СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен

СЗПМ

Специјално издание

XVII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ

СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2012

КОМПЛЕКС НА ХОТЕЛ NEW STAR - СКОПЈЕ

11 СЕПТЕМВРИ 2012

Содржина

ГРИЖАТА И ЗАШТИТАТА НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ – ВРВЕН ПРИОРИТЕТ НА ВЛАДАТА ___ 3

НАТПРЕВАРУВАЊЕ ВО ЗНАКОТ НА АКТИВНО СТАРЕЕЊЕ ___ 7

ПРЕГЛЕД НА МЕСТАТА И ГОДИНИТЕ НА ОДРЖАНИТЕ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ___ 9

ПРОГРАМА НА НАТПРЕВАРИТЕ ___ 10

НАТПРЕВАРИ ВО 11 ДИСЦИПЛИНИ ___ 11

ОХРИЃАНИ И ОВАА ГОДИНА ПОБЕДНИЦИ ___ 26

СТАТИСТИЧКИ ПОДАТОЦИ И ТАБЕЛИ ___ 28

РЕГИОНАЛНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ ___ 36

СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ СО РЕКОРДЕН БРОЈ УЧЕСНИЦИ ___ 40

БИДЕТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ И СПОРТУВАЈТЕ ___ 42

Издавач: Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
За издавачот: Методија Тошевски
Билтенот го подготвија: Калина С. Андонова, Мендо Димовски и Здравко Петковски
Фото: Мендо Димовски, Трио Маркетинг – Скопје
Ликовно-графичко обликување: Томе Ангеловски
Печати: РИ Графика – Скопје
Тираж: 800 примероци

Грижата и заштитата на пензионерите - врвен приоритет на Владата

Во преубавиот амбиент на комплексот на хотелот „NEW STAR“ во Скопје на 11 септември 2012 година се одржаа 17–тите Републички пензионерски спортски натпревари, во чест на 66 години од пензионерското организирање во Македонија, 20–ти септември, Денот на пензионерите на Македонија и 21 година од самостојна и независна Македонија.

17–тите Републичките пензионерски спортски натпревари за првпат се одржаа во Скопје. На натпреварите присуствуваа 1.150 натпреварувачи и гости од цела Македонија. Задоволството и радоста заради убавото време беше зголемено со присуството на покровителот на манифестацијата претседателот на Владата на Република Македонија **Никола Груевски** и министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски**. Премиерот прифаќајќи да биде покровител на натпреварите, им направи голема чест и почит на 245 000 пензионери од нашата земја. Неговото обраќање беше пропратено со аплаузи, а при обиколката на терените секој од присутните сакаше да се поздрави и да му каже неколку збора благодарност, но и за некој свој личен или заеднички пензионерски проблем.

На присутните најнапред им се обратија домаќините на манифестацијата Методија Новковски, претседател на ИО на ЗП Ѓорче Петров и градоначалникот на општина Ѓорче Петров, Сокол Митровски кој во своето емотивно обраќање се заблагодари за довербата да бидат домаќини и ветувајќи дека како и до сега општината секогаш ќе се грижи за ова популација.

Потоа на натпреварувачите и гостите им се обрати претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** и министерот за труд и социјална политика **Спиро Ристовски**. Натпреварите се одржаа во 11 дисциплини, групни и поединечни, а се натпреваруваа 395 натпреварувачи. Најдобри резултати постигна ЗП Охрид и Дебрца кое го доби преодниот пехар, а им го врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски.

Спортската пензионерска олимпијада Скопје 2012 заврши во другарска и весела атмосфера, како настан кој долго ќе се памети и прераскажува меѓу пензионерите.

Обраќања

Никола Груевски,
претседател на Владата на РМ

Денешниот настан е уште една потврда за политиките на Владата на Република Македонија за развој и континуирана соработка, градење на доверба и партнерски однос со граѓанскиот сектор.

Ми претставува особено задоволство што оваа година сум покровител на 17–та по ред манифестација „Републички пензионерски спортски натпревари" која се реализира од страна на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија која години наназад активно работи на заштита на целите и интересите на корисниците на пензија.

Овие пензионерски спортски натпревари претставуваат одлична можност за дружба на пензионерите, збогатување и проширување на интересот за разни спортски активности, промовирање на тимската работа и потребата од истрајност и посветеност за да се постигне зацртаното.

Владата на Република Македонија како досега, така и во иднина ќе ја дава својата несебична поддршка на сите граѓански асоцијации, фондации и хуманитарни организации кои работат на органи–зирање на најразлични форми на културно, уметнички, забавни и спортски дејности, како и други облици на творење со цел создавање на посеопфатен и поквалитетен однос меѓу државата и невладиниот сектор во функција на прогрес на македонското општество.

Јакнењето на стандардот, почитта и љубовта, достоинственото поминување на зрелите години од Вашиот живот и обезбедувањето на мир и спокој во Вашето секојдневие, се едни од основните ваши потреби, но и наша обврска.

Грижата и заштитата на пензионерите беше и останува врвен приоритет на Владата на Република Македонија. Зголемување на пензиите, бањско–климатска рекреација, намалување на цените на лековите, бесплатен автобуски превоз, подобрување на здравствените услуги и социјалната заштита, народни кујни за стари и изнемоштени лица, дневни центри и клубови за пензионерите, зголемена активност на постарите лица и нивна поголема вклученост во општествените текови и процеси се само дел од мерките и активностите кои се од особено значење за Вас, а ние ќе дадеме се од себе за истите да продолжат во континуитет да се спроведуваат и надградуваат.

Ќе направиме се што е во наша моќ, да ви овозможиме и да ве охрабриме сите свои желби, копнежи и аспирации да ги остварувате како силни индивидуи, целосно интегрирани во нашето општество. Вашите потенцијали, искуството и знаењето кои го поседувате, ви даваат целосно за право да ги добиете потребните услови за сопствена реализација, што несомнено ќе биде од корист и за севкупен прогрес на нашата држава.

Дозволете ми во оваа прилика да истакнам дека ние како Влада целосно сме свесни за придонесот кој што го дадовте и кој се уште го давате за подоброто утре на нашите поколенија и затоа можам слободно да истакнам дека ние во вас гледаме партнер за спроведување на политиките од значење за нашата држава. Токму затоа, наша определба е преку покровителство на вакви настани да искажеме почит за вашето дело и да Ви овозможиме на достоинствен начин, јакнејќи го спортскиот дух и заедништво, во добро здравје да ги поминувате пензионерските денови.

Спиро Ристовски,
министер за труд и социјална политика

Соработката на државните институции со невладиниот сектор е клучен фактор во развојот на една демократска држава како што е Република Македонија, бидејќи секогаш може да се слушнат добри идеи коишто се во функција на подобрување на целокупниот амбиент во државава. Во таа насока, јас како министер за труд и социјална политика, изминатава година остварив повеќе средби со претставници на Сојузот на здруженијата на пензионерите, бидејќи имавме неколку проекти за коишто сакавме да го слушнеме и нивното мислење и се разбира не само да ја добиеме поддршката, туку побаравме и активно вклучување во нивната реализација. Како поддршка на активностите коишто ги реализира Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, Владата на Република Македонија, односно претседателот на Владата на Република Македонија е покровител на манифестацијата на Републичките пензионерски спортски натпревари. Оваа манифестација се одржува веќе 17–ти пат и истата има за цел унапредување, збогатување и проширување на интересот на пензионерите за разни спортски активности и форми за одржување на психофизичката кондиција. Преку спортските активности се дефинира, односно практикува активното стареење.

Еден од приоритетите на Владата на Република Македонија и на Министерството за труд и социјална политика е обезбедување на достоинствен живот на старите лица и пензионерите. Токму затоа, потребно е старите лица да водат живот во којшто ќе ја добијат потребната поддршка од семејството, соседите, пријателите, државата. Живот во којшто ќе бидат целосно ангажирани нивните потенцијали.

Во изминатите години се реализираше и проектот „Бањско климатска рекреација на корисници на пензија“ со што повеќе од 15.000 пензионери беа корисници на овие услуги. Како резултат на задоволството на пензионерите од овој проект во наредните четири години истиот ќе продолжи да се реализира со што ќе се опфатат 40.000 корисници на пензија.

Со новиот текст на Законот за пензиско и инвалидско осигурување, практично се потврдува учеството на Сојузот на здруженијата на пензионерите во управувањето во Фондот на ПИОМ. Имено, член на Управниот одбор на ПИОМ има по еден претставник од Сојузот на здруженијата на пензионерите и од репрезентативниот синдикат од работодавачите. Преку учеството со ваш претставник, покрај транспарентноста во донесувањето на одлуките ќе се обезбеди и иницирање на проекти од интерес на околу 280.000 пензионери.

Во насока на реализирање на определбата на Владата на Република Македонија да го подобри животот на старите лица беше усвоена Национална стратегија за стари лица 2010–2020 година, документ со којшто се планира изградба на нови регионални домови за стари лица, со што националните капацитети ќе се приближат кон европските стандарди за институционална грижа за стари лица. Исто така, интезивно се работи и на развивање на вонинституционални форми за грижа и помош за старите лица во Република Македонија и покрај дневниот центар за стари лица во Чашка, во последните три години Министерството работеше и на отварање на уште 3 нови дневни центри. Во таа насока е и неодамна отворениот Дневен центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови во соработка со Градот Скопје и Црвениот крст на Град Скопје.

Министерството за труд и социјална политика дава отворена поддршка и на сите невладини организации, општини и организации коишто работат на полето на заштитата на старите лица и целосно сме подготвени за понудената програмска соработка со Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

Дозволете ми да истакнам дека и во иднина ќе ја продолжиме и унапредиме соработката со Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија со единствена цел да го подигнеме животниот стандард на пензионерите и нивното партиципирање во социјалниот живот.

Драги Аргировски,
претседател на СЗПМ

Дозволете ми најпрвин во името на СЗПМ и во лично име искрено да се заблагодарам на претседателот на Владата на Република Македонија Никола Груевски за прифаќање на покровителството на оваа пензионерска олимпијада и за неговото присуство на оваа наша голема спортска манифестација.

Посебна благодарност и на министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски за воспоставената успешна соработка во интерес на сите пензионери во нашата земја.

Благодарност и на Здружението на пензионерите на Ѓорче Петров и на градоначалникот Сокол Митровски што прифатија со задоволство да бидат домаќини на оваа значајна манифестација.

Го поздравувам и присуството на претседателот на ССМ Живко Митревски, на претставници на медиумите и други.

СЗПМ е најбројна и многу активна невладина, неполитичка и мултиетничка организација, во која членовите од третото животно доба која ја нарекуваат и златно доба, се повеќе ја практикуваат и спортската активност која што во здраво тело создава – здрав дух.

Но, неколку збора за почетоците на овие натпревари кои од година во година се повеќе заличуваат на своевидна пензионерска спортска олимпијада.Првите републички пензионерски спортски натпревари се одржаа во Охрид на 28 август 1996 година со вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи кои се натпреварувале во шах, стрелаштво и пикадо.

Потоа, средбите се оджуваат во Дојран, Куманово, Виница, Ресен – Крани – два пати, Велес – Младост – три пати, Охрид, Кавадарци, Радовиш – два пати и Струга–три пати.

Иако во првите години спортските пензионерски игри беа симболични, од година во година се зголемуваше бројот на учесниците и натпреварувачите, но и на натпреварувачките дисциплини. И не само тоа. Секогаш се настојува до израз да дојде сознанието дека е важно да се учествува, а во борбите за спортскиот мегдан да победат најдобрите и најподготвените. Многу е поважно при тоа да се создава релаксирано дружење, да никнуваат нови познаства и пријателства.

Годинава, за прв пат Републичките пензионерски спортски натпревари се одржуваат во Скопје со рекорден број од над 1.150 учесници, од кои, 395 натпреварувачи како победници на регионалните натпревари. Од друга страна, овие натпревари се уште еден наш прилог во успешното одбележување на европската година на активно стареење и меѓугенерациската солидарност и соработка.

Секако пријатно е задоволството кога во 2012 година на спортските натпревари, на ревиите, на средбите на зелено, на екскурзиите, на масовното присуство на свеченостите на дватта Илиндена, на денот на државноста и независноста на нашата земја, на средбите во клубовите, на посети на музеи, на театри и на многу други настани и активности присуствувале околу 250.000 пензионери со што во просек се постигнати европски рекорди во организирањето на активното стареење.

Така беше, така е, а така и уште подобро нека биде во иднина.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и натаму ќе се грижи за подобар и поквалитетен живот на пензионерите.

СЗПМ

Натпреварување во знакот на активното стареење

Годинашните 17–ти републички пензионерски спортски натпревари, под покровителство на претседателот на Владата на Република Македонија Никола Груевски и потпо–

могнати од градот Скоје и Комерцијална Банка – Скопје, се одржаа на 11 септември на спортските терени и во преубав амбиент на хотелот NEW STAR во Визбегово крај Скопје. Игрите ги организираше Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија во знакот на одбележувањето на Денот на пензионерите – 20 септември, 66–годишнината од пензионерското организирање во Македонија, 21–та годишнина од осамостојувањето на РМ, како и одбележувањето на оваа година, која ЕУ ја прогласи за година на активно стареење и меѓугенерациска соработка и солидарност. Во натпреварите учествуваа 38 здруженија од СЗПМ со 395 претставници кои си ги одмерија силите во 11 спортски дисциплини и во 21 категорија пред околу 1.150 учесници, гости и други присутни граѓани.

Посебен интерес и задоволство кај учесниците предизвика присуството на претседателот на Владата на Република Македонија Никола Груевски, кој ги поздрави натпреварувачите и посакувајќи им успешни настапи, изрази задоволство што се наоѓа меѓу пензионерите и вети дека и во иднина ќе се залага за подобрување на стандардот на оваа популација граѓани. По говорот, кој беше проследен со бурни аплаузи, во придружба на домаќините и гостите, Премиерот ги обиколи натпреварувањата во дисциплините „тегнење јаже" и „пикадо" и давајќи им поддршка на натпреварувачите, беше восхитен од подготвеноста и посветеноста на пензионерите и на спортско–рекреативните активности.

На ова спортско првенство, на пензионерите им се обрати и министерот за труд и социјална политика Спиро Ристовски, кој ја истакна добрата соработка со Сојузот и здруженијата на пензионери

ширум Републикава и вети дека ќе настојува истата и натаму да се зајакнува и унапредува со единствена цел да се подигне животниот стандард на пензионерите и нивното парти–

ципирање во социјалниот живот.

Забележително излагање имаше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, а со своето присуство на игрите и претседателот на ССМ Живко Митревски ја потврди добрата соработка помеѓу двата Сојузи. Во име на домаќинот учесниците и присутните ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Ѓорче Петров, Методија Новковски, а посебно инспиративно обраќање имаше и градоначалникот на општината Ѓорче Петров Сокол Митровски. Тој, покрај другото истакна:

– Довербата која ни беше укажана да бидеме домаќини на оваа републичка манифестација ни дава позитивен импулс да продолжиме со активна и успешна соработка со општинското здружение на пензионери, но и со СЗПМ, а организацијата на 17–те републички пензионерски спортски натпревари претставува особена чест и задоволство, но истовремено не обврзува да ги задржиме високите критериуми во третманот на пензионерите, како на општинско, така и на републичко ниво.

Начинот на спроведувањето на натпреварите во 11 спортски дисциплини: стрелаштво, шах, пикадо, тегнење јаже, трчање, фрлање ѓуле, скок од место, табла, домино, двобој и тробој, го објасни Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт и рекреација на СЗПМ.

Севкупен победник на годинашната „Пензионерска спортска олимпијада“ повторно беше Здружението на пензионери Охрид и Дебрца, а преодниот пехар за врвното постигнување на победниците им го врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски. Игрите протекоа во примерна организација и во мошне изедначена конкуренција на учесниците, како и во спортски дух и фер–плеј натпреварување.

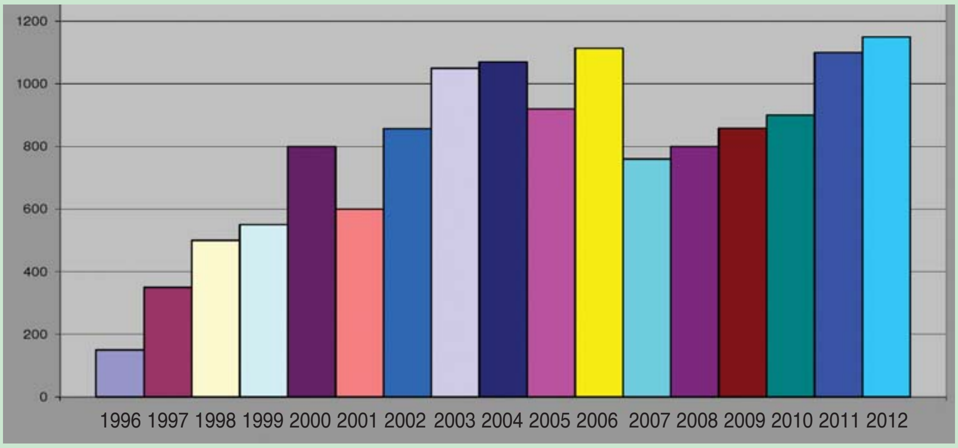
Оваа спортска манифестација на пензионерите ја следеа и известуваа повеќе пишани и електронски медиуми, а за успешното спроведување придонесе и водителката Божана Ќулафкова, која во меѓувреме презентираше интересни информации за првенството и разговараше со сегашни и поранешни раководители и активисти за впечатоците од настанот.

На крајот сите ја славеа победата, сите пееа, играа и се веселеа. Посебен придонес во тоа имаше и познатата пејачка Ирена Спасовска со бендот „Дрим – тим“, а средбата ќе остане запаметена по големиот број учесници, но и по убавиот амбиент и пријатната атмосфера за дружење.

Преглед на местата и годините на одржаните Републички пензионерски спортски натпревари

Година	Место на одржување	Број на учесници
1996	Охрид	150
1997	Гевгелија (Дојранско Езеро)	350
1998	Куманово (Кумановска Бања)	500
1999	Виница	550
2000	Ресен–Крани (Преспанско Езеро)	800
2001	Велес (Езеро „Младост“)	600
2002	Охрид–„Горица“ (Охридско Езеро)	857
2003	Кавадарци (Хотел „ФЕНИ“)	1050
2004	Струга „Еуротел“	1070
2005	Велес (Езеро „Младост“)	920
2006	Ресен–Крани (Преспанско Езеро)	1114
2007	Велес (Езеро „Младост“)	760
2008	Радовиш (Сп. центар „Шампион“)	800
2009	Струга („Еуротел“)	858
2010	Радовиш (Сп. центар „Шампион“)	900
2011	Струга (Комплекс „Ливадишта“)	1100
2012	Скопје (комплекс „NEW STAR“)	1150

Број на учесници по години



СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА
11 септември 2012 година
Скопје - комплекс „NEW STAR“

Сојуз на здруженија
на пензионери
на Македонија
СЗПМ

17-ТИ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

Скопје
11 септември 2012

ПРОГРАМА

ПРВ дел:

- Поздравно обраќање на Методија Новковки, претседател на ИО на ЗП Ѓорче Петров - домаќин на манифестацијата и Сокол Митревски, градоначалник на Општина Ѓорче Петров
- Обраќање на Драги Аргировски, претседател на СЗПМ
- Обраќање на Спиро Ристовски, министер за труд и социјална политика на Република Македонија
- Свечено обраќање на Никола Груевски, претседател на Владата на Република Македонија

ВТОР дел:

- Почеток на натпреварите во 11 дисциплини на кои ќе учествуваат 395 најдобри од 1598 натпреварувачи од 52 здруженија на пензионери

ТРЕТ дел:

- Прогласување на најдобрите и доделување на преоден пехар на Здружението со најдобри резултати
- Дружење

СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ НА НАТПРЕВАРИТЕ

ДВОБОЈ, ТРОБОЈ	ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ
СТРЕЛАШТВО	ТРЧАЊЕ
ШАХ	СКОК ОД МЕСТО
ПИКАДО	ТАБЛА
ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ	ДОМИНО

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ДВОБОЈ ЖЕНИ

I место
Љупка Трифуноска
од ЗП Охрид

II место
Славица Јованоска
од ЗП Прилеп

III место
Ротка Петровска
од ЗП Гази Баба

Медалите ги врачи **Крсте Ангеловски** претседател на ГСЗП на Скопје

ТРОБОЈ МАЖИ

I место
Симе Цветаноски
од ЗП Прилеп

II место
Ѓорѓи Јаневски
од ЗП Охрид

III место
Борче Крстев
од ЗП Кочани

ЕКИПНО ЖЕНИ

За најдобар стелец
е прогласена
Мара Илиќ – ЗП ОВР Скопје

Медалите ги врачи **Зоре Мицковски**
член на ИО на СЗПМ

I место

ЗП Охрид и Дебрца

1. Снежана Милошевска
2. Бојкица Димоска
3. Гордана Манчиќ
4. Благуна Милошевска

II место

ЗП ОВР - Скопје

1. Ленче Алтановска
2. Мирослава Бошњаковска
3. Мара Илиќ
4. Невенка Синадиновска

III место

ЗП Прилеп

1. Вера Димитроска
2. Менка Ангелеска
3. Блага Стојаноска
4. Данче Кочоска

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЕКИПНО МАЖИ

За најдобар стелец
е прогласен
Коста Стојанов – ЗП Кочани

I место

ЗП Охрид и Дебрца

1. Цветко Поповски
2. Тоше Јанкуловски
3. Томе Ристевски
4. Владо Милошески

II место

ЗП Прилеп

1. Борис Грнчароски
2. Кире Каранфилоски
3. Димитар Мандрески
4. Христо Камчески

Медалите ги врачи **Џемо Зекири**

III место

ЗП Кочани

1. Коста Стојанов
2. Стојан Андонов
3. Ѓорѓи Наумов
4. Ѓорѓи Јосифов

ЕКИПНО ЖЕНИ

За најдобра шахистка
е прогласена
Менка Јовановска – ЗП Охрид

Медалите ги врачи **Методија Новковски** претседател на ИО на ЗП Ѓорче Петров

I место

ЗП Охрид и Дебрца

1. Менка Јовановска
2. Ангелина Џајковска
3. Вера Димитриевска

II место

ЗП Центар - Скопје

1. Лидија Кизова
2. Љупка Крстева
3. Павлина Карева

III место

ЗП Куманово

1. Вера Трајковска
2. Вера Зориќ
3. Јаника Костадиновска

ЕКИПНО МАЖИ

За најдобар шахист
е прогласен
Срѓан Христовски – ЗП Куманово

I место

ЗП Куманово

1. Срѓан Христовски
2. Милисав Серафимовски
3. Милорад Стојмановски
4. Благоја Зафировски

II место

ЗП Штип

1. Панче Захариев
2. Ристо Русев
3. Тошо Кашиков
4. Васко Крстевски

Медалите ги врачи **Стево Бојаџиев**
член на ИО на СЗПМ

III место

ЗП Центар - Скопје

1. Ристо Кизов
2. Ванчо Ѓорѓиевски
3. Ристо Камчевски
4. Боге Јаневски

ЕКИПНО ЖЕНИ

Најдобар стрелец во пикадо
е прогласена
Снежана Спасевска
– ЗП Делчево

Медалите ги врачи **Станка Трајкова**
секретар на ИО на СЗПМ

I место

ЗП Делчево

1. Снежана Спасевска
2. Цвета Џабирска
3. Верка Гоцевска
4. Тимка Стојчевска

II место

ЗП Ресен

1. Милица Милошевска
2. Елена Тановска
3. Љубица Трајчевска
4. Драга Трајковска

III место

ЗП Штип

1. Николина Ристова
2. Вера Кирова
3. Вита Митева
4. Божана Ристова

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЕКИПНО МАЖИ

Најдобар стрелец во пикадо
е прогласен
Љубе Петрушевски
– ЗП Солидарни пенз. Илинден

I место
ЗП Свети Николе

1. Љубомир Трајков
2. Крсте Давков
3. Славе Михајлов
4. Никола Атанасов

II место
ЗП Кичево

1. Стапан Шурбановски
2. Драган Стојановски
3. Милан Костадиновски
4. Раде Атанасовски

Медалите ги врачи **Спиро Николовски** член на ИО на СЗПМ

III место
ЗП Прилеп

1. Божин Талески
2. Миле Тодороски
3. Мирко Мирковски
4. Благоја Габроски

ЕКИПНО ЖЕНИ

Медалите ги врачи **Бесник Поцеста** потпретседател на Собранието на СЗПМ

I место

ЗП Тетово

1. Љиљана Аврамовска
2. Софија Симоновска
3. Марика Јовановска
4. Динка Сиљановска
5. Благица Дишевска
6. Драгица Љубеска
7. Илина Стефановска

II место

ЗП Пробиштип

1. Благородна Николова
2. Милка Серафимовска
3. Милка Стојановска
4. Станка Василева
5. Латинка Серафимова
6. Блашка Мицова
7. Славица Петровска

III место

ЗП Прилеп

1. Марија Тодорова
2. Снежана Димеска
3. Донка Петреска
4. Олга Самарџиоска
5. Горица Димеска
6. Горица Димеска
7. Зора Галева

ЕКИПНО МАЖИ

I место

ЗП Гази Баба

1. Андон Јовановски
2. Славе Крстевски
3. Симе Анчевски
4. Ацо Димитровски
5. Благој Димковски
6. Стојан Ангеловски
7. Боро Спасовки

Медалите ги врачи **Здравко Петковски** претседател на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ

II место

ЗП Кочани

1. Гоце Давитков
2. Трендафилчо Данилов
3. Петруш Соколов
4. Тоде Ангелов
5. Трајан Стефанов
6. Благој Манев
7. Цанко Минов

III место

ЗП Тетово

1. Неделко Роман
2. Трипун Симоновски
3. Сибин Сибиновски
4. Божин Апостолоски
5. Трипун Крстевски
6. Абдурезак Рустеман
7. Војно Стаменовски

ТРЧАЊЕ

ЖЕНИ до 65 години

I место
Благица Маркулеска
од ЗП Охрид

II место
Снежана Спасовска
од ЗП Тетово

III место
Љиљана Митевска
од ЗП Кисела Вода

Медалите ги врачи **Милорад Видевски**
претседател на Собранието на ЗП Ѓорче Петров

ЖЕНИ над 65 години

I место
Павлина Камчева
од ЗП Струмица

II место
Блага Белококоска
од ЗП Прилеп

III место
Рота Смилевска
од ЗП Куманово

МАЖИ до 65 години

I место
Моме Цветановски
од ЗП Куманово

II место
Мице Мицоски
од ЗП Прилеп

III место
Лазо Ангеловски
од ЗП Охрид

Медалите ги врачи **Стамен Филипов**
претседател на Правно–економскиот форум при СЗПМ

МАЖИ над 65 години

I место
Блаже Србиновски
од ЗП Охрид

II место
Ѓорѓи Јованов
од ЗП Радовиш

III место
Миле Трпески
од ЗП Прилеп

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Марија Каракамишева
од ЗП Богданци

II место
Верица Пулеска
од ЗП Охрид

III место
Јабланка Веселиновска
од ЗП Тетово

Медалите ги врачи **Данче Даскаловска** член на ИО на СЗПМ

МАЖИ

I место
Блажо Станојков
од ЗП Куманово

II место
Златко Коруновиќ
од ЗП Охрид

III место
Никола Николов
од ЗП Струмица

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА
МАЖИ

Медалите ги врачи **Шабан Сабриу**
член на ИО на СЗПМ

I место
Мирослав Кузманоски
од ЗП Прилеп

II место
Ѓорѓи Николов
од ЗП Кочани

III место
Бранко Наков
од ЗП Гази Баба

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

Медалите ги врачи **Илија Адамоски** член на ИО на СЗПМ

ЖЕНИ

I место
Даница Поп-Захариева
од ЗП Кочани

II место
Марија Блажева
од ЗП Центар – СКопје

III место
Љиљана Шароњева
од ЗП Радовиш

МАЖИ

I место
Никола Манасиев
од ЗП Злетово

II место
Стоилко Крајнин
од ЗП Ѓорче Петров

III место
Ѓорѓи Шуклев
од ЗП Богданци

ОСВОЈУВАЧИ НА ПРВИТЕ ТРИ МЕСТА

ЖЕНИ

I место
Миланка Панделевска
од ЗП Охрид

II место
Борјана Ралиќ
од ЗП Куманово

III место
Дафинка Петровска
од ЗП Ѓорче Петров

Медалите ги врачи **Шабан Сабриу** член на ИО на СЗПМ

МАЖИ

I место
Иван Хаџиев
од ЗП Струга

II место
Лазар Ѓорѓиев
од ЗП Штип

III место
Петар Петров
од ЗП Кратово

Охриѓани и оваа година победници

На 17–те републички пензионерски спортски натпревари, кои се одржаа на 11 септември оваа година, во прекрасниот амбиент и спортските терени на хотелот NEW STAR во Визбегово крај Скопје, учествуваа 395 натпреварувачи од 38 здруженија на пензионери членки на СЗПМ. Најдобрите спортисти пензионери и оваа година се натпреваруваа во 11 дисциплини, во поединечна и екипна конкуренција. На најдобрите натпреварувачи за освоените прво, второ и трето место им беа доделени златни, сребрени и бронзени медали. Иако игрите се одржаа под мотото „важно е да се учествува", сите спортисти го дадоа својот максимум и постигнаа забележителни резултати.

Во **стрелаштво** со воздушна пушка во

женска конкуренција најдобра беше екипата од ЗП Охрид и Дебрца, пред ЗП ОВР – Скопје и ЗП Прилеп, а охриѓани беа најдобри и во машка конкуренција, додека втори беа прилепчани, а трети кочанчани. Медалите на победниците во женска конкуренција им ги врачи Зоре Мицкоски, член на ИО на СЗПМ, а во машка конкуренција директорот на NEW STAR Џемо Зекири.

Во дисциплината **шах** во женска конкуренција првото место го освои екипата на ЗП Охрид и Дебрца, пред ЗП Центар Скопје и ЗП Куманово, а во машка конкуренција кумановци го однесоа златото, среброто им припадна на штипјани, а бронзата на ЗП Центар од Скопје. Медалите ги врачија Методија Новковски, претседател на ИО на ЗП Ѓорче Петров и Стево Бојаџиев, член на ИО на СЗПМ.

Во **пикадо** во женска конкуренција најдобра беше екипата од ЗП Делчево, пред ЗП Ресен и ЗП Штип, а во машка конкуренција победниците од Свети Николе зад себе ги оставија натпреварувачите од ЗП Кичево и ЗП Прилеп. Медали на најдобрите учесници им врачија Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ и Спиро Николовски, член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **тегнење јаже** во женска конкуренција тетовчанки и оваа година не го препуштија првото место. Тие повторно се закитија со златни медали, сребрените, исто така, повторно ги освоија пробиштипјанки, а бронзените – прилепчанки. Најсилни во машка конкуренција беа натпреварувачите од Гази Баба, а зад нив останаа учесниците од Кочани и Тетово. Медалите ги врачија потпретседателот на СЗПМ Бесник Поцеста и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски.

Во поединечната дисциплина **скок од место** се натпреваруваа само мажи и најдалеку скокна Мирослав Кузмановски од ЗП Прилеп, пред Ѓорѓи Николов од ЗП Кочани и Бранко Наков од ЗП Гази Баба. Медалите им ги врачи Шабан Сабриу член на ИО на СЗПМ.

Во **фрлање ѓуле** натпреварите се одржаа во женска и во машка конкуренција. Од жените најдобра беше Марија Каракамишева од ЗП Богданци, а второто место и припадна на Верица Пулеска од ЗП Охрид, додека третото на Јабланка Веселиновска од ЗП Тетово. Во машка конкуренција најдобар беше Блажо Станојков од ЗП Куманово, втор Златко Коруновиќ од ЗП Солидарност – Аеродром и трет Никола Николов од ЗП Струмица. Медалите ги врачи Данче Даскаловска, член на ИО на СЗПМ.

Првото место во **табла** – жени го освои Миланка Панделевска од ЗП Охрид и Дебрца, второто Борјана Ралиќ од ЗП Куманово и третото Дафинка Петровска од ЗП Ѓорче Петров. Во машка конкуренција најдобар беше Иван Хаџиев од Струга, пред Лазар Ѓорѓиев од Штип и Петар Петров од Кратово. Медалите им ги врачи Шабан Сабриу,

член на ИО на СЗПМ.

Во дисциплината **трчање** жени до 65 години првото место и припадна на Благица Маркулеска од Охрид, второто на Снежана Спасовска од Тетово, а третото на Љиљана Митевска од ЗП Кисела Вода. Во истата дисциплина, но во категоријата над 65 години, најдобра беше Павлина Камчева од Струмица, пред Блага Белококоска од Прилеп и Рада Смилевска од Куманово. Медалите ги врачи Милорад Видевски, претседател на Собранието на ЗП Ѓорче Петров.

Во машка конкуренција во трчање до 65 години најбрз беше Моме Цветановски од Куманово, пред Мице Мицоски од Прилеп и Лазо Ангеловски од Охрид. Во категоријата над 65 години победи Блаже Србиновски од Охрид, втор беше Ѓорѓи Јованов од Радовиш, а трет Миле Трпески од Прилеп. Медалите ги врачи Стамен Филипов, претседател на Правно–економскиот форум на СЗПМ.

Илија Адамоски, член на ИО на СЗПМ, медали им додели на најдобрите натпреварувачи во дисциплината **домино**, во која од жените најдобра беше Даница Поп–Захариева од Кочани, пред Марија Блажева од ЗП Центар и Љиљана Шароњева од Радовиш, а од мажите Никола Манасиев од Злетово пред Стоилко Крајнин од ЗП Ѓорче Петров и Ѓоерѓи Шуклев од Богданци.

Во најтешката дисциплина **двобој** жени победи Љупка Трифуноска од Охрид, второ место освои Славица Јованоска од Прилеп, а трето Ратка Петроска од ЗП Гази Баба. Во **тробој** мажи златниот медал го освои Симе Цветаноски од Прилеп, сребрениот Ѓорѓи Јаневски од Охрид и бронзениот Борче Крстев од Кочани. Медалите ги врачи Крсте Ангеловски, претседател на Градскиот сојуз на ЗП Скопје.

Според Правилникот, во трите дисциплини: стрелаштво, шах и пикадо во женска и во машка конкуренција, беа прогласени и најдобрите поединци на кои потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски им врачи посебни пехари. Епитетот најдобри меѓу најдобрите го заслужија: Мара Илиќ (ОВР Скопје) и Коста Стојанов (ЗП Кочани) – стрелаштво, Менка Јовановска (Охрид) и Срѓан Христовски (Куманово) – шах, Снежана Спасевска (Делчево) и Љубе Петрушевски (Солидарност – Аеродром) – пикадо.

Сепак, најмногу се радуваа севкупните победници од ЗП Охрид и Дебрца, кои двапати по ред го освојуваат преодниот пехар, како и придружниот пехар кој им останува во трајна сопственост. Овие највисоки признанија на победниците им ги врачи претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, а ги прими претседателот на ИО Ѓорѓи Трпчески. Славеќи ја победата сите заедно ја пееја песната Билјана платно белеше, која спонтано ја прифатија и другите присутни. На крајот, сите се радуваа и втопласираните ЗП Прилеп и третопласираните ЗП Куманово.

ТАБЕЛА НА ОСВОЕНИТЕ МЕДАЛИ

Ред. број	ЗДРУЖЕНИЈА	ЗЛАТО	СРЕБРО	БРОНЗА	ВКУПНО
1.	Охрид и Дебрца	7	2	1	10
2.	Куманово	3	1	2	6
3.	Прилеп	2	4	4	10
4.	Кочани	1	2	2	5
5.	Тетово	1	1	2	4
6.	Гази Баба	1	–	2	3
7.	Струмица	1	–	1	2
8.	Богданци	1	–	1	2
9.	Струга	1	–	–	1
10.	Злетово	1	–	–	1
11.	Св. Николе	1	–	–	1
12.	Делчево	1	–	–	1
13.	Штип	–	2	1	3
14.	Центар	–	2	1	3
15.	Ѓорче Петров	–	1	1	2
16.	Радовиш	–	1	1	2
17.	Солидар. Аеродром	–	1	–	1
18.	ОВР II	–	1	–	1
19.	Ресен	–	1	–	1
20.	Кичево	–	1	–	1
21.	Пробиштип	–	1	–	1
22.	Кратово	–	–	1	1
23.	Кисела Вода	–	–	1	1
	ВКУПНО	21	21	21	63

ПРЕГЛЕД
НА ОСВОЕНИ МЕДАЛИ ПО РЕГИОНИ

Ред. број	Регион	ЗЛАТНИ	СРЕБРЕНИ	БРОНЗЕНИ	ВКУПНО
01	I Регион	1	3	4	08
02	II Регион	1	3	3	07
03	III Регион	2	5	4	11
04	IV Регион	8	3	1	12
05	V Регион	1	–	1	02
06	VI Регион	4	2	3	09
07	VII Регион	2	3	3	08
08	VIII Регион	2	2	2	06
	В К У П Н О	21	21	21	63

ПРЕГЛЕД НА ПЛАСМАН ПО РЕГИОНИ - ЗА СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО 2012

СТРЕЛАШТВО

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Солидарност	1. Центар
2. ОВР	2. ОВР
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид	4. Охрид
5. Валандово	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово
7. Радовиш	7. Радовиш
8. Кочани	8. Кочани

ТРЧАЊЕ ДО 65 ГОД.

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Кисела Вода	1. Кисела Вода
2. ОВР	2. Тетово
3. рилеп	3. Битола
4. Охрид	4. Охрид
5. Валандово	5. Велес
6. Куманово	6. Куманово
7. Струмица	7. Штип
8. М. Каменица	8. Кочани

ШАХ

1. Центар	1. Центар
2.Ѓ. Петров	2. Гостивар
3. Битола	3. ----------
4. Охрид	4. Охрид
5. Гевгелија	5. Велес
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип	7. Штип
8. Делчево	8. М. Каменица

ТРЧАЊЕ НАД 65 ГОД.

1. Кисела Вода	1. Гази Баба
2. Тетово	2. ОВР
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид	4. Охрид
5. Велес	5. Гевгелија
6. Куманово	6. Куманово
7. Радовиш	7. Струмица
8. ----------	8. --------

ПИКАДО

1. Солидар.Илинден	1. Солидарност.А
2. Тетово	2. Тетово
3. Прилеп	3. Ресен
4. Кичево	4. Кичево
5. Неготино	5. Дојран
6. Кратово	6. Кр.Паланка
7. Св. Николе	7. Штип
8. М. Каменица	8. Делчево

ДОМИНО

1. Кисела Вода	1. Центар
2.Ѓ. Петров	2. Гостивар
3. Битола	3. Битола
4. Охрид	4. Охрид
5. Богданци	5. Д.Капија
6. Злетово	6. Пробиштип
7. Н.Село	7. Радовиш
8. Делчево	8. Кочани

ТЕГНЕЊЕ ЈАЖЕ

1. Гази Баба	1. Гази Баба
2. Тетово	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид	4. Охрид
5. Неготино	5. Неготино
6. Пробиштип	6. Пробиштип
7. Штип	7. Штип
8. Кочани	8. Берово

ТАБЛА

1. К. Вода	1. Солид. Аеродром
2. Гостивар	2. Ѓ. Петров
3. Битола	3. Прилеп
4. Струга	4. Охрид
5. Дојран	5. Дојран I.
6. Кратово	6. Куманово
7. Штип	7. Радовиш
8. Виница	8. Кочани

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

1. Солид.Аеродрм	1. Центар
2. Тетово	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид	4. Охрид
5. Кавадарци	5. Богданци
6. Куманово	6. Куманово
7. Струмица	7. Радовиш
8. М. Каменица	8. Виница

ТРОБОЈ	ДВОБОЈ
1. Солид. Аеродром	1. Гази Баба
2. Ѓорче Петров	2. Ѓ. Петров
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид	4. Охрид
5. Неготино	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Кратово
7. Струмица	7. Штип
8. Кочани	8. Кочани

СКОК ОД МЕСТО

1. Гази Баба	5. Неготино
2. ОВР	6. Куманово
3. Прилеп	7. Радовиш
4. Кичево	8. Кочани

ПЛАСМАН НА ЕКИПИТЕ
НА XVII СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2012

Ред. бр.	Здружение	Освоени места									
		Бр. на Дисцип.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	вкупно бодови
01	Охрид и Дебрца	17	7	2	1	2	1	2	1	1	115
02	Прилеп	14	2	4	4	1	–	1	2	–	88
03	Куманово	13	3	1	2	3	3	1	–	–	80
04	Кочани	9	1	2	2	2	1	–	–	1	53
05	Тетово	8	1	1	2	–	2	2	–	–	44
06	Штип	8	–	2	1	1	1	–	2	1	36
07	Гази Баба	5	1	–	2	–	1	–	1	–	28
08	Центар	5	–	2	1	–	–	2	–	–	28
09	ОВР	5	–	1	–	2	2	–	–	–	26
10	Кисела Вода	5	–	–	1	2	2	–	–	–	24
11	Ѓорче Петров	5	–	2	–	–	–	2	–	1	23
12	Струмица	5	1	–	1	–	–	–	1	2	20
13	Радовиш	6	–	1	1	–	–	–	2	2	20
14	Солид. Аеродром	5	–	1	–	–	1	2	–	1	19
15	Неготино	5	–	–	–	1	3	–	–	1	18
16	Богданци	2	1	–	1	–	–	–	–	–	16
17	Делчево	3	1	–	–	–	–	1	1	–	15
18	Битола	5	–	–	–	1	–	2	2	–	15
19	Пробиштип	2	–	1	–	1	–	–	–	–	13
20	Кичево	3	–	1	–	–	–	1	1	–	13
21	Гостивар	3	–	–	–	1	1	1	–	–	12
22	М. Каменица	4	–	–	–	1	–	1	1	1	11
23	Св. Николе	1	1	–	–	–	–	–	–	–	10
24	Злетово	1	1	–	–	–	–	–	–	–	10
25	Струга	1	1	–	–	–	–	–	–	–	10
26	Велес	3	–	–	–	–	1	1	1	–	09
27	Ресен	1	–	1	–	–	–	–	–	–	08
28	Кратово	3	–	–	1	–	–	–	–	2	08
29	Гевгелија	2	–	–	–	–	1	1	–	–	07
30	Дојран	3	–	–	–	1	–	–	–	2	07
31	Виница	2	–	–	–	–	1	–	1	–	06
32	Ново Село	1	–	–	–	1	–	–	–	–	05
33	Солид. Илинден	1	–	–	–	1	–	–	–	–	05
34	Валандово	2	–	–	–	–	–	–	2	–	04
35	Кавадарци	2	–	–	–	–	–	–	2	–	04
36	Демир капија	1	–	–	–	–	–	1	–	–	03
37	К. Паланка	2	–	–	–	–	–	–	–	2	02
38	Берово	1	–	–	–	–	–	–	–	1	01

ПРЕГЛЕД НА НЕПОСРЕДНИТЕ УЧЕСНЦИ НА НАТПРЕВАРИТЕ - 2012

Ред. бр.	Региони екипа	ДИСЦИПЛИНИ: Стрелаштво		Шах		Пикадо		Тегнење јаже		Фрлање Ѓуле		Трчање до 65 г.		Трчање над 65 г.		Скок од место	Домино		Табла		Тробој	Двобој	Вкупно		Севкупно
	1	2		3		4		5		6		7		8		9	10		11		12	13	14		15
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	
I Регион																									
1	Солид.пенз.	4					4	1												1	1		06	05	11
2	К. Вода											1	1	1			1		1				04	01	05
3	Центар		4	4	3						1							1					04	09	13
4	Г. Баба							7	7						1	1						1	08	09	17
5	Илинден					4																	04	–	04
II Регион																									
6	Тетово					4	4	7	7	1	1		1	1									13	13	26
7	ОВР	4	4									1			1	1							06	05	11
8	Ѓ. Петров			4													1			1	1	1	06	02	08
9	Гостивар				3													1	1				01	04	05
III Регион																									
10	Прилеп	4	4			4		7	7	1	1	1		1	1	1				1	1	1	20	15	35
11	Битола			4									1				1	1	1				06	02	08
12	Ресен						4																04	04	04
IV Регион																									
13	Охрид	4	4	4	3			7	7	1	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1	20	20	40
14	Кичево					4	4									1							05	04	05
15	Струга																		1				01	–	01
V Регион																									
16	Велес				3								1	1									01	04	05
17	Валандово	4										1											05	–	05
18	Неготино					4		7	7							1					1		13	07	20
19	Кавадарци		4							1												1	01	05	06
20	Гевгелија			4											1								04	01	05
21	Богданци										1						1						01	01	02
22	Дојран						4												1	1			01	05	06
23	Д. Капија																	1					–	01	01
VI Регион																									
24	Куманово	4	4	4	3					1	1	1	1	1	1	1				1	1		13	11	24
25	Пробиштип							7	7														07	07	14
26	Кратово					4													1			1	05	01	06
27	К. Паланка						4											1					–	05	05
28	Злетово																1						01	–	01
VII Регион																									
29	Струмица		4							1		1			1						1		03	05	08
30	Радовиш	4									1			1		1		1		1			06	03	09
31	Штип			4	3		4	7	7				1						1			1	12	16	28
32	Св. Николе					4																	04	–	04
33	Ново Село																1						01	–	01
VIII Регион																									
34	Кочани	4	4					7					1			1		1		1	1	1	13	08	21
35	М. Каменица				3	4				1		1											06	03	09
36	Делчево			4			4										1						05	04	09
37	Берово								7														–	07	07
38	Виница										1								1				01	01	02
	Вкупно	32	32	32	21	32	32	88	56	08	08	08	08	07	07	08	08	08	08	08	08	08	207	188	395

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИТЕ МЕСТА И ПОЕНИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2012 ГОДИНА

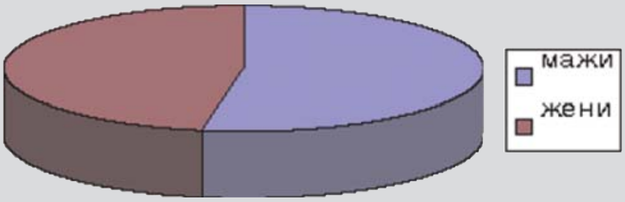
Освоено место	Здружение	Број на дисциплини	Освоени бодови
1.	Охрид	17	115
2.	Прилеп	14	088
3.	Куманово	13	080
4.	Кочани	09	053
5.	Тетово	08	044
6.	Штип	08	036
7.	Гази Баба	05	028
8.	Центар	05	028
9.	ОВР	05	026
10.	Кисела Вода	05	024
11.	Ѓорче Петров	05	023
12.	Струмица	05	020
13.	Радовиш	06	020
14.	Солидарност Аеродром	05	019
15.	Неготино	05	018
16.	Богданци	02	016
17.	Делчево	03	015
18.	Битола	05	015
19.	Пробиштип	02	013
20.	Кичево	03	013
21.	Гостивар	03	012
22.	Македонска Каменица	04	011
23.	Свети Николе	01	010
24.	Злетово	01	010
25.	Струга	01	010
26.	Велес	03	009
27.	Ресен	01	008
28.	Кратово	03	008
29.	Гевгелија	02	007
30.	Дојран	03	007
31.	Виница	02	006
32.	Ново Село	01	005
33.	Солидарност Илинден	01	005
34.	Валандово	02	004
35.	Кавадарци	02	004
36.	Демир Капија	01	003
37.	Крива Паланка	02	002
38.	Берово	01	001

ПРЕГЛЕД НА ВКУПНИОТ БРОЈ УЧЕСНИЦИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2012 ГОДИНА

1. Кисела Вода – Скопје	10	30. Валандово	10
2. Центар – Скопје	24	31. Неготино	21
3. Гази Баба – Скопје	49	32. Кавадарци	15
4. Солидар. Илинден	7	33. Гевгелија	8
5. Солид. Аеродром	18	34. Дојран	6
6. Чаир – Бутел	45	35. Богданци	6
7. Воени пензионери	15	36. Демир Капија	3
8. Шуто Оризаре	4	37. Кавадарци – инвалиди	2
9. Нов живот	9	38. Куманово	33
10. Тетово	36	39. Пробиштип	19
11. Ѓорче Петров – Скопје	50	40. Кратово	10
12. ОВР – Скопје	50	41. Крива Паланка	12
13. Гостивар	18	42. Злетово	3
14. Сарај – Скопје	3	43. Струмица	21
15. Карпош	4	44. Радовиш	20
16. Тафталиџе	2	45. Штип	51
17. Прилеп	52	46. Свети Николе	7
18. Битола	22	47. Ново Село	3
19. Ресен	8	48. Лозово	2
20. Крушево	5	49. Кочани	35
21. Демир Капија	5	50. Македонска Каменица	23
22. Прилеп – инвалиди	4	51. Делчево	13
23. Охрид	58	52. Берово	9
24. Струга	5	53. Виница	7
25. Кичево	18	54. Пехчево	–
26. Дебар	23	55. СЗПМ	65
27. Македонски Брод	7	56. Судии	60
28. Лабуништа	5	57. Медиуми и други	110
29. Велес	20	ВКУПНО:	1.150

ВКУПЕН БРОЈ НА НЕПОСРЕДНИ УЧЕСНИЦИ СПОРЕД ПОЛОТ

Вкупно учествувале	395
Мажи	207
Жени	188



ОРГАНИЗАЦИОНЕН ОДБОР ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2012 ГОДИНА

Драги Аргировски, претседател на СЗПМ
Бесник Поцеста, потпретседател на Собранието на СЗПМ
Методија Тошевски, потпретседател на ИО на СЗПМ
Станка Трајкова, секретар на ИО на СЗПМ
Здравко Петковски, претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ
Спиро Николовски, член на ИО на СЗПМ
Методија Новковски, претседател на ИО на ЗП Ѓорче Петров
Љубинко Ристов, секретар на ИО на ЗП Ѓорче Петров

КОМИСИЈА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА ПРИ СЗПМ

Здравко Петковски, претседател
Спиро Николовски, ЗП Центар
Љубица Кузмановска, ЗП Куманово
Перо Андонов, ЗП Кавадарци
Слободан Рафајловски, ЗП Гостивар
Јован Дупкарски, ЗП Берово (починат)
Иван Дојчиновски, ЗП Охрид и Дебрца
Никола Милошевски, ЗП Прилеп
Трајче Шароњев, ЗП Радовиш

СУДИИ ПО ДИСЦИПЛИНИ

Срелаштво

Иван Дојчиновски – координатор
Никола Кижевски – Кичево
Доне Перовски – Тетово
Миодраг Јовановиќ – Гази Баба
Костадин Гетев – Валандово
Љубинко Ристов – Ѓорче Петров

Шах

Никола Милошевски – координатор
Слободан Михајловски – ОВР Скпопје
Јовче Шојлевски – Ресен
Фаик Јашари – Тетово
Тодор Миленковски – Крива Паланка
Крсте Петров – Кавадарци
Димитар Илиевски – ОВР Скопје
Станко Аксентиев – Кочани
Ѓоко Јанковски – Охрид

Пикадо

Спиро Николовски – координатор
Јован Јовановски – Прилеп
Русомир Јаневски – Куманово
Трајче Трајанов – Центар
Петар Илиев – Кавадарци
Ратко Стојковски – Карпош
Кирил Гочевски – Кисела Вода

Тегнење јаже

Слободан Рафајловски – координатор
Ѓорѓи Јанков - Струмица
Иван Аџиевски – Прилеп
Јордан Костадинов – Радовиш
Димче Стојковски – Охрид
Стојан Насевски – Кратово
Симеон Георгиевски – Пробиштип
Благоја Ристовски – Прилеп
Ѓорѓи Христов –Чаир
Благоја Петковски – Тафталиџе

Трчање, Фрлање ѓуле Скок од место

Љубица Кузмановска – координатор
Јордан Камендолиев – Неготино
Илија Трајанов – Радовиш
Христифор Тодоров – Тетово
Јован Андов – Велес
Илчо Ристовски – Ресен
Јован Димишковски – Ѓорче Петров
Цветко Блажески – Гази Баба

Тробој мажи, двобој жени

Перо Андонов – координатор
Гале Бабаровски – Гостивар
Иван Цветковски – Гази Баба
Иван Цветановски – Солидарност Аеродром
Живко Петревски – Прилеп
Никола Иванов – Штип
Димитар Илковски – ОВР Скопје
Симеон Доклевски – Тафталиџе

Табла

Трајче Шароњев – координатор
Тодор Неделков – Штип
Ристо Ангелов – Делчево
Гога Ангелевски – ОВР Скопје
Димитар Стојчевски – Охрид

Домино

Ѓорѓи Димитровски – координатор
Стојан Николов – Чаир
Љиљана Младеновска – Радовиш
Михајло Василев – Штип
Александар Соколовски – Берово
Љубе Ристовски – Ѓорче Петров

ЦЕНТРАЛНА КОМИСИЈА

1. **Здравко Петковски** – претседател
2. **Спиро Николовски** – член
3. **Трајче Шароњев** – член

ПРВ РЕГИОН
Изедначена борба на учесниците

Годинашните 17–ти регионални пензионерски спортски натпревари на повеќето здруженија на пензионери од Скопскиот регион се одржаа на 29 мај во Драчево, а домаќин беше ЗП Кисела Вода. Во име на домаќинот гостите и учесниците ги поздрави претседателот на Собранието на ЗП Кисела Вода **Доне Тодоровски** и им посака успешни резултати, нагласувајќи го значењето на спортувањето за здравјето и развивањето на натпреварувачкиот дух, во знакот на синтагмата „во здраво тело – здрав дух".

Во име на организаторот поздравен говор одржа и натпреварите ги отвори, потпретседателот на ИО на СЗПМ **Методија Тошевски**. Тој го истакна значењето на натпреварите од аспект на спортското докажување и создавањето навика за спортување, што го зачувува и јакне здравјето, а во добро расположение и дружење, што се остварува на ваквите средби, се регенерира и акомулира нова енергија за продолжување на животот во третата доба. На ова спортско натпреварување, пензионерските сили си ги одмерија претставниците на здруженијата: Кисела Вода, Солидарност – Аеродром, Центар, Здружението на воените пензионери, Гази Баба, Солидарни пензионери – Илинден и Бутел и Чаир. Во сите 11 дисциплини се водеше мошне интересна и изедначена борба, особено помеѓу учесниците од првите три здруженија, а забележителни резултати постигнаа и воените пензионери, кои прпат во досегашното членување во СЗПМ, настапија со учесници во повеќе дисциплини. Посебен куриозитет на спортското првенство беше настапот на најстарата учесничка од Здружението на воените пензионери, 78–годишната **Павица Зимбовска,** која во дисциплината трчање – жени, во категоријата над 65 години, го освои третото место. За постигнатите успеси во натпреварувањето на најдобрите поединци и екипи им беа доделени признанија. Натпреварите завршија во беспрекорна организација и со заедничко дружење и веселба на учесниците. **М.Д.**

ВТОР РЕГИОН
Најуспешни пензионерите од Тетово

ЗП Гостивар беше домаќин на вториот регион на натпреварите. Учествуваа здруженијата: Ѓорче Петров, Карпош, Тафталиџе, Сарај, Тетово, Гостивар како и Здружението на пензионерите на ОВР.

Поздравувајќи ги учесниците потпретседателот на Собранието на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Бесник Поцеста** рече дека овие активности на луѓето од третата доба имаат големо значење бидејќи тие на овие натпревари се рекреираат, се дружат и релаксираат. Претседателот на Гостиварското здружение на пензионерите **Нијази Целили** истакна дека главната цел не е да се победи, туку да се презентира активност која освежува, ги јакне оптимизмот и волјата за живот.

– Ова се натпревари кои ни овозможуваат да заборавиме на секојдневните обврски, но, исто така, ни даваат можност и да се дружиме, – додаде Целили.

Потпретседателката на здружението **Вадие Зендели** истакна дека овие натпревари се пример за младите за да видат како се дружат нивните постари генерации. Натпреварите се одржаа во 11 дициплини со учество на пензионери и пензионерки, а најдобри беа пензионерите на здружението од Тетово, кои победија во повеќе дисциплини. На второ место се пласираа натпреварувачите од Ѓорче Петров, а екипата на пензионерите на ОВР го освои третото место. Регионалните пензионерски спортски натправри во Гостивар завршија со една прекрасна забава проследена со разновидна музика. **В.С.**

ТРЕТ РЕГИОН

Во Ресен се спортуваше и другаруваше

На 24 јуни 2012 година, во организација на СЗПМ, беа одржани 17–тите Регионални пензионерски спортски натпревари, а домаќин беше ЗП Ресен. Спортските натпревари се одвиваа на терените во Јанковската ко–

рија, близу манастирот „Богородица". На самиот почеток, пред присутните спортисти пензионери од Битола, Демир Хисар, Прилеп, Крушево и од Ресен, се обрати претседателот на ЗП Ресен, **Костадина Барандовска**, која меѓу другото, истакна: – Задоволство е да се биде пред вас, луѓе со големо спортско срце. И понатаму ќе даваме пример, особено за младите генерации, како треба да се негуваат, унапредуваат и одржуваат спортските натпревари, а наедно преку спортот и да се стекнуваат нови пријателства, да се разменуваат идеи и искуства. Спортистите ги поздрави и градоначалникот на Општина Ресен **Мишко Волкановски**, кој беше и покровител на натпреварите. Од името на СЗПМ на присутните им се обрати потпретседателот на ИО **Методија Тошевски**, изразувајќи го задоволството од организацијата и посакувајќи им успех на натпреварувачите, убаво дружење на средбата. Барандовска и Тошевски, го поздравија присуството на најголемата пензионерска организација во Република Македонија, ЗП Битола, кое по отсуство од подолг временски период се вратија на овие спортски игри. На подготвените терени, спортистите се натпреваруваа во 11 дисциплини. Како што обично се случува во спортот имаше восхитеност од резултатите, но и незадоволство од постигнатото. Едно беше видливо, а тоа е заедништвото и искреното честитање на оние кои постигнаа најдобри резултати.

Д. Т.

ЧЕТВРТ РЕГИОН

Пензионерите од Охрид и Дебрца најдобри

На 19 мај на Спортско–рекреативниот центар „Билјанини извори" во Охрид, се одржаа 17–те регионални пензионерски спортски натпревари од 4–тиот регион, на кои присуствуваа претседателот и потпретседателот на СЗПМ, како и гости од странство: претсеателите на ЗП од Поградец – Албанија, Назив Далјани и од ЗП Врање – Србија Зоран Алексиќ. Натпреварите ги следеа околу 350 пензионери од здруженијата – учесници.

Срдечно добредојде на присутните и добар успех на натпреварувачите им посака домаќинот, претседателот на Извршниот одбор на ЗП Охрид и Дебрца **Ѓорѓи Трпчески**, а во име на организаторот со пригодни зборови се обратија, претседателот на СЗПМ **Драги Аргироски** и потпретседателот **Бесник Поцеста**. Ова спортско првенство, на кое се натпреваруваа 158 учесници, го отвори градоначалникот на Охрид **Александар Петрески**, кој за време на натпреварот со своите соработници оствари едночасовна заедничка средба со претставниците на СЗПМ, со претседателите на ЗП од градовите учесници и гостите од Поградец и Врање.

Учесниците се натпреваруваа во 11 спортски дис–

циплини во женска и во машка конкуренција. Најдобри резултати постигна ЗП Охрид и Дебрца и како севкупен победник го освои преодниот пехар пред Кичево и Струга. Натпреварите поминаа во најдобар ред и добра организација, а завршија со заедничка веселба и дружење на учесниците и присутните. **К.С.**

ПЕТТИ РЕГИОН

Силниот дожд не ги спречи натпреварите

Во исклучително тешки временски услови во Валандово градот на песните и калинките се одржаа на 26 мај 17–тите регионални пензионерски спортски натпревари од 5–тиот регион на кој учествуваа натпреварувачи од: ЗП Велес, ЗП Неготино, ЗП Гевгелија, ЗП Дојран, ЗП Кавадарци, ЗП Демир Капија, ЗП Богданци и домаќинот ЗП Валандово.

Најнапред присутните од името на претседателот на ЗП Валандово и од свое име ги поздрави **Томе Илиев**. Во име на градоначалникот на општина Валандово на натпреварувачите пензионери им се обрати **Јован Коцевски**, директор на Културниот дом во Валандово. Во името на СЗПМ присутните ги поздрави **Станка Трајкова** секретар на ИО на СЗПМ која воедно ги прогласи игрите за отворени.

Во домот покрај, натпреварите во шах, табла, домино и пикадо, се одржаа и фрлање на ѓуле и тегнење на јаже. Иако паѓаше дожд се одржаа и натпреварите во стрелање, а останаа не извршени само атлетските дисциплини. За восхит и воодушевување беа ентузијазмот и желбата за резултати иако условите не им беа наклонети на натпреварувачите. Натпреварите беа заокружени со дружење и нови пријателства и сите беа задоволни и победниците и оние кои не победија, односно победи другарувањето.

Неколку дена подоцна се одржаа и натпреварите во другите дисциплини. Најдобри беа натпреварувачите од Неготино, пред Велес, Дојран и други.

К.С. А.

ШЕСТИ РЕГИОН

Спортски настапи во спортски дух

Девети јуни беше празник за спортистите – пензионери од североисточниот дел на Македонија. Учесниците на регионалните спортски натпревари од Куманово, Крива Паланка, Кратово, Пробиштип и Злетово го поделија спортскиот мегдан на три локации.

Пред почетокот на напреварувачкиот дел, спортистите најнапред ги поздрави претседателот на Здружението на пензионерите од Пробиштип **Груица Манасиевски**, а градоначалникот на општината **Тони Тоневски** ја истакна добрата соработка со пензионерите и дека е горд на резултатите што тие ги постигнуваат на полето на спортот или културата.

Спортските игри ги прогласи за отворени, секретарот на ИО на СЗПМ **Станка Трајкова**, посакувајќи солидни и фер натпревари, дружење и активно спортување.

Во натпреварите учествуваа околу 200 натпреварувачи во 11 дисциплини, а според покажаните резултати најдобри беа спортистите од Куманово со 13 први места.

М.З.

СЕДМИ РЕГИОН

Најдобри натпреварувачите од Радовиш

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на 31.05.2012 година во Струмица се одржаа 17 – тите по ред Регионални пензионерски спортски игри на кои учествуваа натпреварувачи од ЗП Штип и Карбинци, ЗП Радовиш и Конче, ЗП Свети Николе, ЗП Ново Село, ЗП Лозово и ЗП Струмица како успешен домаќин.

Свеченоста ја отвори претседателот на Извршниот одбор на ЗП Струмица **Данче Даскаловска**, а пензионерите и гостите ги поздрави и **Зоран Заев**, градоначалник на општината кој посебно ја потенцираше успешната соработка на локалната самоуправа со Здружението на пензионерите од Струмица.

Претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски** покрај другото го истакна значењето на пензионерските спортски игри кои годинава се одржуваат во 8 региони, а најдобрите ќе земат учество и на 17–тите по ред Републички пензионерски спортски игри кои се

повеќе заличуваат на вистинска пензионерска спортска олимпијада.

Претседателот Аргировски на градоначалникот Заев му го врачи признанието на СЗПМ за успешната соработка по повод 65–годишното пензионерско организирање во Македонија, а потоа Регионалните спортски игри ги прогласи за отворени.

Во спортски дух и фер натпреварување најдобри резултати остварија натпреварувачите од ЗП Радовиш и Конче, пред натпреварувачите од ЗП Штип и ЗП Струмица.

Д.Д.

ОСМИ РЕГИОН

Најдобри домаќините

Здружението на пензионери на Кочани на 23 јуни беше домаќин на 17–те регионални пензионерски спортски игри. На натпреварите учествуваа 300 натпреварувачи од здруженија на пензионерите, членки на осмиот регион: Берово, Пехчево, Делчево, Македонска Каменица, Виница и Кочани.

На градскиот стадион „Никола Мантов" во спортска атмосфера, учесниците ги поздравија претседателот на Здружението на пензионери од Кочани, **Ѓорги Серафимов**, претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија **Драги Аргировски** како и градоначалникот на општина Кочани, **Ратко Димитровски**.

Натпреварувачите иако во поодминати години максимално се трудеа да постигнат што подобри резултати и да се пласираат на завршните републички пензионерски спортски натпревари.

На игрите меѓу најдобрите беше Здружението на пензионерите од Кочани чии претставници се истакнаа во повеќе дисциплини.

На крајот на најуспешните поединци и екипи им беа доделени благодарници. Средбата на пензионерите од Источниот регион заврши со културно–забавна програма во хотелот „Национал" во Кочани. Се играше и пееше до доцните вечерни часови.

К.Г.

Учествуваа 1598 натпреварувачи од 52 здруженија

Годинашниве 17–ти Регионални спортски натпревари и игри координирани од СЗПМ се одржаа во временскиот период од 19.5.2012 до 24.6.2012 година во осум региони од државата.

На 19 мај 2012 година натпревари се одржаа во четвртиот регион на кој соорганизатор и домаќин беше ЗП Охрид и Дебарца. На натпреварот учество зедоа пет здруженија на пензионерите со 147 натпреварувачи, а не учествуваше само ЗП Лабуништа.

На 10.6.2012 година натпреварувањата се одвиваа во вториот регион, а домаќин и соорганизатор беше ЗП Гостивар. Учествуваа сите седум здруженија од овој регион со 227 натпреварувачи во двете категории.

На 23.6.2012 година натпревари се одржаа во осмиот регион на кој домаќин и соорганизатор беше ЗП Кочани. Се натпреваруваа шесте здруженија од регионот со 186 натпреварувачи во двете категории.

На 26.5.2012 година натпреварувањата се одвиваа во петтиот регион, а како домаќин и соорганизатор беше ЗП Валандово. Учествуваа сите девет здруженија што го сочинуваат овој регион со присуство на 249 натпреварувачи (мажи и жени).

На 29.5.2012 година натпревар се одржа во првиот регион на кој домаќин и соорганизатор беше ЗП Кисела Вода. Се натпреваруваа сите осум здруженија што го сочинуваат регионот со 294 натпреварувачи во двете категории.

На 31.5.2012 година натпреварувањата се одржаа во седмиот регион, а домаќин и соорганизатор беше ЗП Струмица. Учествуваа сите шест здруженија со 193 натпреварувачи во двете категории.

На 09.6.1012 година натпревари се одржаа во шестиот регион. Домаќин и соорганизатор беше ЗП Пробиштип. Учество зедоа сите пет здруженија од овој регион со 143 натпреварувачи во двете категории.

На 24.6.2012 година натпревари се одржаа во третиот регион чиј домаќин и соорганизатор беше ЗП Ресен. Учество зедоа шесте здруженија од овој регион со 159 натпреварувачи. За истакнување е фактот што на натпреварите по долго отсуство активно учество зеде и ЗП Битола кое беше посебно поздравено од присутните на натпреварот.

На натпреварите беа присутни членови од непосредното раководство на Сојузот и тоа: во Струмица и Кочани беше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, во Охрид и Гостивар потпретседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, во Кисела Вода и Ресен потпретседателот на ИО на СЗПМ Методија Тошевски и во Валандово и Пробиштип беше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкава. Тие со обраќање до присутните ги отвораа натпреварите.

Потребно е да се истакне и присуството на градоначалниците на општините каде што се одржуваа натпреварите. Тие со поздравни збо–

рови се обраќаа до натпреварувачите и до гос–тите, со што даваа силна поддршка на актив–ностите со кои се овозможува активно стареење на пензионерите. Во некои градови тие беа и покровители на натпреварите.

На годинашниве 17–ти Регионални натпре–вари непосредно учество зедоа 50 здруженија на старосни и 2 на инвалидски пензионери или вкупно 52 здруженија– членки на СЗПМ, од кои право на настап за Републичките натпревари обезбедија 38 здруженија. За истакнување е и дека бројот на здруженијата кои непосредно зе–маат учество во натпреварите е во зголему–вање. Од извештаите и од табеларните прегле–ди може да се констатира дека на 17–тите Ре–гионални спортски натпревари во осумте регио–ни непосредно учество зедоа 52 здруженија со 1598 натпреварувачи од кои 977 во машка и 621 во женска конкуренција. Во споредба со мина–тата година бројот на натпреварувачите по сите параметри е во зголемување што е добар знак дека бројот на пензионерите кои сакаат да се занимаваат со спорт е во постојан подем што е и наша цел.

Од вкупниот број 1598 натпреварувачи кои учествуваа на Регионалните натпревари, 395 натпреварувачи обезбедија право на настап на Републичките натпревари. И тоа: 207 во машка и 188 во женска конкуренција од максималниот број од 400 натпреварувачи.

Покрај 1598 натпреварувачи на натпрева–рите беа присутни уште 738 пензионери и пен–зионерки или на Регионалните натпревари учествуваа вкупно 2336 пензионери што е во

споредба со претходната година повеќе од 200 пензионери, претежно натпреварувачи.

Ако се има предвид дека максималниот број натпреварувачи на Регионалните натпре–вари во сите 12 дисциплини во двете категории мажи и жени е околу 2500 простор за активност по здруженијата за зголемување на бројот на учесниците има доволно особено кај здружени–јата кои не бележат задоволителна активност и масовност.

Мора да се потенцира дека иако вкупниот број натпреварувачи кои учествувале на регио–налните игри е во зголемување, во четвртиот регион се бележи мала стагнација со тоа што лани учествувале 150 натпреварувачи, а оваа

година 147. Во споредба со минатата година вкупниот бројот на натпреварувачите е зголе–мен од 1505 на 1598 што е добар знак дека за–интересираноста кај пензионерите кои сакаат да се занимаваат со спорт е во постојан пораст. Може да се констатира и дека оваа година Реги–оналните натпревари беа целосно искоордини–рани со Комисијата за спорт при СЗПМ и како резултат на тоа сите осум натпревари се одржаа во различни термини, иако во истиот период се одржаа и четири ревии на песни, музика и игри.

За истакнување е дека годинава Регионал–ните натпревари насекаде беа добро организи–рани и реализирани. Имаше висок степен на со–работка помеѓу здруженијата во регионите, осо–бено во укажување на меѓусебна помош за што поуспешно и поквалитетно организирање на натпреварите. Беше присутно и заедничкото дружење меѓу пензионерите натпреварувачи, кои на многу спортски и фер начин си честитаа за постигнатите резултати, без оглед на тоа кој победил.

Потребно е да се истакне и фактот дека на натпреварите им претходеа подготовки во еден подолг временски период од два–три месеци проследени со меѓусебни квалификациони нат–превари во рамките на ограноците како и во натпреварите меѓу ограноците за избор на нај–добрите спортисти што треба да настапат на Регионалните натпревари како претставници на здруженијата. За време на Регионалните нат–превари голем број на пензионери од околу 20 илјади се активни на спортски план, а активнос–тите придонесуваат за одржување на психичка–та и физичката способност.

Претседател на Комисијата
за спорт и рекреација
Здравко Петковски

Бидете физички активни и спортувајте

По заминување во пензија, луѓето најчесто се опуштаат и престануваат со речиси секаква физичка активност. Причина за тоа кај некои е помислата дека им е потребен одмор, а кај некои тоа е резултат на не снаоѓање во новонастанатите услови или немање идеа и желба да си пронајдат нешто што ќе им го исполни денот.

– Последиците по здравјето за лице кое престанало да работи и физички да биде активно се многу поголеми од последиците од било која долготрајна болест, утврдено е врз основа на голем број студии и истражувања, – тврди Мери Вајт, докторка на медицина на труд од Мелбурн. Здравствениот ризик на лице кое престанало да работи и е физички неактивно, таа го споредува со ризик кој е предизвикан од пушење на десет кутии цигари на ден! Ризикот од физичка неактивност и било каков вид на спортување е ист и кај старите, но и кај помладите.

Многумина високообразовани, како и луѓе без образование, не разбираат зошто здравјето се влошува кога сме физички неактивни. Често се мисли дека нема ништо лошо во тоа да не се работи еден извесен период, да не се пешачи, да не се спортува... При тоа се заборава дека ако некој не работи физички или не се бави со некој лесен спорт само еден месец, два месеци или повеќе, му се намалуваат шансите да се врати во онаа кондиција во која бил кога работел и бил физички активен и бил помлад.

Здравствените проблеми од психичка природа, но и физичката болка во грбот и половината се резултат на физичка неактивност, на неработење и долго седење пред телевизорот во фотеља или цел ден лежење со весниците во раце.

Спортот и физичката активност го прави човек да има подобра физичка кондиција, но и да се чувствува задоволен и среќен. Постојаната активност и спортувањето, без разлика колку и да е безначајно, помага во избегнувањето и на негативни емоции и црни мисли. Според едно истражување, лоша вест е констатацијата дека човечкиот мозок е програмиран за мрзливост, а се со цел да се заштеди потрошувачка на енергија. Спортот, ангажираноста и физичката активност имаат ефект врз чувството на среќа и врз здравјето на човекот, затоа стручњаците и истражувачите советуваат:

– Работете било што, бидете активни или спортувајте за да бидете здрави.

Интересно е и сознанието до кое дошле истражувачите дека истиот ефект можете да го постигнете и со длабоко размислување, играње шах или некоја друга друштвена игра зошто човекот е активен и кога му работи мозокот, бидејќи и мозочната активност троши енергија исто како и секоја друга активност.

Но, физичката активност го успорува и стареењето. Истражувачите од Кралскиот Колеџ во Лондон тврдат дека неактивноста може да го скрати траењето на животот бидејќи ги предодредува луѓето за болести поврзани со староста и влијае врз самиот процес на стареење. Тие откриле дека биолошките маркери за стареење нагласено покажуваат дека физички активните луѓе во просек живеат 10 години подолго од неактивните и така и изгледаат. Во истражувањето кое е објавено во списанието „Archives of Internal medicine”, тие тврдат дека луѓето кои редовно вежбаат и спортуваат помалку заболуваат од кардиоваскуларни болести, дијабетес од типот 2, рак, висок крвен притисок, дебелина, остеонпороза и друго.

Истражувачите проучувале 2,401 близнаци, на кои им биле поставувани разни прашања меѓу кои дали се физички активни, дали пушат, и каков им е социоекономскиот статус.

К.С.Андонова

ТЕТОВО

ПИКАДО

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен **СЗПМ** Специјално издание

XVII РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

КОМПЛЕКС НА ХОТЕЛ "NEW STAR" - СКОПЈЕ

11 СЕПТЕМВРИ 2012