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 98 — 16 септември 2016 година

NLB Banka

21. пензионерска спортска олимпијада „Радовиш 2016“

Се спортуваше, се славеше и другаруваше

На 3. септември 2016 година во Радовиш, на спортско–рекреативниот центар „Шампион“ преку 1.200 пензионери и гости од целата земја славеа, спортуваа и другаруваа. Се одбележуваа два големи јубилеја: 70 години пензионерско организирање во нашата земја и 25 години независна и самостојна Република Македонија. Манифестација во која учествуваат пензионери од целата земја ги поздравија домаќините на настанот: претседателот на Здружението на пензионерите на Радовиш и Конче Јордан Костадинов и градоначалникот на Радовиш Сашко Николов. Посакувајќи им добредојде на присутните ја кажаа пораката – да понесат убави и трајни спомени од

кедонија. Манифестација во која 250.000 пензионери што низ годините се вградиле во темелите на нашата држава и во создавањето на најголемата, мултиетничка асоцијација во која членуваат луѓе со насобрани искуство и знаење, луѓе чувари на нашето културно богатство и идентитет, луѓе кои ја сакаат својата држава, Република Македонија.

овој несекојдневен настан.

На присутните, гостите и учесниците им се обрати и првиот човек на најголемата неполитичка невладина мултиетничка организација, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски. Во своето обраќање им ги честиташе двата јубилеја при тоа потенцирајќи ја големата ва-

Сончевото време ги осветлуваше лицата на присутните и се мешаше со нивните насмевки. Луѓе кои беа дојдени да ја покажат својата психофизичка подготвеност, но и да се сретнат со старите пријатели и да поприкажат за многу нешта.

Учесниците на оваа најмасовна и најстара манифестација на која

жност на спортот за психофизичкото здравје во третата доба од животот.

Со одбрани пријателски зборови на натпреварувачите и гостите им се обрати и заменик–министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, изразувајќи го своето задоволство од одличната соработка

на Владата на Република Македонија со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Притоа потенцираше дека грижата на Владата и на Министерството за труд и социјална политика продолжува и понатаму. Продолжуваат и сите започнати проекти, како и реализацијата на сите ветувања кон припадниците на оваа најбројна популација во земјата.

– Почитувани присутни, почитувани и драги пензионери, вие сте луѓето коишто учествуваа во градењето на нашата земја, вие сте луѓето коишто се бореа за Република Македонија, за да можеме денес да славиме, да ја славиме независноста на Република Македонија. Токму поради тоа, ние денешните генерации коишто учествуваме во креирање на мерките и на политиките, мораме да продолжиме да се грижиме за подобар живот на пензионерот во Република Македонија. Ви го честитам големиот јубилеј 70 години пензионерско организирање во нашата земја и 25 години независна и самостојна Република Македонија и ги прогласувам 21. републички пензионерски спортски натпревари за отворени.

По аплаузите за говорниците кои се обратија на присутните, започнаа натпреварите. Секој се трудеше да постигне што повисоки резултати заради себе, за своето здружение, но и за своите внуци на коишто со гордост ќе им го покажуваат медалот или пехарот Но без разлика на сѐ, и натпреварувачите и поддржувачите кои навиваа на сите јазици кои се зборуваат во Македонија, се разбираа без преведувач, беа среќни и задоволни што се заедно во спортувањето, во славењето и во дружењето, и на орото.

Се славеше со песна и радост, не дека не беа свесни за она што ги измачува и одвнатре како болест и како проблеми, и однадвор како што се состојбите во државата, а тие славеа и пееја зашто знаеја дека сѐ може да се надмине со сплотеност, соживот и заедништво. Тоа се искуството и мудроста што се насобрале во нив низ годините.

Највесели беа спортистите пензионери од ЗП Охрид и Дебрца кои по шести пат го освоија пехарот за севкупни најдобри резултати.

Калина С. Андонова

комерцијална банка ад скопје

Пензионерите се горди на своето седум децениско здружено опстојување

Организациониот одбор за одбележување на 70 годишниот јубилеј на пензионерското организирање во Македонија составен од 39 истакнати активисти на 18 февруари 2016 усвои програма јубилејот да биде одбележан успешно и достоинствено. **Се донесе одлука свечената академија да се одржи на 16 септември во 9 часот во големата сала на Домот на АРМ во Скопје** на која свечено обраќање ќе има претседателот на државата д–р Ѓорге Иванов, како покровител на свечената академија, која ќе се одржи и по повод 25 години од осамостојувањето на Македонија. На академијата за историјатот и развојот на СЗПМ ќе зборува претседателот на Сојузот Драги Аргировски.

На почетокот на академијата ќе биде изведена химната, а потоа и 30–минутна пригодна културно–уметничка програма со учество на ансамблите на ЗП Гази Баба, Солидарност – Аеродром, Чаир, Ѓорче Петров, Центар и Кисела Вода.

На заедничкото дружење ќе бидат доделени плакети и признанија на истакнати личности, институции, активисти и организации кои придонеле за успешна работа и развој на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

На одборот беше поддржан предлогот по повод големиот јубилеј СЗПМ да објави Монографија, како и книгите „Студија на пензионерското организирање“ и „Аргументите ја осветлуваат вистината“.

Сите пензионерски манифестации и собири во текот на 2016 година ќе минат во знакот на 70 годишниот јубилеј на СЗПМ, како најмасовна и најактивна невладина, неполитичка и мултиетничка пензиоинерската организација, за што се зборуваше на Републичката и осумтте регионални ревии на песни, музика и игри, на Републичката спортска олимпијада и на осумте регионални спортски натпревари, на масовните пикник средби и на сите други средби на пензионерите во нашата земја.

К.С.А.

ВО ОВОЈ БРОЈ...

ДОНЕСЕНИ ЗНАЧАЈНИ ОДЛУКИ стр. 2

21-ВИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 3, 4 и 5

НАСТАНИ стр. 7

ПРОМОЦИЈА НА КНИГАТА „АРГУМЕНТИТЕ ЈА ОСВЕТЛУВААТ ВИСТИНАТА“ стр. 8

ТРИБИНА стр. 9

НАСТРАДАНИТЕ НЕ СЕ ОСТАВЕНИ САМИ стр. 11

ПАНОРАМА стр. 12

ИНФО стр. 13

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ стр. 14

КУЛТУРА стр. 15

ИНТЕРВЈУ СО ДРАГИ АРГИРОВСКИ стр. 16

ЗДРАВСТВО стр. 17

ЗАБАВА стр. 19

ИСТОРИСКИ НАСТАН ЗА ПАМЕТЕЊЕ стр. 20

ЌЕ ИЗЛЕЗАТ
13. Октомври
во „Нова Македонија“
- Пензионерски видици
20. Октомври
- Прилог за пензионери
во „Коха“
28. Октомври
„Пензионер плус“

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

8. седница на ИО на СЗПМ

Донесени значајни одлуки

На 26 август 2016 година се одржа осмата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, во Скопје. На седницата покрај членовите на ИО присуствуваа и претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста. И со оваа седницата како и секогаш, успешно раководеше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Седницата се состоеше од два дела. Во првиот дел најнапред беше разгледан Предлогот за измени на Деловникот за работа на Собранието на СЗПМ и на Извршниот одбор на СЗПМ. Воведно излагање по материјалите даде секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова, која меѓу другото ја потенцираше важноста на овие измени кои потекнуваат од измените на Статутот на СЗПМ. Предлог дополнувањата беа едногласно прифатени.

Во продолжение на седницата претседателот Аргировски ги информираше присутните дека речиси сите заклучоците од 6. седница на ИО одржана во месец февруари се реализирани.

Претседателот на РМ Ѓорге Иванов со задоволство го прифатил предлогот да биде покровител и да зборува на Свечената академија која ќе се одржи на 16 септември во 9 часот во големата сала на Домот на Армијата. На свеченоста за историјатот и развојот на СЗПМ ќе зборува и претседателот Драги Аргировски. Ќе биде изведена химната и 30 минутна пригодна културно–уметничка програма со учество на ансамблите на ЗП Гази Баба, Солидарност – Аеродром, Чаир и Ѓорче Петров, Центар и Кисела Вода.

Комисијата за признанија на Одборот одржа две седници. Најпрвин беа усвоени критериуми кои беа доставени до здруженијата на пензионерите, а деновиве беше прифатен и предлогот за признанија на институции со кои СЗПМ подолго време успешно соработува, гости од странство, на градоначалници, здруженија, на наши истакнати активисти, културни друштва, спортисти и други. По дискусијата на повеќемина од присутните беше предложено да се доделат 96 плакети и 162 признанија или вкупно 258, што е 0,1 отсто од вкупниот број на членството во Сојузот.

Направена е промоција на книгите „Студија за пензионерско организирање“ и „Аргументите ја осветлуваат вистината“ во издание на СЗПМ.

На седницата беше усвоена Предлог – Одлука за учество на фестивалот „Трета доба“ во Љубљана – 2016 година. СЗПМ ќе го претставуваат ЗП Битола и ЗП Демир Хисар.

Во вториот дел од седницата се одржа Промоција на книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ од Драги Аргировски. На истата присуствуваше министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, градоначалникот на општина Ѓорче Петров Сокол Митровски и Љупчо Ајдински, почесен претседател на граѓанската асоцијација „Скопјанката Мајка Тереза“ и околу 200 други гости.

На промоцијата за книгата и за авторот зборуваа промоторите Александар Димковски, Калина С. Андонова и Бранко Ставрев, а свои видувања за авторот и неговото творештво имаа и Мендо Димовски, Методија Новковски и Нијази Џељиљи. На крајот претседателот им се заблагодари на сите присутни.

Калина С. Андонова

ПЛАКЕТИ

За истакнати личности и институции

Претседател на РМ Ѓорге Иванов; Собрание на Република Македонија; Влада на РМ; Министерство за труд и социјална политика; Министерство за култура; Министерство за здравство; Министерство за финансии; Министерство за одбрана; Сојуз на синдикати на Македонија; Сојуз на борци на Македонија; Црвен крст на Македонија; Фонд на ПИОМ; Фонд за ЗОМ; Диме Спасов, министер за труд и социјална политика; Елизабета Канческа Милевска, министер за култура; Спиро Ристовски, зам. министер за образование; Коце Трајановски, градоначалник на град Скопје; Андреј Јус, Хеврека Љубљана; Антон Донко, ЗДУС Словенија; ЗДУС Словенија; Марјан Шифтар – ЗДУС Словенија; Конференција на синдикати на Албанија; Кол Николај, претседател на КСА; Назиф Далјани, претседател на КС Поградец Албанија.

За Градоначалници

Ратко Димитровски, градоначалник на Општина Кочани; Сокол Митровски, градоначалник на Општина Ѓорче Петров; Петре Латиновски, градоначалник на Општина Бутел; Стевче Јакимовски, градоначалник на Општина Карпош; Зоран Дамјановски, градоначалник на Општина Куманово; Илчо Захариев, градоначалник на Општина Штип; Марјан Ристески, градоначалник на Општина Прилеп; Славчо Чадиев, градоначалник на Општина Велес; Зоран Заев, градоначалник на Општина Струмица; Сашко Николов, градоначалник на Општина Радовиш; Тони Трајковски, градоначалник на Општина Гази Баба; Иван Франгов, градоначалник на Општина Гевгелија; Дарко Митовски градоначалник на Општина Македонска Каменица; Тони Тоневски, градоначалник на Општина Пробиштип; Изет Меџити градоначалник на Општина Чаир; Арсенчо Алексовски, градоначалник на Општина Крива Паланка; Жика Стојановски, градоначалник на Општина Илинден; Трајче Димитриев, градоначалник на Општина Демир Капија; Љупчо Блажевски, градоначалник на Општина Демир Хисар; Борче Митевски градоначалник на Општина Петроввец; Беким Мурати, градоначалник на Општина Сарај.

За истакнати активисти

Драги Аргировски, претседател на СЗПМ; Бесник Поцеста, претседател на Собрание на СЗПМ; Салтир Каровски; Станка Трајкова; Илија Адамовски; Душко Шурбановски; Андон Марковски; Крсте Ангеловски; Ѓорѓи Серафимов; Ѓорге Андонов; Данче Даскаловска; Томе Илиоски; Димитрија Богатиноски; Ѓорѓи Трпчески; Кирил Ѓорѓиоски; Спирко Николовски; Павле Спасев; Александар Захариев; Јордан Костадинов; Шабан Сабриу; Душан Ристески; Јован Гиновски; Методија Новковски; Шабан Азизи; Ристо Франгов; Здравко Петковски; Мирко Макрешански; Фиданчо Стоев; Петар Захарчев; Славко Стојановски; Љупчо Димовски; Рамиз Ќазимовски; Александар Димковски; Веле Алексовски; Ристо Анѓушев; Ментор Ќоку; Лена Семенакова; Ристо Трајкоски; Станко Сипковски; Михаил Василев; Нијази Џељиљи; Груица Манасиев; Калина С. Андонова; Мендо Димовски; Илија Глигоров; Олга Новачева; Митре Стојановски; Милевка Здравковска; Љубица Кузмановска; Стојанче Стефановски; Зико Зиков;

ПРИЗНАНИЈА

За истакнати организации

Дом на АРМ Скопје; Дирекција на „Нова Македонија“; НЛБ Банка Скопје; Сава осигурување – Скопје; ЗЕГИН; Комерцијална банка АД Скопје; Графички центар Скопје; Печатница РИ–ГРАФИКА Скопје; Македонски народен театар; Македонска телевизија – „Трета доба“; Македонско радио – Радио Скопје; Редакција на „КОХА“; Редакција на „Дневник“; Редакција на „Вечер“; Телевизија Канал 5; МТМ телевизија; Телевизија К–3 Куманово; Катлановска Бања; Дебарски бањи „Цапа“; Негорски Бањи; П.З.У. Цар Самуол Бањско; КУД „Ѓоко Симоновски“ ЗП Куманово; КУД „Весели пензионери“ ЗП Пробиштип; КУД на ЗП Кочани; КУД на ЗП Тетово; КУД „Пензионер“ и „Пенка Котеска“ ЗП Прилеп; КУД на ЗП Радовиш; КУД на ЗП Македонска Каменица; Клуб на љубители на книгата „Солидарност – Аеродром“ – Скопје; HAK-BUS; GAZMEND TURIST – Дебар; NEW STAR – Скопје; СРЦ „ШАМПИОН“ – Радовиш; Редакција на „Пензионер плус“ СЗПМ.

За ЗП членки на СЗПМ

Здружение на пензионери Берово; Здружение на пензионери Битола; Здружение на пензионери Богданци; Здружение на пензионери Бутел – Скопје; Здружение на пензионери Валандово; Здружение на пензионери Вевчани; Здружение на пензионери Велес; Здружение на пензионери Виница; Здружение на Воени пензионери – Скопје; Здружение на пензионери Гази Баба – Скопје; Здружение на пензионери Гевгелија; Здружение на пензионери Гостивар; Здружение на пензионери Дебар и Центар Жупа; Здружение на пензионери Делчево; Здружение на пензионери Демир Капија; Здружение на пензионери Демир Хисар; Здружение на пензионери Дојран; Здружение на пензионери Ѓорче Петров – Скопје; Здружение на пензионери Злетово; Здружение на пензионери Кавадарци; Здружение на пензионери Карпош – Скопје, Здружение на пензионери Кисела Вода – Скопје; Здружение на пензионери Кичево; Здружение на пензионери Кочани; Здружение на пензионери Кратово; Здружение на пензионери Крива Паланка; Здружение на пензионери Крушево, Здружение на пензионери Куманово; Здружение на пензионери Лабуниште; Здружение на пензионери Лозово; Здружение на пензионери Македонска Каменица; Здружение на пензионери Македонски Брод; Здружение на пензионери Неготино; Здружение на пензионери Ново Село; Здружение на пензионери ОВР – Скопје Здружение на пензионери Охрид и Дебрца Здружение на пензионери Пехчево; Здружение на пензионери Прилеп; Здружение на пензионери Пробиштип; Здружение на пензионери Радовиш и Конче; Здружение на пензионери Ресен; Здружение на пензионери Солидарност – Аеродром Скопје; Здружение на пензионери Струга; Здружение на пензионери Струмица; Здружение на пензионери Тафталиџе ДДД – Скопје; Здружение на пензионери Тетово; Здружение на пензионери Центар – Скопје; Здружение на пензионери Чаир – Скопје; Здружение на пензионедри Штип и Карбинци; Здружение на пензионер Шуто Оризари – Скопје; Здружение на пензионери Свети Николе; Здружение на солидарни пензионери – Илинден – Скопје; Здружение на пензионери Сарај – Скопје; СЗП на град Скопје.

За истакнати активисти

Трајко Савевски; Ристо Прентовски; Ѓорѓи Заринскu; Младен Петров; Драган Петков; Боривое Бојаџиев; Трајан Пецов; Љупчо Лукарски; Лиман Положани; Видан Конески; Никола Атанасов; Мирко Данаилов; Мирко Трпевски; Димитрија Димовски; Ариф Бекир; Нурие Кадриу; Вангелица Марковска; Надежда Давчева; Доне Тодоровски; Стојан Настевски; Јован Ефтимов; Адем Османфари; Зоре Мицковски; Стево Бојаџиев; Стамен Филипов; Софија Симовска; Свето Димовски; Цветанка Илиева; Баки Бакиу; Фруска Костадиновска; Љубомир Георгиев; Спирко Николовски; Милорад Ристевски; Жаклина Мучева; Гојко Ефтоски; Арсен Илиевски; Вадије Зендељи; Мирко Јанакиев; Цветанка Ангелковска; Вера Бужаровска; Николајчо Николов; Марија Ѓоргиева; Лилјана Младеновска; Драган Георгиев; Јордан Арсовски; Лидија Јеремиќ; Славица Ламбаша; Новко Петрушевски; Фаик Јашари; Кирил Дамески; Љубинко Ристов; Киро Герасимов; Бранко Почуча; Јабланка Веселиновска; Благица Маркулеска; Никола Донев; Блажо Станојков; Марија Каракамишева, Божана Тасевска; Павлина Камчева; Симе Цветаноски; Моме Цветановски; Елена Апостолова; Блаже Србиновски; Костадин Стојанов; Вјолца Садику; Кенан Мимидиновски; Верица Тоциновска; Томче Стојков; Перо Андреевски; Најдо Ефтовски; Лила Трајановска; Зоран Андреевски; Томе Ангеловски.

21-ви РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Обраќање на претседателот на СЗПМ

Драги Аргировски

Почитувани пензионерки и пензионери, драги спортисти и навивачи,

драги гости, дами и господа

Пред сè дозволете ми во име на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и во свое име, да се заблагодарам за вашето присуството на оваа значајна пензионерска спортска манифестација на која покровител е Диме Спасов, заменик министер за труд и социјална политика, и да ги поздравиме и градоначалникот на Општина Радовиш Сашко Николов, заменик градоначалник на Општина Охрид Ангел Јанев, претставници на Комерцијална банка и други.

Во двецениската историја на овие спортски натпревари, тие по трет пат се одржуваат во градот на рударите Радовиш, во прекрасниот амбиент на спортско–рекреативниот центар „Шампион“.

Овој пат, 21–те Републички пензионерски спиортски натпревари ги одржуваме по повод на нашиот значаен јубилеј 70 години пензионерско организирање во нашата земја и 25 години независна Република Македонија. Сите пензионерски манифестации и собири во текот на 2016 година минаа во знакот на овие два јубилеја, а за тоа се зборуваше и на осумте регионални спортски натпревари, на ревиите, на сите пикник средби, како и на други собири на пензионерите во нашата земја.

И во оваа пригода, значајно е да се нагласи дека во 1946 година во нашата земја биле регистрирани само околу 2.600 пензионери, а денес има над 300 илјади корисници на пензија, од кои 250 илјади се членови на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Со остварувањето на дел од стратегиските цели, Сојузот во последните години се разви во една од најдобрите и најактивни невладини мултиетнички граѓански организации во Република Македонија. Прва и основна задача на сите нас беше и остана продолжување на заедничката заложба за заштита и подобрување на стандардот и квалитетот на живот на пензионерите, кои поради своите знаења и искуства од ден на ден стануваат се позначајна алка во општествениот живот на секоја држава, па и на нашата.

СЗПМ и здруженијата негувајќи го спортувањето, културните дејности и дружењето, придонесуваат да се шири љубовта, надежта и соживотот со цел да се подзабави процесот на стареењето, а животот во третата доба да добие подобра содржина и квалитет. Овие спортски натпревари на пензионерите во нашата земја секако придонесуваат за подобрување на физичката кондиција и здравствената состојба на членството, бидејќи како што е познато спортот го јакне и телото и духот.

Почитувани,

Првите Републички пензионерски спортски натпревари се одржани во Охрид на 28 август 1996 година, со само 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелаштво и пикадо. Две децении потоа, денес во Радовиш во присусво на околу 1.200 учесници ќе се натпреваруваат околу 500 натпреварувачи во 11 дисциплини. Напредокот е очигледен.

Овогодишните 21–ви регионални спортски натпревари се одржаа во периодот од 20 мај до крајот на јуни 2016 година, согласно целите утврдени со Статутот и програмите за работа на СЗПМ за унапредување и проширување на интересот кај пензионерите за разни спортски активности, за нормално и непрекинато одржување и јакнење на нивната психофизичка состојба, обезбедувајќи можности за активно стареење на сите пензионери што се бават со спорт и спортски активности и со рекреативно дружење чиј број од година во година постојано се зголемува.

Успешни домаќини на регпоналните натпревари годинава беа здруженијата на пензионери од Чаир – Скопје, Дебар и Центар Жупа, Кавадарци, Ѓорче Петров – Скопје, Куманово, Лозово, Делчево и Демир Хисар. На овие натпревари во сите 8 региони непосредно учествуваа 52 здруженија членки на СЗПМ, со рекорден број на натпреварувачи од над 2000, од кои 1244 во машка и 763 во женска конкуренција. Иако на овие натпревари настапуваат натпреварувачи во поодминати години во своите дисциплини постигнуваат навистина високи резултати на кои можат да им позавидат и помлади спортисти.

Сè поголемата желба да се учествува на спортски натпреварим укажува дека годините не се пречка за создавање во здраво тело здрав дух, а дружењето станува се поголем мотив.

Во споредба со минатата година бројот на натпреварувачите на регионалните спортски натпревари е во зголемување од 1607 на 2010 како резултат на воведувањето на новите две спортски дисциплини, а со што се зголемува и бројот на натпреварувачи за републичките натпревари кој досега беше 400, а сега изнесува 504 натпреварувачи. Право на настап на републичките натпревари во Радовиш обезбедија 40 здруженија со вкупно 501 натпреварувач од кои 264 во машка и 237 во женска конкуренција.

Сето ова е значаен придонес на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, членството покрај подобрување на стандардот, во третата доба да има живот со сè поголема достоинствена содржина и квалитет, да се шири здраво и активно стареење, позитивната енергија, надежта, соживотот и пријателствата.

Почитувани,

Значи напредуваме во секој поглед, позитивните резултати се евидентни и ќе продожиме да работиме со нов елан во интертес на сите пензионери во нашата земја. Патот по кој чекориме сите заедно е исправен Така ќе продолжиме и во иднина, но се разбира дека секогаш може сè да биде и подобро. На натпреварувачите им посакувам добри разултати.

Да сме живи, здрави и весели, да славиме уште многу јубилеи и годишници на нашата сакана Македонија.

Благодарам.

Обраќање на заменик министерот за труд и социјална политика

Диме Спасов

Почитувани присутни, драги пензионери и пензионерки, чест ми е што ја имам можноста да ви се обратам на Дваесет и првите Републички пензионерски спортски игри. Со особена чест и задоволство и драго срце ние изминатите години финансиски ја поддржуваме реализацијата на Републичките пензионерски спортски игри, затоашто се вистински пример дека пензионерите можат да бидат активни и во третото доба. Би сакал во оваа прилика да ви ја честитам годишнината, 70 години од пензионерското организирање во Македонија и дваесет и пет годишнината од независна Република Македонија.

Почитувани присутни, изминатите десет години вашиот Сојуз заедно со Владата на Република Македонија, се трудиме на секој можен начин да изградиме цврст и партнерски однос, затоашто цениме, затоашто мислиме и затоашто веруваме дека вие пензионерите преку вашите претставници односно преку здруженијата на пензионери на Република Македонија треба и можете да учествувате во креирањето на сите мерки, политики и проекти за подобар живот на пензионерите во Република Македонија.

Почитувани присутни, почитувани и драги пензионери, вие сте луѓето коишто учествуваа во градењето на нашата земја, вие сте луѓето коишто се бореа за Република Македонија, за да можеме денес да славиме, да ја славиме независноста на Република Македонија. Токму поради тоа, ние денешните генерации коишто учествуваме во креирање на мерките и на политиките, мораме да продолжиме да се грижиме за подобар живот на пензионерот во Република Македонија. Изминатите години постигнавме големи резултати. За 70 проценти е зголемена просечната пензија, меѓутоа не смее и нема да застанеме тука, следното зголемување од 5 проценти ќе биде во декември месец оваа година и тоа ветување ќе се реализира. Ќе продолжиме и со останатите проекти, за бесплатна бањско–климатска рекреација и оваа есен, за бесплатен туристички викенд и оваа есен и следната година. Исто така ќе продолжиме и со проектите за бесплатен превоз во железничкиот сообраќај, за бесплатен превоз во градскиот сообраќај, со отварање на голем број на приватни старски домови, со отварање на голем број на дневни центри и друго. Наша обврска е да продолжиме да работиме, да ја продолжиме грижата за пензионерите во Република Македонија така беше до сега, така ќе биде и во иднина.

Да сте живи и здрави! Ги прогласувам 21 републички спортски пензионерски игри за отворени ви посакувам одлични спортски резултати. За многу години. Ви благодарам.

Обраќање на градоначалникот на град Радовиш

Сашко Николов

Почитуван заменик министер Диме Спасон, почитуван претседателе Аргировски, почитуван претседателе Костадинов, почитувани пензионери и пензионерки, спортисти и спортиски, учесници на овие јубилејни 21 по ред спортски натпревари на ниво на Република Македонија. Ви посакувам топло добредојде од мое име и од името на Советот на Општината. На сите вас, коишто ќе бидете учесници, ви посакувам да постигнете одлични резултати, резултати на коишто ќе се гордеете вие, а секако ќе се гордеат и вашите општински здруженија. Во оваа прилика ќе ми дозволите да го искажам моето огромно задоволство што во Радовиш функционира општинската организација на пензионерите којашто со гордост е амбасадор на градот Радовиш, која организира и промовира доста активности, коишто се во функција не само на пензионерите, туку и генерално за општествено–политичкиот живот во нашата општина. Во оваа прилика го изразувам моето огромно задоволство што во Радовиш постои вакво здружение. Посакувајќи ви уште еднаш големи успеси ви го честитам големиот јубилеј 70 години на пензионерското организирање во Република Македонија. Да сте живи и здрави и да се гледаме за убави работи.

Обраќање на претседателот на ЗП Радовиш и Конче

Јордан Костадинов

Почитувани пензионери
и драги гости

Во името на пензионерите на општина Радовиш и општина Конче ве поздравувам и ви посакувам срдечно и топло добредојде. Добредојдовте во Радовиш, градот на златото, градот на убавите песни и градот на најмасовните пензионерски дружења. Со еден голем аплауз да ги поздравиме рекордерите.

На почетокот дозволете ми посебно да го поздравам присуството на заменик мнистерот за труд и социјална политика во Владата на Р Македонија, Диме Спасов, градоначалникот на општина Радовиш, Сашко Николов и претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски. Почитувани пензионери, годинава го одбележуваме големиот јубилеј 70 години од пензионерското организирање во Македонија, затоа за нашето здружение претставува особена чест што Сојузот токму нам ни ја даде довербата да бидеме домаќини и соучесници во организирањето на 21–вите Републички пензионерски спортски натпревари.

Денес ќе присуствуваме на вистинска спортска Олимпијада. На добро подготвените терени спортистите пензионери од сите краеви на нашата земја имаат можност да ја покажат својата физичка и психичка подготвеност и да постигнат резултати на кои ќе им позавидат и помладите.

Како што е познато, пензионерите од ЗП Радовиш и Конче се редовни учесници на сите спортски натпревари, а во 2008 и 2010 година, токму на ова место беа одржани тогашните Републички пензионерски спортски натпревари.

Почитувани, ако научните истражувања потврдуваат дека луѓето кои редовно спортуваат, пеат, играат и се дружат си го продолжуваат животот за 10–15 години, тодаш ние сме денес на вистинското место.

Денес имаме убав сончев ден, очекувам да создадеме една прекрасна спортска атмосфера, каде ќе преовладее спортскиот дух и другарувањето. Заедничкото дружење ќе продолжи и во ресторанот „Шампион“, а за добрата забава ќе се погрижат членовите на веќе познатата музичка група „Златни прсти“.

На крај, на спортистите им посакувам многу среќа и нека победат најдобрите, а пред се нека победи дружењето и пријателството. На сите присутни ви посакувам добро здравје и да понесете убави незаборавни спомени од овој настан и од Радовиш.

Обраќање на претседателот на комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ

Зравко Петковски

Пред неколку дена заврши 31–та летна спортска олимпијада, а еве денес ја одржуваме 21–та пензионерска спортска олимпијада. Ни претстои напорен ден во кој треба да реализираме многу сериозни обврски, да им овозможиме на рекордниот број, над 500 натпреварувачи, да ги искажат своите способности на спортски план. Да им покажеме на помладите генерации дека и во овие години може да се спортува и не само тоа, туку и да се постигнуваат завидни резултати. Уште еднаш да ја манифестираме нашата способност, стрпливост и мудрост и да докажеме дека годините што ги носиме не се пречка за спортување, а со тоа постојано да го одржуваме и подобруваме нашето здравје, психофизичка состојба и активно стареење.

Организациониот одбор, Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ, како и домаќинот на овие игри ЗП Радовиш, се потрудија да создадат услови за успешно реализирање на денешните спортски активности. Подготвени се терени за сите спортски дисциплини и уредно се обележани. Ги молам судиите, капитените на екипите и спортистите да се упатат кон означените терени за да можат да отпочнат натпреварите. Спортистите кои ќе освојат прво, второ и трето место, по завршувањето на дисциплината во која учествуваат, да дојдат во канцеларијата кај комисијата поради регулирање на прогласувањето.Ви посакувам спортска среќа и нека победат најдобрите и најпоготвените!

21-ви РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Охрид и Дебрца повторно шампиони

Стрелаштво

Стрелаштво

Шах

Шах

Пикадо

Пикадо

Годинашнава Републичка пензионерска олимпијада се одржа на 3–ти септември на терените од Спортско–рекреативниот центар „Шампион“ во Радовиш. Пред илјадната публика и свои навивачи во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција и во 23 категории се натпреваруваа 501 спортист од 41 здружение на пензионери, кои со своите резултати на регионалните спортски натпревари се изборија за учество на оваа најмасовна спортска манифестација во Република Македонија. За да биде симболиката поголема, во рамките на одбележувањето на големиот јубилеј – 70 години од пензионерското организирање, минатогодишните севкупни победници од Охрид и Дебрца, повторно и по шести пат по ред, во мошне изедначена поединечна и екипна конкуренција, постигнаа најдобри резултати и во СРЦ „Шампион“, станаа нови шампиони на првенството за ова година. Здруженијата на пензионери што досега редовно им беа зад петици, со незначително помали резултати, повторно се на истото скалило, така што на второто место се најде ЗП Прилеп, на третото ЗП Тетово и на четвртото место ЗП Куманово. Исто така, незначителни промени во редоследот на освоените места се случија и кај другите учесници кои со поголема спортска среќа можеа подобро да се рангираат. Поради подолго паметење, хронолошки ги наведуваме и издвојуваме најдобрите натпреварувачи.

Во стрелаштво со воздушна пушка во женска конкуренција најдобра беше екипата од ЗП Охрид и Дебрца, пред ЗП Центар и ОВР – Скопје, а во машка конкуренција, исто како и лани, првото место го освои екипата на ЗП Кочани, втори беа спортистите од ОВР – Скопје, а трети од ЗП Прилеп. Медалите на победниците во женска конкуренција им ги врачи Салтир Каровски, потпретседател на ИО на СЗПМ, а во машка конкуренција, Бесник Поцеста, претседател на Собранието на СЗПМ.

Во дисциплината шах во женска конкуренција првото место го освои екипата на ЗП Центар – Скопје, пред ЗП Струга и ЗП Македонска Каменица, а во машка конкуренција златото им припадна на шахистите од ЗП Центар, додека среброто го освоија тетовчани, а бронзата штипјани. Медалите ги врачија Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ и Александар Захариев, член на ИО на СЗПМ.

Во пикадо во женска конкуренција, како и лани, најдобра беше екипата од ЗП Делчево, пред ЗП Крива Паланка и ЗП Солидарни пензионери – Илинден, а во машка конкуренција победниците од ЗП ОВР Скопје зад себе ги оставија натпреварувачите од ЗП Делчево и ЗП Прилеп. Медалите на најдобрите учесници им ги врачија Ѓорѓи Серафимов и Илија Адамоски, членови на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината тегнење јаже во женска конкуренција припадничките на ЗП Тетово го освоија првото место, на ЗП Солидарни пензионери од Илинден им припадна второто место, а третото на ЗП Прилеп. Во машка конкуренција ЗП Кочани од третото место лани, сега се искачи на првото, ЗП Гази Баба се задоволи со второто место, а третото го освои ЗП Тетово. Медалите ги врачија Јордан Костадинов и Ристо Трајкоски, членови на ИО на СЗПМ.

Во новата дисциплина фудбал во женска конкуренција првото место го освоија фудбалерките од Прилеп, второто велешанки и третото радовишанки. Во машка конкуренција најдобри шутери беа крушевчани, пред фудбалерите од ЗП Делчево и ЗП Куманово. Медалите ги врачија Данче Даскаловска и Ѓорге Андонов, членови на ИО на СЗПМ.

Во натпреварувањето во кошарка, најпрецизни фрлања во кош имаше женската екипа од ЗП Крива Паланка, второ место освои екипата на ЗП Прилеп и трето натпреварувачките од ЗП Ѓорче Петров. Во машка конкуренција во кошарка прво место освои ЗП Кочани, второ ЗП Солидарни пензионери – Илинден и трето ЗП Тетово. Медалите ги врачи Димитрија

Домино

Домино

Табла

Табла

Скок од место

Најдобри поединци

21-ви РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ВО РАДОВИШ

Богатиноски, член на ИО на СЗПМ.

Во фрлање ѓуле во женска конкуренција неколку години по ред првото место се уште го држи Марија Каракамишева од ЗП Богданци. Втортопласирана беше Менче Стаменова од ЗП Кратово и трето место освои Милица Андреевска од ЗП Солидарност – Аеродром. Во машка конкуренција најдобар беше Блажо Станојков од ЗП Куманово, второто место го освои Злaтко Кардиовиќ од ЗП Солидарност – Аеродром и третопласиран беше Зоран Јошевски од ЗП Прилеп. Медалите ги врачија Олга Новачева и Ристо Франгов, членови на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината трчање жени до 60 години, првото место и припадна на Славица Тимосиевска од Тетово, второто на Јасмина Тодоровска од Куманово, а третото на Петрунка Георгиевска од Македонска Каменица. Во истата дисциплина, но во категоријата над 60 години, најдобра беше Благица Миркулоска од Охрид, пред Блага Михова од Кочани и Борјанака Трипунова од Штип. Во машка конкуренција во трчање до 60 години најбрз беше Мојсо Балевски од ЗП Битола пред Зоран Петковски од ЗП Велес и Ристо Нетков од ЗП Штип. Во категоријата над 60 години првото место се уште го држи Блаже Србиновски од Охрид, втор беше Блажо Кировски од Валандово, а трет Благоја Цветановски од ЗП Кратово. Медалите на победниците им ги врачија Душан Ристески и Мирко Макрешански, членови на ИО на СЗПМ.

Во поединечната дисциплина скок од место се натпреваруваа само мажи и најдалеку од сите скокна Ѓорѓи Николов од ЗП Кочани. Втор беше Мирослав Кузмановски од ЗП Прилеп и трет Јонче Апостолов од ЗП Кавадарци. Медалите им ги врачи Митре Стојановски, претседател на НО на СЗПМ.

Во дисциплината домино во женска конкуренција најдобра беше Слободанка Талевска од ЗП Ресен, пред Стојна Вељковиќ од ЗП Куманово и Блага Велјановска од ЗП Кичево. Во машка конкуренција, за првото место се избори Димитар Стаменов од ЗП Ново Село, за второто Никола Манасиев од ЗП Злетово и за третото, Благоја Гиновски од ЗП Крушево. Медалите им ги врачија Калина Андонова и Ментор Ќоку, членови на ИО на СЗПМ.

Првото место во табла – жени го освои Наташа Мишева од ЗП Чаир, второто Мирјана Чалова од ЗП Демир Капија и третото Славица Јованова од ЗП Прилеп. Во машка конкуренција најдобар беше Кирил Стојанов од ЗП Тафталиџе, втор беше Андон Трајанов од Радовиш и трет Петре Петров од Кратово. Медалите им ги врачи Јован Ќирковиќ, член на ИО на СЗПМ.

На крајот на првенството беа прогласени и најдобрите поединци во трите дисциплини: стрелаштво, шах и пикадо во женска и во машка конкуренција, на кои претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски им врачи посебни пехари. Епитетот најдобри меѓу најдобрите го заслужија: Снежана Милошеска (ЗП Охрид) и Драги Гацев (ЗП Кочани) – **стрелаштво**, Лилјана Славевска (ЗП Центар) и Александар Степановски (ЗП Битола) – **шах**, Марија Станковиќ (ЗП Солидарни пензионери – Илинден) и Цветан Ефтимовски (ЗП Делчево) – **пикадо**.

Натпреварите завршија со предавање на преодниот пехар на победниците од ЗП Охрид и Дебрца на заедничката прослава. Со честитки за постигнатиот успех, пехарот им го врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Видно возбуден, претседателот на ИО на Охридското здружение Ѓорѓи Трпчески им се заблагодари на учесниците за вложениот труд и вети дека припадниците на ЗП Охрид и Дебарца и натаму ќе настојуваат да останат запаметени како победници.

Потоа, на победниците им се придружија сите учесници на прославата пеејќи ја познатата песна за охриѓанката Лихнида, фатени во широко оро како што секогаш тоа знаат да го направат пензионерите изразувајќи ја својата радост што се дел од оваа свеченост.

Мендо Димовски
Фотографии: Зоран Андреески

Тегнење јаже

Тегнење јаже

Кошарка - слободни фрлања на кош

Ѓуле

Ѓуле

Кошарка - слободни фрлања на кош

Трчање до 60 години

Трчање до 60 години

Фудбал - пенали на мали голчиња

Трчање над 60 години

Трчање над 60 години

Фудбал - пенали на мали голчиња

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

Средба на збратимени здруженија во Врање

Во рамките на взаемната соработка и одржување на традиционалните врски со збратимените здруженија од земјава и странство, на 17 и 18 август 2016 година, претставници на ЗП од Македонија го посетија ЗП Врање во Република Србија. Средбата беше во организација на врањското здружение, а по повод 70 години од нивното формирање и чествување на верскиот празник „Преображение“.

На средбата беа поканети сите збратимени здруженија: ЗП Битола, ЗП Куманово, ЗП Охрид, ЗП Гази Баба од Македонија, ЗП од Пешкопеја и претставници на Конфедерацијата на синдикатот на пензионерите од Поградец, Албанија, како и здруженијата на пензионери од Сурдулица, Лесковац, Пожаревац, Крагуевац, Крушевац, Зајачар и други од Република Србија. На собирот присуствиваа околу петстотини гости од три држави.

Во преполнетата сала на ресторанот „Стакленик“, за значењето на средбата и јубилејот на ЗП Врање, зборуваше претседателката на ова здружение Мирослава Трајковиќ.

– Особено се радувам што нашиот јубилеј седумдесет години постоење и на нашиот празник „Пеображение“, ни се присутни сите збратимени здруженија со кои можеме да ја поделиме радоста и задоволството од нашите успеси во еден подолг период, – истакна Мирослава Трајковиќ.

Таа поединечно ги поздрави сите Здруженија и нивни членови и во знак на благодарност им додели благодарници. Потпретседателот на Собранието на ЗП Битола Пеце Гаштароски, во име на делегацијата и здружението, на претседателката на ЗП Врање и подари резба во дрво со мотиви од Битола.

Свеченоста беше одбележена и со учество на пејачка група од ЗП Врање, а гостите ги забавуваше оркестар со изведување композиции од сите републики. Средбата помина во пријатна атмосвера со играње и пеење, со меѓусебно дружење и создавање нови пријателства и разменување на корисни искуства. Претставниците на ЗП од Македонија со домаќините од ЗП Врање, одржаа заедничка „блиц“ средба и разговораа за досегашната соработка со насоки за натамошни активности и организирање средба на збратимените здруженија во Македонија. Гостите од Македонија останатото време го искористија за запознавање на културно историските знаменитости на градот и околината, а на враќање ги посетија Специјалната болница за рехабилитација во Врањска бања, Манастирскиот комплекс „Прохор Пчињски“ и Меморијалниот музеј на „АСНОМ –1944“ во Пелинце кај Куманово.

Д. Тодоровски, К. Спасески

ЗП Крива Паланка

Успешни активности

Седумдесетгодишниот јубилеј од пензионерското организирање во Македонија го одбележува и ЗП Крива Паланка. Колку овој датум се совпаѓа со формирањето на вашето здружение, го прашавме Славко Стојановски, претседател на ИО.

Токму така, сите активности во ЗП Крива Паланка во оваа година се одвиваат во знакот на одбележувањето на 70–годишниот јубилеј од пензионерското организирање во Македонија. На почетокот да спомнам дека нашето здружение е формирано многу подоцна, во 1968 година со мал број на пензионери. Оваа година ние славиме 48 години од неговото постоење. Како изминуваа годините, така растеше бројот на пензионери, кој денес достигна до три илјади. Во нашето здружение членуваат и пензионерите од соседната општина Ранковци. Здружението е структурирано според Статутот и органите и телата ги извршуваат задачите предвидени со овој документ и Програмата за работа. Во седиштето во Крива Паланка функционира најголемиот огранок, додека другите се наоѓаат во руралните средини, а тоа се: Жидилово, Дубровница, Мождивњак, Петралица и Ранковци. Вкупно имаме шест ограноци, а со нив раководат одбори кои имаат претседател, секретар и член. Помеѓу нив има добра соработка и постојат можности за поголема активност и подобри успеси.

Каква е соработката со другите здруженија и со локалната власт во Крива Паланка и општината Ранковци, го прашавме потпретседателот на ЗП, Арсен Илиевски?

– Од почетокот на пензионерското работење слободно може да се каже дека и не постоеше некаква соработка. Со текот на времето, како се зголемуваше бројот на пензионерите, се укажа потреба од организирана соработка со локалната самоуправа и со други здруженија и установи. Најпрвин се организираа меѓуопштински спортски натпревари, кои и денес се одржуваат. Вистинската соработка отпочна со потпишување на спогодба со дриги здруженија и со локалната самоуправа.

Спогодба за соработка нашето здружение има потпишано и со Црвениот крст на општина Крива Паланка, при што и таму постои клуб на пензионери. Спогодбата наиде на позитивен одзив кај СЗПМ и локалната самоуправа. Соработката со Општина Крива Паланка е посебна бидејќи таму имаме свој претставник – пензионер во советот на локалната самоуправа. Големо признание е и наградата Осми Октомври добиена од градоначалникот Арсенчо Алексовски.

На кои активности се посветувате најмногу - прашање за секретарот Благој Николовски?

– Кон крајот на секоја година здружението донесува програма за работа. Така ги предвидува настаните и се вклучува во активностите на СЗПМ, притоа води сметка за средствата кои стојат на располагање. Особено посветуваме внимание на нормативните акти, законското финансиско работење и уредната администрација. Обрнуваме внимание на спортските игри на меѓуопштинско, на регионално и републичко ниво. Исто толку се посветуваме и на регионалните и републичките ревии на песни, музика и игри. Се грижиме за работата на клубот, бидејќи во него се собираат пензионерите да се дружат и да се рекреираат, а се одржуваат работни состаноци на здружението и на Активот на пензионерки. Покрај бројните активности, Активот на пензионерки, секој пат се вклучува во манифестацијата „Зелникот на баба“, а активен е и во собирање помош за загрозени семејства, а некои одат во домашна посета на болни и изнемоштени лица.

Благица Стојчевска

Шеста седница на Собранието на ЗП „Центар“

Економично и домаќинско работење

На 30–ти август годинава се одржа шестата седница на ЗП Центар со која раководеше претседателот на Собранието д–р Крсте Ангеловски. Членовите на Собранието најнапред го усвоија записникот од претходната седница, а потоа расправаа по Извештајот за приходите и расходите во првото полугодие од годинава, кој го образложи претседателот на ИО **Павле Спасев**. Притоа, тој нагласи дека во изминатите шест месеци се работело домаќински, а оваа расправа за шестомесечието е сега наместо на крајот на годината, според Одлуката на Собранието да се одржуваат седници со овој дневен ред двапати годишно, сè со цел да се избегне ребаланс на буџетот пред крај од годината. Исто така, тој ја потенцираше транспарентноста и поредовното информирање како многу важни за пензионерите, особено кога станува збор за приходите и расходите. Во дискусијата учествуваа повеќемина од присутните кои се согласија дека транспарентноста е неопходна, а поставија и повеќе прашања за приходите и расходите, за остатокот и каматите на орочените средства и друго. По исцрпните и документираните одговори на првите луѓе на здружението, сите се присутни согласија дека се работело економично и домаќински. По усвојувањето на овој Извештај, Собранието расправаше и ја усвои и Одлуката за измени и дополнувања на Статутот на ЗП Центар. Претседателот на ИО Павле Спасев потсети дека до крајот на 2016 год. сите здруженија треба да ги донесат измените на својот Статут, според Статутот на Сојузот. Причините за измените во Статутот ги образложи потпретседаделот на ИО на СЗПМ **Салтир Каровски** на кого ЗП Центар му е матично здружение.

– Главна причина за измените е спецификата на нашето работење. Од 54 здруженија 45 веќе ги направиле измените и заедничко кај сите е тоа што претседателот на ИО е претседател на Здружението, информираше Каровски.

Според измените во член 25 во првиот став се додава нов кој гласи: Претседателот на ИО воедно е и претседател на ЗП Центар – Скопје, и го претставува здружението каде што е потребно. Во истиот член – 25, се брише ставот 3 и се додава нов став кој гласи: во случај на спреченост на претседателот на ИО него го заменува секретарот на ИО. Оваа одлука стапи на сила со нејзиното донесување на 30.08. 2016 година. Собранието на ЗП Центар за нов член и претседател на Надзорниот одбор го избра Петар Андреевски, дипломиран економист, наместо починатиот Димитар Тодевски.

На оваа седница, под точката разно, претседателот на ИО Павле Спасев го информираше Собранието дека пензионерката од ова здружение Анастасија Стојановска донирала сто книги кои биле распределени по клубовите, потоа дека ИО донирал 30 илјади денари за поплавените подрачја, истовремено донел Одлука за учество во откупувањето на зградата на рекреативниот центар Катланово од страна на градскиот сојуз, во висина од 58 000 денари. Беше донесена одлука на двајца пензионери со ниски пензии да им се додели еднократна парична помош во висина од 4 000 денари.

Цветанка Илиева

Хуманитарни претстави

Во знак на искажување благодарност за доделувањето значителни материјални и финансиски средства на настраданите семејства во Скопскиот и Тетовскиот региона за време на неодамнешните поплави, на 30 и 31 август 2016 година Македонскиот народен театар за донаторите организираше две бесплатни хуманитарни претстави. Знаејќи дека во хуманитарната акција меѓу првите се вклучија и пензионерите од Сојузот на ЗП на Македонија, поединечно и организирани преку СЗПМ и здруженијата на пензионери, МНТ за овие претстави на пензионерите им додели 400 билети. За донаторите и за пензионерите првиот ден беше одиграна претставата „Сомнително лице“, а вториот, „Свадбата на Фигаро“.

Подржувајќи го овој гест на МНТ, пензионерите искажаа голем интерес за следење на наведените претстави, во кои играат познати македонски артисти. Вклучувајќи се и во акција, тие ја искажаа својата подготвеност за организирање и реализирање хуманитарни активности, кои се дел од нивното секојдневно дејствување во сопствените здруженија на пензионерти. Имајќи ја предвид целта на организирањето на претставите, пензионерите беа посебно поттикнати и мотивирани за учество во овој настан. Исполнети со духовно задоволство и ведрина што се и тие дел од оваа активност, со реализирањето на претставите беше дадена и значајна порака за мудроста и искуството што го поседуваат пензионерите. Уште еднаш се докажа дека пензионерите се важен дел од секојдневните збиднувања и општественото живеење, а особено кога станува збор за природни непогоди и катастрофи, тие секогаш се во првите редови.

С.Ц.С.

ЗП Свети Николе

Континуирана успешна работа

Неодамна Здружението на пензионери од Свети Николе ја одржа својата трета седница, во реновираната сала за состаноци. Седницата ја отвори и ја водеше претседателот **Никола Атанасов**. Седницата се одржа во проширен состав односно на истата беа присутни претседателката на Активот на пензионерки Љиљана Наумова и членот на Собранието на СЗПМ Светолик Николов.

По извештајот за учество на Регионалните спортски натпревари и настапот на Регионалната ревија на песни, музика и игри, беше заклучено дека здружението на истите не покажа завидни резултати. Беше донесена одлука за овие две активности да се ангажираат стручни соработници, и на тој начин да се дојде до подобри резултати во наредната година. По повод 7 деценискиот јубилеј на пензионерското организирање во Македонија и 25 години од независност на Републиката Македонија, Активот на пензионерки во првите шест месеци годинава, беше мошне активен, учествуваше во сите поголеми настани кои беа организирани од Сојузот како и од други здруженија во земјата. Се планираат и други активности. На седницата беше информирано дека снабдувањето со огревното дрво тече според планот и без пречки. Претседателот Никола Атанасов ги информираше присутните за реновирањето на клубот, салата, бифето, канцелариите, терасата и на натстрешницата.

По извештајот за остварување на финансискиот план за овој период, сметководителката на Здружението **Добрица Манева** ги презентираше сите остварени приходни и расходни, и при тоа истакна дека здружението работело во граници на очекуваното.

Сите материјали и информации презентирани на седницата беа усвоени и оценети како квалитетни и свеопфатни, а во дискусијата по истите учествуваа Љиљана Наумова, Драгица Апостолова, Вукица Петрушева, Светолик Николов, Трајче Сандев и други. На крајот беше заклучено дека ЗП Свети Николе работи успешно во континуитет што е за секоја пофлба и пример.

В.П.

ПЕНЗИОНЕР *плус*
Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:
СЗПМ

Година IX – број 98
септември 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 Зенделљи
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.

Промоција на книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ од Драги Аргировски

Светилникот ја осветлува вистината

На 26. август 2016 година во преполната сала на Сојузот на Синдикатите на Македонија, пред над 200 љуботели на пишаниот збор меѓу кои беше промовирана книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ од Драги Аргировски, познат новинар и публицист. Прв за книгата и за авторот, зборуваше промоторот **Александар Димковски** главен и оговорен уредник на весникот „Нова Македонија“.

– Ми претставува посебна чест и задоволство да Ви се обратам и да изложам дел од своите согледувања за пензионерската проблематика, се разбира, со посебен акцент на книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ на почитуваниот претседател на СЗПМ Драги Аргировски. На почеток дозволете да се осврнам на нешто што мене лично посебно ме импресионира кај оваа популација на граѓани, а за што медиумски не е проговорено во таа мера во која заслужува. Она што воодушевува кај пензионрите и заборави. Со други зборови освен староста да нема друг доказ дека живеел. СЗПМ, нивниот претседател и целокупното членство имаат безброј докази и дела кои сведочат за нивните резултати, успеси и достигнувања, на големо задоволство на сите нас. За крај – Среќна годишнина драги пријатели, останете здрави и витални и заедно да се радуваме на уште јубилеи и уште нови дела.

Потоа на присутните им се обрати **Калина Сливовска - Андонова**, главниот и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“, рецензент на книгата и еден од промоторите. Меѓу другото таа рече:

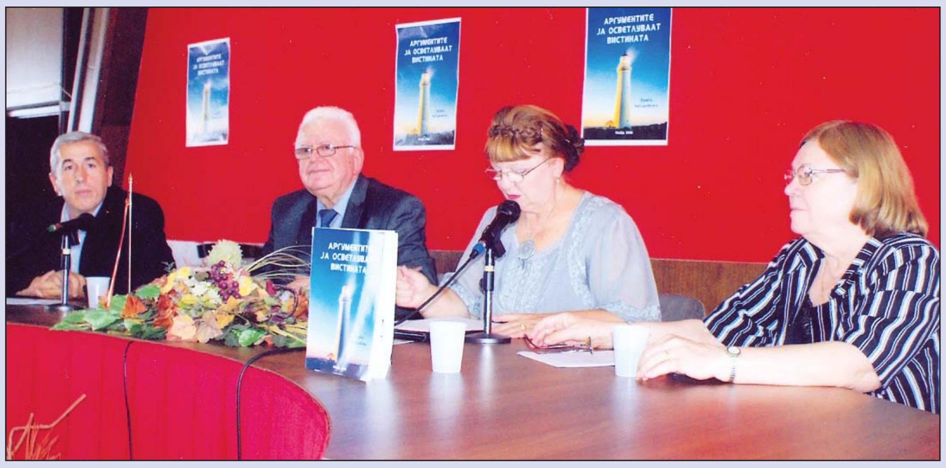
– Книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“, од Драги Аргировски, како што се гледа од самиот наслов е посветена на вистината и трагањето на Аргировски по неа. Многу книги се напишани не за да се верува слепо во напишаното во нив, туку тие се пишуваат за да му дадат која со неговото доаѓање на чело на Сојузот, стана битен фактор во општеството. Од текстовите поместени во оваа книга многумина ќе ја дознаат вистината и ќе се информираат за многу нешта. При тоа, некои ќе бидат среќни заради тоа, некои можеби не, во секој случај сите ќе бидат побогати за едно сознание кое како светлина ќе допре до нивниот ум и срце, зошто вистината само така се препознава. А вистината како светлина доаѓа од светилникот, во овој случај тоа е авторот на оваа книга.

На промоцијата беше презентирано и мислењето за книгата, авторот и творештвото на почитуваниот режисер и драматург, **Бранко Ставрев**:

– Од морето информации содржани во дваесетте книги, Драги Аргировски создаде своевидна социолошка студија која го следи комплетно и комплексно човековиот живот.

Филозофијата за „активното стареење“ станува базична идеја – водителка на Аргировски и ње, со што и мојата најнова книга ми стана уште подрага, и подрагоцена. Оваа моја седма книга е во континуитет на предходните шест, со пензионерска проблематика, излегува од печат во предвечерието на големиот јубилеј – 70 години на пензионерското организирање во нашата земја и преставува дополнително збогатување на ретката библиографија што е посветена на пензионерското движење во Република Македонија. Ве молам со пригоден аплауз да го поздравиме присуството на Министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, со кого создадовме меѓугенерациска соработка за пример, којашто тој ја потврди и денес доаѓајќи право од скопскиот аеродром на оваа моја промоција.

Го поздравувам и присуството на Шаип Зенељи, директор на ФПИОМ, градоначалникот на Општина Ѓорче Петров Сокол Митровски, на Љупчо Ајдински, почесен претседател на граѓанската организација „Скопјанката Мајка Тереза“ како и на сите други гости кои ми направија чест со своето присуство. А сега е ред да се заблагодарам на промоторот, нашиот и мојот драг пријател и подржувач Александар Димковски, главен и одговорен уредник на весникот „Нова Македонија“ и познат колумнист, со кого на самиот почеток на 2005 година заеднички го создадовме прилогот „Пензионерски видици“ и внесовме зрак на светлина во тогашниот информативен мрак што го имаше околу пензионерската проблематика. Благодарност и за рецензентите, моите долгогодишни искрени и ценети пријатели Калина Сливовска – Андонова, главен и одговорен уредник на весникот „Пензионер плус“ и Бранко Ставрев, познат режисер и драматург. Книгата е во издание на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а ја печатеше РИ ГРАФИКА, со ликовно графичко обликување на Томе Ангеловски, со дизајн на прекрасната корица на младиот Филип Андоновски и лектура на Верица Тоциновска. Благодарност и на водителката Цветанка Илиева, на пејачката група од моето матично Здружение на пензионери Солидарност – Аеродром – Скопје, на одговорниот за тон и фотографирање Зоран Андреески и на сите медиуми кои придонесуваат да се шири вистината за нашата најмасовна и многуактивна невладина и неполитичка мултиетничка граѓанска организација.



треба да биде пример за сите е чувството на заедништво, сплотеност и припадност кон државата. патриотизмот во третото доба, н наспроти редицата примери на делби по социјална, политичка или партиска линија, на кои често сме сведоци, пензионерите се сложни и обединети.

На бројните настани кои ги организираат, како културни ревии, спортска олимпијада, пикници на зелено масовно учествуват и Македонци, Албанци, Срби, Турци, Власи, Роми....Се дружат, се натпреваруваат, се шегуваат. Со еден збор му се радуваат на животот. За таквиот однос и организираноста секако заслуга има и актуелното раководство на СЗПМ. Како уредник на „Нова Македонија“, која пред 2 години одбележа сличен ваков значаен јубилеј – 70 години од излегувањето на првиот број – сакам да ја истакнам и длабоката поврзаност, синергија и меѓусебна доверба низ годините меѓу пензионерите и весникот. Од печатените медиуми единствено „Нова Македонија“ прва го согледа значењето на оваа популација и веќе неколку години одвојува дел од својот медиумски простор информирајќи за сите важни прашања преку месечниот прилог „Пензионерски видици“, на што сме особено горди. Со појавување на овој Прилог во печат, во 2005 година, токму по заслуга и несебично залагање на г–динот Аргировски, се разби информативниот мрак за животот на пензионерите во Републиика Македонија. Затоа и, не ме изненадува податокот од книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ дека СЗПМ денес, во поглед на богатството на инфомативни содржини, достапни за своето членство, но и за сите граѓани, е единствен на Балканот. Како што веројатно и претседателот Аргировски е единствен хроничар и аналитичар кој филигрантски прецизно ја отсликува и третира пензионерската проблематика, го следи нејзиниот развој, за што доказ е токму најновата негова книга. Како што и самиот наслов говори книгата изобилува со факти, аргументи кои се поткрепени со релевантни податоци. Вистината е поим од врвно значење во животот. Сите ние секојдневно трагаме по вистината, која се поткрепува единствено со аргументи и докази. А книгата на Аргировски изобилува со такви показатели, кои се систематизирани и презентирани и преку споредбени анализи. На еден разбирлив, сликовит, инспиративен начин, изграден и препознатлив новинарки стил авторот ја третира проблематиката, задржувајќи го на високо ниво вниманието на читателот. По својот значај несомнено и оваа книга, како и неговите претходни дела, ќе влезат во антологијата на домашната публицистичка дејност, особено кога станува збор за пензионерската проблематика. Во тој правец и делото „Аргументите ја осветлуваат вистината“ претставува најдобар доказ, печат за сегашноста, но и своеведен паметник за идните генерации, што нуди одговори на сите најактуелни теми и дилеми поврзани со животот на пензионерите. Би завршил со една мисла која вели: Човек не може да стори ништо против стареењето, но мора со сите сили да се бори да не застари и да се на читателот можност да размислува за изнесените аргументи и од напишаното да ја осознае вистината осветлена од нив, бидејќи аргументите ги покажуваат настаните и случувањата онака како што се случиле и ги рушат заблудите за нив. Многу често се случува да бидат напишани или изговорени и невистинити зборови, кои внесуваат забуна, кои потикнуваат низа шпекулации или ги усмеруваат луѓето да размислуваат погрешно, но затоа тука се аргументите кои не дозволуваат лагата да навлезе во вистината, а понекогаш дури и во историјата. Токму ова нешто го поттикнало Аргировски да го напише ова вредно дело.

Умберто Еко рекол: „Ако немаш што да кажеш, не треба да пишуваш“. Публицистот и новинар, Драги Аргировски со своето големо искуство има што да каже, и затоа пишува. Доказ за тоа се неговите 20 книги! Аргировски е умен и храбар автор со визионерски погледи. Тој преку своите размислувања, обраќана и коментари, преку своите анализи со успех ја осветлува вистината, изнесувајќи низа аргументи и факти. На тој начин, тој преку неговите книги се претвора од набљудувач во активен учесник и бранител на вистината во граници на своите можности и во тоа е мошне успешен и во оваа книга. Не постои напис, интервју или обраќање со кое не допрел до читателот или слушателот, затоа што сето тоа е кажано на разбирлив и јасен јазик, со одбрани зборови кои на некој волшебен начин ја ткаат структурата на вистината и ја уништуваат лагата и шпекулацијата.

Книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ од Драги Аргировски е дело во кое се поместени голем број негови видувања, но и истражувања поврзани со пензионерскиот живот, со животот на луѓето од третото доба. Книгата содржи анализи и истражувања за активното стареење, за подобрување на животниот стандард во поодминати години, написи во кои се опишани исклучителни напори сето тоа да се преточи во конструктивна соработка со сите надлежни институции на сите нивои во државата. При тоа, сето тоа е со позитивен пристап, со факти кои не дозволуваат дисконтинуитет, со аргументи кои ја осветлуваат вистината и не дозволуваат истата да биде уништена или извитоперена. Изнесените аргументи во секој напис или средба со пензионерите имаат една цел: достоинствен живот за возрасната популација, постојана грижа за нивниот стандард и за зголемувања на нивните права. Затоа, не случајно Аргировски е прогласен за експерт за трето животно доба од европскиот институтт „Хевреќа“ од Словенија. Тој е единствен автор во опкружувањето, на Балканот, но и пошироко, кој има напишано 6 книги за луѓето од третото доба, а оваа е седмата.

Книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ е личен придонес на претседателот Драги Аргировски во чест на 70 годишнината од пензионерското организирање во Македонија, како прв човек, на најголемата невладина, мултиетничка пензионерска организација, асоцијација се однесува на неговата цврста намереност и натаму да кажува и докажува дека човекот мора да твори дури „колка душа“ или до неговиот последен здив. Драги Аргировски прави огромен напор да ги реализира позитивните идеи, но истовремено, како паралелизам на севкупните дејства врзани за битките за подобар живот на луѓето од третото доба, перманентно поддржува и една вторична акција, а таа е да се забележи сè, да се запише и најкусата вест за каков било настан, да се коментира општествена состојба, да се рецензира книга, да се даде осврт за филм, да се полемизира со неистомисленици, да се направи предговор за книга, да информира за активности, културни, политички, спортски и, се што се обелоденило во весник, на радио, на телевизија, а во најново време и на социјалните мрежи да се претвори во книга–документ за едно време сегашно, кое веќе утре, според метафизичките закономерности ќе се преточи во време минато.

Со прецизност на стенодактилограф општественикот Драги Аргировски го ангажира новинарот Драги Аргировски, кој секое и најмало парче дејство го „снима“, го овековечува, за така минливото да го пресоздаде во трајност, со надеж дека ќе и послужи на иднината. Тие купишта зборови се испишуваат и како документ и како хроника и како билтен и како дневник – сведок,зашто она што го заборава општественикот (лидер на четврт милион луѓе во така наречено трето доба) мора да го памети н о в и н а р о т, публицистот, зашто тоа е неговата професија по раѓање, а сето друго е стекнато искуство и знаење, изнедрено од непосредните контакти со луѓето, службено и приватно.

Ќе сумираме дека во Драги Аргировски рамноправно суштествуваат две личности. Онаа на журналистот и онаа на општественикот, што се преточуваат во една, за да го закрепнат доказот дека стареењето е неминовно, но ете можело да биде и активно, чиј динамичен актививизам, сеќавањето на еден добро употребен живот ќе беше целосно. Вака е само со дуплирано значење, што му чини чест и нему, но и нам, кои од неговиот живот и од неговите дела дознавме дека уште пред да излезе на животната сцена, знаел која и каква улога ќе одигра и со тоа ќе ја декларира смислата на својата творечка присутност пред таткото и татковината.

Свои мислења и пофалби за авторот и неговото творештво дадоа и Мендо Димовски, Методија Новковски и Нијази Џељиљи.

На крајот авторот на книгата **Драги Аргировски**, им се заблагодари на сите присутни со одбрани зборови на благодарност:

– Почитувани пензионерки и пензионери, Драги гости и роднини, Дами и господа

Дозволете ми најпрвин на сите искрено да ви се заблагодарам што најдовте време заедно да ја промовираме мојата дваесетта публицистичка книга „Аргументите ја осветлуваат вистината“. Благодарејќи на вашата масовност и честите спонтани аплаузи, придонесовте да се создаде незаборавна атмосфера и промоција за памете-

Една голема благодарност и до моето семејство, до сопругата Билјана со која минатата година одбележавме златна свадба, на мојата ќерка Цонка, зетот Леко и на милиот внук Стефан, како и на сите мои роднини, пријатели и поддржувачи. Очигледната ваша подршка ми поттикнува нова позитивна енергија и нови импулси за понатамошно творење. Основа за тоа се и изнесените аргументи за вистината кои како ехо се шират од големата сала на ССМ. Ширејќи ја вистината Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со своето искуство, мудрост, точната и навремена информираност и се поголем број активности аргументирано со право станува се погорд на постигнатото.

Денес се навршуваат 106 години од раѓањето на Мајка Тереза во Скопје, на нобеловката и светиот симбол на хуманоста и добрината, во нејзина чест за прогласување за светица да се потсетиме на една нејзина мисла: „Чесноста и искреноста ќе те направат ранлив, не е важно продолжи да бидеш и чесен и искрен“. Во оваа година се навршуваат и 1.100 години од смртта на свети Климент Охридски, нашиот просветител и учител. Да се потсетие и на една негова мудра порака, толку потребна во овие бурни времиња: „Браќа да се откажеме од секое зло и со добри дела да се украсиме“ . Нека овие две мисли ни бидат мото како мисли–водилки на сите нас! Уште еднаш ви благодарам што ме израдувавте со вашето присуство.

Присутните на промоцијата беа воодушевени од излагањата на сите дискутанти. Општ впечаток беше дека ова е една од ретките промоции на која присуствуваат толку голем број луѓе. Книгата како што рече еден од дискутантите е и своевидна читанка и учебник за истражувачко новинарство, но и за случувањата во СЗПМ и пошироко, а авторот со неа како светилник ги осветлува настаните и случувањата водејќи го читателот кон вистината.

Ц.И.

Колумна

Мендо Димовски

Лајкови

Некои работи што се обидувам логички да ги разберам, секогаш не ми изгледаат толку логични, па изнаоѓам начин како да си ги објаснам, иако многу непознаници ми ги мамат мислите и остануваат енигма за мене. За да го доловам вакрото размислување сакам да го поврзам со пензионерската проблематика. Така, во низата задачи на пензионерската организација, според Статутот и програмите за работа на СЗПМ и здруженијата на пензионери, дефинирано е раководствата да се грижат за социјалниот статус на пензионерите и да придонесуваат во остварувањето на правата што им припаѓаат од здравственото, пензиското и инвалидското осигурување. Тука, особено се издвојува и нагласува грижата кон социјално загрозените членови и нивните семејства, за што се преземаат и реализираат мерки и активности за да се надмине таквата состојба и да се подобри нивниот статус.

Откога констатирав дека социјалниот статус на луѓето се следи и се третира на социјалните мрежи од интернет страниците, помислив дека и на нив им е местото во документите што ја регулираат пензионерската проблематика. Но, за да се уверам во моето расудување, се впуштив во инвидуално истражување на нивната распространетост и користењето од страна на припадниците на третата доба. Без голем напор релативно брзо открив дека се уште интернетот е најслабата страна кај повозрасната популација. Сепак, дознав и тоа дека некои стари дечки научиле нешто од азбуката на интернетот и им пораснал интересот за виртуелна забава. Така, ги истопориле своите „профили“ на фејзбук (facebook) страниците и заедно со младите си прават и градат нов имиџ во животот. И ништо не гледам лошо што се следи напредокот во технолошкиот развој, кој како пандемија ја зафати и нашата земја. Напротив, ме радува фактот што има луѓе од генерацијата на трета доба загреани за учење. Притоа, заслужува пофалба и големиот број посетители на Универзитетот за трета доба во Скопје, кои и во поодминати години решиле да „студираат“ и да се едуцираат.

Сепак, немир ми создава појавата на затскриени душегрижници за стандардот на пензионерите кои на социјалните мрежи споделуваат мислења и пласираат своја вистина. Иако се свесни за слабиот опфат, безобзирно преку „своите фејзбуци“ фрлаат „бомби“ врз успесите на постојните пензионерски организации, без да излезат јавно да се декларираат и да ги вкрстат фактите. Делумна поддршка во тоа имаат од помал број пензионерски интернетџии, кои ги „лајкуваат“ нивните коментари повеќето од љубопитност, отколку од согласност.

Мошне интересни ми се нивните разговори. Суштината на дијалозите е во пофалбите за „споделувањето“, на блеферските информации и „лајковите“ со кои си го мерат рејтингот, така што повеќе „лајкнатите“ се искачуваат на повисоко скалило, демек им пораснала популарноста.

Во таа интернетска рашомонијада еден „лајков“ пензионер се обиде да ми се спротивстави со негови мисли и гледања на вистината за пензионерскиот стандард и да ме подучува како да пишувам и да ги толкувам фактите. Бидејќи од поодамна не се појавил со неговите „лајкови“ и споделувања на вистината, помислив дека навистина човекот ги сфатил аргументите. Всушност, не можеш на луѓето да им ставиш забрана да не го искажуваат своето мислење, па колку тоа и да било наопаку и нереално кажано!? Сепак, проблемот е во непознавањето на пензионерската проблематика и дилетантското толкување на вистината. За жал, некои неинформирани и кусогледи фејзбуковци малку–малку ќе „скинат по некоја зелена“ и ликуваат, демек на интернетот ја откриле Америка. Овде, не можам да издржам, а да не го наведам тврдењето на еден од „лакувачите“ кој со сета памет тврдеше дека 150–те денари што им се запираат во здруженијата на пензионерите за посмртна помош и членарина „ги троши Сојузот за лични интереси и забави“ – така некако се изрази, „наместо да ги издвои за поплавите во Скопско и Тетовско“. Ајде сега, „тргниму клалем“ и објаснувај му на човеков (не знам по кој пат) како се распределени тие средства кога не сака, или, далеку било, да не може да сфати. Колку за потсетување, уште еднаш да појаснам дека 120 денари што се издвојуваат месечно од пензиите се средства за помош на семејствата на починатите пензионери, а само дваипол денари од членарината на здруженијата се издвојуваат за Сојузот на ЗП на Македонија. Тоа се непобитни факти и аргументи што ја осветлуваат вистината.

За да сфатат „неверни Томовци“ со што се занимава СЗПМ и колкави се неговите успеси, може да се посети веб–страницата каде се објавуваат информации и документи од работата.

Сепак, јас им препорачувам да ја прочитаат книгата и без завист да просудат и да се уверат во вистината. Уште сакам да потсетам дека за ширење лаги, инсинуации и клевети, макар и преку „лајкови“ на социјалните мрежи, според законите може да се сноси соодветна одговорност.

Мендо Димовски

Активности на Фондот на ЗОМ

Од 1.09.2016 година зголемени се квотите на лекови на рецепт во аптеките низ цела држава. Средствата наменети за аптеките, зголемени се за дополнителни 80 милиони денари за лекови на рецепт до крајот на годината. Тоа значи дека од досегашни 2,46 милијарди денари, новиот буџет за лекови на рецепт за 2016 година ќе изнесува 2,55 милијарди денари. Со цел да се овозможи еднаквост во прераспределбата на овие средства, Фондот одлучи да направи измени во Правилникот за квоти со воведување на линеарно зголемување и минимална загарантирана квота.

Зголемувањето на квотите се однесува на 724 од вкупно 776 аптеки, кои ќе добијат зголемување од дополнителни 26.000 денари месечно до крајот на годинава. Бенефит од ваквиот тип на прераспределба ќе го почувствуваат малите аптеки, за кои овие средства ќе значат сериозно зголемување на нивните квоти. Линеарниот начин на прераспределба значи и поголема конкурентност на малите аптеки затоа што со стандардната методологија за вакво зголемување би им требало да помине подолг временски период. На овој начин ФЗОМ смета дека ќе се овозможи подобра распределба на средствата за лекови особено во помалите аптеки кои се наоѓаат во пооддалечените места од централните градски подрачја, а со тоа ќе се подобри достапноста на лековите на рецепт за населението од тие подрачја. Со воведување на минимална квота на ниво од 50 илјади денари, што претставува почетна квота за аптекарските станици и подвижните аптеки кои работат во помалку населени места, ќе се овозможи функционирање на 16 аптеки, кај кои после спроведената анализа на реализација на квотата, истата требаше да изнесува под 50.000 денари со што би се довело во прашање нивниот опстанок.

Согласно Правилникот, прераспределбата на квотите е направена врз основа на просечно месечно реализираните износи на квоти, согласно податоците со кои располага Фондот во последните шест месеци (*период јануари - јуни 2016 година*). Зголемувањето е рамномерно (линеарно), односно сите аптеки што имаат реализација над 90% добиваат еднакво зголемување во апсолутен износ. Колку за потсетување минатата година се потрошени околу 21 милиони лекови на рецепт што ги реализирале 1 милион и 300 илјади граѓани. Буџетот за лекови на рецепт во 2003 година изнесувал 1 милијарда денари, во 2008 година 1,5 милијрди денари, во 2013 година 2,1 милијарда денари, а денес изнесува 2,55 милијарди денари. Сите овие бројки покажуваат дека буџетот за лекови е најголем од сега и како резултат на тоа се очекува да има лекови на рецепт во секое време. Пензионерите, најстарата популација која воедно е и најголем потрошувач на истите задоволна е од оваа одлука на Фондот за здравствено осигурување на Македонија.

Исто така продолжува Проектот поблиску до осигурениците. Од септември ќе има едукативни работилници во следните места:

21 септември	Битола	– Специјализирана медицинска рехабилитација – Рефундации	Еден правник и еден доктор од ФЗОМ
28 септември	Кичево	– Специјализирана медицинска рехабилитација – Рефундации	Еден правник и еден доктор од ФЗОМ

К.С.А.

Старее населението на планетата

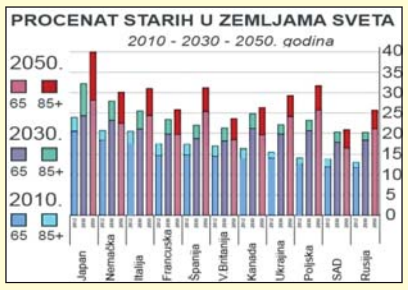
Старее населението на планетата, и оваа слика е иста и во Канада, Америка, Јапонија, Западна Европа, Источна Европа, Латинска Америка, Австралија, Африка...

Во едно свое предавање психологот Лаура Карстенстен дала интересен приказ на демографските промени што се случиле на човештвото во 20–тиот век, а кои особено ќе бидат видливи во текот на 21 век. Според неа шемата на старосната структура на населението во минатиот век имала облик на триаголник („пирамида“), со голем број на млади луѓе (на базата на триаголникот), и многу малку постари лица (во горниот дел од триаголник), кои успеале да ги преживеат сите тешкотии во текот на животот: болест, војни, глад, епидемии, итн.

За разлика од поранешниот триаголник, старосната структура денес, и особено во наредните децении, ќе стане правоаголник со нерешен резултат на млади и стари (како што е прикажано на дијаграмот). Тоа е резултат на продолжување на животниот век, на раѓање помалку деца, на подобра задравствена заштита и друго.

Според нејзините истражувања, развиените земји се во голема мера подготвени за бранот на постари во наредните децении. Сепак, кога ќе помине првиот бран на бурата т.н. „демографско стареење на народите“, кон средината на 21. век, работите се очекува да се вратат во „нормални“.

Во согласност со тековните трендови и според информациите кои се достапни, еве ја приближната слика на светот во 2050 година. Илустрацијата го покажува процентот на луѓето над 65 години во општеството, за 2010 година, 2030 година и 2050 година. Тие се посебно означени со различна боја.



Интересно е дека САД ќе успее да се задржи на процентот на стари лица во многу солидни 20 отсто, со релативно мал удел од најстарите граѓани.

К.С. Андонова

ЗП Пробиштип

Дружење преку спорт, музика и игра

Пријателските спортски натпревари меѓу пензионерите меѓу Општините Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Свети Николе најдобар пример како преку спорт, музика, игра се градат пријателства. Ваквата соработка помеѓу спомenатите здруженија на пензионерите трае триесет години.

Секоја година, по еднаш, домаќини се сите четири здруженија. На 17 август по 29–ти пат домаќин беше ЗП Пробиштип кое беше иницијатор и прв домаќин на дружењето низ спортување, музика и игра. До оваа година, натпреварите се одржуваа само во салонски спортови како што се шах, табла, домино, карти, пикадо и билјард, во машка и женска конкуренција, а од годинава програмата со уште две дисциплини: игра со топка и тоа шутирање на гол, фрлање топка во кош, исто така во машка и женска конкуренција.

Убавиот сончев летен ден, како да

беше создаден за спортување и дружење. Дворот на пензионерскиот дом во Пробиштип вриеше како во кошница, што од натпреварувачи, што од пензионери–навивачи, кои дојдоа од сите четири здруженија да ги бодрат своите учесници. Учесниците, гостите и навивачите најнапред ги поздрави и им посака пријатно и топло добредојде во Пробиштип, претседателот на ЗП Пробиштип **Груица Манасијев**. Тој го истакна бенифитот од ваквото меѓуопштинско дружење на граѓаните од трето животно доба, отргнувајќи ги пензионерите од секојдневната монотонија, а на овие дружења се градат и многу пријателства кои траат со години.

На присутните им се обрати и градоначалникот на Општина Пробиштип **Тони Тоневски** кој не го криеше задоволството што и овој ден се наоѓа меѓу пензионерите, од кои, како што рече, може многу да се научи како се живее квалитетно и здраво во поодминати години, како се тие организирани и како деновите од работниот век ги замениле со разни активности, за да си направат животот поинтересен и порелаксиран.

Посакувајќи им многу здравје, долг и среќен живот и уште многу вакви и слични дружења, градоначалникот Тоневски ги прогласи игрите за отворени.

Потоа натпреварувачите ги зазедоа своите места. Натпреварите започнаа во пријателска и опуштена атмосфера. Додека натпреварите во салонски спортови се одвиваа во просториите во пензионерскиот дом, игрите со топка течеа на спортските игралишта во комплексот на средното и основното училиште. Дружењето продолжи во прекрасниот амбиент на хотелот „Сан Нико“, со песни, музика и игри со групата „Еуфорија“. Овде беше и прогласувањето на најдобрите натпреварувачи на игрите. Екипно првото место им припадна на пензионерите од Крива Паланка, второто на домаќините, трети беа светиниколчани, а четврти кратовчани.

М. Здравковска

ЗП Штип

За подобар живот на пензионерите

Животот е убав во младоста, а пензионирањето донесува пресврт, сигурност но и проблеми. Всушност, секој живот е приказна за себе. Пензионерскиот дом во Штип, кој има 12 гарсониери, изобилува со такви стории за луѓето од третата животна доба. Некако вообичаена, но интересна е прказната на брачниот пар

Александар и Нада Михаилови.

Двајцата сопатници живеат во една од гарсониерите на Домот, а тивки и скромни луѓе како нив, кои се потпираат само врз една пензија има повеќе. Децата пораснале и одлетале, а тие останале да ја делат макета и судбината на обичниот човек.

– Благодарни сме на раководството на ЗП Штип, што ни излезе во пресрет и ни додели гарсониера, зашто, да се живее со една пензија од десет илјади денари, навистина не е лесно. Поправките ги правиме со наши пари, но и за се останато што имаме овде, се грижиме сами како за свое, – вели Александар со 83 лета на плеќите, кој сепак исправено чекори и се дружи со врсниците.

Сопругата Нада со 65 години, мака мачи со пензионирањето, зашто на многу места каде работела, не и ги подмириле давачките. Така стравот за иднината е присутен.

– Сите во домов сме со ниски примања, па се разбираме, се дружиме и меѓусебно се помагаме. Има многу незгрижени кои бараат соба, треба новиот дом да се заврши. И највеќето од старите лица нè плаши. Неодамна ми ја грабнаа чантата, останав без пари и лични документи, – загрижено кажува Нада.

Пријателката Јагода Трајанова, која се вклучи во разговорот, повеќето како за себе рече дека има свој дом и три ќерки, ама тешко излегува на крај со пензијата што ја има.

– Здравјето пополека нè напушта и затоа староста е тешка и проблематична. Речиси половина пензија ни оди за лекови, за протези и слично. а за живот малку останува. Затоа се снаоѓаме како знаеме и умееме. Меѓу себе си делиме народни рецепти за циркулација, мевлеми за реума, чаеви за несоница, си разговараме, а понекогаш одиме на екскурзија и се дружиме. Сакам уште да нагласам дека сум крводарител, но овде во Штип тешко ги остваруваме бенефитите што ми припаѓаат, – се пожали Трајанка.

Сепак, сите се благодарни на Здружението и на Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија, што искажуваат посебна грижа за припадниците на третата животна доба. Така, тие полесно ги остваруваат правата што им припаѓаат од пензиското и инвалидско осигурување, а со реализацијата на многу проекти добија малку повеќе за подобро и поквалитетно живеење.

Цвета Спасикова

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
ПОН ВТО СРЕ ЧЕТ ПЕТ САБ НЕД
1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30 31
NLB Banka
VISA ELECTRON
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
MAXI FORMAT
HERBESAN
Bio
Complément alimentaire à base de
Gelée Royale
Programme de 40 jours
1000 mg par jour
40 Jours
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
ГЕРМАНСКИ КВАЛИТЕТ ЗА ОДЛИЧНА ЦЕНА
PHARMAVITAL
RESVERATROL
MIT VITAMIN C
ANTIOXIDANT
Es trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei
64,5 g
150 KAPSELN
Nahrungsergänzungsmittel

ЗП Прилеп

Одбележан 8-ми септември

Дваесетипетгодишнината од независноста на Република Македонија во Прилеп беше одбележана со повеќе манифестации. На овој ден пред споменициите на сите втемелувачи на државотворноста, слободата и независноста кои придонесоа Македонија да биде татковина во која живее слободарски дух со напредни идеи за подобра иднина, делегациите од локалната самоуправа, Сојузот на борците, претставници на Здружението не пензионерите и на политичките партии положија цвеќе оддавајќи им посебна почит.

Цвеќе беше положено на споменикот на првиот претседател на Президиунот на АСНОМ Методија Андонов Ченто,пред споменикот на идеологот на народната револуција во НОБ, Кузман Јосифоски Питу, пред спомениците на Пере Тошев и Ѓорче Петров, на Могилата на непобедените и Алејата на народните херои во Паркот на револуцијата, како и пред споменикот „Карпалак“.

Годишнината на Денот на независноста беше одбележана и со манифестации на културен план.

К.Р.

ЗП Карпош

Пензионерките најактивни

Планските активности од Програмата за работа на ЗП Карпош за 2016 година во континуитет се остваруваат успешно. Ваков заклучок и оцена за дејствувањето на здружението беше дадена и на шестомесечната анализа на работата, кога беше истакнато дека и финансиско–материјалното работење е во согласност со законот и дека нема недостатоци и отстапувања од прописите. Активностите се одвиваат според оперативниот план на Извршниот одбор и во сите области се постигнуваат значајни резултати.

Во изминатиот период дејствувањето главно беше насочено кон реализирањето на културно–забавните и спортско–рекреативните активности. По извршената анализа на учеството во фолклорната ревија, раководството, презеде мерки и активности за зголемување на содржините за настап на ревиите, а првенствено со формирање музичка група со репертоар на традиционален мелос и изворни музички инструменти.

– За волја на вистината, под „реални“ околности, со приватизацијата на земјиштето, останавме без два пензионерска клуба – Тафталиџе 1 и 2 и Карпош – 4, а со тоа ни се скратија можностите за подготовки и дружења, но со помош на градоначалникот на општина Карпош, со кого навистина имаме добра соработка, ќе настојуваме и овој проблем брзо да го решиме – вели **Трајко Савески**, претседател на ИО на здружението.

Во поголем дел активности што ги има Здружението иницијатива за покренување и организирање дава Активот на пензионерки, кој главно е ангажиран за извршување на таканаречените женски работи. Се чини дека пензионерките најактивни беа при организирањето и реализирањето на излетите со дружење на учесниците, а според претседателката на Активот Ратка Коколанска многу убави впечатоци и спомени им оставиле настаните, како што се: пикник на Ораовица, посетата на манастирот Св. Јован Бигорски, екскурзија во Крушево со посета на село Бабино, во Пролом Бања и Рибарски Бањи во Србија, учество на Лесковчка роштилијада, дружење во Кичево и на зелено во Сарај кај Скопје и на други места.

– Како и Здружението, Активот на пензионерки особено ја негува хуманитарната активност. Така, неколку дена по поплавите прв даде иницијатива и организира донација и уплата на средства за поплавените семејства на 6–ти август оваа година во Скопско. Донираните средства, главно вода за пиење и други прехрабени и хигиенско–санитарни средства, ги однесовме во собирниот центар кај Ситимол, а таму, од самото место се јавувавме преку телефон на броевите за донации и на тој начин ја искажавме нашата поддршка и помош за настрадаените – вели Ратка Коколанска.

Според сегашните процени ЗП Карпош има многу започнати, а недовршени задачи кои уште повеќе ќе го афирмираат здружението и ќе му го подигнат ртејтингот.

М.Д.

ЗП Свети Николе

Изложба - честитка и порака

Пензионерските здруженија се места каде популација од трето доба може да го манифестира своето знаење, искуство и способност. ЗП Свети Николе, посебно Активот на пензионерки оваа година е мошне ангажиран во сите случувања на пензионерските активности во земјата во чест на големиот јубилеј 70 години од пензионерското организирање во нашата земја и одбележување 25 години од независноста на Македонија.

ЗП Свети Николе има одлична соработка со СЗПМ, Локалната самоуправа, како и со Домот на култура „Крсте Петков Мисирков“, кој е носител на сите културни настани во општината. Неодамна Домот ја организираше манифестација „Светиниколско културно лето“, во рамките на која учествуваше и Активот на пензионерки на ЗП Свети Николе. Вредните пензионерки полни со желба да излезе на површина нивната способност и креативност, организираа интересна изложба на чие отворање салата беше полна со посетители од сите возрасти, кои беа одушевени и со пофалби и убави зборови за се што беше изложено, како и за организацијата на истата. Посебно внимание привлекоа исплетените прекрасни мали куклички, животни, торби, и други украсни предмети, како и сликите и предметите од макраме.

Пензионерите се чувари на традицијата и фолклорот во нашата земја.

Тоа беше поттик и на овој настан пензионерките да изложат стари ракотворби, чија убавина треба да се види, а кои се дело на нашите баби. На многумина посетители враќањето во минатото, им предизвика посебно убави чувства.

Со оваа изложба пензионерките од ЗП Свети Николе праќаат порака до сите пензионери да бидат уште многу години чувари на традициите, обичаите и идентитетот на сите кои живеат во Македонија и им го честитаат јубилејот.

Вукица Петрушева

Во скопско Стајковци, 16 дена по катастрофалната поплава

Настраданите не се оставени сами

Утрото, по 16–тиот ден од катастрофалната поплава, небото повторно беше надвиснато над Скопје и како да се закануваше со своите темни и натежнати облаци. Некако слично беше и тогаш, на 6–ти август, кога вечерта „поулаве“ и се што имаше во себе, веднаш се истури врз Скопскиот и Тетовскиот регион. Голема вода носеше се пред себе и засекогаш однесе 23 животи, а над стотина луѓе беа повредени. Никој не претпоставуваше и не веруваше дека таков пустош ќе направи. Зад себе остави срушени и поплавени куќи, уништена покуќнина, возила и се потребно што имаа луѓето за живот...

Метежот низ скопските улици како да бееше зголемен и се чинеше дека сите итаат кон настраданите од поплавата. Додека минувавме низ Сингелиќ ме обелеваше чувство на нетрпение и љубопитност. Бројната механизација од левата и од десната страна копаше, вршеше утовар и го чистеше патот од калта. И луѓето што ги забележував повеќето со длабоки чизми и со по некој алат на рамо, или се движеа кон некаде или туркаа колички со кал, со земја или некакви неупотребливи материјали... И се иста слика, а глетката како за во рамка ја завршив со едно семејство каде со нивните малолетни деца се поздравуваа со своите најмили, со насолзени очи како да заминуваат засекогаш. Поминувајќи низ „иглени уши“ едвај стигнавме до центарот на Стајковци, каде и бевме тргнале. Сивилото, кое не следеше по целиот пат, овде беше поприсутно.

Во пунктот тукушто пристигна автобус со битолска регистрација од кој излегоа млади момчиња со зеленикави маици.

– Ние сме фудбалери на ФК Новаци и дојдовме да им помогнеме на настраданите од поплавата. Сега е време со нив да ја споделиме својата солидарност и своето срце да го покажеме на терен. Ја чувствуваме нивната болка, зашто и ние ја имавме во февруари кога и нас не потопи големата вода – ни ја кажа целта за нивното доаѓање претседателот на клубот Марјан Котевски и со групата брзо се упати кон семејствата на кои им беше најпотребна помош.

Од спротива беше Основното училиште „Кирил и Методиј“. Не се слушаше никаков детски жагор. Очите ми застанаа врз обележаните остатоци од водата до каде била надојдена, а во истиот миг ми проveja мислата – „среќа е што децата не биле на училиште!“ Во една училница беше сместен медицински персонал составен од екипи на Итна медицинска помош, на Здравствен дом – Скопје и доктори од одделите за ендокринологија, дерматологија, инфективно и други области. Ни раскажаа дека секојдневно тука доаѓаат пензионери и други возрасни лица кои бараат помош, главно за мерење притисок и шеќер во крвта, за разговор и давање медицински совети, при што, потенцираа дека во утринските часови ги има повеќе, а тој ден до пладне кај нив за помош се обратиле 106 пациенти. Ги дознавме и вкупните бројки на интервенции во изминатиот период во кој за општа медицинска помош се обратиле 712 лица, 254 за дерматологија и 345 од други области.

Се упативме низ селото кон „црвената зона“. Стајковци ни малку не наликуваше на она што го познававме. Глетката беше стравична. Застанувавме од куќа до куќа, сочувствувајќи се со настраданите и споделувајќи ја тагата која им се читаше во очите.

– Стајковци има 1034 куќи, а 5000 жители. Поголемо е и од Валандово и од Богданци. Оваа населба беше преубава, а сега и сами гледате каква е – со натажени очи почна да раскажува Кирил Талески. – Не, тоа не беше поплава, туку потоп. Буквално, ние сме однесени. Уште не можам да се освободам од тој кошмар, само сонувам. На моменти потсетуваше на цунами што сме го гледале на телевизија. Беше страшно. Се ни однесе и ни уништи. Таа вечер око не затворивме, а утрото околу 5 часот, не ме трпеше срце да не излезам на средсело, да видам што се случило. Што да ви кажам – пустош. Асфалтот го немаше, оградите беа однесени, возилата испревртени и со кал до прозиори – тешко може тоа да се долови, ако не се доживее – тивко со многу емоции и растреперност ни раскажуваше Кирил, во присуство на неговата сопруга Славица, пензионерка од пред некоја година, која додаде дека имале среќа што таа кобна вечер со внучињата биле на горниот кат од куќата.

– Се уште не можам да се освестам. Срцето силно ми чука кога се присетувам на бучењето на водата, која како ламја чекаше сите да не голтне. Со моите 79 години го преживеав земјотресот и поплавата во 1962 година, ама ова потсетуваше на „смртта дека е толку близу“, навистина беше страшно – вели Милица Спасовска бришејќи ги своите насолзени очи.

Ја сретнавме и Драгица Димитровска која загрижена за својата иднина, ни проговори:

– Небото и земјата се споија. Навистина беше чудно и се се случи некако брзо. Почна силно да грми, козите и двете прасиња ги пронајдов до гуша во вода, но имало Господ, не беа удавени, се спасија – со чувство на среќа што се случило така, ни ја раскажа својата сторија за време на големата вода.

– Најголем број погинати и каде олујата нанесе најмногу штета, беше токму Стајковци. Половина од мојата куќа е срушена, водата однесе се што имавме, сета покуќнина и сета механизација за работа... Ние со семејството едвај се спасивме. Огромната штета, се надевам дека некако ќе ни биде компензирана – со оптимизам во очите и со лопатата на рамо ни рече пензионерот Перо Велковски и не напушти брзајќи да помогне во соседството.

Доцна попладнето, со неизмерна тага и ние го оставивме селото Стајковци со своите жители и помагачи кои беа дојдени од сите страни. Се упативме кон обиколницата да причекаме автобус кај импровизирана постојка. Сите вдлабени во своите мисли ја чекаа да наиде 65–ката, која сега го заобиколува селото. На нивните лица се читаа лузните од трагедијата што ги снајде со поплавата, ама и надежта и подготвеноста да се справуваат со тешкотијата. Оптимизмот доаѓа оттаму што се докажа дека не се оставени сами на себе. Сите добри луѓе им подадоа рака и на овој или оној начин им помогнаа. Пензионерската организација меѓу првите реагираше и СЗПМ лично и преку здруженијата на пензионери организираше донирање на најпотребни средства и опрема за живот, а значителни парични средства беа префрлени на сметката наменета за настраданите.

Додека се враќавме со автобусот полн со стајковчани, ми надоаѓаа сликите од виденото и ми се вртеше единствената мисла – ова никогаш повеќе да не се повтори!

С.Ц. Сотировска

Моќта на зборот

Не знам и не сум прочитал некој докрај да ја измерил силината на зборот, но сигурно знам дека еден од најпознатите македонски поети, писатели, книжевни преведувачи и научници за јазикот, Блаже Конески, секого подучуваше како да го употребува и да го чува зборот: „Чувај го зборот врзан, како необучен коњ, што знае да каса, да клоца да мава. Чувај го! Зашто, ако го пуштиш така разоглавен по чаирите, кој знае која луда глава, ќе посака да го јава“.

Но, зошто ни е зборот толку значаен? Неретко ни се случува при говорната комуникација да не можеме соодветно да се изразиме и докрај да ја искажеме суштината на нашата мисла. Ако станува збор за јавен настап преку медиумите или непосредно, во живо, и ако не сме добро подготвени, проблемот е уште посериозен. Истото може да ни се случи при писменото комуницирање, меѓутоа тогаш не настануваат моментни последици, бидејќи мислењето може да биде задоцнето и помогнато со други средства, а тоа никој не го гледа. И во двата случаи ја имаме предвид културата на говорот, односно (не)познавањето на македонскиот литературен јазик и (не)способноста на поединецот за такво комуницирање. Слични проблеми се присутни и во средствата за масовна комуникација, каде што постои шаренило и нецелосо почитување и спроведување на правописните норми.

Познавањето на македонскиот литературен јазик е посебно значајно во новинарството, иако со текот на времето се наметнува потребата за зголемување на културата на говорот и кај секој поединец, кај кого постои изразена висока свест и чувство за негување и употреба на убавиот македонски литературен збор. Суштината на зборот, динамиката и интонацијата на тонот со кој е изречен, времето и местото каде што е изговорен, понекогаш можат судбински да одлучуваат за текот на настаните. Зборот може како пчела да те боцне или како стрела да ти се заботе во срцето. Тој може рана да ти отвори и рана да ти залечи. Може како отров да те отруе, а како лек во живот да те врати.

Кога е благ како мајчинскиот, кога е топол, смирен и искрен, зборот е најсилен.

Затоа, чувај го зборот и внимавај како ќе го употребиш. А доколку не знаеш, или не си сигурен како да постапиш, како што вели еден мој пријател – пензионер, навечер затвори ја вратата, наутро – устата! Всушност, отворија устата само тогаш кога си сигурен дека ќе кажеш нешто поубаво од тишината!

Мендо Димовски

Здруженија на пензионери при СЗПМ

Хуманитарна помош за поплавените

Со првите сознанија за настраданите во поплавите од скопскиот и тетовскиот регион, значителен број здруженија на пензионери членки на СЗПМ, веднаш организирано пристапија во помош на поплавените. За брзата реакција и организираност на Сојузот и на здруженијата на пензионери во доделувањето помош, изјава за медиумите даде и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој истакна дека при вакви состојби пензионерите секогаш ја покажуваат својата хуманост и солидарност. Како прва помош за настраданите во поплавените подрачја, Извршниот одбор на СЗПМ донесе одлука за донирање на значителни финансиски средства.

Здружението на пензионери Гази Баба, на чија територија имаше најмногу настрадани, формираше комисија која ги посети старите и изнемоштени лица во загрозените подрачја и им донираше најпотребни средства во храна, вода, облека и друго.

– Сочувствуваме со нашите пензионери кои претрпеа штети од поплавите. Затоа се вклучивме во хуманитарната акцијата за помош на настраданите од поплавите и дадовме свој скромен придонес за санирање на последиците, – рече Ѓорге Андонов, претседател на ИО при ЗП Гази Баба.

Организирано во хуманитарната акција со парични и материјални средства се вклучија и ЗП: Охрид и Дебрца, Куманово, Центар, Воени пензионери, Солидарност Аеродром, Шуто Оризари, Чаир, Бутел, ОВР Скопје, Ѓорче Петров, Солидарни пензинери – Илинден, Велес, Карпош и многу други здруженија од Скопје и Републиката. Хуманитарната помош во пари беше префрлена на отворените сметки за таа намена, а собраните материјални средства во храна, облека, вода, хигиенски, санитарни и други потребни средства беа доставени до собирните центри и преку Црвениот крст распределени на семејствата од настраданите подрачја.

Хуманитарната акција во здруженијата на пензионери е се уште во тек, а во организирањето и реалиизацијата најмногу беа ангажирани активите на пензионерки.

Р.Н.П.

ЗП Охрид и Дебрца

Прва рурална амбуланта во Пештани

Кон средината на август во туристичката населба Пештани беше пуштена во работа првата од неколкуте планирани здравствени амбуланти во руралните средини во Републикава. Оваа амбуланта ги покрива населените места, од поранешната Галичка општина со околу 10.000 граѓани од десетина населени места кои од Охрид гравитираат кон Свети Наум, како и туристите кои престојуваат во летните месеци во ова подрачје. Жителите од овие десетина рурални населби добиваат можност да имаат матичен лекар во близина на нивните населби, кој има склучено договор со Фондот за здравствено осигурување на Македонија.

На чинот на отворањето на Здравствената амбуланта, директорот на ФЗОМ Сашо Стефаноски рече дека оваа е прва наша рурална амбуланта, која започна да функционира на објавениот оглас на Министерството за здравство за пројавување интерес за сите доктори кои сакаат да работат во вакви средини. Директорот Стефаноски најави дека ФЗОМ е во процедура за отворање уште шест рурални амбуланти во државава кои ќе имаат матичен лекар.

Според гардоначалникот на Охрид Никола Бакрачески, отворањето на оваа рурална амбуланта, како проект на Министерството за здравство и ФЗОМ, значи многу, бидејќи особено е важна покриеноста на давањето здравствени услуги во сите делови на општината, особено во летните месеци кога бројот на гостите е поголем за два до три пати.

– Ова е мое прво вработување, – изјави доктор Сафет Салкоски, кој веќе работи во амбулантата, што е од големо значење за жителите од овој крај, кои за обичен преглед, или рецепт одат во Охрид, патувајќи од десет до 30 километри.

К. Спасески

ЗП Кичево

Незаборавна пензионерска средба

Неодамна во прекрасниот ресторан на хотел „Арабела" во Кичево се одржа пензионерска средба на која зедоа учество над 420 пензионери и пензионерки, членови на 14 здруженија од цела Македонија. Пензионерското

другарување се одржа во организација на Активот на пензионерки при Здружението на пензионери од Кичево, а по повод 70 годишнината од пензионерското организирање во Македонија и 73 години од ослободување на Кичево.

Средбата ја отвори потпретседателката на активот **Славка Трајаноска**, а поздрави упатија и претседателот на здружението **Лубомир Лукароски**, а за 70 годишнината од пензионерското организирање во Македонија говореше претседателот на Сојузот на пензионери на Македонија, **Драги Аргировски** кој меѓу другото истакна дека во сите здруженија на пензионери, активите на пензионерки даваат голем придонес за подобрување на животот на пензионерите, а ваквите средби и дружења ги зближуваат луѓето без разлика на нивната верска и национална определба и го јакнат соживотот.

Голем број на пензионери ја искористија оваа средба да направат посета на манастиорските комплекси во околината на Кичево, манастирот Света Богородица Пречиста, како и манастирот Свети Ѓорѓија во близина на селото Кнежино, каде се наоѓа и куќата на уметноста каде традиционално се одржува светскатга ликовна колонија.

Средбата ја нарекоа незаборавна со желба за нови пензионерски видувања.

Ангелина Ристоска

ЗИТ–КИП Тетово

Организирано снабдување со огревно дрво

Неколку години со ред Здружението на инвалиди на трудот и корисници на инвалидска пензија Тетово е организатор и реализатор во снабдувањето на своите членови и старосните пензионери со огревно дрво. Потегот за вакво ангажирање произлегува од фактот што поголем број инвалидски и старосни пезнионери не се во можност наеднаш да ги задоволуваат потребите на своите семејства, а преку Здружението паричниот надомест се обавува во неколку рати. Исто така, голема помош за оваа категорија луѓе е што при склучувањето договор за доставување огревни дрва, тие да им се пласираат до куќните адреси во местото на живеење.

Во ЗИТ–КИП Тетово бевме информирани дека и годинава е склучен договор со „Македонски шуми" ПШС „Лопушник" Кичево. Побарано е и договорено зголемена количина огревни дрва како никоја година порано. На тетовските инвалиди и пензионери вкупно им се доставуваат околу 3.500 просторни метри. Претседателот на Здружението Гидо Бојчевски ни рече дека поголемиот дел од договорените количини веќе е доставен до семејствата и дека целата транша ќе биде реализирана во предвидениот рок. Бојчевски вели дека интересот за набавка на огревно дрво вака организирано произлегува од две причини: можноста за плаќање на рати и помалата цена во однос на оние што се нудат на пазарот.

Од ЗИТ–КИП Тетово велат дека се реализираат и другите предвидени програмски активности, како што се екскурзиите, другарската забава, учество на републичките спортски натпревари, организираното бањско и климатско лекување и претстој во бањските одморалишта во нашата земја. Заради потребата од континуирана активност, неодман е одржан семинар со претседателите на месните заедници, а особено дадени се упатства за ажурирње на членството во базичните организации. Планирана е и свечена седница на Собранието по повод 3–ти декември, а ќе се одбележи и Неделата на хендикепираните лица од 3–ти до 9–ти декември.

Гојко Ефтоски

ЗП Тетово

Достоинствено за јубилејот

Основната порака за одбележувањето на јубилејот – 70 години пензионерско организрање, содржана во програмата на ЗП Тетово е јубилејот достоинствено да помине и низ содржините да се обезбеди пензионерите да ги почувствуваат сите благодети што ги обезбедува нивното здружување. Во таа смисла и основањето на ЗП Тетово пред 70 години претставувало зародиш за интеграција на заедничките права и обрски и најстарата генерација.

Поаѓајќи од овие определби, во програмата на ЗП Тетово за одбележувањe на јубилејот планирани се и се реализираат активности и содржини кои ги обединуваат интересите на пензионерите во регионот во кој членуваат околу 12.000 од општините Тетово, Боговиње, Брвеница, Желино, Јегуновце и Теарце. Првата обврска која синхронизирано се реализира е „сите манифестации од 2016 година да носат белег на јубилејот".

Освен во општински и регионални рамки, двете културно–уметнички групи на македонски и албански јазик, интегрирани во една целина, имаа мошне успешен настап и на републичката ревија. Овој пат пензионерите настапија со еднобојни униформи, но и со висок дострел и креација во негувањето на изворниот народен фолклор. Слично беше и на настапите на спортските екипи, кои на регионалните натпревари доминираа освојувајќи најголем број први места, а високо беа рангирани и на републичките спортски натпревари што се одржаа во Радовиш.

Високо беше оценета и организацијата и одржувањето на мултиетничката средба во ресторанот „Арена", каде се собраа околу 700 пензионери од речиси сите места на Македонија. Во салата ечеа песни на сите јазици на кои се зборува во нашата земја. Тетовските пензионери организираа и излети до повеќе туристичко–атрактивни места во земјата, а се одѕиваа и на повеќе собири што се одржаа во организација на здруженија на пензионери во земјата.

Кон крајот на годината планирана е свечена седница на Собранието на ЗП посветена на јубилејот. Притоа ќе бидат доделени и признанија и награди на активисти во здружението, а ќе биде прогласен и најуспешен огранок во рамки на ЗП Тетово.

Гојко Ефтоски

Подадена рака на старицата

Тоа попладне сонцето штотуку се затскриваше зад хоризонтот. Крај бекатонскиот тротоар на свежо исфарбаната зелена клупа со главата потпрена врз две платнени торби лежеше изнемоштена старица на околу 80–тина години. Неколку стуткани алишта се гледаа на краевите од подотворените торби, а прашливите гумени влечки како да го испуштаа последниот здив под клупата. Почувствував дека и е потребна некаква помош. Скоро нечујно се доближив до неа, нежно ја допрев и ја прашав. Таа се отргна од дремката и како едвај да дочека некому да ја отвори душата. Со насолзени очи почна да ми раскажува што и се случило.

– Ме истепаа, ќерко, ме истепаа снаа ми и син ми, за жал! Ми ја зедоа личната карта и парите и ме избркаа од куќата. Види ми ги модринките по рацете, а уште поголеми ми се по снагата. Едвај ги навлеков влечките на отечените нозе, со две торби и во пазувата скриени 1000 денари се упатив кон автобуската станица. Замолив едно момче да ми помогне да се качам на автобус за Скопје. Пред 40 години живеев овде во близина во една од зградите. Со моите комшивки си имав голема живеачка. За да се засолнам, да не ме стемни овде, те молам помогни ми да ги пронајдам моите поранешни комшии...

Додека размислував што да направам, случајно наиде и ми пријде еден мој пријател. Се договоривме да повикаме полиција и за неполни 10 минути пристигна синото комбе. Четворица млади полицајци излегоа од возилото, а ние возбудени ги запознавме со случајот. Еден од нив ги запиша податоците од нашиот исказ за старата жена. Потоа, ја фатија под рака и ја сместија во комбето.Таа ми ја испружи рака со солзи во очите молејќи ме да подјам со неа. Ја стиснав подадената рака и ја охрабрив со зборовите: „Не грижи се мајчице, сега си во сигурни раце! Ти посакувам топол и безбеден дом".

Продолжив по патот побогата со уште едно искуство, но замислена и ожалостена поради трагичната приказна на старицата. Многу прашалници ми надојдоа, но без одговори. Не можев да си објаснам зошто се случуваат вакви нешта.

Зар се уште има семејно насилство?!

Верка Смиљковска

ЗП Пробиштип

Добитници на општински признанија

На 26–ти август 2016 година, во чест на големиот христијански празник „Успение на Пресвета Богородица", празникот на градот и празник на рударите, Советот на општина Пробиштип ја одржа својата Свечена седница која традиционално се одржува секоја година во чест на двата празника. На седницата, градоначалникот Тони Тоневски им врачи благодарници на поединци и институции кои во изминатиот период дале свој придонес во развојот и претставувањето на општината преку спортот, фолклорот и други активности. Меѓу другите, добитници на ова високо општинско признание, станаа ЗП Пробиштип кое е формирано во 1960 година, и неговото КУД „Весели пензионери", ЗП Пробиштип наградата ја доби затоа што во своето над 5 деценисko опстојување покажало бројни активности на сите полиња, а особено во соработката со Локалната самоуправа и актуелниот и поранешните градоначалници. Ова највиско општинско признание му беше доделено и на КУД „Весели пензионери", кое работи во состав на ЗП Пробиштип. Формирано е во 1975 година и во своето 41 годишно опстојување достојно ги претставува во Македонија и надвор од нашите граници здружението и општина Пробиштип. Редовно учествува на реномираните фестивали во Македонија од каде има добиено врвни признанија како што се првите и гранд–при наградите. Многу настапи има надвор од нашите граници од каде има донесено многу награди и признанија, што значи успешно и во вистинско светло ја претставувало својата општина, своето здружение, па и својата земја. Сето ова говори дека сосема заслужено го доби ова признание, а тоа во исто време обврзува да се продолжи во наредниот период да се работи со ист ентузијазам во зачувување на нашето богато фолклорно творештво.

На Свечената седница на председателот на здружението на пензионери Груица Манасијев, признанијата му ги врачи градоначалникот на општина Пробиштип Тони Тоневски

М. Здравковска

ЗП Струга

Екскурзија во Струмица и Дојран

– Раководството на ЗП Струга за 30–тина пензионерти, минатиот месец оваа година организираше посета на градовите Струмица и Дојран со разгледување значајни културно–историки споменици и знаменитости – рече претседателот на здружението **Милорад Трпоски**.

По долгото патување и направената кафе пауза на Плетвар, струшките пензионери стигнаа во Струмица, македонската престолнина на пиперките.

– Струмичани се исклучително горди на богатото културно наследство, природните реткости, разните културни случувања, содржинскиот ноќен живот, и во секој момент се подготвени да бидат добри домаќини и водичи. Ги посетивме Водоча и Вељуса, – рече пензионерот Здравко Стефаноски, кој беше во придружба на својата сопруга.

Импресивни впечатоци од овие градови ни пренесоа и другите посетители. Има нешто чудно во овие места. Привлекуваат како магнет, па кога ги заминувате ви останува жал во душата. Па затоа би се вратиле повторно поради шумите, кормоните, рибите, поради луѓето... Поради себе.

Триесетината пензионери беа радосни што деновите од викендот ги помина во дружење, на брегот од Дојранското Езеро, опуштено и далеку од домашната монотонија. Престојот во Струмица и Дојран им го овозможи Здружението со лично партиципирање, додава Нада Чаторошкоска, една од иницијаторите за посетата. Преубавото топло време како да беше нарачано за прошетки и дружења со по некоја песна, што ќе им остане долго во сеќавањата..

Стојан Кукунешоски

ЗП Чаир

Еднодневна екскурзија во Свети Наум

Здружението на пензионери од Чаир, во месец август, покрај другите активности, за своите членови организираше екскурзија во Свети Наум кај Охрид.

По пристигнувањето во Охрид, град кој нуди грст културни и историски знаменитости, без задржување патувањето го продолжија кон југоисточниот дел од охридското крајбрежје, до манастирскиот комплекс Свети Наум, кој е своевиден бисер на богатото македонско културно наследство. Бескрајното шумско зеленило и чистото небо, целосно ја отвораат живописната глетка на Манастирот, а свежата планинска клима секого освојува. Комплексот го красат и преубавите пауни кои гордо се шетаат пред очите на љубопитните посетители. Тука природата е смирувачка, а пензионерите се восхитуваа на оваа убавина собрана на едно место. Во таков убав амбиент, 110 пензионери од ЗП Чаир се дружеа и уживаа во природните убавини.

– Ваквите екскурзии на пензионерите се потребни од повеќе аспекти. Поради запознавање на убавините на нашата земја, стекнување пријателства, размена на идеи и взаемни мислења по одредени прашања. Затоа треба пензионерите да се држат колку што е можно повеќе, бидејќи и годините полека си одминуваат. Вредно е да се спомене големиот интерес за еднодневните екскурзии, а притоа, посебно водиме сметка за вклучување поголем број членови и да има правична застапеност на сите категории пензионери – ни рече Ментор Ќоку, претседател на ИО на ЗП Чаир.

Васил Пачемски

ЗП Прилеп

На одмор во Дојран

Во рамките на организираните активности на ЗП Прилеп, ова лето стотина пензионери – членови на ова Здружението, седум дена летуваа на Дојранското крајбрежје. Во организација на ЗП Прилеп пред две години пензионерите летуваа во Охрид, а лани во Драч на Јадранското Море во соседна Албанија. Годинава за само 600 денари за ден, убаво се одморија на Дојранското Езеро. Тие истовремено и го разгледаа убавиот и со доста споменици богат Стар Дојран и околината.

– Убаво бевме сместени и седум дена уживавме и другарувавме меѓу себе, ни рече претседателот на ЗП Прилеп, **Кирил Ѓорѓиоски**.

Паралелно со овие активности во прилепското здружение на пензионери се подготвуваат за одбележување на 20 септември – Денот на пензионерите кое ќе биде во знакот на одбележувањето на 70 годишнината од пензионерското здружување во Македонија, на кој ден ќе има Свечена Академија на која ќе бидат доделени плакети и признанија на најзаслужните.

К. Ристески

ЗП Велес

Рекреативно патување

Група на пензионери од Здружението на пензионерите од Велес во сабота на 27 август, ден спроти големиот верски празник Успение на Богородица, го посети манастирот Света Богородица Пречиста Кичевска. Манастирот е сместен во прекрасен шумски предел, јужно од Кичево во општина Другово, на падините на планината Цоцан, на надморска височина од 920 метри. Краткиот престој во и околу манастирот со питома клима и благородна тишина овозможи да дознаеме за популарноста на ова свето место

Спрема постоечките податоци манастирот Света Богородица – Пречиста е основан во 14–от век, во 1316 година и е граден до 1320 година. За негови ктитори се јавуваат византиските цареви Андроник II Палеолог и неговиот совладетел Михаил IX Палеолог. Овие цареви одржувале блиски одоси со Охридската Архиепископија, ја потпомагале и се јавуваат како ктитори на повеќе манастири од овој регион. Овој значаен објект подоцна е опожаруван три пати, а обновен во 1848 година. Фреските на манастирот се дело на тајфата на Дичо Зограф, а куполата и наосот на неговиот син, Аврам Дичов.

За овој манастир поврзана е легендата за литиска чудотворна двострана икона сликана во 1642 година од непознат иконописец, а реставрирана од Дичо Зограф во 1868 година. Исто така е познат и по света вода која извира од свет извор под манастирот за која се вели дека има исцелителна способност. Тие две особености постојано привлекуваат посетители кои веруваат во моќта на изворот и иконата. И не случајно што токму тука се замонашил поглаваатарот на православна македонска црква, архиепископот охридски и македонски Доситеј во 1924 година.

Своето патување велешките пензионери го продолжија во Кичево каде во пријатен амбиент во ресторанот „Арабела“ се дружеа со пензионерите домаќини од повеќе градови. И овој масовен собир беше во знак на одбележување на големиот јубилеј – 70 години од постоење на СЗПМ.

Олга Новачева

ЗП Прилеп

Пензионерите на прилепското културно лето

Во рамките на одбележувањето на 70–годишнината од пензионерското организирање во Македонија, пензионерите – пејачи од Прилеп, Битола и за првпат од Штип, на 12–ти август настапија со свои исполненија како дел од програмата на годинашното Прилепско културно лето.

КУД „Пензионер“ при ЗП Прилеп, како домаќин настапи прв пред својата публика исполнувајќи ги старограсдските народни песни „Моме крај извор седеше“, „Ај, да бегаме мори Васе“, „Секоја вечер пијан се враќам“ и „Ленка пиши бела книга“.

Публиката во полната сала на кино то „Мистон“ со голем аплауз ги награди пејачите – пензионери и од КУД „Сирма“ од ЗП Битола, кои ги изведоа песните „Сношти појдов еј мори Маре“, „Тргнала ми Ружа мома“, „Зар има лек за душава“ и „За многу години Македонци“. Пејачката група при ЗП Штип која годинава за првпат настапи пред публиката во Прилеп, исто така, исполни четири старогрдски песни и тоа „Камено срце да имаше“, „Катино моме Катино“, „Тргнала ми Ружа мома“ и „Штипско моме око калешо“.

Ова заедничко пензионерско дружење продолжи со заедничка веселба до доцна во ноќта во ресторанот „Чардак“.

К.Р.

Интересни книги

Слепиот музичар

Автор: Владимир Галактионович Короленко

Во „Слепиот мизучар“ авторот го поставува прашањето: што е човечката среќа? На едноставното прашање одговорот не е едноставен. Короленко суптилно, чекор по чекор, како вистински психолог, проникнува во светот на својот главен херој кој е роден слеп. Тој живее во тесен и ограничен свет, лишен од радоста на светлината и шаренилото на боите. Може ли човекот роден со инвалидитет, лишен од некое важно сетило или орган во целост да го живее животот и да се оствари на секое поле од животот?

Како може слепиот човек да знае по кој пат да тргне кога многу често и оној што гледа не го избира вистинскиот пат? Тежок е патот за самосознавање и патот до среќата на слепиот главен лик, „во потрагата по светлината“. Владимир Галактионович Короленко е руски писател, публицист и новинар со украинско–полско потекло. Автор е на повеќе прозни дела. Како поддржувач на популизмот бил прогонуван и затворан. Бил голем хуманист и популарен писател и општественик за време на својот живот. Времето на неговиот живот во руската литература и општественоста е познато и како „епоха на Короленко“. Неговото творештво стана симбол на совеста и угледот на епохата уште за време на неговиот живот. Благодарение на својата вештина за набљудување и умешноста да ги разбере луѓето, писателот инспирацијата за своите дела ја црпел од реалните случувања околу него. Короленко, пред сè, е писател хуманист. Во неговите дела преовладуваат лирски мотиви и поетски пејзажи, но човечките чувства секогаш се во преден план. Преведен е на многу јазици, а некои од неговите дела се екранизирани, меѓу кои и неговото најпознато дело – „Слепиот музичар“.

Во еден момент

Автори: Гијом Мисо

Времето никој и никогаш не го победил. За љубовта постои изреката оти таа е локомотива којашто човекот и цивилизацијата ги движи напред. Познатиот и популарен писател меѓу читателската публика во светот Гијом Мисо вечната тема - љубовта ја има како мотив во еден од неговите најубави романи „Во еден момент“. Симболично, мигот како мера на човековото опстанување низ судбината на двата главни лика прераснал во равенка и за егзистенцијата. Така напишано е дело со универзални, општочовечки димензии и значења.

Лиза и Артур можат да се видат само еднаш годишно. Тој целиот живот го поминува барајќи ја... А таа својот човек чекајќи го... Сонува за тоа да стане актерка. За да ги плати студиите, работи како келнерка во еден бар на Менхетн. Една вечер таму го запознава младиот доктор, Артур Костело и нејзиниот живот се менува од корен. Артур ќе направи се за да ја освои Лиза. Во градот полн со неочекувани пречки, на сите начини ќе се обиде да дојде до неа. Но, Артур не е обичен маж – тој на Лиза и ја открива вистината што го спречува да создава иднина со неа: неверојатна, а пореална и од самиот живот. Во Њујорк каков што сè уште не сте го запознале, Артур и Лиза ќе мораат да ги обединат своите сили за да победат од стапицата пострашна и од најлошиот непријател: времето. Книгата има однегувани јазик и стил, лесно е читлива и со еден збор тоа е роман кој се чита со интерес и во еден здив.

Избор: Васил Тоциновски

Домот за стари „Зафир Сајто“ во Куманово

Посета на манастирот „Св. Јован Осоговски“

Домот за стари „Зафир Сајто“ во Куманово продолжува со активностите, со цел да им го разубави престојот на 150–те корисници на услугите кои престојуваат во него. Покрај

другите форми и содржини, во домот се организираат и еднодневни посети на културни и свети места. Така, во текот на месец јули оваа година, од страна на Управата на Домот беше организирана еднодневна ескурзија за корисниците до прекасниот комплекс на манастирот „Св.Јоаким Осоговски“ во близина на Крива Паланка.

Тоа утро полниот автобус, во пријатна атмосфера и нескриена радост на лицата, стигна до Манастирот, каде претходно со љубезните вработени во истиот, беше договорен организиран заеднички ручек за овие патници во поодминати години. Прекрасна беше гледката како полека со растреперен чекор, но со силна желба и радост слегуваа по скалите, за мирно да влезат во манастирот и да запалат свеќа за здравје на своите најблиски и за себе, за мирна и спокојна старост. На нивните лица имаше воодушевување и весела насмевка. Очигледно беше нивното задоволство и радост од пружената можност да излезат од кругот на Домот за стари и од грижата на Управата да им го разубави старскиот живот и да ја избрка монотонијата од нивните еднолични денови. Се радуваа на прекрасната природа и прошетката околу манастирот. На зелените ливади и големите дрвја под чии сенки бараа засолниште за да одморат од овој ниввен несекојдневен, но пријатен напор.

По ручекот покажаа желба да остатнат уште малку во пријатно меѓусебно комуницирање и свежиот воздух. Задоволни од доживеаното се качуваа во автобусот прашувајќи кога ќе дојдат пак и понесувајќи во својата душа чувство дека сепак некој се грижи за нив и не се заборавени.

Росица Митиќ

Mbledhja e tetë e KE të LShPM

Në manifestimin përfundimtarë

Më 26 gusht 2016, në Shkup, është mbajtur mbledhja e tetë e KE të LShPM në të cilën përveç anëtarëve të KE, ka marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Pocesta dhe kryetari i Këshillit mbikëqyrës Mitre Stojanovski. Edhe me këtë mbledhje sikurse edhe më parë, ka udhëhequr kryetari i LShPM **Dragi Argirovski**. Mbledhja përbëhej nga dy pjesë. Në të parën është shqyrtuar dhe miratuar Propozimi për ndryshimet në Rregulloren për punën e Kuvendit të LShPM dhe Propozimi për ndryshimin dhe plotësimin e Rregullores për punën e Këshillit ekzekutiv të LShPM. Fjalën hyrëse për materialet e përmendura e ka dhënë sekretarja e Këshillit ekzekutiv i LShPM **Stanka Trajkova**, e cila ndër të tjerat ka potencuar rëndësinë e ndryshimeve të përmendura të cilat dalin nga ndryshimet në Statutin e LShPM. Propozim plotësimet janë aprovuar njëzëri. Në vazhdim të mbledhjes, kryetari Argirovski ka informuar për aktivitetet e deritanishme për shënimin e 70 vjetorit të organizimit pensionistë në Maqedoni, për çka ka theksuar se të gjitha konkluzionet e Këshillit ekzekutiv janë realizuar me sukses. Ai, me këtë rast të pranishmit i ka informuar se Kryetari i RM, D-r Gjorgje Ivanov, me kënaqësi ka pranuar propozimin që ai të jetë patronazh i Akademisë solemne e cila do të mbahet më 16 shtator 2016 në ora 11.oo në sallën e madhe të Shtëpisë së Armatës në Shkup. Në këtë manifestim, për historikun dhe zhvillimin e organizatës pensioniste do të flas edhe kryetari i LShPM Dragi Argirovski. Do të realizohet himni dhe 30 minuta program kulturor artistik me pjesëmarrjen e ansambleve të shoqatave pensioniste: Gazi Baba, Solidarnost - Aerodrom, Çair dhe Gjorçe Petrov, Qendër dhe Kisella Voda. Më pas, kryetari i Komisionit për mirënjohje i Këshillit për shënimin e 70 vjetorit të organizimit pensionist në Maqedoni, **Saltir Karovski**, ka informuar se në mbledhjen e parë të Komisionit janë aprovuar kriteret të cilat janë dërguar Shoqatave të pensionistëve. Pas diskutimit, Këshilli ekzekutiv ka vendosur që të ndahen 94 plakat dhe 162 mirënjohje ose gjithsej 256, që është 0.1 % e numrit të përgjithshëm të anëtarësisë në Lidhje. Në mbledhje është aprovuar Vendimi për pjesëmarrje në festivalin "Mosha e tretë 2016" në Lubjanë. LShPM do ta përfaqësojnë ansamblet e ShP Manastir dhe ShP Demir Hisar të cilat, këtë vit, kanë lënë përshtypje më të mirë në Ravyalin republikan të këngëve muzikës dhe valleve. Delegacionin do ta udhëheq kryetari i LShPM Dragi Argirovski, ndërkaq do të jenë edhe Tome Iliovski, Risto Trajkoski, Pere Pereski, Cvetanka Angeleska dhe Ilija Gligorov. Anëtarët e Këshillit ekzekutiv janë informuar se shumica e shoqatave të pensionistëve kanë bërë pagesën e mjeteve për ndihmë të përmbyturve dhe është sjellë vendim që Lidhja të dhurojë 60.000 denarë ndihmë për këtë qëllim.

Në pjesën e dytë të mbledhjes është bërë Promovim i librit "Argumentet e ndriçojnë të vërtetën" të autorit Dragi Argiropvski. Në të ka marrë pjesë edhe ministri për punë dhe politikë sociale Dime Spasov si dhe mbi 200 mysafirë të tjerë. Në promovimin për librin dhe autorin kanë folur promotorët Aleksandër Dimkovski dhe Kalina S. Andonova, e cila ka dhënë edhe pjesë të recensimit të Branko Stavrev, ndërkaq, pikëpamjet e veta autorin dhe krijimtarinë e tij kanë dhënë edhe Mendo Dimovski, Metodija Novkovski dhe Nijazi Xhelili. Në fund, kryetari Argirovski me fjalët e tij përkatëse ka falënderuar të gjithë të pranishmit.

Kalina S. Andonova

Olimpiada e 21-të sportive pensioniste "Radovish 2016"

Në historinë dy dekade të garave sportive të LShPM, ato së treti herë mbahen në qytetin e minatorëve Radovish, në ambientin e bukur të Qendrës sportive rekreative "Shampion". Garat e 21-ta republikane sportive pensioniste janë mbajtur edhe në shenjë të shënimit të jubileut tonë të rëndësishëm 70 vjet të organizimit pensionistë në vendin tonë dhe 25 vjetorin e pavarësisë së Maqedonisë.

Garat sportive për të hapura i ka shpallur zëvendës ministri për punë dhe politikë sociale Dime Spasov i cili me fjalë të zgjedhura dhe të ngrohta ka përshëndetur të pranishmit. Pensionistët dhe mysafirët i ka përshëndetur edhe kryetari i LShPM Dragi Argirovski si dhe nikoqirët kreu i komunës Radovish Sashko Nikollov dhe kryetari i ShP Radovish i Konçe, Jordan Kostadinov.

Edhe me këtë rast, është me rëndësi të theksohet se në vitin 1946 në vendin tonë ishin të regjistruar vetëm rreth 2.600 pensionistë, ndërsa sot ata janë mbi 300 mijë shfrytëzues të pensionit, nga të cilët 250 mijë janë anëtarë të Lidhjes së pensionistëve të Maqedonisë. Me realizimin e një pjese të qëllimeve strategjike, LShPM në vitet e fundit është zhvilluar në një ndër format më të mira dhe më aktive të organizatave joqeveritare multietnike organizatave qytetare në Republikën e Maqedonisë.

LShPM dhe shoqatat, duke kultivuar sportin, veprimtaritë kulturore dhe shoqërimin, kontribuojnë të zgjerohet dashuria, shpresa dhe bashkëjetesa me qëllim që të ngadalësohet procesi i plakjes, ndërkaq, jeta në moshën e tretë të fitojë përmbajtje dhe kualitet më të mirë. Këto gara sportive të pensionistëve në vendin tonë gjithsesi se kontribuojnë në përmirësimin e kondicionit fizik dhe gjendjes shëndetësore të anëtarësisë.

Garat e para republikane sportive pensioniste janë mbajtur në Ohër më 28 gusht 1996, me vetëm 150 pjesëmarrës, nga të cilët 45 garues në shah, gjuajtje dhe pikado. Dy vite më pas, në Radovish, në prani të rreth 1.200 pjesëmarrësve garuan rreth 500 garues në 11 disiplina. Garat e 21-ta regjionale sportive janë mbajtur në periudhën nga 20 maj deri në fund të qershorit 2016. Nikoqir të suksesshëm në garat regjionale këtë vit ishin shoqatat e pensionistëve nga Çairi - Shkup, Dibër dhe Qendra Zhupë, Kavadarci, Gjorçe Petrov, Kumanova, Llozovo, Dellçeva dhe Demir Hisari. Në këto gara, në të gjithë 8 regjionet drejtpërdrejt kanë marrë pjesë 52 shoqata anëtare të LShPM, me numër rekord të garuesve me mbi 2000, nga të cilët 1.244 në konkurrencën meshkuj dhe 763 në konkurrencën femra. Edhe pse në këto gara kanë marrë pjesë garues me vite më të kaluara, në disiplinat e tyre kanë arritur rezultate të larta për të cilat mund t'ua kenë zili edhe sportist më të rinj. Krahasuar me vitin e kaluar, numri i garuesve në garat regjionale sportive është në rritje prej 1.607 në 2.010 si rezultat i vënies së dy disiplinave të reja, me çka rritet edhe numri i garuesve për garat republikane i cili deri më tani ishte 400, ndërkaq tani është 504 garues. Domethënë garojmë në çdo pikëpamje, rezultatet pozitive janë evidente dhe do të vazhdojmë të punojmë me elan të rinj në interes të të gjithë pensionistëve në vendin tonë. Rruga për të cilën haprojmë të gjithë së bashku është e drejtë. Ashtu do të vazhdojmë edhe në të ardhshmen, por kuptohet se gjithnjë mundet të jetë edhe më mirë.

Ndryshe, edhe këtë vit më të mirët ishin pensionistët sportistë të ShP Ohër dhe Debarcë, të dytët ishin ShP Prilep dhe të tretët ShP nga Tetova.

K. S. Andonova

Fjalë të urta të Nënë Terezës

Gjej kohë për dashuri, ajo është dhunti e privilegjuar e Zotit.

Gjej kohë për lutje, ajo është forca më e madhe në tokë.

Më shumë ka uri në botë për dashuri dhe respekt, sesa për bukë.

Vetmia dhe ndjenja se nuk je i dëshiruar është varfëria më e keqe.

Secili fëmijë është vlerë e pa çmuar. Secili është krijesë e Zotit.

Vetëm gruaja mund të krijojë familje. Por, edhe familja mund të shkatërrohet për arsye të grave.

Asnjëherë mos lejo të takosh dikë, i cili pas takimit me ty nuk do të jetë me fat.

Mos lejo që dikush të afrohet ty nëse nuk do të shkoj nga ty më mirë dhe më i kënaqur.

Ku është Zoti? Si mund ta duam? Nuk mjafton të thuhet: "Zoti im unë të dua". Na Zotin e duam në këtë botë nëse heqim dorë nga diçka, nëse diçka japim.

T'i japish vetvetes është më mirë se vetëm të japish.

Zemër e gëzuar bëhet vetëm nga ajo zemër e cila digjet për dashuri.

Zoti është mik i qetësisë, shikoni se si natyra: drunjtë, bari, lulet...rriten në qetësi. Na është e nevojshme qetësia që të mund të prekim shpirtrat.

S'është e rëndësishme sa punon, por është e rëndësishme se sa dashuri jep në atë çka punon dhe se sa atë ju fal të tjerëve.

Gjej kohë për mëshirë, ai është çelës për qiellin.

Gjej kohë për punë, ai është çmim i suksesit.

Gjej kohë për miqësi, ajo është rruga e fatit.

Gjej kohë për lexim, ajo është shumë urtësi.

Gjej kohë për dhurata, dita është e shkurtër që të jesh egoist.

Gjej kohë për lojë, ajo është fshehtësi e rinisë së përjetshme.

Gjej kohë për të qeshur, ajo është melodi e shpirtit.

Gjej kohë për të menduar, ajo është burim force.

Ndihma jote vërtet është e nevojshme, por njerëzit ndoshta do të sulmojnë kur ju ndihmon, ndihmoju megjithatë.

Atë që ndërton me vite, mund që të zhduket gjatë natës, ndërto megjithatë.

Sinqeriteti dhe transparenca të bëjnë të prekshëm, bëhu i sinqertë dhe i hapur megjithatë.

Mirë atë që ti bën, nesër do të harrohet, bën mirë pavarësisht nga ajo.

Nëse je i suksesshëm, do të kesh miq të rrejshëm dhe armiq të vërtet, bëhu i suksesshëm pavarësisht asaj.

Njerëzit janë të pakuptimtë, pa logjikë dhe të orientuar në vetvete, duaji megjithatë.

Shoqatat pensioniste pranë LShPM

Ndihmë humanitare për viktimat nga përmbytjet

Me njohuritë e para për viktimat nga përmbytjet në regjionin e Shkupit dhe Tetovës, numër i konsiderueshëm shoqatash pensioniste anëtare të LShPM, në mënyrë të organizuar kanë ofruar ndihmë të përmbyturve. Për organizimin dhe reagimin e shpejt të Lidhjes dhe shoqatave të pensionistëve në ndarjen e ndihmës, deklaratë për mediumet ka dhënë kryetari i LShPM **Dragi Argirovski**, i cili ka theksuar se gjatë situatave të këtilla pensionistët gjithnjë kanë treguar humanitetin dhe solidaritetin e vet. Si ndihmë e parë për të viktimat në zonat e përmbytura, Këshilli ekzekutiv i LShPM, ka sjellë vendim për donim të 60.000 denarëve.

Shoqata e pensionistëve Gazi Babë, në territor të së cilës kishte më së shumti të viktimizuar, ka formuar komision i cili ka vizituar personat pleq dhe të pa mundshëm në zonat e prekura dhe me këtë rast ju ka dalë në ndihmë me mjetet më të nevojshme në ushqim, ujë, veshje e tjerë.

- Ngushëllojmë me pensionistët tanë për ata që kanë pësuar dëme nga përmbytjet. Prandaj, bashkëngjitmi në aksionin humanitar për ndihmë të viktimizuari nga përmbytjet dhe me këtë rast japim kontribut modest për zbutjen e pasojave, - ka thënë Gjorgje Andonov, kryetar i KE pranë ShP Gazi Babë.

Të organizuar në aksion humanitar me mjete financiare dhe materiale u bashkëngjitën edhe: ShP Ohër dhe Debarcë, Kumanova, Qendra, Pensionistët ushtarak, Solidarnost Aerodrom, Shuto Orizari, Çair, Butel, OVR Shkup, Gjorçe Petrov, Pensionistët solidar - Ilinden, Karposh dhe shumë shoqata të tjera nga Shkupi dhe Republika. Ndihma humanitare në mjete financiare është transferuar në llogari të hapura për atë qëllim, ndërkaq, mjetet e mbledhura materiale në ushqim, veshje, ujë, dhe mjete të tjera higjienike sanitare dhe mjeteve të tjera të nevojshme janë dërguar në qendrat mbledhëse dhe përmes Kryqit të kuq janë ndarë familjeve në zonat goditura.

Aksioni humanitar në shoqatat e pensionistëve është akoma në rrjedhë, ndërkaq në organizim dhe realizim, më së shumti kanë qenë të angazhuar aktivet e pensionistëve.

R.N.P.

ShP Dibër dhe Qendra Zhupë

Takim i dobishëm

Më 9 korrik 2016, rreth 100 pensionistë nga ShP Tetovë, bashkërisht me kryetarin e tyre të Këshillit Ekzekutiv Shaban Azizi, kanë ardhur në vizitë pensionistëve dibranë. Mysafirët i ka pritur sekretari i ShP Dibër Muhamed Hisa, delegati në Kuvendin e LShPM nga Dibra, Irfan Ushtelenca dhe kryetari i Aktivit të pensionisteve Marionka Ushtelenca.

Pas arritjes, mysafirët kanë shprehur dëshirë së pari të vizitojnë qytetin, për çka janë mahnitur nga rrugët e rregulluara bukur dhe pamjen e re të Dibrës, i cili dallon prej më parë.

Më pastaj janë drejtuar kah Banjat e Dibrës - Capa, ku janë pritur nga pronari Mexhit Capa, i cili i ka njoftuar me kushtet dhe shërbimet të cilat i ofron në sezon dhe jashtë saj në banjat si dhe për të punësuarit dhe personelin e medicinës. Pensionistët tetovar janë mahnitur nga ajo që u ishte prezantuar në banjat, si dhe për panoramën përreth objektit.

Pas mbarimit të shikimit, është mbajtur edhe pjesë pune e takimit në të cilën pensionistët nga të dy shoqatat kanë ndërruan përvoja nga puna, duke sjellë konkluzion se takimet e tilla janë të nevojshme dhe të dobishme dhe si të tilla duhet të organizohen më shpesh.

M. Ushtelenca

Струшки вечери на поезијата

„Златниот венец“ за канаѓанката Маргарет Етвуд

Канадската авторка Маргарет Етвуд е добитничка на најголемата награда „Златен венец“ на „Струшките вечери на поезијата“. Високото признание на познатата поетеса и беше врачено на годинашното 55–то издание на поетскиот фестивал, што секоја година традиционално се одржува кон крајот на август во Струга.

Маргарет Етвуд (родена 1939 година во Отава) е една најзначајните писатели за деца на нашата доба. Таа е романсиерка, поетеса, книжевна критичарка и активистка. Нејзиното пишување главно се занимава со прашањата на феминизмот, односно движењето на жените за правно изедначување со мажите, што таа го истражува низ различни жанрови. Позната е по своите романи, но еднакво е успешна и во поезијата. Во нејзиниот опус се вбројуваат и голем број збирки кратки раскази и книги. Добитничка е на највисоките книжевни награди во Канада, а носителка е и на Францускиот орден „Легија на честа“. Во 2000 година ја доби Букеровата награда за романот „Слеп убиец“. Нејзиниот опус опфаќа дваесетина книги во различни жанрови: стихозбирки, збирки со кратки раскази, романи, книжевно историски есеи, антологии...

Од 1966 година, откога СВП доделува „Златен венец“, Етвуд е трета поетеса што ја добива наградата. Предходни жени – лауреати на признанието беа Десенка Максимовиќ во 1988–та и Нанси Морехон во 2006 година.

С. Кукунешоски

ЗП Прилеп

Книги за селото и фудбалот

По заминувањето во пензија во 2003 година, Цветко Рулески, роден 1921 година во село Оршани – прилепско, како човек од образовната фела (има завршено филозофски факултет, група македонски јазик, има работено и како професор) не престанува со својата ангажираност. Рулески покрај неговото хоби – одгледување на пчели, пишува за своето родно село и за развојот на фудбалот во него. Тој е автор на монографската публикација „Фудбалски клуб – Партизан Оршани од 1947 – 2005 година“ што ја издаде во 2005 година. Во неа го опишува почетокот и развојот на фудбалот во неговото село во минатите 60–тина години. Книгата е резултат на неговото долгогодишно ангажирање во фудбалот, најпрво како фудбалер, а потоа и како спортски работник. Во неа се набележани хронолошки натпреварите што ги играл Оршански – Партизан. Втора монографска публикација на Рулески е книгата „Оршани – корени дамнини“, во која се опишани родословите (генеолошки) стеблата на оршанските фамилии.

– Сакав да го запознаам и да го следам мојот род, како и за соседните фамилии од којзнае колку семејства – соеви. Велам сој, за да се знае и да останат како оршанци, оти со миграцијата од шеесеттите години речиси се испразнија селата. Тогаш во Оршани имаше 269 семејства со преку 2000 жители, сега едвај има 500 жители. Најмногу се иселивме во Прилеп, а ги има и во другите градови, дури и во странство – вели Рулески за својот најнов труд и додава дека досега никој ништо не напишал за неговото село, ниту пак се интересирал да дознае нешто повеќе за своите предци.

К. Ристески

Чествување на два празника

Во знак на чествувањето на празникот „Голема Богородица“ и патронот и заштитникот на градот Свети Јоаким Осоговски, во Крива Паланка се одржаа неколку културни настани поддржани од Министерството за култура на Р. Македонија.

Така најпрво беше одржано петтото јубилејно издание на „ЦОЈ ФЕСТ“ на плоштадот Карпошово востание. Некој ден подоцна се одржа Меѓународниот фолкорен фестивал на народни песни, игри и обичаи на кој учествуваа гости од Србија, Босна, Словачка, Бугарија, Белгија, Турција и поголем број македонски фолклорни друштва, како и трите фолклорни друштва домаќини на фестивалот: КУД „8–ми Октомври“, КУД „Фолклористи“ и КУД „Карпош“. Манифестацијата траеше три дена и се одвиваше на централниот плоштад. Фолклорните групи презентираа песни, игри и обичаи од местото од каде доаѓаат. Учество зеде и групата ветерани при КУД „Карпош“ – Крива Паланка составено од пензионери. На денот на чествувањето на „Пресвета Богородица“ во работна посета допатува министерката за култура Елизабета Канческа – Милевска. Работната средба се реализира во ЛУ Градски Музеј – Крива Паланка, каде таа се сретна со директорот Драган Величковски кој детално ја запозна со тековната работата на музејот, со текот на реконструкцијатата и реконцепцијата на етнолошката и историската поставка во музејот. Притоа, таа ја разгледа изложбата на фотографии по повод петгодишниот јубилеј на фестивалот ЦОЈ ФЕСТ, а воедно ги разгледа и археолошките артефакти пронајдени при архролошкото ископување на локалитетот „Градиште“ во село Градец, кривопаланечко, кое веќе трета година финансиски е поджано од Министерството за култура на Р.М.

Министерката со своите соработници, градоначалникот Арсенчо Алексовски, пратеничката во собранието на Р.М. Слаѓана Митовска, како и повеќе директори на институции присуствуваа на вечерната литургија во манастирот Св.Јоаким Осоговски.

На денот на патронот на градот, Свети Јоаким Осоговски, Министерката Канческа – Милевска им го честиташе на граѓаните патрониот празник и им посака долги години да го слават. Како и минатите гидини на овој ден во Крива Паланка допатуваа пензионери од околните градови Куманово, Кратово, Пробиштип и Злетово.

Потоа присутните гости низ прошетка се воодушевуваа од природните божји убавини кои го красат манастирот, но одвоија време и за прошетка низ градот Крива Паланка.

Б. Стојчевска

Книга на Наум Јовановски, пензионер од Куманово

Зборовите - огледало на душата

Насловот го позајмивме од истоимената песна од збирката „Стихови“ од авторот Наум Јовановски – пензионер од Куманово. Ова е една од деведесетината песни од оваа стихозбирка, инаку четврта по ред на авторот.

Наум Јовановски со литературна дејност започнал да се занимава уште во средно училиште. Првата песна ја објавил во „Млад борец“, потоа објавувал песни во „Алманахот“ при Битолскиот клуб на писатели, во „Нова Македонија“, „Мисла“, „Просвета“, „Просветен работник“, „Македонско сонце“, „Наш весник“, а свои творби објавил и во Австралија. Добитник е на повеќе награди и признанија.

Во збирката „Стихови“ поместени се 97 песни со различна тематика: патриотски, егзистенцијални, филозофски... Има песни кои авторот им ги посветил на познати и признати Македонци од сите области: поетот Лазо Каровски, алпинистот Димитар Илиевски – „кој се пресели во светот на легендите кои ги чуваат спомените на неговиот лик и дело“. Авторот испеал песна за уште една звезда што згасна – Тоше Проевски, а во овој дел на стихозбирката се објавени и песните за Н.Ј. Вапцаров, Крсте Петков Мисирков, Карпош, Мајка Тереза...

Она што е карактеристично за сите овие творби е што тие ни откриваат автор со препознатлива животна и поетска патека. Тие носат пораки кои претставуваат патоказ во животот. Така на пример во песната „Зборови“, авторот порачува: „Зборовите пред да се изговорат, треба да се осмислат, да се просеат, како жито низ решето“...

Наум Јовановски низ истоимената своја песна прашува „Што остана од животот, и одговара: нива од спомени, болка и тага од детството, младоста и љубовта. Остануваат сеќавања од минат живот, копнежи, надежи и неостварени соништа“. Но крајот да напомeнеме дека авторот неуморно работи и на нови два ракописи: Збиркаа поеми во стихови и втора збирка песни.

Ц. Илиева

Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, новинар и публицист

За пензионерите се грижат 900.000 граѓани

Александар Димковски

Годинава, СЗПМ одбележува значаен јубилеј - 70 години пензионерско организирање во Македонија. Во кратки црти што е постигнато во изминатиот период и дали се остваруваат барањата на пензионерите?

– Задоволни сме од постигнатото, но секогаш може да биде подобро. Оваа 2016 година, во чест на јубилејот, имаме зголемени активности на здруженијата во врска со хуманитарните активности, а во тие рамки деновиве со посебен успех организиравме собирање помош за сегашни и идни пензионери во настраданите подрачја во скопскиот и тетовскиот регион. Неколку години интензивно се настојува секој пензионер да ја сознае и почувствува нашата организација.

Во таа насока ги поттикнуваме активностите со Црвениот крст на Република Македонија, за пензионерот да почувствува дека не е оставен сам на себе. Не изостанува и грижата за добро информирање на членството преку нашиот весник, преку радио и телевизиски емисии, дневни весници и слично. Во весникот „Нова Македонија" во јануари 2005 година започна да се објавува месечниот прилог „Пензионерски видици", кој е обновен во 2012 година, а во чест на јубилејот е објавен 50–от број. Неколку години во „Коха" на албански јазик се објавува страница за пензионерите.

Имаме и своја веб–страница, на која здруженијата–членки на сојузот имаат и свои потстраници. До крајот на годинава ќе се објави и 100–от број на нашиот весник, „Пензионер плус", кој секогаш има богата и интересна содржина за сегашните и идните пензионери. Ваков весник и информирање нема ниту еден сојуз на пензионери на Балканот. Во нашите весници и на сите настапи во јавноста не случајно го нагласуваме овој метод на ширење на вистината и на фактите. Сето тоа придонесува пензионерите навремено правилно и точно да бидат информирани, а аргументите да станат светлина на вистината.

Од вкупниот број на околу 300.000 корисници на пензија, околу 40.000 се членови на три сојузи на инвалидски пензионери на Македонија. Во СЗПМ членуваат 250.000 пензионери и не само што е најмасовна туку е и најактивна невладина граѓанска организација, која се развива во континуитет, оставајќи траги и во развојот на државата. Сојузот со своите 53 здруженија на пензионери е вистински репрезент на пензионерското организирање во Македонија. Во последните неколку години е остварена редовна исплата на пензиите во првата седмица во месецот, најниската пензија од 4.330 денари во 2006 година е зголемена на 8.241, односно за 84 отсто, а просечната од 7.688 на 13.077, што е за 70 отсто повеќе. Во Македонија износ до просечна пензија примаат 180.000 пензионери, околу 16.000 пензионери се со повисоки примања од просечната плата, а над 35.000 имаат 1.825 пензионери. Највисока пензија од 38.394 денари имаат само 323 пензионери.

И покрај политичката криза, се смета дека пензиите и натаму редовно ќе се исплатуваат. И не само тоа. Планирано е пензиите во Македонија до крајот на годинава да се зголемат во вкупната маса за 5 отсто, така што просечната пензија ќе се зголеми на 13.745 денари и ќе изнесува 223 евра или 60 отсто од просечната нето–плата. Македонските пензии се меѓу најдобрите во регионот, бидејќи просечната пензија во Србија изнесува 190 евра, во Бугарија 135, во Албанија 140, а околу 130 се во Косово и Босна и Херцеговина, кај кои и животните трошоци се повисоки.

За подобар стандард на пензионерите свој придонес имаат и неколку успешни проекти што ги реализираме со Владата на Република Македонија, а се многу битни за стандардот на пензионерите, како што се бесплатната бањско–климатска рекреација, туристичкиот викенд, бесплатниот железнички и автобуски превоз, зголемен број лекови без партиципација, 50 отсто поевтини билети за културни настани и друго. Бесплатно болничко лекување ќе можат да користат 170.000 пензионери што примаат пензија до 12.600 денари.

Во Република Македонија во овој период здруженијата на пензионерите самостојно или во соработка со локалната самоуправа отворија и повеќе клубови на пензионери и нивниот број веќе е зголемен на над 350. Во нив неделната фреквенција е 150.000 корисници и посетители, кои се дружат, играат шах, домино, табла, гледаат телевизија, читаат весници и слично.

СЗПМ во соработка со здруженијата работи и на подготвување социјална карта на своето членство. Што содржи овој документ и на што македонските пензионери најмногу ја трошат пензијата (лекови, храна, режиски трошоци - вода, струја, парно и др)?

– Да, изработен е пилот–проектот „Социјална карта" во ЗП Ѓорче Петров, а проектот како успешен ќе биде имплементиран и во други здруженија, бидејќи детални податоци за оваа многубројна популација има многу малку, а познато е дека кај нас, како и во Европа и во целиот свет, бројот на стари луѓе рапидно расте.

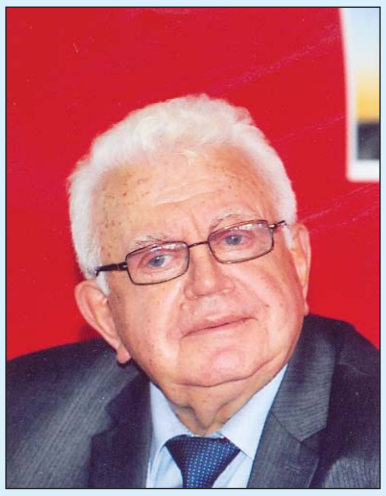
Цел на социјалната карта е да се создаде сеопфатна база на податоци за условите на живеење и проблемите на пензионерите во Република Македонија. Со овој проект треба да се добијат збирни статистички информации за: социјалните, здравствените, материјалните и други параметри, за состојбите и проблемите на пензионерското живеење. Добиените податоци ќе се користат за да се креираат соодветни политики, во функција на подобрување на стандардот на пензионерите во Република Македонија; да се градат политики за подобра здравствена заштита на пензионерите; за помош на старите, болни и снемоќени лица и други бенефиции. Сите такви согледувања ќе бидат основа за дејствување кај надлежните фактори, а во функција на подобрување на квалитетот на пензионерското живеење. Од пилот–проектот во ЗП Ѓорче Петров се добиени на пример податоци за образование на пензионерите (со средно се најмногу, околу 50 проценти, без својот брачен другар останале околу 40 проценти, а исто толку од пензионерите живеат во заедница од два члена). На прашањето дали издржува некого од својата пензија, со „да" одговориле околу 70 проценти. И тоа најчесто се нивните деца, други и кога не живеат заедно со нив.

Интересно е и прашањето за нивната здравствена состојба. Со нарушено здравје е речиси секој втор пензионер! На прво место се кардиоваскуларните болести, потоа дијабетесот и хипертензијата.

Во согласност со вашите анализи, колку граѓани во Македонија се на одреден начин директно или индиректно зависни од приходите на пензионерите и тоа влијае и на нивната егзистенција?

– Според нашите сознанија, таа бројка е многу голема. Се смета дека речиси секој пензионер во просек издржува по едно свое невработено дете и внуче, тоа значи од скромните пензии се издржуваат вкупно околу 900.000 граѓани во Македонија. Затоа постојано поддржуваме и се радуваме на нови вработувања на младите, бидејќи тоа не само што значи нивно придонесување во зголемување на приходите во пензискиот фонд туку се намалува и распределбата на пензијата за еден член, со што остануваат повеќе средства во семејството, поголем внатрешен мир и задоволство. Со поголем број среќни семејства и државата станува посреќна.

Веќе подолго време во јавноста може да се слушнат гласини дека е загрозена исплатата на пензиите и дека се продлабочува дупката во Фондот за пензиско и инвалидско осигурување. Дали и колку се реални ваквите стравувања?



– Пензиите редовно се исплаќаат во првата недела во месецот. Проблеми во оваа проблематика има, но тие се заеднички на сите земји од поранешна Југославија, бидејќи бројот на пензионери растеше, а на вработени опаѓаше. Најголем упад во пензискиот фонд е направен во првите години на транзицијата, кога во еден период од неколку години поради затворање на повеќе стопански објекти бројот на вработените е намален за околу 250.000, а бројот на пензионерите главно со инвалидска пензија е зголемен за околу 100.000.

– Значи, во исто време значително се намалени приходите на фондот, а зголемени расходите. Влијание на ова имаше и со донесувањето на Законот за пензионирање на интелектуалците на 60 години, кои дотогаш поради високите плати даваа и висок пензиски придонес, а со одење во пензии тој приход во фондот се намали, а се зголеми расходот во фондот за пензиско инвалидско осигурување, бидејќи новите корисници на пензија заслужено добија високи пензии. Упади во пензискиот систем има и со усвојување неколку закони за одење во предвремена пензија со последна плата, како што се примерите со ОВР и други. Со сето тоа постојано се зголемуваше учеството на средствата во пензискиот фонд од државниот буџет. Поради сето тоа потребни многу нови вработувања. Според најновите податоци на Државниот завод за статистика, соодносот вработени:пензионери е подобрен и изнесува 2,3:1, но и тоа секако не е доволно.

Како СЗПМ како најголема невладина и мултиетничка организација гледа на политичките случувања во државата и на можностите за излез од кризата?

– Кризата никому не му носи добро. Потребно ни е поголемо заемно почитување, вербување на аргументите, единство и заедништво. Тоа е решение и заштита од сите зла. Во тој контекст треба да се организираат фер парламентарни избори и она што народот ќе го одлучи да се почитува. Уште на првиот избор за претседател на СЗПМ во 2011 година истакнав дека кога се во прашање пензионерските проблеми и активности сите партии треба да имаат единствен став, бидејќи тоа е во интерес и на државата.

Во светот и во регионот пензионерите се активно вклучени во извршната и законодавната власт. Колку тоа може да помогне или одмогне во остварување на пензионерските барања и дали има понуди за „приклонување на СЗПМ" кон некоја политичка партија?

– Според Статутот на СЗПМ, ние сме невладина, непартиска мултиетничка граѓанска организација и немаме законско право за формирање политичка партија. Соработуваме со сите партии што ги поддржуваат нашата програма и цели. Формирањето пензионерски партии во Хрватска, Србија и во Словенија донесе само раздор меѓу пензионерите.

Во Хрватска има 24 пензионерски партии и добија неколку пратеници само тие што јавно ја поддржуваат програмата на Сојузот на пензионерите. Таков е случајот и во Словенија, додека во Србија членството во Сојузот на пензионерите од 500.000 се намали на 200.000, а со тоа една добра граѓанска организација се најде на крстопат. Истовремено дојде до значително намалување на пензиите. Анализите покажуваат дека од формирањето на партиите интерес имаа само мала група луѓе. Според агендите на Европската Унија, треба да се зајакнува граѓанското организирање на пензионерите. Тој модел кај нас се покажа подобар и поефикасен во интерес на пензионерите.

СЗПМ со државната и локалната власт соработува како рамноправен партнер и придобивките што се добиени за подобрување на животот во третата доба се очигледни и многу поголеми од сите земји од нашето опкружување. Во врска со ова има некои неосновани напади и манипулации, кои пензионерите ги отфрлаат со индигнација, искрено почитувајќи ги и негувајќи ги својата транспарентност, отчетност, солидарност, меѓународна и меѓугенерациска соработка, соживот, мудрост и искуство и многубројни активности, без кои атрибути СЗПМ немаше да опстои и да се развива 70 години.

Што во моментов е најгорливо прашање за пензионерите по мноштвото мерки и проекти што изминативе години ги доби оваа популација?

– Наша неостварена желба и потреба е донесување посебен закон за пензионерското организирање во Македонија, кој ќе овозможи правилен третман на пензионерската популација во земјата. Горливо прашање е и институционално сместување на пензионерите и старите лица, бидејќи има голем недостиг од државни пензионерски и старски домови. Со стимулирање на отворање приватни старски домови проблемот до некаде се ублажува, се зголемува конкуренцијата и се намалуваат цените. Меѓутоа, и натаму сметам дека треба да се реализира владината иницијатива за изградба на нов пензионерски и старски дом во Скопје во три фази, за вкупно 510 легла, за корисници со ниски пензии. Не треба да се заборави и внатрешноста на нашата земја, затоа треба да се пристапи во реализирање современи проекти за изградба на пензионерски домови во Кочани, Штип, Охрид, Дебар и други места.

Како планирате да го одбележите јубилејот и кои се плановите за иднина?

– Пред сè достоинствено, како што заслужува еден ваков значаен јубилеј на масовна и активна невладина граѓанска организација. Сите наши активности се со тој предзнак. Како завршница ќе биде Свечената академија на 16 септември, под покровителство на претседателот на државата Ѓорге Иванов и печатењето монографија за 70–годишното успешно дејствување. Претходно, на 26 август ќе биде промовирана и мојата 20–та публицистичка книга „Аргументите ја осветлуваат вистината", која е посветена на пензионерската популација и е по повод на овој голем јубилеј на сојузот. И на крајот, како порака и заклучок: раководството на СЗПМ заедно со 250.000 пензионери континуирано се бори за подобар живот на пензионерите, за активно и здраво стареење, за мир и соживот на сите во нашата земја.

„Нова Македонија" - 21 август 2016 година

Златна доба до 1980-тите, транзицијата најтежок период

Како претседател на СЗПМ, европски експерт за трета доба и автор на 20 публицистички книги, од кои седум со пензионерска проблематика, која е златната доба за пензионерите во Македонија или, спротивно, кој бил најтешкиот период во изминативе седум децении?

– Многу интересно прашање. Според сите статистички податоци, најдобар период за пензионерите бил од 1960 до 1980 година, кога соодносот вработени:пензионери бил 9,5:1, 6,8:1 и 5:1, а најтежок период е во времето на транзицијата во која најпогодени беа стечајците, пензионерите и невработените. Во 1996 година бројот на вработените од 600.000 е намален на околу 410.000, а во исто време бројот на корисници на пензија е зголемен од 130.000 на 220.000 и е остварен најнизок соодност вработени:пензионери од загрижувачки 1,8:1. Бројките многу говорат, бидејќи во тој период, покрај намалениот стандард, на оваа категорија граѓани им беа одземени и правата за здравствена заштита, беше укинато бесплатното болничко лекување, како и К–15, а останаа и без летувалишта, бањи и пензионерски домови.

Нови откритија за мозокот

Сознанието дека човечкиот мозок има „Делете“ копче ги фасцинирало научниците кои се бават со истражување на оваа проблематика. Со помош на ова копче, мозокот брише непотребни информации и создава простор за нови! Научниците ја потврдиле старата теза дека колку повеќе информации се избришат, мозокот запаметува повеќе нови. Ова е слично на потврдената вистина дека колку повеќе вежбате да свирите на клавир, да трчате или да фрлате ѓуле, ќе постигнете подобри резултати. Но способноста за учење е многу повеќе од градење и јакнење на неуронските врски во мозокот. Сознанието дека тој може да избрише одредени непотребни информации се поврзува со можноста да уништи, „да спали“ некои неуронски врски за да создаде простор за нови информации односно да создаде нови неуронски врски. Овој процес е наречен „кастрење на синаптичките врски“.

За подобро да се разбере овој процес, научниците го споредуваат мозокот со градина во која место цвеќе или зеленчук има синаптички врски кои ги поврзуваат неуроните. По овие врски патуваат неуротрансмитери како што се допамин, серотонин и други. Во мозочната градина има и градинари. Тоа се таканаречени „глија клетки“ кои се грижат градината да биде чиста за да можат да се забрзаат сигналите меѓу неуроните, но се задолжени и за „уништување плевел, убивање штеточини, собирање суви лисја и друго...“ Прашањето е како овие клетки знаат што треба да биде уништено, а што не?

Научниците сè уште се на почетокот на откривање на оваа тајна, но со сигурност знаат дека синаптичките врски кои се користат помалку, се маркирани со некој вид протеин. Кога глија клетките ќе ги откријат маркираните врски се врзуваат за протеинот и ја уништуваат врската, создавајќи простор за други нови и јаки врски.

Ова сознание е поврзано со уште едно откритие. Често пати нашиот мозок го чувствуваме како „преполн“, особено ако почнуваме нова работа или сме се заглибиле во некој проект. Имаме чувство дека веќе не можеме да примаме нови информации. Иако за примање на овие информации мозокот создава нови врски, ефектот е мал бидејќи во мозок се создала „џунгла“ од врски. Во тој случај научниците препорачуваат да се прекине со работата и да се оди на спиење бидејќи за време на сонот мозокот прави ред: уништува стари и создава нови јаки и свежи врски односно создава простор за складирање нови информации. Мозокот најдобро го прави тоа за време на ноќниот сон кога може да се избришат дури и до 60 % од постоечките, и да се создаде нов празен простор! Само 10 или 20 минути да дремнете ќе им овозможите на „градинарите“ клетките да расчистат некоја врска и да создадат неколку нови. Но, бришењето на слабите оксидирани врски не е несвесно. Улога во тоа има и нашето претходно размислување и желбата да се ослободиме или да задржиме нешто. Затоа за да му помогнеме на мозокот правилно да работи мораме да им дадеме приоритет на нештата и на трошењето на енергијата и интелектуалниот потенцијал. Така ќе им овозможиме на „градинарите“, од нашиот мозок да создадат „убава цветна градина“.

Научниците на Тексашкиот универзитет во Аустин, пак откриле механизам кој би можел да објасни како мозокот може да се сети што се поминало во едно попладне или да помине низ планираните нешта што ќе се случат во останатиот дел од денот во само неколку минути. Овој новооткриен механизам, кој ги компресира информациите потребни за враќање на она што поминало, или за планирање на она што ќе биде, кон мозокот ги испраќа со поинаква фреквенција, одвоено од механизмот кој го користиме за бележење на реалните, моментални искустава. Мозочните ќелии меѓусебно делат различни информации користејќи различни фреквенции, слично како кога слушаме неколку радиостаници на различни фреквенции. Научниците откриле дека овој механизам ни овозможува еден вид „премотување“ на информациите. Всушност, во нашиот мозок со помош на брзи гама–бранови се врши шифрирање на работите кои ни се случуваат во одреден момент. Тие бранови потоа доаѓаат забрзано еден по друг, а мозокот ги процесуира во нормално време. Компримирањето на информациите во одреден момент, слично е на она што се прави на компјутер. Тие исто така објаснуваат зошто луѓето болни од шизофренија имаат проблеми со раздвојување на замисленото од реалното: им се мешаат тие две носечки фреквенции. Следната задача за овој тим научници е да ги откријат механизмите кои доведуваат до аутизам и Алцхајмеровата болест.

Б. Арсов

Едноставно лекување на враснат нокт

Во животот сигурно барем еднаш сте имале зараснат нокот и веројатно сте се запрашале како тоа се случило. Кога од страните рабовите на ноктите ќе навлезат во меките ткива на прстот, тие почнуваат да враснуваат во него. Виновници за ова се: тесни и неудобни чевли, неправилно, форматирање и средување на ноктите, разни повреди и во ретки случаи неприродно искривување на ноктите. Истражувањата покажуваат дека овој проблем најчесто ги напаѓа луѓето со слаба циркулација на крвта, како и оние кои страдаат од дијабетес.

<u>Средства за ефикасно лекување на враснат нокот</u>

Симптомите на враснати нокти многу лесно се забележуваат. Покрај работ на ноктите се појавуваат видливо црвенило и оток, коишто ако не се лекуваат на време, може да доведе до инфекција. Покрај тоа присутна е и болка при допир, но и при одење. Како знакови на инфекција се кога ќе се појави поголем оток на кој при притисок истекува гној. Еве некои природни „лекови“ кои повеќето ги имаме при рака, а кои во голема мера ќе ги олеснат нашите чекори.

Топла вода – обична топла вода може да ја ублажи чувствителноста околу ноктите и да ги намали болката и отокот; • Ставете вода во пластичен леѓен; • Држете ги нозете во неа околу 15 минути; • Повторете го тоа 3–4 пати на ден.

Памук – За да се ублажи болката и да се забрза исцелувањето, под работ на враснатиот нокот ставете парче памук, со што ќе го поткренете нокотот нагоре. Во почетокот ќе ве боли, но набрзо болката ќе се намали; • По натопувањето во вода, секогаш добро исушете ги нозете; • За да го подигнете работ на враснатиот нокот, користете мали пинцети или бебешки стапчиња и ставете парче памук до работ на потечената кожа; • Променете го памукот секојпат кога ќе ги мокрите нозете со цел да се избегне инфекција.

Горка (горчлива) сол – Оваа сол, која може да се купи во аптеките, ќе ја омекне кожата на ногата и ќе можете полесно да го подигнете и одвоите нокотот од месото, а ќе избегнете и инфекција; • Ставете лажица горка сол во топла вода; • Натопете ги нозете во растворот и држете ги во него околу 20 минути, а потоа исушете ги добро; • Повторете го процесот 3–4 пати неделно.

Наместо горка сол можете да ставите и сода бикарбона.

Јаболков оцет – Овој оцет има антивоспалително и антисептичко дејство кое помага во лекување на враснатиот ноот; • Во сад се става јаболков оцет и топла вода во еднакви размери и во него се потопуваат нозете; • На враснатиот нокт може да се стави и парче памук натопено во јаболков оцет; • Покријте го со завој и оставете го да дејствува неколку часа; • Користите една од овие две методи 2–3 пати на ден.

Водороден пероксид (хидроген) – Ако го користите ова средство за дезинфекција, ќе помогне да се намалат отокот и болката, но и да се намали ризикот од инфекција; • Ставете половина чаша хидроген во леген со топла вода, и потопете ги нозете околу 20 мин.; • Правете го ова 1–2 пати на ден.

Куркума – Благодарение на антивоспалителните и антисептичките својства, главната состојка на куркумата ефикасно ги намалува отокот и болката; • Измешајте половина лажичка куркума во прав и сенф за да се добие паста; • Намачкајте ја смесата околу враснатиот нокт и завиткајте го со завој или парче платно; • Повторете го процесот неколку пати на ден, 2–3 дена.

Како да се избегне враснување на ноктите: • Ноктите сечете ги рамно почнувајќи од страна, а не од средината и избегнувајте заокружување на ноктите; • Немојте да ги скратувате ноктите премногу; • По сечењето секогаш истружете ги со турпија за нокти; • Изберете квалитетна „грицкалица”, ножичка и турпија за нокти; • Носете удобни чевли.

Во пролет и лето, треба почесто да се носат сандали и чевли со отворени прсти. При купување одберете меки и удобни чевли кои одговараат на вашите нозе и со поширок преден дел во кој прстите ќе имаат доволно простор. Ако ова не помогне, побарајте помош од стручно лице или лекар.

Б. А.

Лековити својства на сливите

Сливата е една од најраспространетите растенија во светот. Познати се повеќе од 2.000 видови од овие овошја кои се разликуваат по изгледот на стеблото, како и по големината, бојата и обликот на плодовите. Најраширени се оние со округли и овални плодови. Според бојата во одгледувањето преовладуваат виолетови, синоцрни, црвени и жолти сорти. Најпозната е европската слива и јапонската слива кои се одгледуваат исклучиво заради вкусните плодови. Сливите се глобално популарно овошје, не само поради исклучителниот вкус, туку и поради силното лековито дејствување. Одличен извор се на витамин Ц, К, Е, Б6, фолна киселина и ниацин. Улогата на витаминот Ц присутен во ова овошје е повеќеструка. Покрај тоа што има улога на моќен антиоксиданс, овој витамин ја потпомага апсорпцијата на железото, ја стимулира работата на имунолошкиот систем, го чува здравјето на кожата, мускулите, коските и тетивите, придонесува за здравје на забите и непцата, штити од бактерии, вируси и алергии. Истражувањата покажуваат дека витаминот Ц може да го намали ризикот од некои видови рак, како и од срцеви заболувања. Од минерали во ова овошје најзастапени се бакар, калиум, магнезиум, железо и бор. Плодовите на сливата содржат значителни количини на флавоноиди, полифеноли, како што се лутеин, криптоксантин и зеаксантин на кои им се припишуваат силни антиоксидациони и антивоспалителни својства. Овие соединенија го спречуваат предвременото стареење и помагаат во борбата против слободните радикали, кои се причина за многу болести. Новите истражувања потврдуваат дека зеаксантин има способност за филтрирање на УВ зраци поради што се смета за добар заштитник на кожата и очите. Бета криптоксантинот присутен во сливите го намалува ризикот од рак на белите дробови за повеќе од 30%, како и од појавата на артритис за дури 41%. Сливите содржат лимонска киселина која го намалува заморот, спречува грчеви, ја подобрува работата на црниот дроб и дигестивниот систем. Тука се клороген и пантотенска киселина и некои протеини и јаглехидрати. Сливата изобилува со растителни влакна кои придонесуваат за правилно варење и здрав метаболизам. Највкусна е ако се конзумира сурова, свежа и тукушто набрана. Но, во однос на здравјето исклучително е корисна и сливата во дехидрирана форма, бидејќи таа содржи дури шест пати повеќе антиоксиданси од свежиот плод. Сливата е исклучително овошје чии бенефити се повеќеструки. Ова вкусно овошје не само што ќе ја задоволи гладта,туку и ќе ве освежи и ќе ви даде енергија, но пред се ќе го заштити вашето здравје. Сливата „се грижи“ за целокупното здравје и ги неутрализира штетните ефекти на слободните радикали и така штити од многу болести.

1. Го чува здравјето на срцето – Сливата е богата со минералот калиум, кој помага во контрола на крвниот притисок и срцевите отчукувања. Освен калиумот важна улога во одржување на здравјето на срцето има и витаминот Ц. Истражувањата покажуваат дека конзумирањето на овошје и зеленчук со висока сконцентрација на овој витамин се тесно поврзани со намалување на ризикот од срцеви заболувања и мозочен удар.

2. Помага во апсорпција на железото – Способноста на сливите за подобрување на апсорпцијата на железото во телото, исто така, е докажана од страна на голем број студии, каде повторно е заслужен витаминот Ц. Добрата апсорпција на железото е од исклучителна важност за превенција од најчести типови на анемија – сидеропенична анемија.

3. Го подобрува варењето на храната – Одредени соединенија присутни во сливите се од голема важност за правилно функционирање на дигестивниот систем и отстранување на проблемите со тврда столица. Најзначајни се диеталните влакна, сорбитол и изатин.

4. Го регулира нивото на шеќер во крвта – Сливите имаат многу низок гликемиски индекс, што ги прави одличен сојузник во контрола на нивото на шеќер во крвта. Растворливите влакна од сливите помагаат за нормализирање на нивото на шеќер во крвта, така што ја успоруваат брзината со која храната го напушта желудникот и го контролираат ослободувањето на глукоза во крвта по оброкот. Растворливите растителни влакна ја зголемуваат чувствителноста на организмот на инсулин и затоа може да играат корисна улога во превенција и третман на дијабетес тип 2.

5. Помага во губење на тежината – Овие вкусни, сочни плодови не содржат заситени масти, и имаат многу малку калории. Во 100 грама сливи содржани се само 46 калории. И растворливите влакна од сливата придонесуваат за регулирање на телесната тежина, така што се создава чувство на исполнетост во стомакот, со што се спречува прејадување, а со тоа и зголемување на телесната тежина.

6. Го чува здравјето на коските – Големи количини на флавоноиди и фенолни соединенија од сливите се одговорни за зачувување на коскената маса. Тука е и минералот бор, кој е активно вклучен во зачувување на ’рскавичното ткиво и густината на коските.

7. Ја штити убавината и здравјето на кожата – Витаминот Е и бета–каротинот ги штити клетките од слободни радикали за да се спречи губење на еластичноста на кожата, ја забавува појавата на брчки и други знаци на стареење. Сливата, исто така, го забрзува заздравувањето на раните, го регенерира оштетеното ткиво и ја намалува видливоста на лузни.

8. Се грижи за здравје на косата – Слаба, кревка и тенка коса може да биде последица на дејството на слободните радикали. Сливата помага во борбата за здравјето на косата и против предвремено појавување на сива боја на косата и ќелавост кај мажите. Витаминот Е присутен во плодот на сливата придонесува за зајакнување на клеточните мембрани и го намалува нападот на слободните радикали на фоликулите на влакната. Витаминот Ц помага за елиминирање на првутот кој ги запушува фоликулите и го инхибира растот на косата. Високата содржина на минералот железо во овошјето ја подобрува циркулацијата, што придонесува за побрз раст на косата, а со тоа ја прави и поцврста.

М. Дамјаноска

Шест продукти кои експертите не би ги консумирале!

Нутриционисти со помош на експерти од разни научни подрачја решиле да ги обелоденат прехранбените продукти кои се преполни со токсини и хемикалии. Видни ендокринолози, агрономи, токсиколози и други нивни колеги при тоа предлагаат и одредени решенија со цел да се сочува и подобри здравјето.

1. Ендокринолозите никогаш не би јаделе конзервиран домат во лименка

<u>Проблем:</u> Составот на лименката во која се наоѓаат доматите вклучува и бисфенол А, синтетички естроген, кој е поврзан со заболувања на репродуктивниот систем, срцевите болести и дебелината. Многубројни студии покажуваат дека киселоста на доматите влијае на БПА во содржината на лименката и ако тоа ги надминува дозволените граници може да предизвика оштетување и на хромозомите. <u>Решение</u>: Купувајте домати во стаклена амбалажа или во тетрапак бидејќи тие не содржат БПА.

2. Фармерите никогаш не би јаделе месо од говеда кои се хранети со пченка

<u>Проблем:</u> Говедата треба да јадат трева, не житарки. Но денешните фармери ги хранат своите животни со пченка и соја, за брзо да се здебелат. Неодамна спроведената студија докажува дека месото од говедо хрането со трева, во однос на месото од говедо хрането со пченка, е побогато со бета–каротен, витамин Е, омега–3 масни киселини, калциум, магнезиум и калиум и содржи помалку воспалителни омега 6 масни киселини и заситени масти кои според некои студии се поврзани со срцевите заболувања. <u>Решение:</u> Купувајте месо од говеда хранети со трева. Ако не можете да најдете такво месо во супермаркетите, информирајте се во локалните месарници.

3. Токсиколозите никогаш не би јаделе пуканки печени во микробранова печка

<u>Проблем:</u> Перфлуорооктанската киселина е составен дел од вреќичките во кои доаѓаат пуканките за микробранова печка, а неодамнешната студија на Универзитетот УКЛА тврди дека спаѓа во класата на состојки поврзани со неплодноста кај луѓето. Исто така, докажано е дека обработката на пуканките со микробранови едноставно ги преселува тие хемикалии од вреќичките во пуканките, а потоа и во телото каде што остануваат и се акумулираат со годините. <u>Решение</u>: Земете лонец, малку масло и вреќичка пуканки. Со малку труд и фантазија можете да направите пуканки со домашен прелив од путер и со разни ароми.

4. Експертите за рибарство никогаш не би јаделе одгледуван лосос во базени

<u>Проблем:</u> Природно мрестилиште на лососите не се базените, ниту пак природната исхрана на овој вид риби вклучува соја и пилешки отпадоци! Резултат на ваквиот вид на одгледување е лосос со помалку витамин Д и со повеќе контаминирачки материи, вклучувајќи и канцерогени материи, пестициди како диоксин и ДДТ. Најмногу вака одгледувана риба доаѓа од северна Европа. <u>Решение:</u> Обидете се да набавите див лосос (гарантирано дивиот лосос се увезува од Аљаска) или набавете која било друга риба, рибарниците се полни со свежа риба од нашето опкружување. Поевтина е и поздрава!

5. Онколозите никогаш не би пиеле млеко произведено со употреба на хормон на раст

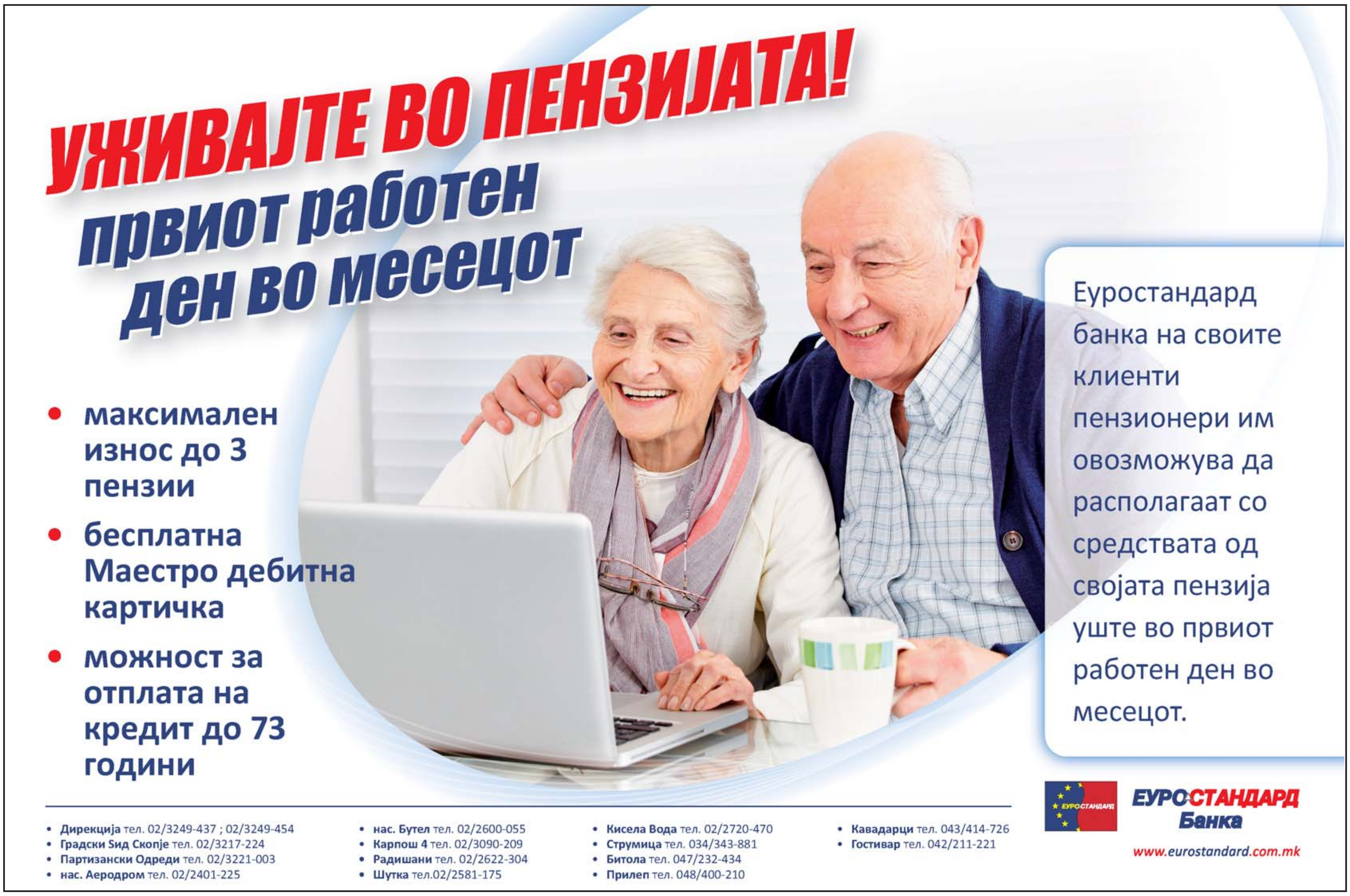
<u>Проблем:</u> Производителите на млеко го третираат својот добиток со говедски хормон за раст со цел да го зголемат количеството на произведено млеко. Овој хормон често пати предизвикува инфекции на вимето и појава на гној во млекото. Исто така, употребата на овој хормон води кон зголемување на нивото на инсулин сличен на факторот на раст во млекото, што кај луѓето може да влијае на појава на карцином на дојката, простатата и дебелото црево. <u>Решение:</u> Купувајте ако е можно еколошко млеко, добиено без хормони.

6. Експертите за органска храна никогаш не би јаделе јаболка од супермаркет

<u>Проблем:</u> Кога би имало натпревар во натопеност со пестициди, јаболките би освоиле прво место. Зошто? За да бидат отпорни на разни штетници јаболката се прскаат повеќе од 10 пати уште на самиот овоштарник. Додатно на тоа за да бидат свежи и да го задржат својот вкус тие додатно се шприцаат и во магацините и супермаркетите. Сето ова производувачите и продавачите на јаболка не го сметаат за штетно, но истражувањата покажуваат дека работниците на фармите обично имаат поголема шанса да заболат од карцином. Неодамнешните студии се поврзуваат со откритие дека зголемената оптовареност на организмот со пестициди и други слични хемикали доведува до појава на Паркинсонова болест. <u>Решение:</u> Купувајте домашни мали јаболчиња на пазар. Некој мудар човек рекол: тоа што не го сака црвчето, не го јадете ни вие.

И на крајот како заклучок: и нека не е се баш така како што пишува во написов, имајте го текстов на ум при изборот на прехранбените продукти за да бидете поздрави!

Т.Г.


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
ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ
ВРШИМЕ ПРЕВОЗ НА ОРГАНИЗИРАНИ
ИЗЛЕТИ И ЕКСКУРЗИИ
ВО ЗЕМЈАТА И ВО СТРАНСТВО
Во договор со Агенцијата можни се и збирни тури
од неколку здруженија на пензионери
АГЕНЦИЈАТА HAK BUS ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ
ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА
контакт телефон: 044 331 587; 070 244 019

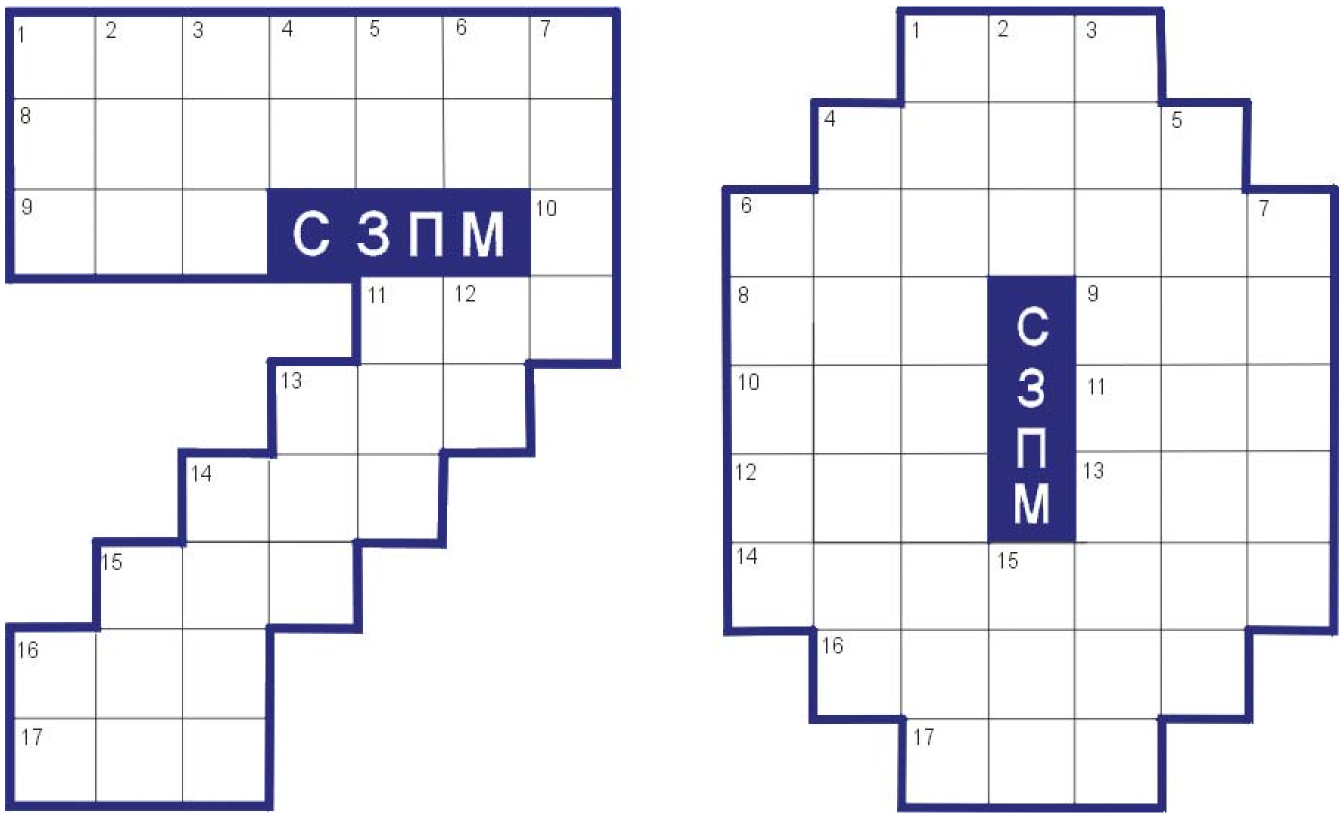
ЗАНИМЛИВОСТИ

Мудри мисли на Мајка Тереза

Повеќе има глад во светот за љубов и почит отколку за леб.
Чувството дека си осамен и непосакуван е најголемата беда и најлошата сиромаштија.
Најди време за љубов, тоа е дар Божји.
Најди време за молитва, тоа е најголемата сила на човекот.
Секое дете е непроценливо вредно.
Само жената може да создаде семејство. Но, семејството може да се распадне поради жената.
Никогаш не дозволувај да се сретнеш со некој кој по средбата со тебе нема да биде посреќен.
Не дозволувај некој да ти се приближи, ако не замине посреќен и поздрав.
Давање на самиот себе е подобро отколку само давање.
Веселото срце се формира, се разбира, само од срце што гори со љубов за сите.
Бог е пријател на тишината: Погледнете како природата: дрвја, трева, цвеќиња ... расте во тишина. Дај и на тишината можност да ти ја допре душата.
Не е важно колку работиш, важно е колку љубов внесуваш во тоа и колку тоа им го даруваш на другите.
Најдете време за добротворни цели, тоа е клучот за исполнетост и задоволство.
Најди време за работа, тоа е цената на успехот.
Најди време за пријателите, тоа е патот до среќата.
Најди време да читаш, тоа е извор на мудроста.
Најди време за давање, денот е премногу краток за да бидеш себичен.
Најди време за игра, тоа е тајната на вечната младост.
Најди време да се смееш, тоа е мелодија на душата.
Најди време за размислување, тоа е извор на силата.
Твојата помош е потребна, но луѓето можеби ќе те нападнат што им помагаш, без оглед на тоа, помагај.
Она што го градиме со години, може да биде уништено преку ноќ, сепак, гради.
Искреноста и отвореноста те прават ранлив, сепак биди искрен и отворен.
Доброто што го правиш, утре веќе може да биде заборавено, и покрај тоа прави добро.
Ако си успешен, ќе имаш лажни пријатели и вистински непријатели, сепак биди успешен и покрај тоа.
Луѓето се неразумни, нелогични и се фокусираат на себе, и покрај тоа, сакај ги.

Избор: М. Дамјаноска

ПРИГОДЕН КРСТОЗБОР



„7“: Хоризонтално: 1. Света жена,за каква е прогласена нобеловката Мајка Тереза, родена во Скопје како Гонџа Бојаџи; 8. Светски центар на католичката црква; 9. Префикс кој означува длабока старост; 11. Лична заменка; 13. Настан при спиење; 14. Кратенка за „Пошта, телефон, телеграф„; 15. Кратенка за „Народноослободителен одбор“; 16. Показно зборче; 17. Звук.

„0“: Хоризонтално: 1. Швајцарски сликар, Пол (1876–1940); 4. Прибор за печење месо; 6. Математички поим; 8. Постара марка француски автомобил (9. Буква од старословенската азбука; 10. Прокоп; 11. Името на словенечкиот музичар Сос; 12. Група Јужноамерикански антилски јазици; 13. Билијардски стап; 14. Прибор за работа со компјутери (мн.) 16. Најстариот старолатински превод на Библијата (мн.) 17. Сврзник.

„7“: Вертикално: 1. Струшки вечери на поезијата (крат.); 2. Материјал за warосување; 3. Старогрчка буква; 4. Лична заменка; 5. Извршен комитет (крат.); 6. Хемиски знак за калциум; 7. Името на пејачката Гиева; 11. Поранешен југословенски шахист, Бора; 12. Преноќиште; 13. Троцифрен број; 14. Бод; 15. Меѓународна кратенка за „нето“; 16. Самогласка. и согласка.

„0“: Вертикално: Вертикално: 1. Активни граѓани; 2. Редок (лат.); 3. Близок другар (мн.); 4. Осаменост (мн.); 5. Соли на оцетната киселина; 6. Болникав, немоќен (франц.) 7. Град во Чиле; 15. Разводнета земја.

(Г. Хаџи-Васков)

(**Решенија**: „7“: светица, Ватикан, пра, к, таасон, ПТТ, НОО, ете, тон; „0“: Арп, скара, матрица, Ами, јер, ров, Ати, оти, так, дискета, Итали, или.)

Хумор

Полицаец започнува да работи на нова позиција и неговиот шеф го запознава со техниката:
– Дали сте виделе детектор за лаги досега?
– Да, оженет сум за таков...

*****

Сопира некој цајкан возач со цистерна и му вели:
– А бе дечко, третпат те сопирам и ти кажувам дека ти тече водата. Уште колку пати ќе треба да ти кажам?
– А јас тебе колку пати ќе треба да ти кажам дека ова е цистерна за перење на улици! – рекол возачот.

*****

Излегува докторот од операционата сала и му вели на Мујо:
– Мујо, Фата не изгледа добро.
– Знам брат, ама сепак добро готви, се грижи за децата...

*****

Разговараат две невести.
– Слушнав си се омажила за боксер. Среќна си со него?
– Супер е, а и не е досаден.
– Како тоа?
– Кога и да се врати дома секогаш изгледа поинаку.

*****

– Знаеш ли Цветко од двајца ќелави, кој е поќелав?
– Тој со поголема глава.

*****

Малата камила ја прашува мајка си:
– Мамо, зошто ние имаме грпка ??
– За да можеме да бидеме без вода подолго време во пустината.
– А зошто имаме големи трепки ??
– За да не ни влегува песок во очи кога сме во пустина.
– А зошто ни се широки копитата.
– За да не пропаѓаме во песокот во пустината.
– А мамо, што бараме тогаш во зоолошка?

*****

Зајакот патувал со воз и одеднаш неговите куфери ги снемало. Зајакот нервозно вика:
– Вратете ми ги куферите, да не се случи тоа што се случи лани!!!
После некое време пак:
– Вратете ми ги куферите, да не се случи тоа што се случи лани!!!
И крадците му одговориле:
– Е добро бе зајко, ќе ти ги вратиме, ама прво кажи ни што ти се случи лани?
– Како што ми се случи? Па ми ги украдоа и не ми ги вратија.

*****

– Трпе знаеш ли што се случило вчера?
– Не.
– Се шетале акумулатор и електричен шпорет по улица.
– И?
– Електричниот шпорет пропаднал во шахта, а акумулаторот се испразнил од смеење.

Мачорот и кокошките

Еден мачор дознал дека кокошките на некој селанец му се болешливи. Се преправил во лекар, зел некакви инструменти и

отишол таму. Застанал пред имотот и почнал да ги испрашува кокошките. По некое време, тие го прекинале и му рекле:
Ние сме добро сите, само ти што побргу оди си оттука.

Отворен уште еден нов приватен Дом за стари лица во Кисела Вода

– Соработката помеѓу Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и другите институции во државата се одвива на посакувано ниво на општо задоволство на сите пензионери. Мерките на Владата насочени кон поттикнување на инвестициите во капацитети за сместување стари лица даваат резултат. Досега со користење

на поволностите се отворени 21 приватен дом во Република Македонија, кои го зголемија капацитетот за сместување стари лица, а наедно влијаеја и на намалувањето на невработеноста, бидејќи се отворија и нови 285 работни места, – ова го истакна министерот за труд и социјална политика Диме Спасов, кој на 24 август присуствуваше на отворањето на приватниот дом за стари лица „Лабос“ во Кисела Вода, при што најави дека во постапка на основање се уште шест, и набрзо се очекува да почнат со работа.

– Овие новотворени приватни домови за стари лица не само што го зголемуваат капацитетот за згрижување стари лица што е и најважен ефект што се постигнува со поволностите на Владата, туку, исто така, и самата конкуренција влијае за намалување на цените и континуирано подобрување на условите во домовите. Сите заинтересирани инвеститори може да ги искористат поволностите, односно евтината цена на градежно неизградено земјиште со почетна цена од едно евро за метар квадратен, намалените комунални за изградба на ваков објект за 95 проценти, поволностите преку мерките за вработување, како и проектот Македонија вработува и најновиот грант за отворање приватен дом за стари лица со 12.500 евра како финансиска помош на капацитет за 40 лица и минимум нови 4 рабо-

тни места. Овие приватни домови отворија вкупно 650 легла за сместување стари лица и значаен број работни места и тоа не мотивира да продолжиме и понатаму со реализација на поволностите и мерките што ги нуди Владата, – изјави Спасов.

Според претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите **Драги Аргировски**, со отворањето на овие приватни домови се решава проблемот од недостиг на сместувачки капацитети на возрасната популација, што е многу битно бидејќи досега се чекаше по неколку години за да се добие кревет за сместување на овие лица.

– Со профункционирањето на 21 приватен старски дом двојно е зголемен капацитетот на досега постоечки четири државни пензионерски домови. Радува фактот бидејќи капацитетите од ден на ден се зголемуваат, – истакна Аргировски.

Градоначалникот на општина Кисела Вода, **Билјана Беличанец - Алексиќ**, на отворањето, истакна дека ова е втор дом на територијата на оваа локална самоуправа и оти домот нуди можност да опфати возрасни лица и од други места и општини.

– Ова е високоенергетски објект кој ги запазува сите стандарди и влијае на животната средина. „Лабос“ работи веќе 13 години со првиот дом отворен во Кисела Вода, и се надеваме дека и од овој дом старите ќе бидат задоволни, – истакна сопственичката Сузана Мајнова.

К.С. Андонова

Прогласувањето на Мајка Тереза за светица

Историски настан за паметење

По повод прогласувањето на Мајка Тереза за светица, што се случи на 4 септември во Ватикан – Рим од страна на папата Франциско, овој настан во Скопје беше одбележан со мошне обемна и пригодна програма. Во рамките на татковинската прослава, на 11 септември 2016 година во Скопје, на плоштадот „Македонија“ се одржа света понтификална миса, која ја предводеше специјалниот пратеник на папата сараевскиот надбискуп, кардиналот Винко Пуљиќ. На оваа миса за светицата Мајка Тереза, говореше претседателот на Република Македонија, д-р **Ѓорге Иванов**.

– Единствениот вистински начин да ја покажеме нашата почит кон Мајка Тереза е да живееме со сите наши најдлабоки верски, етнички и идеолошки разлики. Мајка Тереза им служеше на сите оние кои страдаат, им даваше надеж на безнадежните и

сила на исцрпените. Таа вдоми илјадници сираци и усреќи илјадници семејства. Со Редот на милосрдието, Мајка Тереза спаси милиони животи и ја врати свеста за вредноста на човековиот живот, за неотуѓивото човеково достоинство. И постојано потсетуваше дека светот не е гладен само за леб, туку уште повеќе за љубов, за признавање, за почитување. Со сето тоа, таа си изгради жив споменик, потраен и повеличествен од сите наши споменици, – истакна покрај другото претседателот Ѓорге Иванов.

Во организација на Граѓанската асоцијација „Скопјанката Мајка Тереза“ со пригодна програма на 5 септември во Спомен – куќата на Мајка Тереза во Скопје беше одржана свеченост, која започна со настапот на женскиот хор „Смирна“, а потоа со пригодни зборови кон присутните се обрати големиот хуманист и почесен претседател на ГА проф. д-р **Љупчо Ајдински**. Следуваше исполнувањето на музичката точка со познатата арија „А ве, Марија“ во изведба на оперската пејачка Серафина Кантаузо, а потоа се обрати и **Диме Петрушевски**, претседател на ГА „Скопјанката Мајка Тереза“, која постојано го негува и долги години го афирмира ликот и делото на светицата чие име го носи. Тој посебно ја истакна заложбата и придонесот на првиот претседател на оваа асоцијација – новинарот и публицист Стојан Тренчевски (1955–2015), кој со своите книги за Мајка Тереза придонесе нејзиното име да стане синоним на хуманоста и милосрдието во светот.

На свеченоста се претставија хорот „Серенада“, познатата пејачка Виолета Томовска, а стихови за светицата кажуваа поетесите Сава Таковска, Анита Бошкова, Евдокија Петрушевска и младата средношколка Дијана Дурлевиќ. Во рамките на хуманитарната акција „Цвеќето на мирот“ – ликовниот уметник Живко Поповски – Цветин, црташе слики и ги подаруваше на присутните гости.

Во мошне свечена и пријатна атмосфера помина и доделувањето на годинашните награди и благодарници на најуспешните хуманитарни организации и поединци во Република Македонија. Статуетки со ликот на Мајка Тереза и благодарници добија: Хуманитарната организација „Каритас“ од Скопје поради активностите околу помошта на бегалците од Ирак, Либија и Сирија (наградата ја прими монсињор Антон Церимотиќ), УНХЦР – хуманитарна организација со седиште во Скопје за финансиска поддршка на многу институции и поединци во Република Македонија (наградата ја прими Мохамед Ариф), Влатко Ѓорѓиевски, директор на Месната индустрија од Свети Николе (МИК), за подареното количество на прехранбени продукти на населението погодено од поплавите во Скопско, Слободан Митровиќ, кој ја доби наградата во името и активностите на Црвениот крст на Македонија и Веле Богатиновски, од село Вратница, Тетовско, кој живее во Швајцарија, човекот што на Северната скопска сообраќајна раскрсница предупреди многу луѓе и на тој начин им ги спаси животите од поплавата во Скопско на 6 август годинава.

Свој придонес во одбележувањето на оваа историска свеченост имаше и СЗПМ преку учеството на претставници на ЗП и активисти, како и на претседателот на Сојузот **Драги Аргировски**, кој е еден од основоположниците на ГА „Скопјанката Мајка Тереза“, инаку добар познавач на нејзиниот живот и хумано дело.

Иван Глигоровски

Ревија на народни носии од Скопскиот регион

Уникатна манифестација на македонскиот вез

По повод одбележувањето на 25-годишнината од независноста на Република Македонија, под покровителство на Град Скопје, а во организација на Здружението на уметници ракотворци (ЗУР) „Арти крафт“ – Скопје, на 7-ми септември 2016 година, во Сули Ан – Стара скопска чаршија во Скопје, беше одржана Ревија на народни носии од Скопскиот регион. Покрај големиот број љубители и поддржувачи на развојот и чувањето на богатото милје на народни носии и ракотворби, на оваа уникатна манифестација и изложба на македонскиот народен вез, во придружба на претставници и учесници од скопските здруженија на пензионери, присуствуваше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

За поводот и значењето на настанот зборуваше претседателката на ЗУР „Арти крафт“ **Гордана Митровска**, која истакна дека оваа манифестација е посветена на Денот на независноста на Република Македонија – 8-ми септември, а изложбата значи и вклучување во одбележувањето на големиот седумдецениски јубилеј на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.

Ревијата на народни носии од Скопскиот регион ја отвори градоначалникот на Скопје, **Коце Трајановски**, при што го потенцираше значењето во негувањето и чувањето на традициите и културното богатство во Скопскиот регион и во Република Македонија.

– Токму вие ракотворците, чувари на традицијата, сте сведоци кои преку своите дела, преку своите вешти раце, го раскажувате минатото, историјата и сте најдобриот запис за постоењето цивилизација на овие простори. Делата на ракотворците говорат за умешноста, способноста, за уметничката дарба, за креативноста, за духот на нашиот народ, говорат за нашето постоење, култура и традиција, – нагласи Трајановски.

Во оваа пригода, за подрдршка и придонес во реализацијата на манифестацијата на повеќе учесници им беа доделени признанија и награди, а благодарници добија и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, претседателите на здруженијата учесници – ЗП Куманово, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Бутел, ЗП Ѓорче Петров, како и културно-уметничките друштва од овие здруженија: КУД „Ѓоко Симоновски“ Куманово, КУД „Св. Климент Охридски“ Бутел, КУД „Глигор Прличев“ Ѓорче Петров и КУД „Солидарност Аеродром“ – Скопје.

Ревијата заврши со концерт и дружење на учесниците во Домот на АРМ во Скопје.

Мендо Димовски

Разговор со Костадин Костадиновски

Доајенот на македонската музикологија

Низ македонската музичка сцена минаа многу имиња, кои оставија печат, на кои со задоволство се сеќаваме. Меѓутоа, едно од тие имиња зазема посебно место. Тоа е Костадин Костадиновски, музиколог, музички критичар, новинар, публицист, композитор, со еден збор, тој е доајен на македонската музикологија. За неговиот придонес во развитокот и афирмацијата на музиката не треба многу да се зборува, доволно е само да се каже дека, тој е основоположник на современата музичка сцена во Македонија. Роден е во Валандово 1938 година. Благодарение на неговиот брат, кој го насочил кон музиката, на кој и ден денеска му е благодарен, средно музичко училиште завршил во Скопје, а дипломирал на факултетот за музичка уметност во Белград.

– Музиката е мојата најголема животна љубов. Кога работам, потполно заборавам на се, не ги чувствувам ни годините, ни времето. Единствено сакам добро да го направам тоа што сум го замислил. Понекогаш, тоа знае да биде напорно, но онаа што ме води напред е вечното љубопитство, кое никогаш не сум го изгубил, а мислам дека и нема, се додека можам да работам и творам – вели Костадин Костадиновски, на почетокот од разговорот.

Во една таква опуштена атмосфера, се нижеа приказните на Костадин, за неговиот музички пат, живот исполнет со музика. Работниот век го поминал како музички уредник во МРТ. Во својата долга кариера, која трае повеќе од половина век, Костадин е композитор на педесетина естрадни песни, кои со тек на времето станаа познати, како што се „Ден се раѓа“, „Беше сон“, „Љуби ме љуби“, „Гласот на срцето“ и други.

Неговото познавање на музиката го афирмира како уникатна личност во нашиот музички живот и култура, бидејќи, темелно ги познава сите музички жанрови. Објавил повеќе од 5000 критики, автор е на 5 стручни книги, кои се капитални дела во македонската музикологија: „Монографија за Трајко Прокопиев“, „Од блузот до музичката авангарда“, „Одгласи од музичките сали“, „Тито и музичката уметност“ и „Про музика“.

Костадиновски е и идеен творец на фолк-фест „Валандово“, на првиот интернационален забавен фестивал „Интерфест“ во Битола, на првиот чалгиско-свадбарски фестивал „Тетовски филиграни“, на „Еврофест“ со уникатна концепција „Денови на децата сираци од балканските држави“ и други. Присуствувал на околу 350 фестивали во Македонија, поранешна Југославија, Европа и светот. Костадин, не само што е познат во регион, туку, тој е незаменлив дел и од нашата џез сцена. Има направено интервју со најпознатите личности од џезот, како што се: Дјук Елингтон, Мајлс Дејвис, Бетти Картер и многу други.

За неговиот придонес, Костадин има добиено повеќе награди, а меѓу останатото, добитник е на високото признание за долгогодишно остварување во областа на културата и уметноста на Република Македонија, наградата „23 Октомври“. По пензионирањето во 2001 година, Костадин не престанал да работи, а со својата активност може да биде пример за многумина. Во пресрет на својот 79-ти роденден, Костадин и понатаму создава со ист ентузијазам како некогаш.

На крајот од нашата средба, неминовно беше прашањето, како му поминува пензионерскиот живот.

– Сега утрото го започнувам со радост, а денот ми е краток за сето што сакам да го направам. Пензионерскиот живот е убав, спокоен и во него има посебна убавина, што зависи од секој индивидуално. Мирниот живот, без нервоза и со постојана активност, а посебно, се додека може да се контролира тоа што се работи, е најдобрата формула за долг и спокоен живот. Јас наоѓам време и за пријателите и тоа е уште нешто што им го препорачувам на пензионерите, зошто пријателите се тие со кои ќе си споделите тешкотиите, кои ве разбираат и ќе ве разведрат и насмеат, – вели Костадин Костадиновски.

Васил Пачемски