до идните планови, тие се планираат секоја година, во согласност со нашите можности. Како приоритет ни е обновување на постојните и отворање на нови пензионерски клубови, како и осмислување и организирање на повеќе манифестации за посеопфатна ангажираност на пензионерите на локално и републичко ниво. Овде пред сè мислам на спортските и културно–забавните активности на републичко ниво, особено на Ревијата на песни, музика и игри, при што посветуваме особено внимание за презентација на нашето здружение во Републиката и во странство. Очекуваме да ги постигнеме посакуваните резултати.

Разговорот го водеше **Добре Тодоровски**

ЗП Прилеп – пензионерите на Мариовско–мегленските средби

Мариово е цвет во карпа - треба да се чува

Писна гајдата. Екна убава, весела, пријатна за уво, мариовска мелодија, одбивајќи се од околните ридови. Народ... Чиниш, Мариово повторно „оживело".

Тука пред манастирот Свети Пророк Илија, близу до селото Витолиште, тој 29–ти мај (недела) во 2016–та година се собраа навистина многу посетители. А, ги имаше од секаде, од Скопје, од Крушево, Битола, дојденци од Мегленско–Егејска Македонија, дури и странци од прекуокеанските земји, поранешни жители на овие краишта, а се разбира најмногу Мариовци и пензионери од Прилеп и Скопје.

Тој, убав сончев ден, што ги предизвика многуте млади и стари, со повеќе автобуси, комбиња, автомобили, дури и со велосипеди да дојдат на 32–то издание на културната манифестација „Мариовско–Мегленски средби – 2016", кај многумина побуди незаборав.

Стојан Ѓуровски, претседател на Здружението „Мариовско–Мегленски средби" ги запозна присутните со историјатот на оваа многугодишна традиционална манифестација. Тој кажа и легенда дека името Мариово всушност е името на двајцата вљубени – Мара и Јован и со текот на времето во изговорот се изменило во Мариово. А **Петар Кироваков** пред присутните говореше за Мегленскиот крај, кој е тука на „дофат" зад „Трибор", но сега е во Егејска Македонија. Некогаш Мариовскиот дел што гравитирал кон Прилеп имал многу села, 16 на број, со многу илјади жители и многу булуци ситна и крупна стока, но миграцијата во шеесеттите години си го направи своето. Сега тие се во Прилеп, Битола, Скопје, а ги има и во Америка и Австралија.

Најдобриот, млад гајдаџија од оркестарот при МТВ, Стевче Стојчески „везеше" со белата гајда, често поместувајќи го брчалото, а тие, пензионерите, не издржаа, први се фатија на орото и заиграа. Пензинерите од ЗП Бутел од Скопје допатуваа со два автобуса. Беа воодушевени од природната убавина и местоположбата на овој најстар, од 18 век, манастир во Прилепскиот дел на Мариово. Се разви убаво, шарено за око, оро. Стари и млади, девојки и момчиња, во носија и во секојдневна облека, играа под тактот на гајдата и тапанот.

Може со право да се каже, дека годинешната манифестација „Мариовско –мегленски средби", беше еден вид, мала ревија на пензионерски исполнувачи. Покрај младите играорци и свирачи, а посебно тапанџии од КУД „Гоце Делчев" од Битола, „Моминок" од Прилеп, свои настапи имаа и пејачката група од ЗП Бутел – Скопје, домашните исполнувачи – пензионерите од КУД „Пенка Котеска" при ЗП Прилеп и други. Кај сите преовладуваше мелосот на кавалите на Митре и Љупчо, гајдата на Кире и тапанот на Сотка.

– Имаме подготвено повеќе исполненија, но поради ограниченоста и според програмата исполнивме само три – вели видно расположената од успехот на своите „ученици" пензионерки и пензионери, раководителката на ова КУД, **Виолета Кочоска**.

Здружението „Мајка Традиција" од Прилеп, чии членови се пензионерки, се претстави со изложба на носии и готови, месени и сучени јадења од Мариовскиот крај. Актерите Игор Трпчески и Андон Јованоски покажаа повеќе „итроштини" поврзани со итроманецот од овој крај, Итар Пејо.

Многумина овој убав ден го искористија и се прошетаа до, сега веќе растурената куќа на романописецот, мариовски, Стале Попов, во некогашното село Мелница, што се наоѓа на само дветри стотини метри од манастирот. Некои набраа и чудесно миризлива и свежа мајчина душичка за чај и за во манца, и застанаа во редот да влезат во манастирската трпезарија да се „залебат" со на дрва печен леб – како душа и навистина вкусно зготвен грав.

На другиот крај, веднаш штом ќе се помине реката Црна беа собрани велосипедистите од сите краеви на Македонија и странство, млади девојки и момчиња кои на свој начин возејќи велосипеди по Мариовските ридови го промовираа ридскопланинскиот туризам и спортување.

Кирил Ристески

ЗП Пробиштип

Пензионерите и младите во едно оро

Етно фестивалот во Злетово, во најголемата месна заедница во општината по петти пат се одржа на Спасовден, еден од поголемите празници на православните христијани. Годинава на фестивалот, покрај пензионерите од КУД „Весели пензионери", учествуваа и пензионерите од друштвото Распеани кочанчани од Кочани, пејачките групи од ЗП Злетово, членовите од Домот на културата „Мирка Гинова" од Демир Капија и децата на фолклорната секција при Домот на културата „Злетовски Рудар" од Пробиштип.

Со тивкото жуборење на бистрата Злетовска река се слеа рефрените на убавите подзаборавени староградски песни, карактаристични викоички напеви и незаборавни изворни песни за жетварите, за овчарите, за орачите, за неуморните македонски жени, кои во ткаењето и везењето ја преточиле својата судбина.

На присутните топло добредојде им посака диекторката на Домот на културата „Злетовски рудар" во Пробиштип **Марија Трајчева**.

Чест да го отвотрат фестивалот им припадна на домаќините, членови на ЗП Злетово. Две викоички триа со песните „Синоќ Марко од лов дојде", „Леле ќерко, леле мила ќерко" и „Вита се гора развила". Веднаш потоа пејачката група од КУД „Весели пензионери" при ЗП Пробиштип се претстави со старите изворни песни „Густа е магла паднала", „Порача Мирче нарача", „Марко Маричански" и „Одозгора идат аргати". Распени кочанчани се претставија со староградските песни „Билбил пее", „Ајде, ајде мили сине" и „Малој моме".

Мошне успешен настап имаа и гостите од Домот на Културата „Мирка Гинова" од Демир Капија кои ги потсетија присутните на подзаборавените рефрени на евергрините „Тргна ми Ленка" и „Река гази малој моме". Вокалните изведби беа испреплетени со изворни ора и прекрасни кореографии од членовите на фолклорната секција при Домот на културата од Пробиштип. Сите настапи беа наградувани со бурни аплаузи.

За крај настапот на познатата фолк пејачка Блага Петреска не остави никого рамнодушен. Во едно оро заиграа пензионерите, младите и дечињата, а им се придружија и посетителите. Беше тоа незаборавно меѓугенерациско дружење со аманет до помладите да го негуваат нашиот изворен фолклор, зошто тој е дел од нашиот македонски идентитет.

М. Здравковска

ЗП Штип

Прием за спортистите

На спортските терени во Лозово, во организација на СЗПМ, на 11.06.2016 година се одржаа Регионалните спортски натпревари од 7 регион, на кои ЗП Штип и Карбинци триумфираше со 10 први места во 12 дисциплини во женска и машка конкуренција.

По овој повод на 13.06.2016 година, градоначалникот на општина Штип **прим. м-р Илчо Захариев**, ги прими најдобрите спортисти и раководството на Здружението. Тој им го честита успехот на спортистите, им посака добро здравје и уште многу успеси, зашто дружењето и спортувањето го продолжува животниот век на оваа популација. Тој исто така им честита и на пензионерките за знаењето и искуството во готвење што го покажаа на Еленец со освојување прво место за баница под сач.

– Пензионерите се вклучени во повеќе проекти во Локалната Самоуправа. Општината со задоволство и помага на највозрасната популација. Ќе помагаме во изградбата на новиот пензионерски клуб во сопственост на пензионерите, е

лоциран на една убава локација над библиотеката, а средувањето на документацијата за втората фаза на пензионерскиот дом е при крај, со кој што многу пензионери ќе добијат покрив над главата, – додаде градскиот татко.

Претседателот на ЗП Штип и Карбинци **Михаил Василев**, изрази задоволство од постигнатите резултати на спортските натпревари во Лозово и додаде дека масовноста и дружењето се приоритет на здружението, а резултатите си доаѓаат сами по себе со залагање и вежбање. И спортистите учесници изјавија, дека не го кријат задоволството од постигнатите резултати и натаму ќе се трудат за да постигнат добар резултат и на Републичките спортски натпревари што ќе се одржат во септември.

Цвета Спасикова

Интервју со Благоја Атанасовски, претседател на ИО на ЗП „Солидарни пензионери" – Илинден

Успесите се резултат на вложениот труд

Почитуван претседателе, при крајот на 2010 година, а по доброволното пензионерско организирање на територијален принцип, се создадоа услови за одвојување на пензионерите од вашата Општина, од дотогаш заедничкото ЗП Гази Баба. Кажете ни нешто за тоа?

– Идејата за формирање ново здружение постоеше уште од поодамна, но условите се создадоа подоцна, дури на крајот од 2010 година. По неколку месеци Здружението ги исполни потребните услови и по поднесеното барање, беше примено за полноправен член на СЗПМ, како и во Сојузот на здруженијата на пензионерите на град Скопје. Здружението денес брои околу 2.000 пензионери.

Помина една постизборна година откако дојдовте Вие на чело на Здружението. Годината ја завршивте со многу активности и забележителни резултати. Колку сте задоволни од она што сте успеале да го направите за овој кус период?

– Минатата година за нашето Здружение беше успешна. Имавме големи заложби и достигања што и самиот јас не очекував толку голем број остварени активности. Беа организирани и реализирани поголем број спортски, културно–забавни и други активности, предвидени со програмата на Здружението. Посебно, што сакам да истакнам, е тоа што во тој период успеавме да формираме и Актив на пензионерки, кој активно работи и сме посебно задоволни од нивната дејност.

Во програмата на Здружението за оваа година имате предвидено мошне амбициозни задачи кои ве обврзуваат на поинтензивно ангажирање. Издвојте ги најбитните?

– Секако, посебно внимание посветивме на добрата организација за повисок пласман на Регионалните, а и на Републичките спортски натпревари. И покрај тоа што нашето членство е од места кои се со рурален карактер, сепак заинтересираноста, за дружењето и активностите кои ги имаме во Здружението, е голема. Токму затоа настојуваме, да создадеме поквалитетни услови за работа на разграноците и функционирање на клубовите. Сега имаме четири клубови кои се солидно опремени. Оваа година учествувавме на Регионалните спортски и музички ревии каде што ефектот е видлив. Потоа не очекуваат организирање повеќе екскурзии, здравствени и социјални акции, предавања и други активности.

Каква е соработката со СЗПМ, со локалната самоуправа, со другите здруженија од Скопје и од Републиката, а кажете ни нешто и за начинот и формите на информирање на членството?

– Соработката со СЗПМ и со Градскиот сојуз, каде што имаме свои претставници е многу добра. Истото е и со другите здруженија од Скопје и од Републиката. Со локалната самоуправа, односно со општина Илинден, имаме потпишано Спогодба за соработка, која се одвива добро и на задоволство на двете страни. Организираме спортски натпревари со многу здруженија, а и учествуваме на многу културни манифестации. Што се однесува до информирањето на членството, најголемиот број се информира од весникот „Пензионер плус" и прилогот „Пензионерски видици" во „Нова Македонија". Сепак најчеста форма на информирање на нашите пензионери е преку истакнување огласи на јавни места, како и преку претставниците во разграноците.

Просторот е еден од главните фактори за успешна реализација на поголем број активности. Дали вашето Здружение има доволно просторни услови?

– Со помош на локалната самоуправа успеавме во сите разграноци, за клубовите да обезбедиме доволно простор и настојуваме овие катчиња да ги направиме поубави и попривлечни за дружење на пензионерите, но просторниот проблем во целост не е разрешен, така што, во соработка со локалната самоуправа настојуваме да го решиме и тоа.

Васил Пачемски

Празник на змејовите - чунови

Во Универзитетската библиотека, на 9 јуни 2016, во организација на институт „Конфуциј", при универзитетот „Св. Кирил и Методиј" во Скопје се одржа интересна манифестација во чест на Празникот на змејовите – чунови кој е познат и како Празник на летото, Празник на ќерките или Празник на поетите, а кој му е посветен на поетот Чу Јуан, еден од најголемите поети во древна Кина и првиот кинески поет романтичар, поет кој во 1953 година во Хелсинки од УНЕСКО е прогласен за еден од великаните на светската култура.

Кинескиот Празник на змејовите-чунови, освен со своето необично име, плени и со легендата за тоа како настанал и како се одржал речиси 2.500 години! Во далечни времиња, во древна Кина, во државата Чу живеел и творел еден од најголемите поети на Истокот, Чу Јуан. Се смета дека Празникот на змејовите чунови е во чест на овој голем поет кој уште во времето кога живеел бил славен, почитуван, но често и оспоруван поради неговите животни начела. Чувствувајќи се отфрлен од средината, тој еден ден ја одбира смртта, фрлајќи се во водите на разбранетата река. Кога слушнале за ова мештаните тргнале со своите чунови за да го спасат поетот и од тоа произлегол обичајот за трки со чунови – змејови. Барајќи го неговото тело тие фрлале храна во водата со цел да ја нахранат подводната змија за да не го изеде телото на поетот. Така настанал обичај на фрлање храна во реката за душа на Чу Јуан, во вид на топчиња од леплив ориз завиткани во бамбусови листови врзани со конец во боја, така наречени пелмени. Ова необично искажување на тага и почит кон Чу Јуан се претворило во традиција и празник кој се одржува на петтиот ден од петиот лунарен месец. На тој ден се одржува и Фестивал на кој се натпреваруваат екипи во чунови – змејови украсени напред со огромна глава на змеј и со долгнавесто тело што завршува со опашката на змејот. По оваа интересна приказна следеше краток документарен филм за животот и делото на поетот и за празнувањето во негова чест. Сето тоа со голем интерес се следеше од присутните меѓу кои имаше и доста припадници на третото животно доба, кои несомнено најдоа место во душата и место во времето, да го проследат овој настан за традицијата на кинескиот древен и културно пребогат народ. Настанот заврши така што на сите присутни им беа поделени вкусни пелмени!

Таска Гавровска

Матурска средба по половина век

По цели 50 години во Дебар повторно се сретнаа некогашните матуранти од генерацијата 1965-1966 од гимназијата „Здравко Чочковски". Организациониот одбор на оваа јубилејна матурска средба успеа да ги собере повторно заедно матурантите од третата генерација на дебарската гимназија. Повторно беа заедно професорите и матурантите од кои дел не беа сретнати половина век. Тогаш млади, сега пензионери, но витални.

На матурската средба доминираа емоциите кај сите присутни, а имаше и солзи радосници. Јубилејната средба започна со прозивање на учениците од страна на професорот Едип Села, исто како пред 50 години. Членовите на организациониот одбор Меџит Цапа, Агим Јајага и Ванчо Љубиновски нагласија дека сите некогашни матуранти со задоволство ја прифатиле поканата за да се сретнат по половина век. Во ресторанот „Уранику" во Дебар кој е дел од Дебарските Бањи – Цапа и сопственост на некогашниот матурант од оваа генерација, сега познат бизнисмен Меџит Цапа, некогашните ученици матуранти, ги изнесоа своите сеќања на тогашните средношколски денови. На влезот стоеше матурското табло од 1966 година каде што некогашните матуранти се обидуваа да се препознаат. На средбата беше презентиран час по математика, на кој професорот Еди Села постави една задача, а некогашните матуранти ја решија, по што следеше бурен аплауз. Третата генерација беше една од насилните генерации на гимназијата. Од оваа генерација има видни професори, лекари, инженери, економисти, правници и друго. Агим Јајага, познат економист сега во пензија, рече дека средбата му била голема желба. Ванчо Љубиновски истакна дека средбата му побудила големи емоции и радост. Меџит Цапа истакна дека во дебарската гимназија покрај дебарчани учеле и ученици од Струга и други градови во Македонија, бидејќи тогаш и немало средни училишта со настава на албански јазик. Цапа додава дека е голема радост да се видиш со некој со кој си бил во клупа, а не си се видел половина век.

– Јас за првпат се вработив како професор по физичко воспитување, токму кога оваа генерација беше во четвртата година, – истакна професорот во пензија Мустафа Скикули. Бев млад и со тогашните матуранти минав убави школски денови, и додава дека станува збор за генерација која придонела многу за развојот на Дебар и пошироко. Ангеле Марковски е од регионот на Струга, кој учел во Дебар, вели дека средбата ќе ја памети долго.

– Имав голема желба да се видам со сите мои врсници од дебарската гимназија, кој неколку години бил професор по македонски јазик во истата гимназија. Имија Јакуповски и Емшит Селмановски исто така се матуранти на оваа генерација. Според нив на средбата минале едни од најдобрите моменти во животот. Убави спомени од средбата ќе понесат и Вјолца Боличи, познатиот судија Фатон Пачуку, како и други присутни. Сите беа расположени и среќни заради средбата без разлика на нивната етничка и верска припадност.

– Живеевме одлично, и никогаш немаше проблеми на етнички или верски план и покрај тоа што наставата во дебарската гимназија „Здравко Чочковски", се изведуваше на македонски и албански јазик. Тогаш беше директор покојниот Љутфи Марку, а професори имаше од Дебар, од Струга, Охрид и од други градови.

Вјолца Садику

ЗП Св. Николе

Борец во животот и во спортот

Снежана Илиева е весела, непосредна, секогаш подготвена да каже убав збор, со позитивна енергија,темпераментна пензионерка од 71 година која е родена и живее во Св. Николе. Разговорот со неа беше вистинско задоволство.

– Пред 16 години со 35 години работно искуство во Стопанска банка свечено ме испратија во пензија. Се радував и бев среќна заради фактот што сето време ќе биде мое, ќе го користам како што сакам. Набргу станав активен член во здружението на пензионери во Св. Николе, по совет на еден мој пријател. Бидејќи многу брзо одам, почнав да тренирам трчање. Така, на регионалните натпревари за нашето Здружение секогаш освојував втори и трети места, но не успевав да ја наттрчам од натпреварувачката од Радовиш која теренот го поминуваше како стрела,и освојуваше златен медал. Секако бев задоволна и од постигнатите резултати, но желбата да освојам прво место си останување. Неколку пати учествував и се натпреварував и во дисциплината стрелаштво. Постигнавме добри резултати како здружение и во оваа дисциплина. Задоволството од постигнатите резултати и дружењето кое ме исполнуваше со убави чувства после 5 години морав да го прекинам, поради здравствени причини. Така од активен спортист пензионер станав навивач на пензионерите спортисти, а борбите за добри резултати сега ми се на друго поле.

Животот си продолжува, често пати по патеки кои не ги одбираме самите. Јас по природатсум решителна личност и сакам сите проблеми и неубави нешта веднаш да ги решавам. Се оперирав од најтешката болест и еве ме тука сум и по толку години. Имав операција и на колената, но не се предавам. Болестите ги бркам од мене. Со престојување во болницата стекнав неколку пријатели со кои сум и денес блиска. Во овие тешки мигови имав голема поддршка и разбирање од сопругот и синовите. Сега имам уште две вистински пријателки, кои кои во целост ме разбираат и се однесуваат заштитнички кон мене, а тоа се моите две снаи кои ми подарија три внука. Односот кој владее во нашата фамилија ме исполнува со мир, спокојство и среќа. Среќна сум што моите желби не се само соништа туку ги остварувам и уживам во нив, што сонот не го сонувам туку го живеам. На сите би им порачала дека староста е убава, а на нас припадниците од третото, кои некои го нарекуваат и златно доба, најважно ни е дружењето и здравјето. Убаво е и во овој период од животот секој да си пронајде нешто што му причинува задоволство. За да ни биде убаво треба да сме активни кој каде и како може, во спорт, во културно забавениот живот, каде било. На сите пензионери им го честитам големиот јубилеј, 70 години од пензионерско организирање во Македонија, и на сите им посакувам добро здравје.

Вукица Петрушева

Нова книга на пензионерката Славица Цветкова од Кочани

Монографија за село Чифлик

На пригодна свеченост во општината Чешиново – Облешево беше промовиран најновиот публицистички труд на Славица Цветкова, новинар и публицист од Кочани, посветен на селото Чифлик. Монографијата печатена на 120 страници ја издаде Печатницата „Европа 92" од Кочани.

– На 120 страници низ педесетина фотографии е отсликан животот во оваа населба, една од најстарите во полскиот дел на кочанската котлина. Цветкова со голема умешност го слика животот од дамнина до денешни дни, раскажувајќи ја приказната за жителите на ова село, за традициите кои се негувале во минатото, но и за перспективите, – истакна во своето обраќање **Иван Котев**, еден од рецензентите на монографијата.

– Цветкова која како пензионер ја истражува локалната историја на кочанскиот крај, со овој публицистички труд направи многу за ова населено место во кочанската котлина. Ги сочува од заборав традициите на неговите жители низ минатите години, а остави и белег во делот на историјата, етнологијата, земјоделството, спортот и културата, – рече **Вера Анастасова**, рецензент и раководител на Роднокрајното одделение при Кочанската библиотека.

На промоцијата присуствуваа жители од ова населено место како и некогашни вработени во подрачното основно училиште, и голем број иселени жители.

Славица Цветкова е автор на три книги поезија, како и на монографиите за населените места Теранци и Кучичино, кочанско.

К. Герасимов

Поговорки

Отвори ја устата само ако она што ќе го кажеш е поубаво од тишината.
Една единствена грешка доведува до дупла несреќа.
Верувај во она што ќе го видиш, огради се од она што ќе го чуеш.
Прашај паталец, а не гаталец.
Ветрот дува спротивно од посакуваната насока на бродот.
Ако си наковалната, биди трпелив. Ако си чеканот, удри силно.
Оној што бара совршен пријател, завршува без пријатели.
Сончевиот зрак секој пат создава пустина.
Држи се подалеку од злото, седни и гледај го.
Чувајте зелена трева во срцето и можеби славејот ќе дојде.
Не отворај врата што не ќе можеш да ја затвориш.
Она што допрва доаѓа е подобро од она што исчезнало.
Никој не може да управува со оној што не може да управува со самиот себе.

ЗП Битола

ЗП Центар

ЗП Крива Паланка

ЗП Радовиш и Конче

ЗП Струмица

ЗП Гевгелија

ЗП Гостивар

ЗП Кочани

ЗП Пробиштип

ЗП Тетово

ЗП Гази Баба

ЗП Тетово

ЗП Куманово

ЗП Кисела Вода

6-та Републичка ревија на

Аманет за идн

Од памтивек нашиот народ пеел, се радувал и се веселел. Пеел кога навистина му се пеело, но пеел и кога тагувал. Низ песната ги искажувал среќата и несреќата, задоволството и незадоволството – немирот, неспокојот и непокорот. Пеел кога аргатувал, кога копал и жнеел, со песна кога сакал неговиот глас подалеку да се пренесе за да го слушнат и тие кон кои се обраќал.

Затоа песната, музиката и орото се пренесувале од колено на колено, од старо на младо и со векови останувале значајно обележје и израз на идентитетот – израз и потврда на заедничкото живеење на сите етнички групи во нашето мултикултурно општество.

Песната, музиката и орото длабоко се вткаени и всадени во кодот на нашето постоење и никој не може да го разоткрие и да го избрише. Залудо не се кажува и предупредува на балканските простори: Немој пред Македонец да пееш, да музицираш и да играш. Тој ќе те натпее, ќе те натсвири и надигра...

Вакво потсетување и порака за чување, за негување и пренесување на традициите и културното богатсво во Македонија испратија пензионерите учесници на шестата Републичка ревија на песни, музика и игри која се одржа на 7–ми јуни 2016 година во Домот на Армијата на Република Маке–

донија. Дваесет и седум здруженија на пензионери од педесетте учесници на регионалните ревии на песни музика и игри, на кои соорганизатори и успешни домаќини беа ЗП: Штип и Карбинци, Крива Паланка, Велес, Пехчево, Гази Баба и Бутел од Скопје, Битола и Кичево, се изборија за учество на оваа најмасовна културна манифестација на пензионерите, која и оваа година се одржа под покровителство на Министерството за култура на Република Македонија. Уште повеќе настанот доби на значење што фолклорната ревија се одржа и во знак на одбележувањето на 70–годишнината од пензионерското организирање во Македонија и 25–годишнината од осамостојувањето на Република Македонија. Придонес кон свеченоста дадоа и повеќето од шестотините учесници кои со своите колоритни носии го обоија просторот потсетувајќи на регионите од каде што дојдоа.

Првиот човек на СЗПМ, претседателот **Драги Аргировски** со своето обраќање го најави почетокот на оваа најмасовна пензионерска фолклорна манифестација, при што ги поздрави учесниците и гостите, меѓу кои беа: министерката за култура Елизабета Канческа Милевска, министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, градоначалникот на Скопје Коце Трајановски, градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Сокол Митровски, генералниот секретар на Црвен крст на Македонија Саит Саити и други. Аргировски укажа на значењето на Ревијата за обновување и враќање од заборав на многу стари изворни песни и ора, на музика од карактеристични изворни инструменти, на разнобојни носии и облеки кои го изразуваа потеклото и идентитетот на припадниците на нашите етнички заедници.

За значењето на оваа традиционална повеќегодишна мултикултурна манифестација говореше и министерката за култура **Елизабета Канческа - Милевска**, која посебно го нагласи придонесот на пензионерите во зачувувањето на богатото културно наследство и нивната мисија во пренесувањето на овој аманет на младите генерации. Заради тоа, Министерството за култура 14–те регионални ревии и 6–та Републичка ревија на песни, музика и игри ги прогласи за културни манифес–

песни, музика и игри 2016

ите генерации

тации од државен интерес.

На Ревијата се обрати и градоначалникот на Скопје, наедно претаседател на ЗЕЛС, **Коце Трајановски**, кој го изрази задоволството што е дел од овој исклучително значаен настан за пензионерите и за градот Скопје и искажувајќи благодарност до сите возрасни, мудри и искусни припадници на третата животна доба за она што го направиле и придонесле во изградбата на нашето општество. Тој вети дека и понатаму со сите сили ќе ги поддржава пензионерите во остварувањето на своите програмски активности и подобрувањето на квалитетот на животот.

Прв на Ревијата од учесниците се претстави мешаниот хор од ЗП Битола со песната „Лек за вљубени". Со мелозвучниот настап, награден со долго ракоплескање, битолчани ја најавија плејадата најдобри учесници од регионалните ревии на песни музика и игри, кои потоа со своите нумери се заредија на сцената оставајќи силен впечаток. Во најдобро светло се претставија и здруженијата на пензионери од: Крива Паланка (Кривопаланечка свадба), Струмица (Ѓурѓовденска песна), Гостивар (Кара ди Ели, Кара Хана – на албански), Пробиштип (Ѓурѓовденски обичај), Гази Баба – Скопје (Излегла Јана по поле), Куманово (Сплет на ора и песни), Центар – Скопје

(Хорска изведба), Радовиш и Конче (Свадбен обичај), Гевгелија (Дедо попе), Кочани (Сплет ора), Тетово (Две пејачки групи – на албански и на македонски јазик), Кисела Вода – Скопје (Македонско девојче), Прилеп – (настап на КУД „Пенка Котеска"), Охрид и Дебрца (Женско невестинско и машко оро), Крушево (Исушај ме дадо), Солидарност – Аеродром – Скопје (Сплет ора и песни), Шуто Оризари (Сплет ора), Кичево (Водици – обичај), Кавадарци (настап на КУД „Лоза"), Ѓорче Петров – Скопје (Оро од скопско), Пехчево (Блажена горо зелена), ОВР – Скопје (Шопска петорка), Демир Хисар (Беранче – оро), Струга (Песна за Струга), Македонска Каменица (оро Копачка), Велес (Налеј, налеј и Миле Поп Јорданов).

Тој ден сите имаа што да покажат и како да се докажат... Во Домот на АРМ ечеше музиката, се виеше орото и се пееше на македонски, на албански, на влашки, на ромски и на другите мултиетнички заедници. Секој настап имаше свој фолклорен израз и приказ на дел од традицијата и културата, на обичаите и адетите што се негуваат и што се искажуваат низ песната, музиката и низ орото. Сето тоа стана симбол на единството и заедништвото, симбол на соживотот и сплотеноста на пензионерите во здруженијата и во Сојузот.

Тоа е патоказот на развојот и движењето кон успесите во животот, кон изградувањето и напредокот на општеството. Тоа е изворот на мудроста и искуствата што ги поседуваат припадниците на третата животна доба и што ги пренесуваат на своите деца, на своите внуци и правнуци, на сите млади генерации кои ги учат и ги присвојуваат...

Учесниците на Ревијата настапуваа пред Комисијата за КЗЖ и селекторот Томче Стојков, а свој придонес даде и водителката Цветанка Илиева. Дружењето продолжи во хотелот „New Star", каде на учесниците за успешниот настап им честиташе и благодарници им врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, а во името на домаќините Методија Новковски, претседател на СЗП на град Скопје.

Мендо Димовски

Фотографии: **Зоран Андреески**

ЗП Прилеп

ЗП Ѓорче Петров

ЗП Охрид и Дебрца

ЗП Пехчево

ЗП Крушево

ЗП ОВР - Скопје

ЗП Солидарност - Аеродром

ЗП Демир Хисар

ЗП Шуто Оризари

ЗП Струга

ЗП Кичево

ЗП Македонска Каменица

ЗП Кавадарци

ЗП Велес

21-ви Регионални пензионерски спортски натпревари

ЧАИР, ПРВ РЕГИОН

Во Чаир се спортуваше и другаруваше

Во организација на СЗПМ, на 21 мај 2016 година, се одржаа Регионалните пензионерски спортски натпревари од првиот регион. ЗП Чаир, беше успешен домаќин, а во натпреварите учествуваа пензионери спортисти од ЗП Центар, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Гази Баба, ЗП Бутел, ЗП Шуто Оризари, ЗП Солидарни пензионери од Илинден и Здружението на Воени пензионери. Пред поголем број пензионери и граѓани, љубители на спортот, 350 учесници си ги одмерија силите и покажаа добра физичка подготвеност во 11 спортски дисциплини, во машка и женска конкуренција. На свеченото отворање на натпреварите, најнапред присутните, на македонски и на албански јазик, ги поздрави домаќинот на овие игри и претседател на ИО на ЗП Чаир, **Ментор Ќоку,** кој им посака добредојде, фер натпревари, спортска среќа и добра забава. Со пригодни зборорви на македонски и албански јазик, за значењето на оваа спортска манифестација, на присутните и пензионерите спортисти им се обрати претседателот на собранието при СЗПМ, **Бесник Поцеста**, кој меѓу другото рече:

– СЗПМ ваквите спортски манифестации ги организира, поддржува и помага, бидејќи имаат масовност, спортски дух и мултиетнички карактер.

Успех и поддршка на натпреварувачите, на македонски и албански јазик, им искажа претседателот на Советот на општина Чаир,

Захир Бектеши, кој најнапред ги пренесе поздравите од градоначалникот Изет Меџити, а потоа рече:

– Имаме добра соработка со здружението на пензионери и понатаму како и досега ќе ги поддржуваме нивните активности и манифестации во границите на можностите, – нагласи во своето обраќање Захир Бектеши и ги прогласи натпреварите за отворени.

Потоа започна натпреварувањето, во кое најдобри резултати постигнаа спортистите од ЗП Гази Баба, со 6 први места. Натпреварувачите на ЗП Центар освоија 5 први места, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Солидарни пензионери – Илинден по 4, ЗП Чаир 2, а ЗП Бутел и ЗП Кисела Вода по 1 прво место. Спортската манифестација која беше една од најдобро организираните, заврши со доделување дипломи на победниците и најдобрите поединци, со заедничката веселба во ресторанот „Фестина“ на која се пееше, играше и дружеше.

Васил Пачемски

ДЕБАР, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

Триумф на охридските пензионери

ЗП Дебар и Центар Жупа беше домаќин на 21. регионални спортски натпревари од југозападниот регион, на кои учествуваа речиси 200 натпреварувачи од ЗП Струга, ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Кичево, ЗП Македонски Брод и здружението домаќин. Оваа важна спортска манифестација на пензионерите за отворена ја прогласи градоначалникот на Дебар **Ружди Лата**, кој нагласи дека Дебар е горд што овие регионални спортски натпревари се одржуваат во Дебар, град познат по толеранција , соживот и почит кон сите.

– Регионалните натпревари се одличен настан на кој се дружат пензионерите. ЗП Дебар – Центар Жупа секогаш, па и сега се покажа како одличен организатор. Како што е познато најдобрите ќе учествуваат на Републичката спортска Олимпијада во септември. Оваа година ја одбележуваме 70 годишнината на пензионерското организирање во Македонија, и овие натпревари се по тој повод – рече претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**.

Поздравувајќи ги присутните, претседателот на ЗП Дебар – Центар Жупа, **Џавид Карпузи** истакна:

– Се чувствуваме почестени што СЗПМ ни додели да бидеме домаќини на овие натпревари, кои се одлични можност за дружење и натпреварување на пензионерите. Нашето здружение е доста активно и учествува на сите спортски и други активности што ги организира Сојузот, – рече Карпузи. Како и во другите региони, спортс-

ките натпревари во Дебар се одвиваа во 11 спортски дисциплини, а беа проследени со голем интерес не само од пензионерите, но, исто така, и од страна на многу граѓани. Традиционално, најдобри беа пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца, кои освоија 16 први места во категориите за мажи и жени. На натпреварите пензионерите пока-

жаа спортски дух и желба да постигнат што подобри резултати. На средбите претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Поцеста** кој повеќе години успешно го предводеше ЗП Дебар и Центар Жупа, нагласи дека регионалните натпревари во Дебар се организирани на високо ниво и дека трето доба е возраст која се смета дека не е најпогодна за спортување, но резултатите кажуваат дека не е така. Пензионерите во текот на нивниот престој во Дебар, покрај што се натпреваруваа посетија и неколку културни и историски локалитети во Стариот град со богата историја.

Вјолца Садику

КАВАДАРЦИ, ПЕТТИ РЕГИОН

Домаќините - севкупен победник

По третпат кавадарчани беа прогласени за севкупен победник на 21 регионални спортски игри кои се одржаа на 26.05. 2016 во Кавадарци. Околу 380 пензионери од градовите од петтиот регион, Кавадарци, Велес, Неготино, Демир Капија, Гевгелија, Дојран, Богданци и Валандово, се напреварувaа во повеќе дисциплини во машка и женска конкуренција на спортскиот центар „Јасмин“. Домаќините продолжи ја со докажувањето на спортскиот дух кој го поседуваат, зашто потврди фактот од бројните освоени први места, со што пехарот остана во трајна сопственост на кавадарчани. Присутните на почетокот ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Кавадарци **Ристо Анѓушев** кој го нагласи големото значење на ваквите спортски натпревари за луѓето од третото доба. Присутните ги поздрави и потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски**.

– Денес пензионерите во Македонија се доброволно здружени во Сојузот со доброволно ангажирање на секој поединец пензионер како и колективно во здруженијата преку своите програмски активности. Со пензионерските натпреварувања, сите успешно посветени на здобивање со добра кондиција и перманентни трениг подготовки, кои ќе резултираат со високи спортски

резултати и активно здраво стареење во оваа како ја нарекуваме трета доба од животот – рече Каровски кој на сите учесници им посака успешен настап и добри спортси резултати.

Пензионерите велат дека овие игри со нетрпение ги очекувале, дел од нив се поготвувале неколку месеци, а дел рекоа дека не

чуствувале потреба од подготовки бидејќи се родени спортисти. Игрите поминаа во одлична атмосфера и дружба помеѓу пензионерите, за нив најважно беше учеството, а помлаку освоените места и награди. Од година во година се зголемува масовноста на учесниците во натпреварите во однос на изминатите години. Со настапите на овие спортски игри пензионерите покажуваат дека се витални и способни активно да придонесат за себе, за своите семејства и за општеството воопшто.

М. Јованова

ЃОРЧЕ ПЕТРОВ – СКОПЈЕ, ВТОР РЕГИОН

Најдобри Тетовчани со 13 први места

На 28 мај во Спортскиот рекреативен центар „Треска“ – Скопје се одржаа 21. Регионални спортски натпревари од вториот регион на кој зедоа учество пензионери спортисти од: ЗП Гостивар, ЗП Тетово, ЗП Сарај, ЗП Ѓорче Петров, ЗП Карпош, ЗП Тафталиџе и ЗП ОВР. Успешен домаќин и организатор на натпреварите беше Здружението на пензионери од Ѓорче Петров. Расположените пензионери во убавиот амбиент крај езерото „Треска“ ги прв поздрави и им посака добредојде претседателот на Извршниот Одбор на ЗП Ѓорче Петров **Методија Новковски**. Во своето обраќање тој на присутните им посака убаво да се чувствуваат, а на натпреварувачите да постигнат добри резултати.

На присутните пензионери им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој нагласи дека овој значаен спортски настан се одржувА по повод големиот пензионерски јубилеј, 70 години опстојување на најголемата пензионерска асоцијација во Македонија.

– Спортот и физичката активност Се многу важни за нас луѓето од третото доба. Таа ни го подобрува здравјето и духот и ни го продолжува животот. При тоа не е битно кој ќе победи. Битно е да се дружиме и да се радуваме на содржините на нашите пензионерски денови. Ги прогласувам 21-те Регионални спортски натпревари од вториот регион за отворени. Нека победат најподготвените и оние на кои сојузник ќе им биде среќата, – рече Аргировски.

Како и во другите региони пензионерите спортисти се натпреваруваа во 11 дисциплини, а најдобри резултати постигнаа тетовчани кои освоија 13 први места. Од седумте здруженија кои се натпреваруваа крај езерото „Треска“ сите се стекнаа со право да учествуваат на Републичката спортска олимпијада, освен ЗП Сарај.

По натпреварите дружењето продолжи со песна и оро и сите се чувствуваа како победници.

Љубинко Ристов

21-ви Регионални пензионерски спортски натпревари

КУМАНОВО, ШЕСТИ РЕГИОН

Кумановци со освоени 13 места

Во духот на одбележувањето на три јубилеја: 70 години од пензионерско организирање во Македонија, исто толку години пензионерско делување на ЗП Куманово и 25 години независност и суверeност на Р. Македонија, на 29 мај 2016 година во Куманово се одржаа 21–те Регионални спортски натпревари од шестиот регион. На игрите учествуваа 180 напреварувачи од Крива Паланка, Кратово, Злетово, Пробиштип и градот домаќин, Куманово. Средбите, прв ги поздрави претседателот на ЗП Куманово **Спирко Николовски**, кој на учесниците им посака топло добредојде, убав престој и успешни резултати. Говорејќи за работењето на кумановското Здружение, тој меѓудруго, се задржа на фактот дека во Сојузот и здруженијата се посветува големо внимание на развојот на физичката култура и спортот, и дека ЗП Куманово редовното две децении учествува на спортските натпревари, и има добиено многу високи признанија, според што со право, кумановските пензионери ги вбројуваат меѓу најуспешните во државата. Од името на СЗПМ на присутните им се обрати потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски**, кој истакна дека преку спортските натпревари, пензионерите–спортисти покрај кондицијата и здравиот спортски дух, си обезбедуваат подолг и посреќен живот, многубројни пријателства, а се откриваат и многу нови пензионерски таленти во спортот.

Поздравна реч до натпреварувачите упатија и градоначалниците на општините Куманово и Старо Нагоричане, **Зоран Дамјановски** и **Милован Стојковски**, кои се задоволни од досегашната успешна соработка што ја имаат со Здружението и најавија дека и во иднина ќе продолжат со унапредување на истата. Игрите за отворени ги прогласи Салтир Каровски, а убавото и сончево време придонесе натпреварувачите да го дадат својот максимум и да постигнат забележителни резултати. Најдобри се покажаа пензионерите–спортисти од градот домаќин Куманово, кои во 11 дисциплини освоија 13 први места. По 3 први места им припаднаа на ЗП Крива Паланка и ЗП Кратово, додека ЗП Пробиштип и ЗП Злетово освоија по 2 први места. Свечената церемонија на прогласување на победниците се одржа во ресторанот „Грација", по што со музика, песна и игра беа прославени сите успеси на спортски план.

Јасмина Тодоровска

ДЕЛЧЕВО, ОСМИ РЕГИОН

Добар домаќин на спортските натпревари

На 31 мај годинава во Делчево се одржаа 21–те Регионални спортски натпревари. Манифестацијата започна со дефиле на учесниците од Пензионерскиот дом до Спомендомот на АСНОМ во центарот на Делчево, каде се одржа и богата културно-уметничка програма. Прв учесниците и гостите ги поздрави претседателот на ЗП Делчево, **Моне Георгиевски**, а од името на градот домаќин и Локалната самоупрва со одбрани зборови топло добредојде и успех во натпреварите на пензионерите од осмиот регион им посака градоначалникот на Делчево **Дарко Шехтански**. Со пригодна реч 21–те Регионални спорстки игри за отворени ги прогласи **Драги Аргировски**, претседател на СЗПМ, кој меѓу другото истакна:

– Годинава сите активности на здруженијата на пензионерите и на СЗПМ се одржуваат во знакот на два значајни јубилеја: 70 години од пензионерското организирање и 25 годишнината од осамостојувањето на нашата татковина, Република Македонија.

Тој потсети дека во нашата држава значаен сегмент претставуваат пензионерите, а СЗПМ ги застапува нивните интереси пред државните органи со цел постојано да се унапредуваат правата од пензиското и инвалидското осигурување, остварување на поквалитетна здравствена заштита, како и зборгатување на културно–забавниот и спортскиот живот.

Потоа игрите започнаа на три локации. На градскиот стадион се одржаа дисциплините од атлетика и стрелање со воздушна пушка во машка и женска конкуренција. На спортските терени на Основното училиште „Ванчо Прќе" се одржаа натпреварите во скок од место, фрлање на кош и шутирање на празен гол. Во просториите на ресторант „Либеро" пензионерите се натпреваруваа во пикадо, шах, табла и домино. По завршувањето на натпреварите беа прогласени победниците во екипна и поединечна конкуренција, а најдобри беа од ЗП Кочани, потоа од ЗП

Македонска Каменијца и други. Се одржа и заедничка веселба, којашто потраја до доцните попладневни часови. Општ впечаток, според искажувањата на повеќе натпреварувачи и гости на 21 Регионални спортски натпревари, е дека поминаа во фер атмосфера, срдечност и пријатно дружење на пензионерите.

Васил Маневски

ЛОЗОВО, СЕДМИ РЕГИОН

Најдобри пензионерите од ЗП Радовиш и Конче

На 11 јуни 2016 година ЗП Лозово беше домаќин на 21 Пензионерски спортски натпревари во 7–от регион. На овие игри се натпреваруваа пензионери спортисти од: ЗП Радовиш и Конче, ЗП Штип и Карбинци, ЗП Струмица, ЗП Свети Николе, ЗП Ново Село и ЗП Лозово.

Спортските екипи и гостите прва ги поздрави претседателката на ЗП Лозово, **Марија Моневска**, при што им посака добредојде, убаво дружење и натпреварување во духот на спортот. Таа меѓудругото рече:

– Нека победат најдобрите, но победници ќе бидат сите натпреварувачи, бидејќи на ова топло јунско сонце со ентузијазам подготвени се да се натпреваруваат сите. Натпреварувајте се, но и уживајте во убавините на општината Лозово, во распространетите житници, во сончегледовите и тутуновите полиња кои го красат овој крај од нашата земја.

Потоа пензионерите ги поздрави и им посака успешен натпревар **Бошко Цветковски**, советник во општина Лозово.

Во името на СЗПМ, на присутните им се обрати секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ, Станка Трајкова, која на крајот од своето обраќање ги прогласи за отворени 21 Регионални спортски

игри.

Натпреварите се одвиваа во пријатен амбиент. Шаренилото од најразлични маици со натписи на здруженијата на кои им припаѓаат се слеваше со зеленилото од природата и спортските терени. На-

тпреварувачите беа бодрени од многубројната публика.

На натпреварите најдобри беа ЗП Радовиш и Конче, втори беа пензионерите спортисти од ЗП Штип и Карбинци, а трети натпреварувачите од Струмица. Прогласувањето на победниците и доделувањето на дипломите беше во прекрасниот мотел „Џумајлија", во Лозово,проследено со громогласни аплаузи и безброј фотографирања.

М. М.

ЗП Тетово

Примерен пензионер - солиден стрелец

Круме Кочовски веќе 13 години е пензионер, а живее во Тетово, во маалото Поток, една од постарите населби на градот. Негова основна одлика е скромност. Претставува вистински пример и за помладите, а и за неговите врсници и постари. На последните избори во јануари минатата година, едногласно беше избран за претседател на огранокот на пензионерите „Иљо Антевски – Смок", еден од поголемите во Тетово, со над 1.000 пензионери.

„Пред 5–6 години, во случаен разговор со моите колеги–пензионери, дознав дека се одржуваат натпревари во повеќе спортски дисциплини, а дека организатор било Здружението на пензионерите во Тетово. Овде и ги добив елементарните информации, според кои пензионерот избира дисциплина, се „испробува" меѓу своите истомисленици, а потоа учествува на регионални спортски натпревари. Од дисциплините што се застапени, се определив за стрелаштво, бидејќи со пушка „другарувам" речиси во целиот работен век. Уште по првите тренинзи и меѓусебни настапи, остварив добар резултат во стрелање со воздушна пушка. Тоа беа почетоци на моето ангажирање во Здружението на пензионерите, при што еве се обидувам, не само да бидам корисен за Здружението, туку и самиот да исполнам една празнина која најчесто се нарекува „хоби", вели Круме Кочовски.

Станал „искусен" член на пензионерската стрелачка секција и на екипата која настапува на официјалните натпревари. Ни рече дека бил и на последните регионални спортски натпревари што се одржаа кај езерото Треска и дека екипата на ЗП Тетово екипно, а и тој поединечно, го зазеле второто место.

„Според критериумите само прваците на регионалните, учествуваат на републички натпревари. Мене искрено ми е жал што не успеавме да бидеме прваци, но тоа сметам дека не е најважното. Битно е да се учествува, да се стекнат пријателства и познаства, да се друже пензионери и да заборавиме на секојдневните наши грижи", вели скромниот Кочовски. Тој додава дека официјално освоил 81 круг во стрелање со воздушна пушка, додека на подготовките имал 86 кругови. Кочовски додава дека веќе стекнал искуство во овие настапи, бидејќи боите на ЗП Тетово ги бранел и на претходните два регионални натпревара, од кои едниот ЗП Тетово беше домаќин и се одржа во кругот на комбинатот „Тетекс".

На прашањето како дошло до тоа да стане претседател на огранокот „Иљо Антевски – Смок" на ЗП Тетово, еве што ни рече:

„Нашиот огранок е во стариот дел на Тетово во кој спаѓаат маалата „Два бреста", „Певчина", „Чапчаково сокаче", „Поток" и „Дреновец". Членовите се од различни национални припадности, но сите сме пензионери. Меѓу себе добро се познаваме. Кога ме предложија за претседател, немаше двоумење меѓу присутните. Да признаам, изборот за мене значеше и чест и обврска. Се обидувам одговорно да ја извршувам оваа должност", нагласува Кочовски.

Сепак, за овој период Круме Кочовски најголем проблем почувствувал во недостиг на простор за собирање, активности и одржување состаноци. Во реонот нема клуб на пензионери, а нема ниту простории од општествена сопственост.

„Се собираме во приземните простории на куќата на нашиот сограѓанин и маалец, исто така пензионер, Блаже Аврамовски попознат како Мато. Добро е што тој ги разбира нашите потреби, но тоа не е решение за проблемот. Неколку состаноци на одборот на огранокот одржавме во домот на нашиот активист Живко Серафимовски, а во две прилики кај мене дома", додава Кочовски.

Круме Кочовски е и член на боречката организација, како поддржувач, а настапувал и за екипата на СЗБ во неколку наврати, и два пати освојувале први места. Во работната биографија стои дека шест години работел во „Жито Полог", потоа како професионалец во Териториjалната одбрана, а по осамостојувањето на нашата земја, од 1992 година, како член на комисијата за примопредавање на објектите и опремата меѓу ЈНА и АРМ, бил задржан како активен професионален војник, стекнувајќи се со чин заставник прва класа.

Г. Ефтоски

www.sparkasse.mk
Следете нè на Facebook
НИВНАТА СРЕЌА,
ВАШЕ БОГАТСТВО!
Пакет за пензионери со животно осигурување
Сигурност плус!
Аплицирајте за Шпаркасе пакет за пензионери и остварете ги Вашите долго замислувани планови!
• Потрошувачки кредит до 300.000 МКД со фиксна стапка од 7% во првата година, без административни трошоци и без жиранти за износи до 120.000 МКД
• Полиса за животно осигурување
• Трансакциска сметка и дебитна картичка на Шпаркасе Банка Македонија
• Дозволено пречекорување во Шпаркасе Банка Македонија
• Бесплатен траен налог за подмирување на обврските кон Банката од потрошувачкиот кредит
За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на Шпаркасе.
SPARKASSE BANK
Банка на вашето семејство.
* 14,18% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 120.000 МКД, рок на отплата 3 години, фиксна каматна стапка од 7,0% п.а. за првата година и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период, трошок за апликација 400,00 МКД, премија за животно осигурување за маж на 64 години од 8.950 МКД (во согласност со условите од осигурителната компанија) и без провизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

СИГУРНОСТ ЗА ВАС И ЗА ВАШИТЕ НАЈМИЛИ
СИТЕ ВИДОВИ ОСИГУРУВАЊА НА РАТИ БЕЗ КАМАТА
ДОСТАВА НА РАКА ДО ВАШИОТ ДОМ
ПОЛИСИ ЗА СИТЕ ЧЛЕНОВИ НА ВАШЕТО СЕМЕЈСТВО
ВРЕДНИ ПОДАРОЦИ СО СЕКОЈА ПОЛИСА
БЕСПЛАТЕН КОНТАКТ ЦЕНТАР 15 999
КОНТАКТ ТЕЛЕФОН 078 489 852
Винер Осигурување
Вистински избор за Вас
WINNER VIENNA INSURANCE GROUP

ЗП Струга

Бесплатни ехо прегледи на тироидната жлезда

Со цел за едукација и подигање на свеста кај граѓаните со тиородни заболувања, преку „Виолетовиот караван“ на здружението „Борба за секој нов ден“, докторите од Институтот за патофизиологија и нуклерна медицина од Скопје, на 23 мај во струшката чаршија правеа бесплатни ехо прегледи на тироидната жлезда.

Интересот кај стружани, а посебно кај пензионерите кои навреме беа информирани од ЗП Струга, според **Марјан Радески**, медицинско лице од Институт за патофизиологија, беше навистина голем. Беа извршени бесплатни прегледи на тиоридната жлезда кај повеќе граѓани за помалку од пет минути, со цел, доколку се открие нарушување на работата на оваа жлезда, да се упатат на натамошно испитување и лекување. Всушност, целта е луѓето да се едуцираат за навреме да ги препознаат симптомите и проблемите кои се појавуваат при нарушената работа на тиоридната жлезда, вели Радески.

Граѓаните се задоволни од прегледот и посветеноста на докторите и очекуваат во иднина вакви прегледи да има почесто и да се вршат без посебни процедури.

С. Кукунешоски

ЗП Охрид и Дебрца

Добредојдена едукација од здравственото осигурување

Со одржувањето на последната едукативна работиллица со пензионерите од ЗП Охрид и Дебрца, на 25 мај заврши едномесечниот проект „Здравствениот фонд поблиску до пензионерите“. Претходно вакви работилници на истата тема „Медицинска рехабилитација и рефундации“, во мај се одржаа во Кавадарци, Радовиш и во Пробиштип. На едукативната работилница во ЗП Охрид и Дебрца предавачи беа доктор Силвана Андов и правникот Блерим Османи од Фондот за здраствено осигурување на Македонија. На работилницата, која предизвика голем интерс кај присустните, предавачите одговараа и на повеќе прашања од заинтересираните пензионери. Ова едукативно предавање го следеа претставници на раководството на ЗП Охрид и Дебрца и претседателот на Комисијата за здравство, д–р Димитар Спасески, кој наедно е и член на Републичката комисја при СЗПМ, како и претставници на Подрачната единица за здравствено осигурување од Охрид, со раководителот Славе Крстаноски. Предавањето, беше проследено со видео презентација, што овозможи практично и непосредно запознавање со нејасни прашања од оваа проблематика. Од досегашното искуство, може да се заклучи дека ваквите едукативни работилници од областа на здравственото осигурување за поголем број пензионери се навистина добредојдени.

К. Спасески

ЗП Богданци

Посета на Лесновскиот манастир и камените кукли

На први јуни богданските пензионери во раните утрински часово тргнаа кон Лесновскиот манастир задоволни што првпат имаат можност да го видат најстарото манастирско здание на овие простори. Во автобусите атмосферата беше весела, а природните убавини, ги одмораа очите.

Пристигнувањето во Лесновскиот манастир беше посебно доживување. Пензионерите беа информирани дека манастирот бил изграден во 11–тиот век од Св. Гаврил Лесновски. Истиот е возобновен и осветен во 14 век. Манастирот бил светилник на црковната култура. Во конаците имало 300 калуѓери кои препишувале црковни книги за европските и руски цркви и манастири. Манастирскиот локалитет е познат по многубројните пештери и воденичарски камења. Раскошната природа и уште поубавата панорама ќе останат врежани во сеќавањата на пензионерите. Патувањето продолжи и со песна и пензионерски досетки пристигнавме во локалитетот Камени кукли. Долината на куклите е регион со голем број природни скулптури настанати од вулканска лава. Локалната легенда е вечен информатор за свадбената церемонија во оваа долина. Уметноста на природата восхитува и поттикнува на размислување.

Пензионерите ја напуштија долината на куклите со впечатоци за долго паметење. На 13 км од Камените кукли се наоѓа Кратово, родниот град на револуционерот Павел Шатев. Пензионерите организирано го посетија Радин мост изграден на две кули. Според легендата во едната кула била заѕидана најмалата снаа на двата браќа градители на мостот. Според кажувањата на нашиот соговорник – професор по географија од Кратово, градот изобилува со мостови и кули, чие потекло не е познато. По неколку часа разгледување на градот и одмор пензионерите се упатија кон Богданци, понесувајќи впечатоци кои долго ќе ги паметат.

Д. Чавдаров

ЗП Крушево

Екскурзија која не се заборава

Согласно Програмата за работа на Здружението за 2016 година, одборите на ограноците 1 и 2 Крушево и комисии за спорт и рекреација, одлучија да организираат и изведат еднодневна екскурзија на 28.05.2016 година на релација: Крушево – манастир Голема Богородица (Кичево) – Кичево – М. Брод – село Белица – село Ропотово – Манастирот во село Зрзе – Крушево.

Патувајќи на оваа релација, пензионерите имаа ретка можност да посетат дел од прекрасните манастири и конаци во еден дел од Западна Македонија. Најпрвин беше посетен манастирскиот комплекс на Света Голема Богородица во околината на Кичево, каде пензионерите уживаа во убавата природа со која е обиколен целиот манастирски комплекс. Тие, исто така, имаа можност да посетат дел од историските знаменитости и повеќе значајни објекти, како и пазарот во Кичево. Потоа, организирано го продолжија патувањето кон село Белица (М.Брод), каде беа одушевени од убавината на бистрите студени води на Беличка река, како и на еден дел од Вештачкото Езеро. Во прекрасно расположение и колективно дружење, се засладија и со пресната беличка пастрмка. Посебно доживување претставуваше посетата на црквата, манастирот и конаците во околината во село Зрзе. Навистина овој манастирски комплекс вреди да се посети и да се ужива како во целиот комплекс, така и во добро уредениот двор со паркови, чешми, зеленило и мирис на планинско цвеќе.

Во незаборавна дружба полна со позитивни впечатоци и доживувања, пензионерите си посакаа добро здравје до наредното дружење, разделувајќи се со зборовите: „Ваква екскурзија не се заборава“.

ДимчеТрајкоски

ЗП Демир Капија

Признание за постигнатото

Здружението на пензионери Демир Капија во изминатиов период реализира голем број активности. Според информациите од претседателот на здружението **Благој Кавазовски**, покрај екскурзиите, пензионерите првпат учествуваа на 14–те регионални ревии на песни, музика и игри во Велес. Тие се претставија со новоформираната пејачка група со песни карактеристични за своето поднебје. Иако не се пласираа за Републичката фолклорна ревија, од настапот на оваа регионална културна манифестација извлекоа искуства и поуки потребни за подготовка и подобро претставување во наредната година.

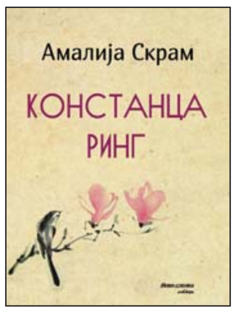
Исто така, со свои претставници спортисти, на 26.05.2016 година во Кавадарци Здружението учествуваше и на 21–те регионални спортски натпревари помеѓу здруженијата од повардарскиот регион. На оваа спортска манифестација учествуваа 25 натпреварувачи во шест дисциплини, при што освоија три први места: во домино жени, табла жени и фудбал – шутирање на гол мажи.

Во знак на признание за постигнатиот успех на регионалното спортско првенство, градоначалникот на општина Демир Капија Трајче Димитириев организираше прием за учесниците на натпреварот. На средбата стана збор за соработката на здружението со локалната самоуправа, при што градоначалникот честитајќи им го успехот истакна дека општината и понатаму ќе им помага на пензионерите во реализацијата на планираните активности.

Петре Пашоевски

Интересни книги

Констанца Ринг



Автор: Амалија Скрам

„Констанца Р“ е првиот роман на норвешката писателка Амалија Скрам (1846-1905), објавен во 1885 година и кој е неодминлив во класичната скандинавска и светска литература. Контроверзен и експлицитен, романот им е посветен на сексот, неверството, бракот, правата на жената и моралната хипокризија.

Во него е раскажана приказна за млада жена – главната хероина, која очајно се спротивставува на силите кои го воспоставуваат животот на жената во едно општество кое, пак, ѝ нуди малку избори. Во романот Скрам ги изнесува своите бескомпромисни ставови за религијата, бракот и двојните стандарди за мажот и жената во тогашното општество. Уште со објавувањето овој прв роман на Амалија Скрам го следеле контроверзи и критики поради експлицитните описи и „негативното“ претставување на бракот. Прогресивните творечки ставови на Амалија Скрам и нејзините наративни способности да ги наслика интимните борби на жената во конзервативно општество и денес го прават актуелно кај читателите во светот. Скрам се смета за една од најзначајните норвешки авторки на модерната. Феминистка по убедување, таа ги артикулира ставовите на жената преку нејзиното натуралистичко пишување. По нејзиното нервно растројство се преселила во Осло, во 1881 година, и ги започнала своите литературни активности. Освен „Констанца Ринг“, други нејзини дела се романите „Луси“, „Изневерена“, „Божиќ“, „Луѓе“, книгите раскази „Лето“, „Кнут Тандберг“, драмата „Агнет“ и други.

Девојката Врана

Автори: Ерик Аксл Сунд

Нова шведска сензационална трилогија што е преведена во 46 земји! Податокот оти наскоро по ова дело ќе се снима и филм, веруваме дека е добра препорака да ја побарате и прочитате. Мудроста како порака и поука покажува оти од минатото не се бега и дека во животот сѐ се враќа, сѐ се плаќа.

Жанет Килберг сѐ уште не се откажува од случајот со убиените деца имигранти, но нејзината работа ја прекинува страшно морничаво убиство на бизнисмен во Стокхолм. На местото на злосторството има бизарни детали кои упатуваат на тоа дека станува збор за ритуално убиство или одмазда. Психијатарката Софија Зетерлунд ѝ помага на Жанет во изработката на профил на сторителот, а нивното зближување дополнително ги комплицира сите работи, загрозувајќи го дури и животот на синот на инспекторката. Во меѓувреме, Жанет ѝ влегува во трага на мистериозната Викторија Бергман која очигледно е клучна за решавањето на овој замрсен лавиринт од злосторства. Не можете да престанете да читате. Едноставно, дуото автори Ерик Аксл Сунд мајсторски се усовршиле во заедничкото пишување и така добро влегуваат под кожа што не може да се престане да се мисли на книгата додека не се прочита крајот на третиот дел. Уникатна приказна каква што досега не сте прочитале. И информацијата оти трилогијата е добитник на специјална награда од Шведската академија за криминални романи оценувајќи ја како хипнотички занесна крими–психоанализа.

Избор: Васил Тоциновски

ЗП Чаир

Посета на Смоларските водопади

Во рамките на планираните активности, предвидената еднодневна екскурзија на пензионерите од ЗП Чаир, беше успешно реализирана на 28–ми мај, до местото кое со право се вбројува меѓу најатрактивните и најпосетените во нашата држава.

Вгнезден длабоко во северните падини на планината Беласица, скриен помеѓу високите букови дрвја, над селото Смолари, се наоѓа Смоларскиот водопад. Екскурзијата беше добро осмислена, со програма како при патувањето така и во Струмица и Смолари.

При тргнувањето, уште од раните утрински часови, сончевите зраци навестија убав ден, а сто и педесет пензионери не го криеја своето задоволство и радост што ќе ја видат оваа планинска убавина. Превозот за оваа, како и за многуте претходни екскурзии беше бесплатен, а на товар на Здружението. Пензионерите уживаа по патот во амбиентот кој создаваше спој на нивните разговори и прекрасната глетка. За време на патувањето се правеа куси кафе паузи за освежување на пензионерите, а за оние со покревко здравје се грижеше прим. д–р Мане Манев.

По краткото разгледување на Струмица, екскурзијантите се упатија кон Смоларските водопади. За да се види оваа убавина и осети бескрајната тишина, да се доживеат вистинските реткости, треба да се совлада значајна висинска разлика и патека од камени скали и дрвена ограда, која започнува веднаш над селото. Планинскиот воздух го одзема здивот, а кондицијата на пензионерите не е за пофалба. Спротивставувајќи им се на годините и желбата да се совлада секоја пречка, успешно се искачија речиси сите екскурзијанти. Глетката беше преубава: по темната и мазна карпа се лизга водата, а самиот водопад и чувствата што ги буди, не може да се опишат, тоа треба само да се доживее.

На крајот, при враќањето, пензионерите задоволни од убавата екскурзија, посакаа повеќе такви екскурзии со осмислена програма и интересни содржини.

Васил Пачемски

Афоризми

- **По ќорфишеци и по ќорбомби не се надевајте дека има и ќор народ**
- **Одбива да игра во монодрама. Вредел за двајца**
- **Владите во сенка се борат само за подебела ладовин**
- **Кога сивилото го гледате розово и тоа е некаков далтонизам**
- **Пред тебе сите се крстат. Зад тебе се готват да те прекрстат!**
- **Не е добро да сме на иста страна! Може да се преврти коработ**
- **Наместо златна, многумина ќе бидат задоволни и со позлатена рипка**
- **Сакаа да го клоцнат меѓу нозе, но бил без мадиња**
- **Се удави во чистата езерска вода. Знаел да плива само во матно**
- **Кога законот е само збор,сечиј збор постанува закон**

Георги Хаџи-Васков

Revyali i 6-të Republikan i këngëve, muzikës dhe valleve

Amanet për ruajtjen e traditës dhe bashkëjetesës

Më 7 qershor 2016, në Shtëpinë e Armatës të Republikës së Maqedonisë, njëzet e shtatë shoqata të pensionistëve nga të pesëdhjetët pjesëmarrës në Revyalin regjional të këngës, muzikës dhe valleve në të cilën bashkorganizatorë dhe nikoqir të suksesshëm ishin Shoqatat pensioniste: Shtip dhe Karbinci, Kriva Pallanka, Velesi, Pehçeva, misionin e saj në mbartjen e këtij amaneti në gjeneratat e reja. Për këtë arsye, Ministria e kulturës, revyalin e 14 regjional dhe revyalin e 6 Republikan të këngës, muzikës dhe valleve i ka shpallur për manifestime kulturore me interes shtetërorë.

Në Revyalin ka folur edhe kreu i qytetit të Shkupit, njëherësh edhe kryetar i BVL (ZELS), **Koce Trajanovski,** i cili ka shprehur kënaqësinë që është pjesë e kësaj ngjarje tepër të rëndësishme. Së pari në Revyal është prezantuar korri i përzier i ShP Manastir me këngën "Lek za vlubeni" (Ilaç për të dashuruarit).

Në dritë më të mirë u prezantuan edhe shoqatat e pensionistëve nga: Kriva Pallanka, Strumica, Gostivari, Probishtipi, Gazi Baba – Gazi Baba dhe Buteli nga Shkupi, Manastiri dhe Kërçova, u përpoqën për të marrë pjesë në këtë manifestim më masiv kulturorë të pensionistëve, e cila edhe këtë vit është mbajtur nën patronazhin e Ministrisë së kulturës të Republikës së Maqedonisë. Ngjarja ka fituar në rëndësi për arsye se revyali folklorik është mbajtur edhe në shenjë të shënimit të jubileut të 70 vjetorit të organizimit pensionistë në Maqedoni, dhe 25 vjetorit të pavarësimit të Republikës së Maqedonisë. Kontribut për solemnitet dhanë edhe më se gjashtëqind pjesëmarrësit.

Njeriu i parë i LShPM, kryetari **Dragi Argirovski**, në fjalën e tij, ka paraqitur fillimin e manifestimit më masiv folklorik të pensionistëve, me ç'rast, ka përshëndetur pjesëmarrësit dhe mysafirët, ndër të cilët ishin: ministresha për kulturë Elizabeta Kançeska Milevska, ministri për punë dhe politikë sociale Dime Spasov, i pari i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski, kreu i kominës Gjorçe Petrov Sokol Mitrovski, sekretari gjeneral i Kryqit të kuq të Maqedonisë, Sait Saiti etj. Argirovski ka theksuar rëndësinë e Revyalit për përtëritjen dhe kthimin nga harresa të shumë këngëve dhe valleve të vjetra burimore, të muzikës nga instrumentet burimore karakteristike, të veshjeve të cilat shprehin prejardhjen dhe identitetin e përkatësive të bashkësive tona etnike.

Për rëndësinë e këtij manifestimi shumëvjeçar multikulturorë, ka folur edhe ministrja e kulturës **Elizabeta Kançeska – Milevska,** e cila posaçërisht ka theksuar kontributin e pensionistëve në ruajtjen e trashëgimisë së pasur kulturore dhe Shkup, Kumanova, Qendra (Centar) – Shkup, Radovish dhe Konçe, Gjevgjelia,, Koçani, Tetova, Kisella Voda-Shkup, Shuto Orizari, Kërçova, Kavadarci, Gjorçe Petrovi-Shkup, Pehçeva, OVR – Shkup, Demir Hisari, Struga, Makedonska Kamenica, dhe Velesi. Atë ditë, në Shtëpinë e ARM, jehonte muzika, hidhej vallja dhe këndohej në maqedonisht, shqip, vllahisht, rome dhe në gjuhë të tjera. Secila paraqitje kishte shprehjen e vet folklorike dhe tregues të pjese të traditës dhe kulturës, të cilat kultivohen dhe tregohen përmes këngës, muzikës dhe valles, si simbol i bashkëjetesës të pensionistëve në shoqatë dhe në Lidhje.

Edhe një përkujtim: pjesëmarrësit në Revyal janë paraqitur para jurisë profesionale dhe Komisionit KKZZH, të përcjellë nga syri i seleksionuesit, regjisorit të dikurshëm me përvojë në TV Tomçe Stojkov. Kontribut të veçantë për suksesin pati edhe drejtuesja, sot pensioniste, Cfetanka Ilieva. Shoqërimi i pensionistëve ka vazhduar në hotelin "New Star", ku të pranishmëve, për paraqitjen e suksesshme ju ka uruar dhe ju ka ndarë falënderime kryetari i LShPM Dragi Argirovski.

Mendo Dimovski

Takim multietnik miqësorë sportiv në Lipkovë

Këtë vit, LShPM shënon 70 vjetorin e organizimit pensionist në Maqedoni. Jubileun, me aktivitete programore përkatëse e shënon edhe ShP Kumanovë. Në këtë shenjë, më 10 maj 2016, në klubin e pensionistëve në Lipkovë, janë takuar mbi 20 pensionistë sportist nga Kumanova, me aq pensionistë nga ana e Lipkovës në takim sportiv miqësorë në disiplinat shah, pikado dhe tabela.

Takimin e ka hapur **Nazim Emini,** kryetar i degës së pensionistëve në Lipkovë, ndërkaq, **Ismail Ganiu** ka arsyetuar qëllimin e takimit. **Hulusi Saliu,** anëtar i degës, ka theksuar bashkëjetesën tradicionale në Shoqatë, si shembull në Maqedoni. Në emër të ShP Kumanovë, kryetari **Spirko Nikollovski**, ka shprehur kënaqësinë për organizimin shoqërorë të shoqatës. Fillimisht ka kujtuar se ShP Kumanovë është multietnike, me mbi 13.300 pensionistë të komunave Kumanovë, Lipkovë dhe Staro Nagoriçane, me Maqedonas, Shqiptarë, Serb, Turq, Rom e tjerë dhe ka thënë se tradita për bashkëjetesë duhet të vazhdojë dhe të pasurohet. Veçmas ka theksuar se në frymën e proceseve demokratike dhe bashkëjetesës në organet dhe trupat ndihmëse në ShPK dhe në LShPM janë të përfaqësuar anëtarë nga ky mjedis të cilët japin kontribut të rëndësishëm në aktivitete. Në këtë frymë është edhe "Penzionerski informator" (Informatori pensionist) i cili del më se 15 vite në gjuhën maqedonase dhe shqipe. Sekretari i Komunës **Nexhat Osmani**, me respekt të madh ndaj kësaj gjenerate pensionistësh, ka përshëndetur të pranishmit dhe ka treguar kënaqësi për bashkëpunimin me ShPK. Pasi i ka njohur me resurset e Komunës, ka dëshiruar shëndet dhe sukses në aktivitetet e anëtarëve, paqë në shtet me dëshirë që të gjithë ta ruajmë. Përkrahje drejtuesve kanë dhënë edhe **Aliriza Ramani, Lubica Kuzmanovska, Lube Dimitrievski, Zekir Iseni, Refik Etemi** dhe **Zija Bajrami.** Ishte kënaqësi të dëgjohen fjalë të ëmbla miqësore dhe vëllazërore. Pas pjesës oficiale, ka filluar takimi sportiv me dorë të dhënë për fillimin dhe mbarimin e takimit me gotë me çaj, kafe dhe lëng.

Dr. Mirko Makreshanski

Garat e 21-ta regjionale sportive

Takime në shenjë të plakjes aktive dhe Jubileut

Më 21 maj të këtij viti, janë mbajtur takimet e 21-ta sportive regjionale të regjionit të tretë. Gjorçe Petrovi ishte nikoqir i suksesshëm, ndërkaq, në gara kanë marrë pjesë pensionistët sportiv të ShP Qendër, ShP Kisella Voda, ShP Solidarnost – Aerodrom, ShP Gazi Babë, ShP Butel, ShP Shuto Orizarë, ShP Solidarni penzioneri nga Ilindeni dhe Shoqata e pensionistëve ushtarak. Para numri të madh pensionistësh dhe qytetarësh, dashamirë të sportit, 350 pjesëmarrës i kanë matur forcat në 12 disiplina sportive, në konkurrencën meshkuj dhe femra. Në hapjen solemne të garave, fillimisht të pranishmit i përshëndeti në gjuhën shqipe dhe maqedonase, nikoqiri i këtyre lojërave dhe kryetar i KE i ShP Çair, **Mentor Qoku**, i cili ju ka dëshiruar mirëseardhje, ferr gara, fat sportiv dhe argëtim të mirë.

Me fjalë të përshtatshme në gjuhën maqedonase dhe shqipe, për rëndësinë e këtij manifestimi sportiv, para të pranishmëve ka folur edhe kryetari i Kuvendit pranë LShPM, **Besnik Pocesta**, i cili ndër të tjera ka thënë se manifestime të tilla sportive i organizon, përkrah dhe ndihmon, nga se kanë masivitet, shpirt sportiv dhe karakter multietnik. Sukses dhe përkrahje garuesve, në maqedonisht dhe shqip, ju ka shpreh edhe kryesuesi i Këshillit të komunës Çair, **Zahir Bekteshi,** i cili fillimisht ka përcjellë përshëndetjet nga kreu i komunës Izet Mexhiti. Më pastaj, kanë filluar garat në të cilat rezultate më të mira kanë arritur sportistët nga ShP Gazi Babë, me 6 vende të para. Garuesit e ShP Qendër, kanë zënë 5 vende të para, ShP Solidarnost – Aerodrom, dhe ShP Solidarni penzioneri – Ilinden nga 4, ShP Çair 2, ndërkaq ShP Butel dhe ShP Kisella Voda nga 1 vend të parë. Ky manifestim sportiv i cili ishte një ndër më mirë të organizuar, ka mbaruar me ndarjen e diplomave fituesve dhe sportistëve më të mirë.

ShP Dibër – Qendra Zhupë, ishte nikoqir i garave të 21-ta regjionale sportive të regjionit jugperëndimorë, në të cilin kanë marrë pjesë rreth 200 garues nga ShP Strugë, ShP Ohër dhe Debarcë, ShP Kërçovë, ShP Makedonski Brod dhe shoqata nikoqire. Ky manifestim i rëndësishëm sportiv i pensionistëve, për të hapur e ka shpallur kreu i komunës Dibër **Ruzhdi Lata**, i cili ka theksuar se Dibra është krenare që këto gara sportive regjionale mbahen në Dibër, qytet i njohur për tolerancë – bashkëjetesë dhe respekt ndaj të gjithëve.

- Garat regjionale janë ngjarje e shkëlqyeshme në të ciklën shoqërohen pensionistët. ShP Dibër – Qendër Zhupë, gjithnjë e edhe kësaj here është treguar si organizator i shkëlqyeshëm. Siç është e njohur, në shtator, më të mirët do të marrin pjesë në Olimpiadën Republikane sportive. Këtë vit, shënojmë 70 vjetorin e organizimit pensionistë në Maqedoni, dhe këto gara janë me atë rast – ka thënë kryetari i LSHPM **Dragi Argirovski.** Duke përshëndetur të pranishmit, kryetari i ShP Dibër – Qendër Zhupë, **Xhavid Karpuzi**, ka theksuar se ndjehen të nderuar që LShPM ju ka ndarë që të jenë nikoqir të garave. Në takimet, kryetari i Kuvendit të LShPM**, Besnik Pocesta**, i cili disa vite me radhë me sukses ka drejtuar ShP Dibër – Qendër Zhupë, ka theksuar se garat regjionale në Dibër, janë organizuar në nivel të lartë dhe se mosha e tretë është moshë e cila llogaritet se nuk është më e mira për sport, por rezultatet kanë treguar se nuk është ashtu. Tradicionalisht më të mirë ishin pensionistët nga ShP Ohër dhe Debarcë, të cilët kanë zënë 16 vende të para në kategorinë meshkuj dhe femra pensioniste.

Më 28 maj, në Qendrën rekreative sportive "Treska" në Saraj, janë mbajtur garat sportive regjionale të regjionit të dytë në të cilën kanë marrë pjesë pensionistët sportistë nga: ShP Gostivar, ShP Tetovë, ShP Saraj, ShP Gjorçe Petrov, ShP Karposh, ShP Taftalixhe dhe ShP OVR të RM. Nikoqir i suksesshëm i garave ishte ShP Gjorçe Petrov. Pensionistët e disponuar, në ambientin e bukur pranë liqenit "Treska", i pari i ka përshëndetur dhe ju ka dëshiruar mirëseardhje kryetari i KE i ShP Gjorçe Petrov, **Metodija Novkovski,** i cili njëherësh është edhe kryetar i KE të LShP të qytetit të Shkupit. Në fjalën e tij, ai ju dëshiroi të pranishmëve që të ndjehen mirë, ndërkaq, garuesve ju dëshiroi rezultate të mira. Pensionistëve të pranishëm ju foli edhe kryetari i LShPM **Dragi Argirovski.** Ato ishin të kënaqur që kryetari Argirovski është i pranishëm në mesin e tyre në këtë ngjarje të rëndësishme sportive i cili njëherësh është edhe me rastin e jubileut të madh pensionistë, 70 vite ekzistencë i LShPM. Garat i shpalli të hapura kryetari Argirovski. Sikurse edhe në regjionet tjera pensionistët sportist garuan në 12 disiplina, ndërkaq, rezultate më të mira kanë arritur tetovarët të cilët kanë zënë 13 vende të para. Pas garave, shoqërimi ka vazhduar me këngë dhe që të gjithë janë ndjerë si fitues pa marrë parasysh numrin e rezultateve të arritura. Në të vërtetë, ashtu është gjithnjë në 21 vitet e të gjitha garave.

Më 29 maj 2016, në Kumanovë janë mbajtur Garat e 21-ta regjionale sportive të regjionit të gjashtë. Në lojërat kanë marrë pjesë 180 garues nga Kriva Pallanka, Kratova, Zlletova, Probishtipidhe qyteti nioqir, Kumanova. Takimet i pari i përshëndeti kryetari i ShP Kumanovë **Spirko Nikollovski,** i cili pjesëmarrësve ju ka dëshiruar mirëseardhje, qëndrim të këndshëm dhe rezultate të mira. Në emër të LShPM, të pranishmit i përshëndeti nënkryetari i KE i LShPM **Salltir Karovski**, i cili ka theksuar se me këto raste sigurohet jetë më e gjatë dhe më me fat. Fjalë përshëndetëse deri tek garuesit kanë drejtuar edhe krerët e komunave Kumanovë dhe Staro Nagoriçane, **Zoran Damjanovski** dhe **Millovan Stojkovski**, të cilët kanë shprehur kënaqësinë për bashkëpunimin e suksesshëm. Lojërat të hapura i ka shpallur Saltir Karovski, ndërkaq, koha e bukur dhe me diell ka kontribuar që garuesit të arrijnë rezultate të mira. Në fund të lojërave, më të mirë janë treguar pensionistët-sportist nga qyteti nikoqir Kumanovë, të cilët kanë zënë 13 vende të para. Ceremonia solemne e shpalljes së fituesve është mbajtur në restorantin "Gracija" pas çka, me muzikë, këngë dhe valle u festuan të gjitha sukseset në planin sportiv.

K.S.A.

Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj

Dy ekskursione njëditore

Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj, në kuadër të aktiviteteve programore, organizoi dhe realizoi dy ekskursione njëditore, një në Prizren dhe Gjakovë të Kosovës, ndërkaq, tjetri në Shën Naum të Maqedonisë dhe në Pogradec të Shqipërisë. I pari u realizua më datë 19.05.2016 në të cilin morën pjesë 175 pensionistë të shoqatës në fjalë, ndërkaq, i dyti më datë 02.06.2016, në të cilin kanë marrë pjesë 109 pensionistë. Në Prizren dhe në Pogradec, u vizituan monumente kulturore - historike.

Në ekskursionin e dytë në Shën Naum dhe Pogradec, kanë marrë pjesë edhe pensioniste nga Aktivi i grave pranë shoqatës në krye me kryetaren Zulfie Ramadani.

Interesimi i pensionistëve për ekskursione është shumë i madh sa që shoqata e ka vështirë të refuzoj ndonjë. Pensionistët mbetën të kënaqur nga ekskursionet. Mbeten në pritje edhe të ekskursioneve tjera.

B.B.

Takim pas gjysmë shekulli

Diber, maj. Nxënësit e gjeneratës së tretë të gjimnazit të Dibrës që kanë qenë maturantë në vitin 1966, u takuan pas 50 viteve. Ishte një takim për të shënuar jubileun e maturës të gjysmë shekullit që kaloi, me shumë emocione. Përfaqësuesit e këshillit organizativ të takimit të maturantëve të Dibrës, pas 50 viteve, ku kishte nxënës shqiptar edhe maqedonas, theksuan se janë krenarë që kanë organizuar këtë takim me ç'rast, shokët e tyre nga bankat e shkollës së mesme. Mexhit Capa, theksoi se pas plot gjysmë shekulli ka takuar shokët e tij. Ishim një gjeneratë shumë e mirë ka thënë ai dhe ka shtuar se gjenerata e tret e gjimnazit të Dibrës ka dhënë shumë kuadro për të gjitha sferat shoqërore. Agim Jajaga, ka thënë se të gjithë ata të cilët kanë qenë të ftuar në shënimin e 50 vjetorit të maturës, kanë ardhur në Dibër për ta shënuar këtë moment edhe pse sot jetojnë në shumë qytet të vendit. Sipas tij ka qenë një gjeneratë e fuqishme në aspektin e diturisë.

Takimi që u mbajt në restorantin Uraniku, ka filluar me leximin e emrave të maturantëve nga ana e profesorit në pension Edip Sela. Ai, pas leximit të emrave të maturantëve të gjeneratës të tretë të gjimnazit të Dibrës, ka bërë një demonstrim të detyrave në lëndën e matematikës që janë realizuar në vitin 1966. Ai i pritur me duartrokitje nga maturantët ”detyroi“ disa nga të pranishmit - maturantë të zgjidhin një detyrë matematikore.

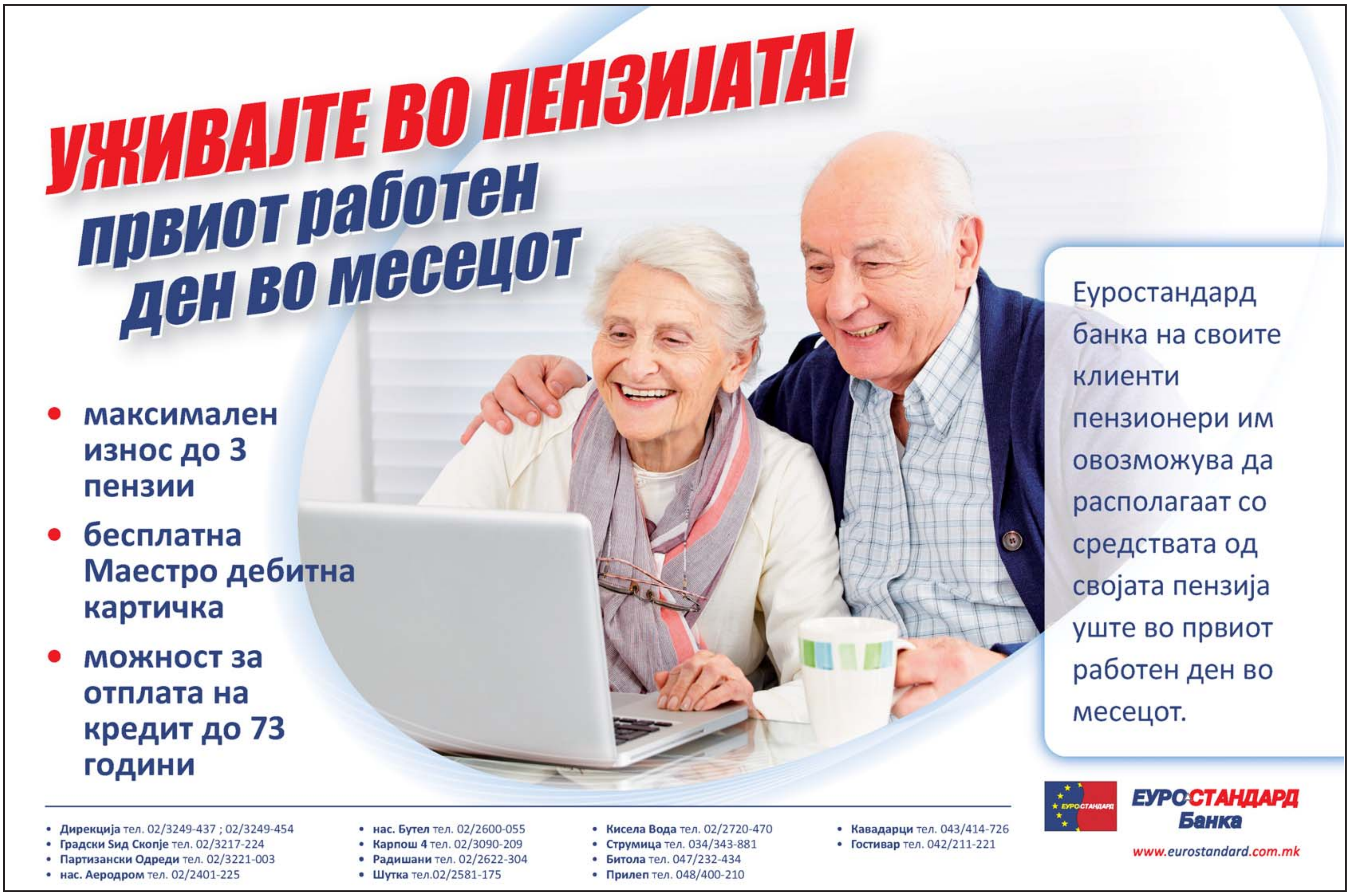
Gjykatësi i njohur në pension Faton Paçuku, është po ashtu një nga maturantët e kësaj gjenerate. Ai erdhi nga Shkupi dhe takoi shokët e tij me të cilët në Dibër, në shkollën e mesme kaloi plot katër vite. "Kam pritur që të takoj shokët dhe shoqet që kam pasur në gjeneratë. Me disa nga ata takohem pas shumë dekadave" - ka thënë Paçuku. Në këtë takim ishte edhe Vjollca Bolliçi. Ajo ka qenë nxënëse e shkëlqyeshme dhe kujton me emocione ditën e maturës para plot 50 viteve. "Nga 33 nxënës sa ishim në vitin e parë, maturën e mbaruam vetëm 18, që tregon se gjimnazi i Dibrës ishte një shkollë me nivel të lartë të arsimit"- ka thënë Vjollca.

Juristi i njohur Bardhyl Kuka, është po ashtu pjesë e gjeneratës së tretë të gjimnazit të Dibrës. Ai, ndër të tjerat ka theksuar: "Kemi qenë një gjeneratë e cila ka nxjerrë kuadro në të gjitha lëmit e shoqërisë, dhe ka shtuar se kuadri arsimor atëherë ka qenë në nivel të lartë". Shumë emocione ngjalli rrëfimi edhe i profesorit në pension Mustafa Skikuli, i cili si gjeneratë e tretë e vitit 1966 ka qenë gjeneratë e parë që ka të bëj me fillimin e punës së tij si profesor i edukatës fizike.

Pastaj maturantët e gjeneratës në fjalë, në mënyrë të organizuar, vizituan disa, monumente kulturore historike të Dibrës...

Takimi mbaroi me një program kulturor - zbavitës...

Vjollca Sadiku


УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА!
првиот работен ден во месецот
• максимален износ до 3 пензии
• бесплатна Маестро дебитна картичка
• можност за отплата на кредит до 73 години
Еуростандард банка на своите клиенти пензионери им овозможува да располагаат со средствата од својата пензија уште во првиот работен ден во месецот.
• Дирекција тел. 02/3249-437 ; 02/3249-454
• Градски Ѕид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225
• нас. Бутел тел. 02/2600-055
• Карпош 4 тел. 02/3090-209
• Радишани тел. 02/2622-304
• Шутка тел.02/2581-175
• Кисела Вода тел. 02/2720-470
• Струмица тел. 034/343-881
• Битола тел. 047/232-434
• Прилеп тел. 048/400-210
• Кавадарци тел. 043/414-726
• Гостивар тел. 042/211-221
ЕУРОСТАНДАРД Банка
www.eurostandard.com.mk

ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ
HAK BUS
Поаѓање од Македонија
10.06
17.06
24.06
01.07
08.07
15.07
22.07
29.07
05.08
12.08
19.08
Поаѓање од Албанија
17.06
24.06
01.07
08.07
15.07
22.07
29.07
05.08
12.08
19.08
26.08
ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
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
135 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

Марихуана - лек и што уште не

Коноп (Cannabis sativa L.) се користел во Кина пред најмалку 10 000 години, пред сè заради неговите лековити својства, но канабисот се ставал и во колачиња кои предизвикуваат „релаксација и радост“. Плиниј Постариот, како и некои други автори зборуваат за употреба на канабисот за борба против болка. Рим и Картагина, се бореле за превласт над пазарот на канабис. И покрај сето тоа, моќното американско политичко лоби успева во 1930 година да стави крај на неговата легална примена користејќи „научни“ и медиумски лаги за да биде забранет. Тие тврдења главно се темелени на тоа дека канабисот предизвикува неморално однесување, халуцинации, зависност, нарушување на здравјето и ред други разни несреќи. Но, и покрај забраната, марихуаната продолжила да се користи главно илегално, а со време се легализирала во сè поголем број земји во светот, во прв план како лек, а еве веќе го има и во нашите аптеки!

За жал, и денес, кога канабис ќе се спомене, повеќето луѓе веднаш помислуваат на марихуана која се користи за психоактивни цели, заборават или можеби не знаат дека конопот е многу повеќе од тоа. Зошто? Канабисот содржи најмалку 60 познати хемикалии наречени канабиноиди, кои активираат природни канабиоидни рецептори во нашето тело.

Канабисот може да се подели во три категории. Клучната разлика помеѓу видовите на канабисот е според односот на две хемикалии кои се наоѓаат во него, а тоа е Tetrahidrokanabinol (THC) кој е главната активна состојка одговорна за дејствија и ефекти кои предизвикуваат еуфорија и вртоглавицата, но, исто така, анксиозност и параноја. Другата состојка е cannabidiol (CBD), која има повеќе смирувачки ефект и која според студии вршени врз делувањето врз мозокот покажале дека таа може да ги блокира психотични ефекти на THC.

Многумина си го поставуваат прашањето дали марихуаната е опасност за оној кој ја консумира. Напротив, многу студии ја потврдуваат и докажуваат нејзиното терапевтско значење. Истражувањата покажуваат дека марихуаната може да се користи во третманот на: рак и СИДА, глауком, мултиплекс склероза, Паркинсонова и Алцхајмерова болест, анорексија, автоимуни болести, аутизам, епилепсија, астма, психијатриски нарушувања и друго. Во голем број на кинески медицински книги канабис семиња се користат и за: да се забрза породувањето ако има компликации, против паразити, во артероскелорза, како диуретик, за да се намали крвниот притисок и за лечење на дизентерија. Постојат повеќе од 60 хемикалии во канабисот кои можат да имаат медицинска употреба. Важна улога канабисот има кај пациентите болни од рак, бидејќи ја ублажува болката и го спречува ширењето на туморот. При тоа се поставува прашањето: дали постои опасност за користење на канабисот за терапевтски цели? До денес не е документиран ниту еден случај на смрт во врска со предозирање со марихуаната или THC. Не е докажано дека предизвикува физичка зависност, дури и кога се конзумира долго време. Друга работа е психолошката зависност, но во овој момент тутунот и алхохолот се многу поопасни од марихуаната! Ова е за лековитата страна на марихуаната или канабисот, но тој може да се користи и во многу други форми и начини.

Нема друго растение или извор на есенцијални аминокиселини во совршена пропорција кои можат да ги задоволат човековите потреби за исхрана, како што е тоа кај марихуаната. Таа е исто така одличен извор на минерали, протеини и диетални влакна. Што е посебно интересно, канабисот е уникатен по протеините во неговото семе.

Но, покрај лековитоста, канабисот е и чувар на човековата околина, бидејќи има многу долги и длабоки корени, кои можат да продрат до 150 см во длабочина, и често се засадува на тврда набиена почва за да ја направи растресита и подготвена за други култури. Исто така, често се засадува во степите загрозени од претворање во пустина, бидејќи со неговите густи лисја и висина прави сенка на земјата.

Од коноп се прави: хартија, ткаенини, биогориво, пластични материјали, градежен материјал... Од коноп може да се произведат околу 25 илјади различни производи, кои се доста ефтини. Тој е вистински природен дар за човештвото.

Б. Арсов

Со звучни вибрации до здравје и хармонија

Од праисторијата луѓето се служеле со музиката како со моќна алатка за исцелување на душевните и телесните проблеми и за постигнување на општа хармонија. Питагора уште кон крајот на 6-ото столетие пред новата ера утврдил дека сè што постои во космосот подлежи на законите на хармонијата. Во согласност со тоа силно се залагал за примена на музиката во лекувањето. Музиката влијае на човековиот организам, но и на сите други суштества вклучувајќи ги и билките.

Во денешно време познато е дека секоја клетка на човековото тело вибрира со одредена фреквенција. Поедноставно речено, целиот наш организам произведува одредена мелодија. Ако таа мелодија е хармонична – ние сме здрави, ако не е – не сме. Токму во тоа се крие најголемиот потенцијал за лекување со музика. Нашите мозочни бранови послушно реагираат на секоја фреквенција која ја примаат. Бидејќи звукот е вибрација, тој влијае врз сите делови на човековото битие вклучувајќи го физичкото, емоционалното и духовното ниво. Затоа со музиката може да се лечат различни болести и тегоби, но со музика може да се поттикнува и креативност и да се намали нивото на стресот. Музиката поволно влијае и врз јакнењето на имунитетот и закрепнувањето после болест. Слушањето музика го поттикнува лачењето на ендорфин, хемиски спој познат под името„хормон на среќата“ кој го подобрува расположението и ефективно ја запира болката.

Во лекувањето со музика треба да се истакнат и древните методи, како исцелување со звук од гонг или со помош на звучни вибрации од тибетанските садови. И едниот и другиот метод создава вибрации кои добро влијаат на умот и телото на човекот, враќајќи му ја првобитната рамнотежа. Така со помош на звук можете да отстраните многубројни телесни и духовни блокади, да се ослободите од болки и стравови и да создадете позитивни чувства. Од занимливостите поврзани за музиката, вредно е да се издвои т.н. „Моцартовиот ефект“ – што е име за низа позитивни ефекти кои генијалните композиции на Амадеус ги имаат врз човечкиот ум. Во последните дваесетина години повеќе угледни научници врз основа на многубројни експерименти утврдиле дека неговата музика ја синхронизира десната и левата половина на мозокот. Заради тоа Моцартовата музика релаксира, побудува креативност и мотивација и ја подобрува концентрацијата и способноста за мислење. Музиката на „Салзбуршкото чудо од дете“ не е само пријатна за уво и смирувачка, таа дуру штити и од погубното влијание на стресот, влијае на подобрување на меморијата, го подобрува изразувањето и способноста во донесување интуитивни заклучоци.

Истражувачите откриле дека и билките сакаат музика. Според нив, музиката, особено класичната, подеднакво поволно влијае и врз растителниот и врз животинскиот свет. Заклучено е дека билките под влијание на музика растат побрзо, а кравите даваат повеќе млеко. 2001 година тосканскиот винар Карло Кињози (Carlo Cignozzi) во потрага за еколошки начин на заштита на лозата од штетници, се обидел со музика.

Во своето големо лозје поставил звучници и виновата лоза ја изложил на класична музика. Притоа, тој забележал дека грозјето побрзо созреало и било поздраво.

Сепак, ако сакате лично да се уверите во тоа дали и вашите градинарски или собни билки подобро ќе напредуваат со помош на музика, внимавајте на репертоарот, бидеќи е утврдено дека тие преферираат класина музика.

Исто така, звучните вибрации го прочистуваат и просторот во кој престојувате од сите облици на негативна енергија.

За крај, да спомене уште еден, многу симпатичен, евтин и лесно достапен предмет, кој е многу добро да се држи внатре во просторот во кој престојувате. Тоа се кинеските ѕвончиња – висечки предмети од бамбус, метални цевчиња, школки и слично, кои при струење на воздухот произведуваат пријатни звуци. Посебно се препорачува да ги држите во домот, градината или на работното место, оти нежните тонови кои тие повремено ги произведуваат го отстрануваат стресот, истовремено носејќи чувство на мир и задоволство. Исто така, се верува дека нивниот звук ја отстранува негативната енергија од просторот. Дека е тоа така, потврдува и насмевката која не може да ја запрете кога ги слушате релаксирачките звуци на овие ѕвончиња.

Т.Г.

Добрите својства на лукот

Лукот е растение со многу силен вкус, кое е познато по своите врвни кулинарски и медицински својства. Главна состојка на лукот е **алицин**, кој има неверојатно антибактериско, антивирусно, антигабично, антипаразитско и антиоксидансно делување. По потекло од централна Азија, и е една од најстарите култивирани растенија во светот кој се одгледува веќе над 5000 години. Египќаните лукот го сметале за свето растение. Истражувањата потврдуваат дека редовната употреба на лук го регулира нивото на крвниот притисок и нивото на холестерол и шеќер во крвта. Студиите, исто така потврдуваат дека лукот може да послужи како одлична превенција кај многу видови на рак.

Лукот игра важна улога и во здравјето на кардиоваскуларен систем. Сулфурните соединенија во лукот штитат од оксидативен стрес и воспаление. Покрај тоа што ги штити крвните садови од затнување, лукот спречува згрутчување на крвта, благодарение на една посебна состојка наречена ајоен. Се претпоставува дека алицинот во составот на лукот ја блокира активноста на ангиотензинот, кој ги спречува несаканите контракции на крвните садови и зголемување на крвниот притисок. Лековитото делување на лукот на кардиоваскуларниот систем, исто така, е поврзана со висока содржина на витаминот Ц, витаминот Б6, селен и манган.

Но не само крвните садови можат да имаат корист од антивоспалителните својства на лукот. Одредени истражувања покажале дека лукот позитиво делува и врз коскениот, мускулниот и дишниот систем. Одредени состојки во лукот покажуваат антиревматски својства. Лукот исто така предизвикал подобрување кај воспаление предизвикано од алергија. Други истражувања кои ги поврзуваат дебелењето со воспалителните процеси во организмот, потврдуваат дека сулфурните соединенија, кои ги содржи лукот може да спречат воспалителните процеси со кои се поттикнува формирањето на масните клетки.

Во историјата на медицината, антибактериските и антивирусните својства на лукот легендарно се познати. Неговото антимикробно делување исто така вклучува и габи и паразити. Еден од состојките на лукот – **ајоен** – се покажал како особено ефикасен во третманот на лечење на габата candida albicans. Посебен интерес кај лекарите предизвикуваат ефекти на лукот на бактерии отпорни на современите антибиотици.

Други студии потврдуваат дека ова растение има значителни антиканцерогени својства. Редовно конзумирање на големи количини на лук значително го намалува ризикот од многу видови на рак. Умерено конзумирање на овој вид на храна може да се користи за спречување на само два типа на рак – ректалниот и ракот на бубрези. Таквата разликата помеѓу „појачаната“ и „умерената“ доза на лук покажува дека за ефикасна превенција од рак, сепак, треба да се консумираат поголема количина на овој вид на храна, а може да помогнат и капсули или таблети од лук.

За да ги искористите предностите на лековитиот потенцијал на лукот, згмечете го или ситно исецкајте го. Тоа го подобрува ослободување на посебни ензими, кои го претвораат alliin vo allicin (состојка која е одговорна за поголемиот дел од лековити својства на лукот). За да се ослободи максимална количина на алицин, оставете го мелениот или сецкан лук 5 минути пред да го изедете или зготвите. Лукот помага и при други состојби и болести. Еве некои од нив:

Алергија – Лукот го регулира работењето на имунолошкиот систем и спречува воспаленија предизвикани од алергии.

Кашлица – Поради своите антибактериски својства, лукот е одлично средство против кашлица и инфекции на респираторниот тракт.

Холестерол – Според истражувањата, 600–900 mg (2 капсули) на лук дневно може да помогне во намалувањето на нивото на холестерол за 18%.

Забоболка – Лукот има својства на аналгетици и анестетици, кој може да помогне кај забоболка.

Брадавици – Поради својоте антимикробни својства, лукот е одличен лек против брадавици и други проблеми со кожата.

Поголемиот дел од луѓето нема да имаат несакани ефекти за време на употребата на овој вид на храна. Сепак, постои категорија на луѓе кои се алергични на лук. Се разбира, во овој случај, потрошувачката на лук не се препорачува. Кај луѓе со чувствителен желудник внесувањето на големи количини на лук може да предизвика подждригнување и непријатно чувство во желудникот.

Б. Ангеловска

Потењето и здравјето

Во човечкото тело има од 2 до 4 милиони потни жлезди, кои се поделени во две групи:

1. Екрини потни жлезди – распоредени по целото тело, а најповеќе ги има на дланките и стапалата и нивната пот е без мирис.

2. апокрини или “миризливи“ потни жлезди – кои носат непријатен мирис.

Седум предности на потењето

Потењето често предизвикува непријатност и никој не сака да има дамки од пот на облеката, но од друга страна докажани се голем број здравствени придобивки од потењето.

1. Поттикнува детоксикација на организмот – Потењето е одличен начин на чистење на телото, вишок на соли, алкохол и токсини како што се кадмиум, жива, олово и бисфенол А. Овие отрови со текот на времето се акумулираат во организмот и го зголемуваат ризикот од сериозни заболувања, како што се рак и Алцхајмеровата болест.

2. Придонесува за здравјето на крвните садови – Секоја зголемена телесна активност која вклучува потење ја поттикнува работата на срцето и метаболизмот. Со самото тоа ја подобрува циркулацијата и ги чува крвните садови. Притоа, не е важно дали станува збор за јога, трчање, возење велосипед, планинарење или друга телесна активност.

3. Ја чисти и негува кожата – Ако на кожата имате гребнатинка или убод од комарец, потта на нив ќе дејствува како антибиотик и ќе ги уништи бактериите. Потењето спречува затворање на порите на кожата и на тој начин дејствува превентивно против акни. Но, сепак треба да се има на ум дека придобивките на кожата се однесуваат на умерено потење. Прекумерното потење, создава услови за инфекции на кожата – егзема и осип и друго.

4. Го намалува ризикот од камен во бубрезите – Со потењето се исфрлаат солите од организмот, а калциумот останува зачуван во коските. Благодарејќи на тоа солта и калциумот не се таложат во бубрезите или во мочниот меур, па не се создаваат услови за формирање на камења во бубрезите. Луѓето кои зголемено се потат, а покрај тоа пијат и повеќе течности, на тој начин го чистат мочниот меур и бубрезите.

5. Придонесува за добро расположение – Резултатот од потењето може да биде и насмевка на лицето, бидејќи тоа го поттикнува лачењето на ендорфин, што е причина за чувство на среќа и задоволство. Ендорфинот згора на тоа делува и како аналгетик – ја ублажува болката.

6. Го намалува ризикот од настинки и други болести – Потта содржи антимикробни пептиди кои успешно се борат против вируси, бактерии и габи. Тие се позитивно наелектризирани и ги привлекуваат негативно наелектризираните бактерии, кои потоа ги уништуваат. Воедно, потта содржи дермицидин, што е многу ефикасна алатка во борбата против туберкулоза и други патогени. Лесно солената пот е вистински природен антибиотик.

7. Го намалува крвниот притисок – Познато е дека зголеменото внесување на натриум или сол придонесува за покачен крвен притисок. Со лачењето на потта се излачува и натриумот од организмот, па за оние кои страдаат од висок крвен притисок, препорачливо е да изберат токму активности кои го стимулираат потењето.

Нарушувања од потењето и како да ги надминеме

Постојат две нарушувања од потењето:

• хиперхидроза или прекумерно потење

• хипохидроза или недоволно потење

Причина за прекумерно потење може да биде прекумерна анксиозност, болест на тироидната жлезда, земање лекови и слично. Луѓето кои имаат хиперхидроза се склони кон габични заболувања. Интензивното потење доведува до поголема загуба на течности, а со тоа и на важни електролити. Се препорачува да се пијат најмалку 8 чаши вода дневно. Електролитите како магнезиум, калиум, калциум и фосфор, кои се исклучително важни за функционирање на нервите и мускулите, може да се надоместат со пиење, на пример, кокосова вода или обична вода помешана со хималајска сол. Намирници кои помагаат да се надоместат електролитите се кељ, зелка, портокали, банани, лубеница и бадеми. Од друга страна, состојбата на недоволно потење може да биде опасна по живот, па така ако недоволно се потите, треба што побрзо нешто да преземете за вашето здравје. Почнете интензивно да вежбате, пожелно е дури и во загреана просторија, како дополнително би го стимулирале лачењето на пот. Што побрзо почнете да се потите, тоа ќе ви помогне вашето тело подобро да почне да се лади, па така ќе бидете во можност да вежбате подолго и поинтензивно.

Антиперспиранти - да или не?

Производите како што се антиперспиранти може да ги доведат бактериите под пазувите во нерамнотежа и така всушност да предизвикаат спротивен ефект – уште посилен и поинтензивен мирис на пот. Покрај антимикробните агенси, антиперспирантите содржат и алуминиум, кој ја блокира работата на потните жлезди. Таа блокада има лоши последици и сосема спротивни ефект.

М. Дамјаноска

ЗАНИМЛИВОСТИ

– Во Македонија се наоѓа единственото европско наоѓалиште на рубини. Многу скапоцени камења што може да се видат во светските каталози се прошверцувани од Прилепско. Странците го купуваат скапоцениот камен по багателни цени. Поради неупатеноста и желбата за заработка, кај прилепчани поминала приказната дека станува збор за минералот корунд, и тоа од најниска класа. Рубини во Македонија има и може да се најдат во лежиштата на доломитските мермери, како што е прилепскиот сивец.

– Македонскиот рудник „Алшар” на планината Кожув е единственото наоѓалиште во светот на талиум и потенцијален „рудник“ на еколошки чиста енергија. Од 2004 година рудникот е евидентиран како споменик на природата и дел од мрежата на „Емералд“, мрежа за заштита на природните реткости.

– Најквалитетниот опиум на светот е македонскиот. Вториот по квалитет е пакистанскиот со 7 морфиски единици, а следуваат со помали разлики другите (колумбискиот на пример е околу 3,5 МЕ, македонскиот е, замислете, со 14 морфиски единици!).

– Најславниот од сите римски патишта врви во најголемиот свој дел низ Македонија, патот – Виа Игнација.

– Пештерата Пешна во Македонски Брод во „Њујорк тајмс“ е опишана дека е идентична како измислените пештери во „Господарот на прстените“.

– Во темелите на манастирот „Св. Богородица Пречиста“ (Кичевско) има дел од крстот на кој е распнат Исус Христос. Дел од крстот има и во темелите на манастирот „Св. Јован Бигорски“, како и во манастирот „Св. Георгиј Победоносец“ во с. Рајчица, Дебарско.

– Гробот на славниот Грк Зорба е на градските гробишта во Бутел. Алексис Георгиос Зорба, кој бил инспирација за романот „Гркот Зорба“, живеел во Скопје, имал жена и деца и во 1942 починал тука.

– Во Битола се школувал таткото на модерна Турција Кемал Ататурк, а неговиот татко е роден во овие краишта на денешна Македонија.

– За татко на модерното воено инженерство се смета Дијад, кој во времето на Александар Македонски измислил низа опсадни машини, меѓу кои и катапултот.

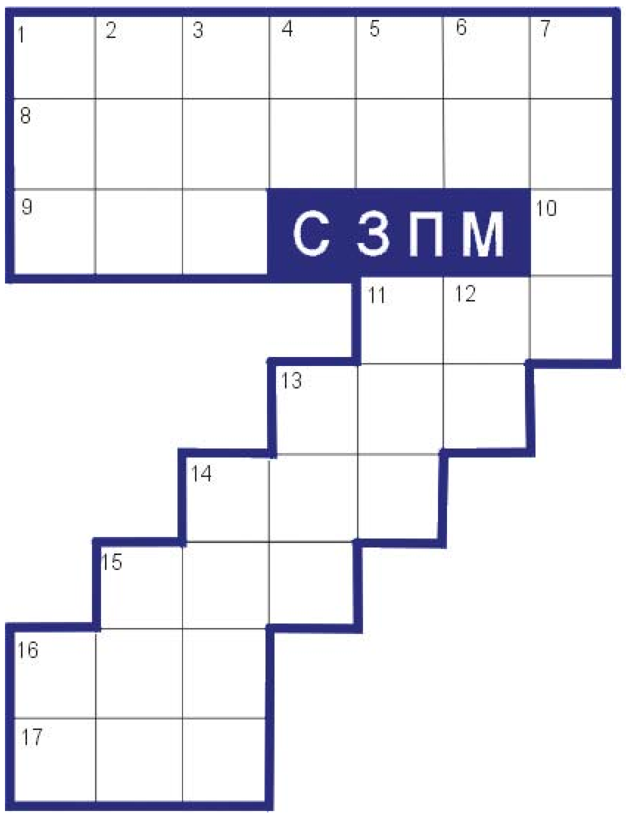
– Музиката во Македонија датира од 11 век. Болоњскиот псалтир е напишан со кирилица во охридското село Равне, а во Охридскиот музеј се чуваат нотни писма, 14 музички ракописи датирани од 10 до 14 век.

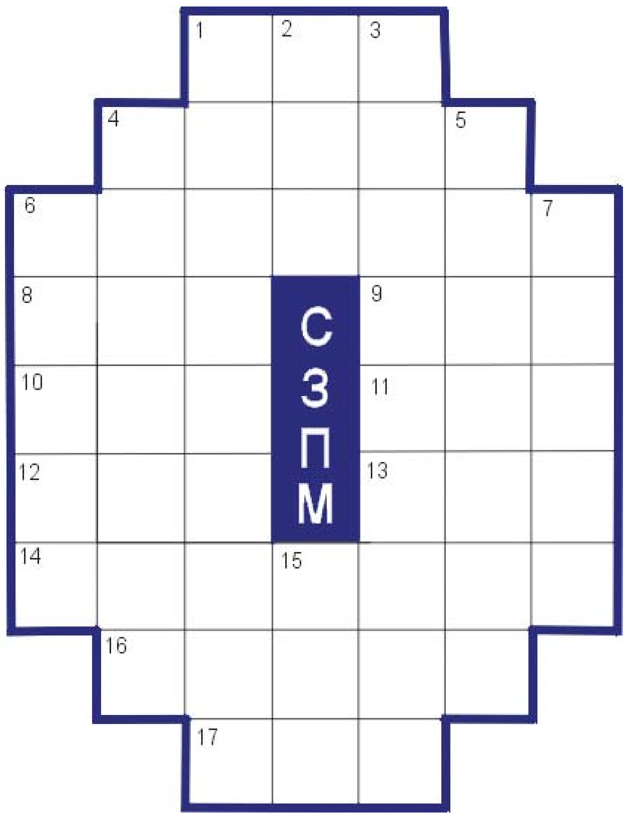
– Најстаро дрво во Македонија Платанус Ориенталис во Охрид е познато како Чинарот. Расте од времето на св. Климент Охридски 9 век.

– Најпознатата песна за Палестина и нејзина химна е всушност напишана од Македонец. Панде Манојлов, новинар и писател од Битола, напиша песна за Палестина во далечната 1982 година и ја објави во весникот „Нова Македонија” и денес таа е химна на арапскиот свет.

– Во МПЦ, само во манастирот „Св. Ѓорѓија Победоносец”, се изработуваат митри, кои се мошне квалитетни и барани од епископите, не само од македонската црква туку и пошироко. Од 2003 година до денес монахињите имаат изработено над 150 митри што ги носат великодостојници на православните цркви во Америка, Африка, Русија, Грција, Украина, Бугарија, Романија, Србија, Црна Гора и во други држави, ерусалимскиот патријарх и вселенскиот патријарх Вартоломеј.

КРСТОЗБОР





„7“: Хоризонтално: 1. Одбележување на годишнина; 8. Бранење; 9. Орган за мирис; 10. Хемиски знак за азот; 11. Швајцарски сликар, Пол (1879–1940); 13. Американско индијанско племе; 14. Свештеник; 15. Уметност, вештина(лат.); 16. Додаток за „поранешен“; 17. Кратенка за „Пошта–Телефон–Телеграф“;

„0“: Хоризонтално: 1. Англиски поет, Александер (1688–1744); 4. Вид долгоопашест папагал; 6. Пловен објект (мн.); 8. Припадник на ромската заедница; 9.Припадник на старогерманско племе; 10.Место во западниот дел на Камерун; 11. Кратенка за експлозивот тринитротолуол; 12. Германски писател, Томас (1875–1955); 13. Меѓународен автознак за Родезија; 14. Наше женско име; 16. Скулптура или цртеж на божество; 17. Апсолутен првак на светот во бокс, Мохамед;

„7“: Вертикално: 1. Името на артистот Исаја; 2. Името на германскиот пејач Јиргенс; 3. Кратенка за позната англиска радиотелевизиска компанија; 4. Хемиски знак за иридиум; 5. Музичка нота; 6. Буква од латиницата; 7. Името на револуционерот Сандански; 11. Подземно животинче; 12. Хемиски знак за литиум; 13. Птица пејачка; 14. Дел од рака или нога; 15. Дело, чин; 16. Епско дело;

„0“: Вертикално: 1. Прошетка; 2. Кратенка за Организацијата на американските држави; 3. Отвор направен со оружје (мн.); 4. Зачин, мирисно средство; 5. Произлезени од аванси; 6. Германски композитор и пијанист, Јоханес (1833–1897); 7. Полуостров во Јадран; 15. Еден од двата главни тонски родови.

(Г. Хаџи-Васков)

(**Решенија**: „7“: јубилеј, одбрана, нос, Н, Кле, Кри, пот, арс, екс, ПТТ; „0“: Поп,арара, бродови, ром, сас, Аме, ТНТ, Ман, РСР, Стамена, идоли, Али.)

Хумор

Малиот Трпе го прашува татка си:
– Тато, знаеш ли кој воз доцни најмногу?
На тоа таткото одговара:
– Не знам сине. Ајде кажи ми.
– Воз кој доцни најмногу е оној кој ми го вети за роденден, тато.

*****

Како се вика шнајдер на јапонски? Соши Ми Сакото.

*****

Синот:
– Тато како е кога си пијан?
Таткото:
– Па сине ги гледаш оние две дрва? Кога си пијан гледаш четири.!
– Па тато таму има само едно дрво!

*****

Маж отишол во полициската станица и побарал да разговара со крадецот кој претходната вечер влегол во неговиот дом.
– Ќе имате можност на судот. – Му одговорил дежурниот полицаец.
– Не, не, инсистирам сега и на само да го прашаме нешто! – Упорно приговарал човекот.
– Што е тоа што не можете да го прашате во судницата?
– Сакам да знам како влегол дома среде ноќ, без да ја разбудам жена ми. Со години се обидувам да го направам тоа и никако не ми успева!

*****

Докторе почнав многу да заборавам?
– Од кога?
– Што до кога?

*****

Шета Влав по улица. Паѓа. Се собраа многу луѓе и еден вели:
– Мртов!
На тоа друг:
– Како знаеш дека е мртов кога ни пулсот не му го провери?
Првиот:
– Сигурно е мртов. Ја ставив раката во неговиот џеб, а он ни да мрдне!

*****

На клупа во парк седат Македонец, Србин и Словенец и замислено гледаат во далечината како еден човек си оди со табла јајца во рацете.

Словенецот си мисли: – Ах да му ја земам таа табла со јајца. Ќе ги ставам во инкубатор, ќе се изведат, фарма ќе си направам.

Србинот си мисли: – Ах да му ја грабнам таа табла со јајца. Ќе си исечкам сланина, па кога ќе ја испржам со јајцата... ммм... ама ручек ќе биде.

Македонецот си мисли: – Ај да го сопнам овој... Кога ќе се разлетаат јајца на сите страни, ама смеа ќе падне.

Зајаците и жабите

Зајаците свесни за својата страшливост, заклучиле да се фрлат во некоја бездна. Кога стигнале до една бездна во чие дно имало вир, жабите слушнале тропот на многу нозе и скокнале во длабочината на вирот. Еден од зајаците го видел тоа и им рекол на другите браќа: „Веќе не треба да скокнеме во бездна, зошто има и поплашливи животни од нас“.

Моралот: На некои луѓе, несреќата на другите им стануваат утеха во нивните неволи“.

ЗП Кочани

Македонски фолклор во Крижевци, Хрватска

Фолклорниот ансамбл, оркестарот и солистите на народна музика, членови на Здружението на пензионери од Кочани од 10 до 12 јуни 2015 година престојуваа во посета на збратимениот град со Кочани, Крижевци, во Република Хрватска, на традиционалната прослава на Здружувањето на Горно и Долно Крижевци во една општина Крижевци.

Кочанските фолклористи пензионери, во овој збратимен град како единствени преставници од општина Кочани достојно го презентираа македонскиот фолклор од Осоговијата.

– Во Крижевци бевме одлично пречекани. Гостоприемството на домаќините не следеше на секој чекор. Уште на самото отворње на Фестивалот, облечени во нардона носија бевме дел од учесниците на прославата. За нас од особено значење беше настапот на втората вечер кога имавме целовечерен концерт со македонски народни песни, ора и музика. На концертот настапија фолклорниот ансамбл со шест сплета на ора, орекстарот од народни инструменти, како и солистите Тодор Стојанов, Тасе Георгиев и Цанко Минов, кој ја исполни песната „Зајди зајди јасно сонце“ и остави силен впечаток кај публиката, – изјави **Ѓорѓи Серафимов**, престедател на ЗП Кочани.

Кочанските фолклористи и делегацијата од општина Кочани имаа средба и со заменик градоначалникот на општина Крижевци, **Иван Вук**, како и со претседателката на Здружението на пензионерите од Крижевци **Нада Стручич**, а домаќинот на кочнчани кој беше задолжен за претстојот во Крижевци, **Младен Теноди** направи сè средбата во Крижевци да биде незаборавен.

За време на престојот гостите од Кочани го посетија Стариот град, повеќе знаменитости и свети места во Крижевци. Ова беше уште едно незаборавно патување на кочанските пензионери – фолклористи и можност за презентација на македонскиот и осоговскиот фолклор и песна во Република Хрватска. **Киро Герасимов**

Прв меѓународен фестивал на хорови во Куманово

„Распеани пензионери 2016“

На Првиот меѓународен Фестивал на хорското пеење „Распеани пензионери 2016“, кој се одржа на 12 јуни во организација на ЗП Куманово учествуваа шест здруженија на пензионери од Македонија, Србија и Бугарија. Овој настан е посебен и заради фактот што се реализира во духот на одбележувањето на 70– годишнината од постоењето на СЗПМ и седум децениското активно делување на кумановското Здружение.

Почетокот на манифестацијата, го најави претседателот на ЗП Куманово, **Спирко Николовски** поздравувајќи ги гостите и учесниците (околу 200) при што потсети дека идејата се наметнала по учеството на КУД „Гоко Симоновски“ на низа гостувања по фестивалите во Бугарија, Србија, Албанија и Словенија.

– Перцепциите до кои дојдовме во последните 10 години со охрабри Здружението да организира еден ваков значаен проект во областа на музичкото творештво, посебно на хорското пеење. Како што е познато културата е најдобар амбасадор на една земја, а со овие хорски средби упатуваме на соработка, размена на искуства и доживувања, – истакна во своето обраќање Николовски.

Поздравна реч до учесниците упати и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој не го криеше своето задоволство што е дел од оваа манифестација. Тој укажа на значењето на фестивалот и рече дека луѓето од трето доба придонесуваат со своите активности во развојот на државата. – Упатувајќи честитки до Организаторот, со надеж дека наредната година Фестивалот ќе биде збогатен со други програмски содржини, Аргировски го прогласи за отворен. Музички поздрав, како увертира на културните случувања, испрати и **Надежда Савова** од името на гостите од Бугарија, која ја интерпретираше песната „Земјо македонска“ на Васка Илиева.

Честа први да ја отворат Манифестацијата им припадна на гостите од Лесковац, Србија, членки на женската вокална група „Невен“. Придружувани од хармониката на професорката Наѓа Трајковиќ, и под диригентска палка на професорот Србислав Томиќ. Потоа на сцената стапи КУД „Пензионер“ од ЗП Прилеп со три мошне импресивни изведби. Посебно внимание кај присутните предизвикаа гостите од Бугарија, поточно пензионерскиот клуб „Панајот Хитов“ од село Чокоба, Сливенска област, кои освен автентично пеење, прикажаа интересна кореографија.

Најзабележително претставување приреди мешовитиот хор „Учителска лира“ од Ниш, Србија, кој исполни познати нумери од духовна музика, под водство на младиот диригент Бранислав Пешиќ. Свои минути за претставување си обезбедија и членовите на пејачката група “Распеани пензионери” од Кавадарци, како и хорот при КУД „Гоко Симоновски“ од Куманово, под раководство на музичкиот педагог **Коста Ќосе**. Последни на Првиот меѓународен фестивал на хорско пеење ги видовме членовите на Певченскиот колектив „Пријатели на песната“ од градот Угарчин, од Ловешка област, Бугарија, кои настапија со 3 песни. Сите учесници се претставија во најдобри изданија, пружајќи максимум и покажаа дека музиката зближува различности, ги сплотува во едно. Се пееше на македонски, српски и бугарски јазик, се ширеше пријателството и соработката.

Во рамките на манифестацијата „Мајски ракувања“ исто така во организација на ЗП Куманово, на 23 мај во Домот на културата во Куманово, хорот при КУД „Гоко Симоновски и пензионери од Смедеревска Паланка со КУД „Доња Јесеница“ одржаа заеднички концерт на кој се претставија со роднокрајни песни и ора карактеристични за овие подрачја. И овој настан остави силен впечаток кај кумановските граѓани и пензионери кои со задоволство ја следеа програмата. **Ј. Тодоровска**

Пензионерите ја отворија туристичката сезона во Дојран

На 15 јуни 2016 година повеќе од 6.000 пензионери, од околу триесетина здруженија, од сите краеви на Македонија, учествуваа на традиционалниот собир по повод отворањето на туристичката сезона во Дојран. Претседателот на Здружението на пензионерите Дојран, **Боривое Бојаџиев**, како домаќин на оваа масовна пензионерска средба, ги поздрави присутните со желба благодетите од Дојранското Езеро и оваа година да придонесат за добро здравје, одмор и другарување. Прогласувајќи ја за отворена летната туристичка сезона, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, **Драги Аргировски**, истакна дека и оваа пикник средба се организира во духот на одбележувањето на големиот јубилеј 70 години пензионерско организирање во Македонија. Притоа, тој, информираше и за успешното завршување на Републичката ревија на песни, музика и игри и ја најави спортската Олимпијада на пензионерите која ќе се одржи на 3. септември 2016 година во Радовиш.

Во меѓувреме ќе се одржат и уште неколку пикник средби, на кои се очекува присуство на голем број пензионери, нивно другарување, ширење на пријателствата и соживотот.

Во преубавиот амбиент и сончевото време во Дојран пензионерите уживаа во убавините на плажата, многуте паркови и ресторани, како и во целодневната музичка програма која ја отвори пејачката група од Здружението на пензионери Солидарност – Аеродром од Скопје. Во програмата учествуваше и познатиот естраден уметник Круме Спасовски. Овој настан беше повод ТВ Канал 5 да подготви посебна документарна емисија. **И.Г. М.С.**

Промоција на „Студијата за пензионерско организирање”

Историја преточена во дело

Публикацијата „Студија за пензионерското организирање“ од авторите Илија Глигоров и Драги Аргировски, беше промовирана пред членовите на ИО на СЗПМ на 16–ти јуни 2016 година на почетокот на седмата седница на Извршниот одбор. Со кратко воведно излагање за значењето на делото, промоцијата ја отвори претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски, еден од авторите на оваа книга, кој досега напишал 18 публицистички трудови, од кои 5 со пензионерска тематика, чиј придонес во создавањето на оваа студија е неизмерно голем, бидејќи е непосреден учесник и сведок во настанувањето на историјата на пензионерското организирање.

Прмоторот на публикацијата, рецензентот доц. д-р Живко Митревски, актуелен претседател на Сојузот на синдикатите на Македонија, истакна дека „Студијата за пензионерското организирање“ е еден од ретките трудови во македонската публицистика, кој на систематизиран, историско–хронолошки и со документи поткрепен начин, дава целосен осврт за пензионерското организирање во поновата македонска историја.

– Авторите на Студијата, на едноставен и пристапен стил, прават хронолошки приказ на исклучително значајна тема, а тоа е пензионерското организирање и неговата рефлексија врз социјалните, економските, историските, па и социолошко–политичките аспекти на граѓанското организирање во општеството. Презентирањето на основните документи, врз основа на кои се создадени условите за пензионерско организирање во Македонија, поврзани со синдикалната организација, првите закони за социјално осигурување и за пензионирање од 1946 година, првото Решение за регистрација, првите Правила за организација и работа, се до најновиот Статут на СЗПМ од 2015 година, даваат особено значајна научно–стручна поткрепа на веродостојноста на материјалите во годината кога се слави јубилејот „Седумдест години пензионерско организирање во Македонија, 1946 – 2016“ – истакна Митревски.

На промоцијата се обрати и авторот Илија Глигоров кој изрази задоволство што книгата излезе од печат и ќе биде достапна до сите заинтересирани читатели, а искажа посебна благодарност до рецензентот за исцрпното претставување и даденото признание на авторите

На крајот, публикацијата беше поделена на членовите на Извршниот одбор на СЗПМ кои со посебен интерес почнаа да ја прелистуваат. **Мендо Димовски**

ЗП Македонска Каменица

Масовен пикник во Еленец

Во селото Цера во близина на Македонска Каменица во прекрасен амбиент месноста Еленец и оваа година се одржа масовна пикник средба. Локалитетот Еленец е вгнезден во пазувите на Осоговските планини. На овој простор, пред повеќе од 100 години се воделе Првата и Втората Балканска војна, па затоа тука има и спомен костурницата на паднати борци. Во Еленец има и манастир Покров на Пресвета Богородица, изграден пред многу години кој сега возобновен и реконструиран, претставува вистински рај за душата. Со асфалтниот пат, уредениот простор и реновираните конаци локалитетот прераснал во прекрасен излетничко–туристички центар.

На 12.06 2016 година над 7000 гости пензионери и граѓани од околните места присуствуваа на организиран собир. За оваа голема бројка најголема заслуга има ЗП Македонска Каменица во соработка со Локалната самоуправа и Месната заедница. Убавото време, чистиот воздух, студената вода и недопреното зеленило направија гостите да се чувствуваат убаво на надморската височина од 1300 метри.

Пред присутните гости чест прв да се обрати имаше претседателот на ЗП Македонска Каменица, **Видан Коневски**. Потоа, добредојде на присутните им посака градоначалникот на Општина Македонска Каменица **д-р Дарко Митевски**, а манифестацијата за отворена ја прогласи потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ **Салтир Каровски**, кој меѓудругото истакна дека овој собир е дел и од одбележувањето на големиот јубилеј, 70 години од пензионерското организирање во Македонија. Пред гостите со културно–уметничка програма настапија пензионери од повеќе здруженија членки на СЗПМ, со изворен мелос и носии од својот крај. Паралелно со програмата, се одвиваше натпревар „Бабина баница“ со месење, сукање и печење баница под вршник на отворено, во што најдобри беа Штипјани.

Манифестацијата секоја година добива на интензитет и на квалитет, а оранизаторите за следната година најавуваат проширување на програмата. Тие се надеваат дека сите гости понеле прекрасни впечатоци. **В. К.**