



Годината на Јубилејот нема да се заборава



Драги Аргировски
претседател на СЗПМ

Стотиот број на „Пензионер плус“ е уште една потврда дека Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во седумдесетинската историја има развојни постигања во континуитет, но и години за паметење. Во својот развој оваа пензионерска асоцијација прерасна во најмасовна и најактивна невладина мултиетничка граѓанска организација во Република Македонија и е респектабилен фактор во општеството со значајни постигања во интерес на корисниците на пензии. Посебно импресивни резултати и активности се остварени во јубилејната 2016 година, кои не само што не можат да се забораваат, туку ќе бидат забележани со големи златни букви.

И најголемите оптимисти меѓу нас не можеа да претпостават дека во јубилејната 2016 година сите поставени задачи ќе бидат така точно, обмислено, целовито и инспиративно исполнети. Тоа го постигнаме со здружени сили за вистината.

Уште на почетокот на годината СЗПМ го доби најпосакуваниот подарок од државата за 70-годишниниот јубилеј, а тоа се новите современи работни простории што се користат без надомест, што значеше и нов поттик за активностите. Во март со весникот „Нова Македонија“ свечено го одбележивме 50-тиот број на заедничкиот прилог „Пензионерски видовици“, чие излегување во јануари 2005 година значеше прв светол зрак во разбивањето на тогашниот информативен мрак за пензионерската проблематика во Република Македонија.

Карактеристика на нашата активност беа и 14-тите регионални ревији на песни, музика и игри на кои успешни домаќини беа здруженијата на пензионерите од Пехчево, Бутел – Скопје, Крива Паланка, Штип, Велес, Гази Баба – Скопје, Битола и Кичево. Шестата ревија на државно ниво се одржа во Скопје, со поддршка на Министерството за култура и поради својот квалитет како најдобра досега одржана пензионерска културна манифестација беше прогласена од државата за настан од на-

ционален интерес во културата, а пензионерите за верни чувари на македонското фолклорно богатство, заради што сме пример на пензионерите од земјите на нашето окружување и Европа. Достојностено и со успех тоа го докажаа и покажаа и нашите годинашни претставници на Меѓународниот фестивал за трета животна доба во Љубљана културно-уметничките друштва од ЗП Битола и ЗП Демир Хисар. Поради постигнатите резултати на фестивалот за делегацијата на СЗПМ, премиерот на Словенија д-р Миро Церар приреди посебен прием.

Во годината на јубилејот со успех беа организирани и 21-те регионални спортски натпревари во скопски Чаир и Горче Петров, Демир Хисар, Дебар, Кавадарци, Куманово, Лозово и Делчево, како и Републичката пензионерска олимпијада во Радовиш со рекордни над 500 натпреварувачи.

Рекорден број од 35.000 пензионери годинава имаше и на пикник-средбите во Ораовица, Лесново, Еленец, Дојран, Пелинце, Пантелеј и други, а се организираа и голем број собири и дружења, екскурзии во земјата и странство, хуманитарни акции за поплавените подрачја и слично.

Забележителна промоција имаше за книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ како континуитет на хрониката за третата доба во нашата земја и како одговор на некои дилеми и трилеми, но и на изнесени очигледни лаги и манипулации за активностите и дејствувањето на Сојузот и случувањата во областа на пензионерската проблематика. Чудно е дека има раководства на разни структури кои секогаш во другите гледаат да најдат некаква вина, па макар измислена, за да ја скријат својата неспособност. Но за тоа мало гајле.

Значајно е што и во годината на јубилејот поволностите за подобрување на стандардот на пензионерите продолжија. Досега околу 38.000 пензионери користеле бесплатна бањска рекреација, околу 6.000 туристички викенд, над двесте илјади бесплатен железнички и автобуски превоз, масовно се користеа и намалените цени на влезниците за театарски и други претстави и посети на музеи, се одржаа работилници „Фондот на ЗОМ поблиску до пензионерите“, се намалија и цените на повеќе лекови, се отворија нови подвижни аптеки, голем број пензионери со пониски пензии користеа и бесплатно болничко лекување и слично. Но многу значајно е што преку целата година пензиите редовно се исплатуваа во првите денови од месецот, а од 1 ноември тие се зголемени во вкупната маса за 5 от-

сто, така што просечната пензија во Република Македонија изнесува 13.745 денари или 223 евра и е една од највисоките во регионот.

Круна на сето тоа беше успешното организирање на Свечената академија по повод 70 години пензионерско организирање во Македонија на која претседателот на државата д-р Горге Иванов на СЗПМ свечено му го врачи одликувањето „Повелба на Република Македонија“ како благодарност за сите наши активности на полето на пензионерското организирање. Ова е прво одликување во долгогодишната историја на нашиот Сојуз, затоа е и најмило. И како што нагласи претседателот Иванов ова државно признание е за сите пензионери, за нивниот придонес за заедницата за време на работниот век, но и по заминувањето во пензија. Од нас со право се очекува да го пренесеме нашето акумулирано знаење, искуство и мудрост, без кои ниту едно општество не може да функционира. Радува

бидат поефикасно и точно информирани за сите значајни одлуки од делокругот на пензионерското интересирање, за активности што се значајни за нивниот живот и дејствување. Весникот започна да ја информира јавноста за значајните збиднувања во пензионерската организација, за работата на фондот на ПИОМ и ЗОМ, како и на другите релевантни фактори, со акцент на решавање или ублажување на секојдневните проблеми од животот на ветераните на трудот. Така успешно се ширеше вистината за и околу нив. Со тогашниот претседател на СЗПМ Душко Шурбановски и со првиот главен и одговорен уредник на весникот Чедо Георгиевски, се договоривме во информирањето да се почитува строгото правило за одговорноста на пишаниот збор, со проверка на фактите во интерес на вистината. Речиси истовремено воведовме и наша веб-страница што ја уредуваше и сè уште ја уредува Калина Сливовска – Андонова.

Со овие зафати ја импресионализиравме пензионерската популација и јавноста. Од број до број, од година на година, воведувавме и нови содржини и во духот на времето се остваруваа крупни исчекори во областа на информирањето. Во 2011 година воведовме и страница на албански јазик, како и страница за пензионерите во весникот на албански јазик „Коха“. Ја развивме и дописната мрежа, со што не можат да се пофалат и

поголемите медиуми во нашата земја. Според квалитетот, содржината и бројот на читателите „Пензионер плус“ стана лидер и репер за пензионерско информирање на Балканот, на Југоисточна Европа и пошироко.

И на овој начин се овозможува да се создаде реална слика за животот на пензионерите во Р. Македонија, и се добиваат нови импулси за подобри пензионерски денови, за здраво и активно стареење. Патот по кој чекориме е патот на вистината, интерактивно ширење на позитивна енергија и меѓусебно почитување, позитивните примери да бидат поттик за другите, во весникот да има рубрика за здравство и забава.

Да се има свој весник, независен, самостоен е многу крупно достигнување што треба и натаму да се негува, бидејќи само добро и навремено информиран пензионер е добар за себе и за општеството.

Треба да бидеме горди на постигнатото, за остварените визији и новите дела, за зголемениот рејтинг на СЗПМ за што свој значаен удел имаат раководствата во Сојузот, Извршниот одбор, работните тела, раководствата на здруженијата и сите волонтери пензионери ширум нашата земја.



ВО ОВОЈ БРОЈ...

ОДГЛАСИ И МИСЛЕЊА **стр. 2**



9-ТА СЕДНИЦА НА ИО НА СЗПМ **стр. 3**

ПЕНЗИИТЕ ЕМ ПОВИСОКИ, ЕМ РЕДОВНИ И ВО ИДНИНА **стр. 4**

ИНТЕРВЈУ СО ТОМЕ ИЛИОСКИ **стр. 5**

ТРИБИНА **стр. 7**

ХРОНИКА **стр. 8**

ПАНОРАМА **стр. 9**

ИНФО **стр. 11**

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ **стр. 12**

ПРОМОЦИЈА НА КНИГАТА „ПОСЛЕДНИОТ МОНАХ“ **стр. 13**

ЗДРАВСТВО **стр. 14**

ЗАБАВА **стр. 15**

ИЗБРАН НОВ ПРЕТСЕДАТЕЛ НА ЗП ШТИП И КАРБИНЦИ **стр. 16**

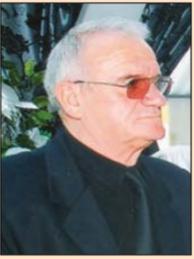
ЌЕ ИЗЛЕЗАТ 15. декември во „Нова Македонија“ - Пензионерски видовици 22. декември - Прилог за пензионери во „Коха“ 30. декември „Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет



Информирањето некогаш и сега



Гојко Ефтоски
Дописник од ЗП Тетово

Демократичноста и изворното претставување на случувањата во секоја средина, па и во здруженијата на пензионерите, најдобро се чувствува кога тоа се прави преку средствата за јавно информирање – и електронските и пишаните. Јавноста е вистински барометар за сите збиднувања, а напорите за отвореност кон сè што е од интерес и јавен „суд“, кога тие ја остваруваат својата цел, претставуваат голема придобивка. Во пензионерската организација на Македонија, преломна е 2007-та година, кога се појавува првото пишано информативно гласило, весникот „Пензионер плус“. Тоа беше вистинска посланица за пензионерите и најважно за нов начин на информирање, кое дотогаш главно се одвиваше со писмени информации, записници, извештаи и слично. Овој весник со време ја менуваше својата структура и содржина, времето на излегување, за да го достигне 100-тиот јубилеен број, што е за секако почит. Девет години можеби не се голем период, а сто броја за пензионерско информирање, навистина значат многу.

Спаѓам во група на новинари во Македонија со големо новинарско искуство, долго повеќе од 50 години. Најдолго поминав во локални информативни средства, но и како соработник и дописник на повеќе гласила во земјата. Сите новинари, вклучувајќи ме и мене, сме имале најразлични „судирни“ не само со времето, туку и со изворите на информации.

Имаше периоди на голема затвореност, на игнорирање на потребата за јавност, на притисоци и разни други влијанија. Новинарите беа компромитирани и изложувани на неминовност за недостојно почитување на професијата, кога мораше да се почитува мислењето на некаков „центар“. Само решителните и „храбри“ издржуваа на вакви притисоци, нудејќи ѝ на јавноста благовремена и изворна информација.

Вистинска револуција во јавното информирање претставува отворањето на факултет за новинарство. За овие години низ акултетот, поминаа и одлучни личности, решени професионално да се бават со новинарството. Овие напори се очигледни. Порано, во новинарството беа ангажирани лица со разни професии, кои посетуваа курсеви, се стекнуваа со дополнителни едукации. Сепак, најголемиот број од нив сосема совесно и одговорно ги прифаќаа предизвиците.

Вистинското „отворање“ на пензионерската организација и на СЗПМ се случи откако на првата позиција во Сојузот е избран Драги Аргировски, познат новинар и публицист, кој инаку целиот работен век го помина во новинарството. Во овој период, СЗПМ, а тоа подразбира и сите здруженија – членки, сосема одговорно придоа кон прашањето за целосно информирање на јавноста за сите случувања, успеси и пропусти. Покрај емисија за пензионери на МРТВ, воведена е посебна страница во весникот на албански јазик „Коха“, а излегуваат и „Пензионерски видници“ во „Нова Македонија“. Весникот и билтените се поместени и на веб страницата на Сојузот, па многумина пензионери и надвор од нашата земја читаат за нас. Активно работи Комисијата за информирање и издавачка дејност на СЗПМ. Информации во пишана форма, со реферати и настани, нашиот Сојуз се претставува и во соседните земји, а пред се во Албанија, Словенија и Бугарија. Афирмирајќи ги

сите овие вредности, нашиот Сојуз е сврстен на врвно место, а претседателот на СЗПМ и претседателот на Издавачкиот Одбор Драги Аргировски е прогласен за лидер на балканските простори во пензионерското организирање.

Го издвојувам моето мислење за весникот „Пензионер плус“. Еве, се појавува стотиот број, јубилеен и афирмативен во годината кога Сојузот прославува 70 години од пензионерското организирање во Македонија. Нашиот весник го стандардизираше изгледот, од број во број ја утврдуваше формата и содржината, стана вистинско четиво за пензионерите. Постигна тираж од 6.000 примероци. Меѓутоа, бројот на читателите е значително поголем, зашто еден примерок на „Пензионер плус“ го читаат уште најмалку двајца до тројца пензионери. Се појавува еднаш месечно, а се чита не само во клубовите на пензионери, туку и многу пошироко. Се разбира, освен напорите на Издавачкиот совет и Редакцискиот колегиум големо влијание има и дописната мрежа. Со стандардните и т.н. постојани дописници, се одржуваат работилници, кои покрај веќе стекнатите искуства на соработниците на весникот, служат и за насочување на нивното натамошно информирање. Факт е и тоа дека сега и изворите на информирање се многу поотворени, а кога станува збор за пензионерски средини, тие сосема ангажирано и целисходно нудат се што е од интерес на јавноста и што го бараат новинарите и од другите медиуми. Моето мислење го завршувам со една позната синтагма и мудра изрека, која гласи „чија е информацијата, негова е ситуацијата“. Пензионерите, преку широкото информирање за сите збиднувања, вистински ја поседуваат информацијата, а нема сомнение дека е нивна и ситуацијата. Надворзано на ова е и подготвеноста на сите чинители да ги прифатат добронамерните критики и натаму да го усовершуваат системот на јавно информирање.

Информирањето ги зближува пензионерите



Милевка Здравковска
Дописник од ЗП Пробиштип

Ако средбите на зелено се убава можност за дружење на пензионерите и градење мостови на нови пријателства и зацврстување на старите, информирањето е отворен прозорец кон се она што ги интересира граѓаните од трета животна доба, особено кон сите здруженија и врска со Сојузот на здруженија на пензионерите на Македонија.

Токму затоа СЗПМ води особена грижа за целосно навремено и квалитетно информирање на своето членство користејќи ги сите форми и средства. Тука пред се се пензионерските пишани гласила: Месечникот „Пензионер плус“ прилогот во Нова Македонија, „Пензионерски видници“ и прилогот за пензионерите од албанската националност „КОХА“. Покрај овие информативни гласила на кои издавач е СЗПМ тука се и емисиите на електронските медиуми, како што е емисијата „Трета доба“ на Македонската телевизија, програмите на повеќе национални телевизији преку прилози кои се од посебно значење за пензионерите, интервјуа средби и разговори со претставници од СЗПМ и негови членки. Пензионерите се информираат за нивниот стандард, висината на пензиите, усогласувањето на истата со порастот на животните трошоци, условите за амбулантско и болничко лекување, условите за банско-климатско лекување и рекреирање, рехабилитацијата и другите поволности кои за граѓаните од трета животна доба ги нуди Владата на РМ преку Министерството за труд и социјална политика. Важно место во информирањето на пензионерите имаат и локалните информативни средства во општините, а тука се радио станиците и телевизите преку кои раководствата на здруженијата го информираат своето членство за тоа што се презема и што се прави за подобро живеење на пензионерите за планираните активности и нивно реализирање и слично.

Информирањето како битен фактор за навремено, целосно и квалитетно информирање на своето

членство е еден од приоритетите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија од причини што се она што е планирано и сработено во здруженијата и Сојузот ако остане затворено меѓу четири зида е исто како да не е ништо работено, како да не се случувало ништо. Затоа велíme – информирањето е како отворен прозорец кон здруженијата кон Сојузот на пензионерите.

За да биде информирањето навремено, покавалитетно и по разновидно формирана е широко дописничка мрежа што значи има дописници скоро од сите здруженија, членки на Сојузот. Нивна цел е да доставуваат информации од активностите на здружението од каде се јавуваат за активностите на единици истакнати пензионери. Со ваквите информации се добива целосна слика за културните, спортските и меѓугенерациските активности за организирање или вклучување во разни манифестации.

За што покавалитетно информирање Сојузот на здруженијата на пензионери во Македонија организираше и неколку едукативни работилници со дописниците од општинските здруженија. На работилниците беа разработувани повеќе теми од страна на уредниците на пензионерските весници и истакнати новинари. Во изминатите години големо внимание беше посветено на доставување прилози преку интернет, начинот на кој се доставуваат прилозите преку современи средства за контактирање што треба да содржи еден прилог за да биде издржан и квалитетен. Во проблематиката на информирањето со свои размислувања се вклучуваа и учесниците на работилницата, се интересираа за многу работи околу новата технологија на испраќање прилози и сл. Дел од дописниците се поранешни новинари во некои локални или државни информативни гласила па даваа свој придонес во работата, а најголем дел за прв пат се сретнуваат со новинарството, но и за едните и за другите работилниците се оценети како многу важни во квалитетното информирање.

Со цел да се поттикне креативниот дух на пензионерите на оние кои имаат смисла за пишување поезија, проза, романи, раскази и други литературни творби, СЗПМ во последните неколку години го потпомага и издаваштвото, што им овозможи на повеќе пензионери да ги издадат своите први дела.

Предизвик е да се прави гласило за пензионерите



Цветанка Илиева
Дописник од ЗП Центар

Во првиот број на весникот „Пензионер Плус“ кога бев интервјуирана како уредник и водител на тогаш многу гледаната емисија на МТВ „Трета доба“ кажав дека е голем предизвик да се прави гласило за пензионерите. Сега тоа можат да го потврдат многу соработници на весникот, меѓу кои спаѓам и јас, на мое големо задоволство. Ако тогаш ми беше предизвик да правам емисија за луѓето од третата доба, сега кога како

пензионер имам повеќе слободно време, уште поголем предизвик ми е да го продолжам она што го работев со години и ги чувствував резултатите од тој труд кои секојпат ми беа мотив повеќе да продолжам по овој пат.

Благодарение на сите нас, пред се на раководството на Сојузот на чело со претседателот – доаѓајќи на македонското новинарство и публицист Драги Аргировски, весникот стана „Гласот на пензионерите“. Од првиот број досега секојпат е во тек со дневните и со сите останати настани – важни за пензионерите. Ме радува што и јас имам свој придонес во она што се нарекува „Разбивање на монотонијата во секојдневието на постарите луѓе“, зашто секојпат се трудев да пронаоѓам позитивни примери на пензионери кои во овој период од животот со своите активности, се пример за останатите. Постојано низ своите написи потсетувам дека третата доба е

време на можности за многу луѓе: да се стекнат со образование, лично подобрување, просветување, да се занимаваат со некое хоби. Со големо задоволство ги читам литературните дела на пензионерите што пристигнуваат во редакцијата на весникот и во Сојузот и правам белешки и свои рецензии за делата и авторите. Се обидувам да го пронајдам најубавото во нив, најпозитивното – она што носи најсилни пораки. Со задоволство информирам и за дневните активности на некои здруженија меѓу нив и на ЗП Центар на кое што и јас припаѓам како пензионер. Затоа оваа долгогодишна соработка со Пензионер плус ми е многу драга.

Секој број на Пензионер Плус го оправдува неговото постоење. Денеска сме сведоци на подобро дружевање на пензионерите, збогатени активности и поголеми успеси на секој план.

Со нетрпение го чекаме секој нов број



Вуќица Петрушева
Дописник од ЗП Св. Николе

Во весникот „Пензионер плус“ најчесто пишуваат дописници ентузијастички, луѓе кои го сакаат убавиот пишан збор. Сите написи се напишани со знаење, мудрост, искреност и љубов. Секој нов број на весникот „Пензионер плус“ сите го чекаме со нетрпение и ние и многумина од нашите семејства. Го читаме од прва до последна страница бидејќи е исполнет со интересни написи од многу области. Од написите може да се дознае за животот и активностите на луѓе од трето доба во сите здруженија, за правата на пензионерите, има написи за здравје, занимливости, да се насмееме и друго, крстозбор и друго. Со други зборови, во весникот секој може да си најде не-

што за себе и да се пронајде себе. Јас сум една од тие што си го осмислив животот благодарение на весникот, во момент кога пакетката на мојот живот беше послана со трње и остри камчиња. Се наоѓав во една мрачна бездна, но залудно се обидував да излезам на светлина. И во тој миг во мојот живот вшета личност која ми влеа верба и ми го врати борбениот дух кој го бев изгубила, ме убеди дека ништо не е невозможно и дека човек не треба да се предава бидејќи секогаш има излез. Оваа случајна средба прерасна во пријателство и јас се најдов во еден нов, исполнет, содржаеан, живот. Благодарение на таа средба се запознав и со весникот „Пензионер плус“, кој го засакав од срце и за што сум ѝ многу благодарна. Од тогаш ја читам секоја страница. Од весникот научив многу, бидејќи на некој начин стана неразделен дел од мојот повратен живот. Почнав и јас да пишувам, иако по професија бев далеку од пишувањето и новинарството. Се трудам и учам од написите поместени во него. Ја примам секоја критика, но бескрајно ми се драги пофал-

бите кога нешто добро е напишано и се чувствувам горда. Тоа ми е поттик и предизвик да бидам уште поуспешна во дописничката мрежа. Верувам дека има многумина меѓу нас пензионерите, кои живеат со весникот и на кои многу им значи како и на мене.

Инаку, во мојот град, а мислам дека е така и во други градови, весникот е многу популарен и баран, а го читаат не само пензионерите, туку и нивните внуци и деца бидејќи избобилува со многу нешта, интересен е и по мерка на многумина. Се чита дома, во клубовите, во парковите и се дискутира за прочитаното. Информираноста во весникот е голема и ги опфаќа сите сегменти од животот на најстарата популација во земјата.

Еве што мислат неколку читатели на нашето најпопуларно гласило:

Лода Алексова е една од редовните читатели и дури ми се лути кога ќе задоцнам да и го однесам.

– Весник кој најрадо и со големо задоволство го читам

и кој обилува со содржини е „Пензионер плус“. Го читам целиот од прва до последна страница. Од него дознавам за случувањата во другите здруженија. Да ви кажам дека бев многу горда и среќна што на Фестивалот за трето доба во Љубљана сме постигнале одличен успех и признание, што сме најдобро организирани во регионот, што пензионерската организација чекори по исправен и чесен пат. Ги читам сите рубрики, но би сакала да има повеќе приказни од животот, бидејќи во нив се пронаоѓам и црпам поука и по некој совет. Весникот уште повеќе ми е драг затоа што во него соработува и мојата внука како дописник од Кавадарци.

Крсто Димков е пензионер кој има 80 години. Еве што вели тој за весникот:

– „Пензионер плус“ е два пати плус. Почнувам да го читам од последната страница и кога слатко ќе се изнасмеам на вицовите и ќе си го разубавувам денот продолжувам да ги читам и другите четива. Често ги читам и старите весници. Многу паметна работа и секоја чест на тие што одлучиле да има весник наш, на пензионерите. Голема пофалба за целиот весник. Алал му вера на претсе-

дателот Драги Аргировски, вистински лидер е и вистински се грижи за нас пензионерите како никој досега и мислам дека сите пензионери му се благодарни за тоа.



Ванчо Насков - И овој пензионер има само пофални зборови за весникот:

– Го читам редовно околу некој број не сум го прочитал веднаш кога излегол, се трудам да го најдам и да го прочитам подоцна. Омилена ми е рубрика со хумор и занимливости. Од весникот неколку пати дознав за активностите на мои пријатели и роднини од други здруженија. Мошне добар весник во секој поглед. За пофалба се сите што учествуваат во неговото создавање. Нека продолжат со работа за доброто на луѓето во подминати години. Честитки за 100-тиот број. Да излезе и илјадитиот и нека го чита секој што ќе го доживее.

Инаку јас често одам во Србија и посебно ме прави горда кога некој од моите комшии или познаници ќе ми каже „Вуќице прочитай твој напис на интернет“. Тоа е доказ дека „Пензионер плус“ се чита и надвор од нашата земја, преку веб страницата на Сојузот.

9-та седница на ИО на СЗПМ ЕДНОГЛАСНОСТ ВО КОНТИНУИТЕТ

На 10.11. 2016 година се одржи деветтата седница на Извршниот одбор на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. На седницата покрај членовите на ИО присуствуваше и претседателот на Собранието на СЗПМ Бесник Поцеста, претседателот на Надзорниот одбор Митре Стојановски, претседателите на комисиите за спорт и рекреација и за здравство Здравко Петковски и Стојанче Стефановски. Претседателот Драги Аргировски предложи обмен дневен кој и покрај тоа беше едногласно усвоен.



Според дневниот ред на седницата по првата точка, воведно излагање имаше претседателот на СЗПМ Драги Аргировски кој ги наброја активностите во изминатиот период кои беа поврзани со големиот јубилеј на Сојузот, 70 години од пензионерското организирање во Македонија. Притоа посебно ги акцентираше 6. републичка ревија на песни, музика и игри под покровителство на Министерството за култура, 21. републички спортски натпревари во Радовиш под покровите-

СЗПМ треба да биде потписник на Меморандумот за соработка со партијата на власт, ВМРО-ДПМНЕ и меѓу другото истакна:

– Во изминативе години пензионерите добија доста бенефиции кои квалитетно го поткренаа стандардот на пензионерите. Речиси сите наши барања беа соодветно анализирани, а нашите проблеми решавани во границите на можностите на државата. Редовно добиваме пензија, има покачување на истата, листата на лекови се прошири, добивме простории на користење без надомест, се градат приватни домови, постоечките се реновираат. Со други зборови сè што ни беше ветено е реализирано, дури и повеќе од тоа. СЗПМ во изминатите 7 децении секогаш соработувал со оние кои се на власт бидејќи тие се оние кои можат да помогнат во решавање на работи

кои се во интерес на пензионерите. По дискусија во која сите дискусанти дадоа поддршка на потпишување на Меморандумот за соработка, одлуката беше едногласно усвоена.

На седницата со неколку дополнувања беше усвоена Предлог-програма за работа на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2017 година за која објаснување на предложените активности во наредната година даде секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова. Финансиски



лство на дополнителниот министер за труд и социјална политика Диме Спасов, големиот број пикиции на зелено на кои присуствуваша рекорден број пензионери, Свечената академија по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија на која Сојузот ја доби највисоката награда до сега во своето постоење, „Повелба на Република Македонија“ и која свечено на претседателот на СЗПМ му ја врачи претседателот на државата д-р Горге Иванов, како и настапот на ЗП Битола и ЗП Демир Хисар на 16. ФЗЖД во Љубљана каде што нашата делегација беше примена од премиерот на Р Словенија д-р Миро Церар. Тој наедно се заблагодари на сите кои како компактен тим придонесоа јубилејното одбележување да биде тој посвечано и подостоинствено, а сите овие настани беа соодветно и квалитетно покриени од страна на Комисијата за информирање и издавачка дејност. Исто така, претседателот Аргировски ги информираше членовите на ИО дека во ноември ќе излезе 100-тиот број на „Пензионер плус“ и дека по тој повод ќе бидат доделени признанија на најдобрите и најистакнатите дописници на весникот, кои со своите написи придонеле весникот од број во број да биде сè поквалитетен. За признанија беа предложени: Милевка Здравковска, Гојко Ефтоски, Цвета Спасикова, Крсте Спасески, Добре Тодоровски, Вјолца Садику, Снежана Кутузовска, Васил Пачемски, Вукица Петрушева и Кирил Ристески. Предлогот беше прифатен едногласно.

Претседателот Аргировски ги образложи и аргументите заради кои

извештај за работата на СЗПМ со преглед на приходите и расходите во период од 01.01 до 30.9.2016 година, со мислење на Надзорниот одбор, кое го поднесе претседателот Митре Стојановски и во кој беше констатирано дека СЗПМ во назначениот период работел домаќински и според периодот, а извесни отстапувања има заради зголемените активности, преселбата во нови простории и заради одбележувањето на јубилејот, а Предлог-финансискиот план на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија за 2017 година е реален и сеопфатен и сите предвидени активности финансиски се покриени. И овие три документи едногласно беа прифатени.

За Предлог-проектот за волонтерство во сегашни услови на работење на здруженијата на пензионерите, пред членовите на ИО воведно излагање имаше секретарот на ИО на СЗПМ Станка Трајкова која го изготви овој значаен проект. По обемната дискусија се одлучи да се прифати Предлог-проектот и да се прати по здруженијата на разгледување и евентуални дополнувања.

На седницата едногласно беа усвоени и Извештајот на Комисијата за спорт и рекреација за 21-те републички спортски натпревари во 2016 година и Извештајот за учество на фестивалот „Трета животна доба 2016“ одржан во Љубљана, а беа донесени и неколку важни одлуки за непречено тековно работење.

Основна карактеристика на седницата беше едногласност во континуитет за сите прашања и одлуки.

Калина С. Андонова

Плакета на СЗПМ за Собранието на РМ

По повод 70 години од пензионерското организирање во нашата земја претседателот на Собранието на Република Македонија Трајко Велјановски го прими претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Драги Аргировски и потпретседателот на Извршниот одбор на СЗПМ Салтир Каровски. При тоа претседателот Аргировски свечено му ја врачи Плакетата од СЗПМ на претседателот Велјановски за особен придонес на Собранието во развојот на пензионерското организирање во Македонија. Претседателот Аргировски во своето обраќање на средбата истакна дека Сојузот успеш-

но и достоинствено го одбелержа големиот јубилеј – 70 години пензионер-



ско организирање во Македонија со низа манифестации, а посебен акцент

даде на историскиот континуитет и на постигањата во последните години кога Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија стана пример и лидер на пензионерското дејствување во опкружувањето и пошироко меѓу земјите на Балканот.

Заблагодарувајќи се за признанието претседателот на Собранието на Република Македонија, Велјановски го истакна значењето на работата на оваа најмасовна и многу активна невладин мултиетничка организација и им посака нови успеси и постигања на сите пензионери во нашата земја.

Калина С. Андонова

Традиционален шаховски турнир во Скопје

Во чест на Денот на ослободувањето

По повод Денот на ослободувањето на Скопје – 13 ноември, во организација на СЗП на град Скопје, на 11 ноември во ресторанот Бисера во општина Аеродром, се одржа традиционалниот турнир во шах помеѓу најдобрите шахисти од здруженијата членки на Сојузот. Турнирот го отвори градоначалникот на Скопје Коце Трајановски, а на учесниците и присутните им се обрати и претседателот на СЗПМ, Драги Аргировски. Добредојде



на натпреварувачите и на гостите прв им посака претседателот на ИО на Градскиот сојуз Методија Новковски, искажувајќи желба за добри успеси и пријатни мигови на средбата.

Во поздравниот говор градоначалникот Коце Трајановски ја истакна

примерната соработка со Сојузот на ЗП од Градот, која се базира врз меѓусебен договор и взаемно учество во реализацијата на разни програми и активности кои имаат за цел остварување на поквалитетен живот на пензионерите. Соработката ќе продолжи и понатаму преку заедничко решавање конкретни проблеми со разгледување и прифаќање на барањата, на предлозите, сугестиите и иницијативите на пензионерите, со преземањето мерки и нови форми кои ќе придонесат за збогатување и подобрување на секојдневниот живот на највозрасната популација граѓани.

Во оваа пригода, по повод 70-десетгодишниот јубилеј и Денот на пензионерите, а во знак на благодарност за успешната соработка со Градот Скопје, претседателот на СЗПМ Драги Аргировски на градоначалникот Коце Трајановски му врачи Плакета од СЗПМ. По истиот повод, претседателот Аргировски му врачи признание и на претседателот на ИО на СЗП на Градот Скопје, Методија Новковски. Во своето обраќање тој ги потенцираше успехите на СЗПМ особено во текот на оваа јубилејна година, а ги наброја и бенефитите што ги добиваат пензионерите како резултат на вза-

мната соработка со Владата на Република Македонија и Градот Скопје.

Првпат оваа година на турнирот со свои екипи во машка конкуренција учествуваа сите 14 здруженија на пензионери членки на Сојузот на ЗП на град Скопје. Најдобри, како и лани, со незначителни поместувања, беа екипите на ЗП Горче Петров, ЗП Солидарност – Аеродром, ЗП Чаир и ЗП Бутел во машка конкуренција, а во женска, најмногу поени освоија натпрева-



рувачките од ЗП Центар, ЗП Горче Петров, ЗП Кисела Вода, ЗП Солидарност – Аеродром и ЗП Карпош. Спортската средба помина во најдобар ред и примерна организација, а заврши со доделување благодарници на здруженијата за учеството и дипломи на најдобрите екипи за освоено 1, 2 и 3-то место.

М.Д.

По повод 70 години пензионерско организирање во Македонија

Плакета на ФПИОМ од СЗПМ за успешна соработка

На 15 ноември 2016 година Управниот одбор на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија одржа седница, на која на директорот Шаип Зенељи, претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Драги Аргировски, му врачи Плакета по повод големиот јубилеј на пензионерите 70 години од пензионерското организирање во Македонија. Плакетата од СЗПМ е за особен придонес на Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија, во развојот на оваа најмасовна и мошне активна организација која е и една од најстарите асоцијации во земјата која се грижи за правата и животот на пензионе-

рите. За реализација на овие цели, потенцираше Аргировски, од големо значење е соработката помеѓу Фондот за пензиско и инвалидско осигурување на Македонија и Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија.

Покрај плакетата претседателот Аргировски на директорот на ФПИОМ, Шаип Зенељи му ја подари и книгата „Аргументите ја осветлуваат вистината“ која е една од неговите седум книги посветени на пензионерската проблематика во земјата. Директорот на ФПИОМ, Шаип Зенељи се заблагодари за Плакетата и на честа што му ја прават најстарите жители во земјата и при тоа рече дека соработката со Сојузот е значајна и добредојдена и за



Фондот и дека таа придонесува да бидат разрешени одредени прашања и да бидат унапредени односите меѓу нив. Исто така, меѓу другото рече, дека соработката и понатаму ќе продолжи низ нови форми и содржини во интерес на сегашните и идните пензионерите во Македонија.

К.С.А.

ЗП Свети Николе

Свечен собир

Целата оваа година е во знак на прослава на јубилејот 70 години од постоењето на СЗПМ, кој е најстара, неполитичка, невладинна, мултиетничка и најмасовна граѓанска организација со 250.000 членови.

Во чест на овој значаен јубилеј и ЗП Свети Николе во текот на оваа година имаше многубројни активности, а на 20 септември, Денот на пензионерите во просториите на клубот на Здружението се одржа Свечен собир. Клубот беше полн со пензионери, а како гости беа поканети и присуствуваа градоначалникот на Свети Николе Зоран Тасев, претседателот на Општинската организација на Црвен Крст Горѓи Гилев, директорот на ЈКП „Единство“, Александар Давчев и други. На свечениот собир, претседателот на ИО на здружението Никола Атанасов со пригодни зборови ги

поздрави гостите, а на присутните пензионери им го честита јубилејот. Потоа тој ги истакна и се задржа на постигнатите успеси во работата на Здружението, потенцирајќи ја добрата соработка со институциите во Општината и со сите здруженија на пензионери во Македонија. Во знак на долгогодишна успешна и плодна соработка претседателот Атанасов на гостите

поздрави гостите, а на присутните пензионери им го честита јубилејот. Потоа тој ги истакна и се задржа на постигнатите успеси во работата на Здружението, потенцирајќи ја добрата соработка со институциите во Општината и со сите здруженија на пензионери во Македонија. Во знак на долгогодишна успешна и плодна соработка претседателот Атанасов на гостите

на здружението им врачи благодарници. Признанија добија: спортистите Снежана Атанасова – табла, Љубомир Трајчев – пикадо и Симеон Манев – домино, кои на Републичките спортски натпревари се закилите со златни медали. По повод големиот јубилеј, 70 години пензионерско организирање во Македонија, им беа доделени признанија на Здружението на пензионери Свети Николе, на Никола Атанасов, сегашен претседател на ИО на здружението и на Мирко Данаилов, поранешен претседател за особен придонес во развојот на животот на пензионерите во Македонија.

Претседателката на Комисијата за здравство и хуманитарна активност Боцка Глигорова на 40 пензионери им врачи пакети, а на настраданите во неодамнешните поплави им беа дадени парични сретства во граница на можностите на здружението.

Вукица Петрушева



Пензионерите потпишаа Меморандум за соработка со ВМРО-ДПМНЕ

На 10 ноември Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија потпиша Меморандум за соработка со партијата на власт ВМРО-ДПМНЕ преку кој се очекува да се продолжи унапредувањето на социјалниот дијалог и да се реализираат проекти што ќе бидат во насока на по-

грижа и поддршка за пензионерите. Мерки и проекти кои значае изградба на сеопфатен систем кој овозможува достоинствен, посигурен и посрекен живот на нашите сограѓани – пензионерите и со кои јасно се покажува нашата одредба да им се помогне на овие граѓани. Во период на сериозна политичка криза продолживме со зголемувањето на пензиите. Минатата година тие се покачија за 5% а исто толку ќе се покачат и оваа година со исплатата на ноемвриски пензии на почетокот на декември. Од 2006–та до денес во просек пензиите се зголемени

Во името на пензионерите Меморандумот за соработка го потпиша претседателот на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија Драги Аргировски со едногласна поддршка на Извршниот одбор и на поголем број претседатели на ЗП. Притоа со потпишувањето на овој документ Сојузот ги утврди барањата на пензионерите како продолжување на:

- редовна исплата на пензиите и нејзино зголемување во рамките на можностите
- изградба на старски домови за пензионери со ниски примања и враќање на постоечките во владеење на здруженијата
- донесување на Закон за пензионерско организирање во Македонија
- зголемување на правата од здравствената и социјална заштита на пензионерите.

Сојузот на здруженија на пензионери како битен општествен фактор и социјален партнер во државата ќе настојува да ги реализира сите потреби и барања на пензионерите. Поаѓајќи од оваа заложба потпишувањето на Меморандумот за соработка се темели на принципите на дијалогот и разбирањето. Се темели на сето она што било ветено, но и остварено. Сојузот има должност и обврска да ги штити правата и интересите на своите членови.

Пензионерот заслужува достоинство и почит!
СЗПМ



добривање на правата и животниот стандард на пензионерите.

Претседателот на ВМРО-ДПМНЕ Никола Груевски по потпишувањето на Меморандумот истакна дека еден од најголемите приоритети на партијата е отворањето нови работни места и обезбедувањето услови за пристоен живот на сите граѓаните. Притоа истакна:

„Наш приоритет во досегашното и понатамошното работење се и пензионерите. Периодот зад нас е период кога преку голем број на мерки и проекти покажавме што значи искрена

за 70%. А, најниската пензија за над 90%.” посочи Груевски и продолжи:

„Дополнително продолжуваме и со реализација на цела низа други мерки насочени кон пензионерите како што е проектот пензионери на бања кој до сега го искористија над 38 илјади пензионери, бесплатниот туристички викенд кој го искористија над 5.500 пензионери и друго. Ова е само потврда за грижата и искрената посветеност кои ја имаме кон оваа категорија на граѓани, но и доказ дека со заедничка соработка ќе постигнеме уште многу повеќе”

Здружение на воените пензионери

Статут по мерка на членовите

Здружението на воените пензионери на 28 октомври 2016 година одржа вонредна седница на Собранието на која се расправаше за актуелните прашања и проблеми на ЗВП, а беа усвоени и измените и дополнувањата на Статутот како пречистен текст приспособен на потребите и



можностите на здружението. Со оглед на значењето на расправата, главно посветена на донесувањето на новиот Статут, седницата беше одржана и во знак на одбележувањето на 70-годишниот јубилеј од пензионерското организирање во Македонија, при што беа доделени признанија на

Здружението и на претседателот на ЗВП Горѓи Зарински. Признанијата во име на СЗПМ, ги врачи членот на Собранието и претседател на Комисијата за КЗЖ, **Мендо Димовски**, кој на едно информираше за активностите и достигнувањата на Сојузот во оваа јубилејна година.

Измените и дополнувањата на Статутот ги образложи претседателот на Комисијата за таа намена **Добре Ефремовски**, кој истакна дека новиот статут е заснован врз постојните насоки од СЗПМ и законитостите што ја регулираат оваа проблематика целосно приспособени на потребите и условите за успешно функционирање на здружението. Коначната верзија на текстот произлезе и од широката јавна расправа во Здружението по Предлог измените и дополнувањата, така што новиот Статут е донесен според законот и вкусот на членството. Со цел за порационално и поквалитетно работење намален е бројот на раководните членови на Здружението и изоставена е должноста потпретседател и претседател на Собранието, а востановена е функцијата претседавач кој се избира непосредно пред одржувањето седница на Собранието.

Покрај одлуката за новиот Статут, Собранието донесе и други значајни документи за поуспешна работа и функционирање на Здружението.
Милка Гирасова

ЗП Гевгелија

Јубилејот одбележан достоинствено и со песна

Во Народниот театар во Гевгелија, по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија се одржа традиционалната културна манифестација „Пензионерите пеат“ на која настапија пејачки групи од Здруженијата на пензионерите од Велес, Кавадарци, Битола, Прилеп, Богданци, Неготино, Валандово, Демир Капија и од градот домаќин Гевгелија.

Во присуство на голем број гости манифестацијата беше отворена со настапот на пејачката група на домаќините со песната „Гевгелија цветна градина“, а со пригоден говор добродојде на учесниците им посака претседателот на Собранието на ЗП Гевгелија **Васил Дојчинов**.

Учесниците ги поздрави и градонач-



чалникот на Општина Гевгелија **Иван Франгов**, кој во своето обраќање им посака среќен живот, добро здравје, пензионерите да бидат весели и распеани како убавата македонска песна. Истовремено ја истакна многу добрата соработка со пензионерската организација, што ќе продолжи и во иднина. Прогласувајќи ја за отворена оваа традиционална пензионерска средба претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија **Драги Аргировски**, истакна дека годинава јубилејот 70 години пензионер-

ско организирање е многу успешно одбележан, а посебен акцент стави на постигањата во последните неколку години во кои Сојузот стана лидер и пример на пензионерските асоцијации во опкружувањето и пошироко на Балканот. Како резултат на тоа СЗПМ е добитник и на државното одликување „Повеќа на Република Македонија“.

Во знак на успешната соработка со општина Гевгелија претседателот Аргировски на градоначалникот Иван Франгов му го врачи високото признание Плакета на СЗПМ, што го добија и истакнати активисти од гевгелиското здружение **Лена Семенакова** и **Ристо Франгов**, а Здружението доби посебна благодарница. На манифестацијата „Пензионерите пеат“ беше изведена богата културно уметничка програма, а дружењето продолжи во мотелот „Вардар“ кај Гевгелија.
К.М.

Пензионерски денови

На сите нас ни помина работниот век, но животот ни почнува тек. Сега имаме доволно време да се дружиме, да уживаме во секоја радост и да надополниме се што пропуштивме во нашата младост. Животот е игра и сите ние сакаме и во староста да си играме. Староста не е во годините, туку во мудроста и спомените. Од староста не треба да се плашиме и лошите работи дај боже да ги промашиме.

Денес љубов на внуци даруваме, и да дочекаме и на правнуци да се радуваме.

Здравје, среќа и веселби да ни идат и убави деновите да

ни бидат. Бавно, но квалитетно да старееме и секогаш да се смеаме.

Секоја наредна година што ни иде, се повесела да ни биде, но и побогата, креативна и вредна и така да ни оди барем до сто и една. Сите имаме лоши и добри денови, добрите се среќа и радост, лошите искуство без младост.

Денес го славиме она што поминало. Седумдесет години постојеме на пензионерското здружение, а наздравуваме за она што доаѓа.

Затоа да играме, да уживаме, да бидеме среќни што сме играчи и воопшто што постоиме.

Да го чуваме здравјето и животот и уште многу години да се дружиме, радост и љубов да си пружиме.

Јана Узунова, пензионерка од Гевгелија

ЗП Прилеп

Пензиите ем повисоки, ем редовни и во иднина

Ноемвриските пензии што пензионерите ќе ги добијат на почетокот на декември ќе бидат зголемени за 5 проценти, односно линеарно ќе се поделат по 670 денари на сите



пензионери. Оваа информација денониве ја потврди во Прилеп, во Клубот на Здружението пред повеќе пензионери, министерот за финансии, **Кирил Миноски**.

– Ние како Влада се грижиме за подобрување на стандардот на граѓаните, особено за стандардот на пензионерите. И во следната владина програма предвидуваме определени мерки, кои ќе имаат за цел да го подобрат животниот стандард на пензионерите и да им се обезбедат низа поволности со што ќе им се овозможи подолг и

подобар животен век, – истакна министерот Миноски.

– Од оваа активност на Владата се благодарни пензионерите со надеж дека и во иднина ќе се обезбедат средства за зголемување на висината на пензиите. ЗП Прилеп посебно е активно во добрата соработка со општината околу отворањето на клубови во урбаните заедници во градот и некои села. Досега имаме отворено 10 клубови, а повеќето се во простории, сопственост на Општина Прилеп, – рече **Кирил Гориоски**, претседател на ЗП Прилеп.

– Прилепското здружение на пензионерите е едно од најактивните во Македонија со трајни иницијативи и предлози за подобар живот на пензионерите. Капитален заеднички проект меѓу ЗП Прилеп и ЛС е воведувањето и повеќиното регулирање на градскиот автобуски превоз за пензионерите. Имаме и други заеднички проекти и активности што сме ги реализирале или сме во фаза на реализација. Сега сме при крај на акцијата за адаптирање на просторија, клуб за пензионерите во оканокот на пензионерите „Корзо“, – истакна градоначалникот **Марјан Ристески**.
К. Ристески

Меѓународна соработка на СЗП на град Скопје

Средба со пензионерите од Сараево

На 30, 31 октомври и 1 ноември оваа година делегација од 12 пензионери од речиси сите скопски здруженија предводена од претседателот на ИО на СЗП на град Скопје, **Методија Новковски** престојуваше во Сараево. Превозот им беше обезбеден од градот Скопје, благодарение на одличната соработка со градоначалникот **Коце Трајановски**.

На 31 октомври скопската делегација беше примена од **Весна Грбиќ** претседател на ИО на СЗП на кантонот



од Билтените за Ревитите и спортските натпревари во Македонија.

Сараевските пензионери беа одушевени од она што го слушнаа и видоа, а општ заклучок беше дека тие имаат пример од кој можат да учат. Голем беше и интресот за проектите на Владата на РМ во соработка со СЗПМ и бенифициите кои ги имаат пензионерите во Македонија.

На средбата која е дел од Програмата за меѓународна соработка на СЗП на град Скопје се разговараше и за други заеднички прашања од интерес на пензионерите во двата сојуза, имајќи иницијатива да се прошири соработката и со други сојузи во опкружувањето. На крајот од средбата претседателот на СЗП на град Скопје, **Методија Новковски** на претседателката на ИО на СЗП на кантонот Сараево, **Весна Грбиќ** и подари Монографија на Македонија и Монографија на град Скопје, а таа на СЗП на град Скопје му подари бакорез со мотив од Сараево и беше договорена возвратна посета на домаќините, во Скопје, идната година. Наредниот ден беше искористен за разгледување на Сараево.
С. Мирческа



Сараево. На седницата и разговорите покрај членовите на ИО, присуствуваа и претседателите на сите ИО на здруженијата на СЗП на кантонот Сараево. Претседателот на ИО на СЗП на град Скопје, **Методија Новковски** најнапред им го честиташе денот на пензионерите од Кантон Сараево, 25 октомври, а потоа ги запозна присутните со поставеноста и организационата структура на СЗП на град Скопје и СЗПМ и на сите им подели примерок од „Пензионер плус“, „Пензионерски видовици“ и

ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје

Нацрт-статутот на јавна расправа

Разгледувањето и утврдувањето на нацрт одлуката за измена и дополнување на Статутот на здружението беше основна тема на четвртата седница на Собранието на ЗП Тафталиџе ДДД – Скопје. Со седницата раководеше претседателот **Димитрије Димовски**. По расправата и изнесените забелешки од членовите на Собранието, беше утврден текстот на нацрт-статусот на здружението Тафталиџе за јавна расправа што ќе трае околу дваесет дена. По истекот на расправата во пензионерските оканони, Комисијата за статут и правни прашања ќе ги разгледа пристигнатите предлози и забелешки и ќе изготви предлог статус кој ќе биде доставен до Извршниот одбор. Потоа се очекува Собранието на здружението до крајот на годинава да го донесе статутот на ЗП Тафталиџе ДДД.



За одбележување е дека досегашниот статут е донесен во 2010 година и се покажа дека некои решенија треба да се подобрат, дорегулираат и прецизираат во однос на целите и задачите на здружението.

Членовите на собранието, во продолжение на седницата ја разгледаа информацијата за состојбата на објектот – рекреативен центар на пензионерите во Катланово, која потоа беше усвоена.
С. Билински

Средба со повод со Томе Илиоски, претседател на ЗП Битола Во постојан подем

Здружението на пензионерите од Битола е најбројната членка на СЗПМ. За својата активност како невладин организација носител е на повеќе признанија, а неодамна и на највисокото признание „4-ти ноември“ награда на градот Битола. За тоа и како се справуваат со сите предизвици, разговараме со претседателот на ИО, првиот човек на битолските пензионери Томе Илиоски.

градот Битола доаѓа како потврда за нашето досегашно работење. Тоа е признание за сите пензионери од нашиот град, затоа што благодарение на нивното учество и залажби во реализацијата на плановите се постигнуваат посакуваните резултати.

Само да напоменам дека токму за ова високо признание конкурираат најдобрите организации и здруженија во Битола, а одлуката ја носи Општинска комисија за доделување



● **Здружението на пензионерите од Битола, е силна и влијателна невладин организација во градот. За оваа година добитници сте на престижната награда „4-ти ноември“ на град Битола. На што се должи призерството?**

– Оваа година Здружението прославува 70 години од неговото формирање, време кога може да се сумираат постигнатите резултати. Без скромности, реално, последните десетина години Здружението има реализирано повеќе плански активности, а со цел подобрување на животниот стандард на нашите членови. Евидентни се сите активности во соработка со останатите структури од градот, на кои им е познато каква невладин организација сме ние. Оттаму наградата „4-ти ноември“ на

награди. Ние ги презентираме нашите резултати, а комисијата со едногласна одлука ни ја додели наградата. Меѓутоа, ова покрај тоа што претставува стимул, воедно претставува и предизвик, како и дополнителна обврска за постојан подем во нашето работење.

● **Покрај редовните активности, дознаваме дека сте во фаза на разработка на студија за волонтерско ангажирање на пензионерите. Нешто повеќе за тоа?**

– Точно е тоа. Ова е нова идеја, која во некои од земјите е веќе воспоставена, а се работи за отворање центри или работилници во кои пензионерите волонтерски ќе се ангажираат во повеќе активности. Тоа се активности со кои можат да се носат луѓето од третата доба, како што се:

изработка на разни народни умотворби, везови, ракотворби на платно и друг материјал, резба, изработка на народни инструменти, копаничарство и др. со разни прикази на нашето културно-историско минато и сегашност. Се разбира дека обемот на активностите не е ограничен и секогаш има можност за надградување на работилниците. Членовите на ЗПБ би биле ангажирани во работилници кои ќе се наоѓаат во нашите простории. Радува фактот дека, за оваа активност иако е во зародиш веќе има голема заинтересаност, особено кај пензионерките. Се надеваме на поголема бројност и учество на што повеќе наши членови во оваа волонтерска активност.

● **Неодамна претставници на Здружението на пензионерите од Битола беа учесници на Фестивалот за трета животна доба во Љубљана. Ваша оценка за посетата на Словенија?**

– Секоја година, најпрво на регионално рамниште ЗПБ учествува на Ревиијата на песни музика и игри, при што најдобрите од регионот учествуваат на Републичката ревија. Токму најдобрите, прогласени на Републичката ревија се учесници на Фестивалот за трета животна доба кој се одржува во Љубљана, Република Словенија на први октомври, а како повод е Европскиот ден за стари лица. Нашето Здружение учествуваше со пејачката група „Сирма Војвода“, заедно со играорната група од ЗП Демир Хисар, како најдобро оценети на Републичката ревија.

Би сакал да ги искажам моите импресии уште од самиот прием, заедно со делегацијата и нашиот претседател Драги Аргировски, за остварената средба со претседателот на Владата на Република Словенија Миро Церар. Остварени се и повеќе контакти со членови на пензионерски друштва при што се разменети мислења за повеќе актуелни теми.

Повторно ќе ја нагласам исклучителната гостољубивост и топол прием од страна на домаќините, на кој се чини добро им се познати и нашите песни и игри, затоа што сите заедно на заедничката забава играа и пејаше.

Оваа посета за нас претставуваше можност за афирмација на нашето здружение како најголема невладин организација во Македонија. Би сакал посебно да ја истакнам мојата импресија од предлогот на нашиот претседател Драги Аргировски за организирање и одржување Балкански пензионерски фестивал на песни, музика и игри кој најпрво би се одржал кај нас, мислам во нашата земја, а потоа во другите земји во регионот. Се разбира ова е само првично искуство во меѓународна соработка кое во иднина, се надевам ќе се продлабочува и со останатите земји.

● **Како членка на најголемата невладин асоцијација СЗПМ, вашето здружение може да им биде пример на другите, а особено на помалите здруженија. Задоволни**

ли сте од постигнатите резултати. Односно на кое поле сте најповеќе насочени?

– Здружението брои околу 17.000 пензионери. Со секоја година се зголемуваат и активностите на сите полиња. Од пред четири години сме и членови на СЗПМ и учествуваме во сите нивни активности. Да бидам искрен, не сум задоволен од вклученоста на помладите пензионери, особено кога се работи за активност како што се спортските игри на регионално и републичко ниво. Иако веќе има видливи резултати на ова поле, сигурен сум дека можеме да бидеме и водечко Здружение што се однесува за спортските активности. За тоа имаме можности, а и постои расположение во секој поглед. Единствено тоа би можел да го наведем како незадоволство од постигнатите резултати. Но, се во свое време, се надевам во блиска иднина и тоа ќе биде надминато.

● **Кои значајни активности ќе ги одвоите за во иднина?**

– Една од нашите залажби секако ќе биде онаа што ја споменав на почетокот за формирање на работил-

ницата во „Битолска лабораторија“. Под мотото „Да ја запознаеме татковината“, се ввршат околу сто патувања со посетите на културно-историски знаменитости во земјава. Обезбедување на 50% поевтин јавен градски превоз. Посета, помош, нега и донација на постари и изнемоштени стари лица.

Тука се и активностите на Културно-уметничкото друштво „Сирма Војвода“ и Активот на пензионерките со свои организирани манифестации, и други активности во текот на годината.

● **Здружението на пензионерите од Битола, во градот е познато и како хумана организација.**

Мислам дека ова е во ред. Кој и да било да се наоѓа на чело на толку големо здружение, а има можности за тоа да се помогне онаму каде што е потребно. Со запазување на процедурата на предлог на Извршниот одбор или Собранието донираме средства, секако, ќе повторам, во рамките на нашите можности. Би спомнал само неколку: парични донации за поплавените места во Пелагонија, Србија и Скопско, донација



ниците. Ќе го следиме текот на тие активности и ќе преземаме соодветни решенија. Ние секогаш го ставаме на увид Планот и Програмата пред членовите и се дава можност за нови идеи кои би можеле да се реализираат од наша страна.

Покрај редовните активности, реализираме низа активности, како што изнесов, со цел подобрување на животниот стандард на највозрасната популација во градот. Јас би сакал и овој пат да ги набројам, а се однесува на: поттикнување активност кај членовите со организирање разни манифестации од културно-забавниот, особено залагање и за спортскиот живот, потоа активно вклучување и учество по повод значајни манифестации во градот. Сие дозволме за задача навремено да ги снабдиме нашите членови, барем дел, со огревно дрво и прехранбени продукти по повољни цени. Останува и понатаму, во соработка со релевантните структури, за одржување на одреден број предавања од областа на науката, медицината и културата. Како постојани задачи кои се веќе востановени се и следните: обезбедување бесплатни прегледи за чле-

на Црвениот крст од Битола, повеќе донации на Домот за стари лица „Сју Рајдер“ – Битола. Комплетно опремување на Герентолошко отделение во Клиничкиот центар Битола и други донации во изминатиот период. Заради тоа Здружението на пензионерите – Битола, е добитник на многубројни и значајни признанија, па и наградата „4-ти ноември“ на град Битола.

● **Вие сте претседател на едно од најголемите пензионерски здруженија, членки на СЗПМ. Како се справувате со пројавените проблеми?**

За раководење со толку големо здружение потребна е поголема ангажираност на раководството. Особено во планските активности и решавањето на тековните проблеми за кои, како возрасни луѓе, имаме доволно акумулирано искуство за да се справиме со истите. Секако дека постојат и вонредни прашања кои се поврзани со животот на луѓето од третата доба, но во нашето членство имаме кадар од сите профили кои, со заеднички сили, можат да одговорат на секој предизвик.

ЗП Битола

Престижната награда за здружението на пензионери

По повод денот на ослободувањето на град Битола, секоја година се доделува награда „4 ноември“, за едногодишно постигнати резултати, како и награда за животното дело.

На предлог на старскиот дом „Сју Рајдер“, Комисијата за доделување награди и признанија на општина Би-

тола, престижната едногодишна награда „4-ти ноември“ за 2016 година му ја додели на Здружението на пензионери од Битола. На свечената седница одржана на денот на прославата, претседателот на Советот на општина Битола, **Силвана Ангелевска**, во своето образложение истакна:



– Здружението на пензионери од Битола, како најголема невладин асоцијација со околу 17 000 членови, завзема истакнато место во современото живеење на градот Битола и во земјата. Неговите реализирани акти-

вности се високо ценети и вреднувани од докажани институции на локалната власт, како и на републичко рамниште. Покрај редовните активности, раководството на ЗП Битола, реализира и планира низа активности со цел подобрување на животниот стандард на највозрасната популација во градот, како што се: поттикнување на активност кај своите членови со организирање на разни манифестации од културно-забавниот и спортскиот живот, како и активно вклучување и учество по повод значајни манифестации во градот. Во соработка со релевантни структури, одржување на голем број предавања од областа на науката, медицината и културата, а особено за истакнување е тоа што ЗП Битола, се јавува и како една од најхуманите невладини организации секогаш кога за тоа има потреба. Во секој настан, членовите на

Здружението, даваат особен печат и претставуваат бележита невладин организација за градот Битола и битолско. Од горе наведеното, а земајќи ги предвид успесите постигнати во изминатите години, Комисијата за доделување награди при општина Битола, едногласно одлучи ЗП Битола да ја добие наградата на град Битола „4 Ноември“, за 2016 година. Наградата од страна на градоначалникот д-р Владимир Талески му беше врачена на претседателот на Здружението **Томе Илиоски**.

ЗП Битола

Годишна средба

Во рамките на годишниот план и програма за работа на Здружението на пензионери од Битола, Активот на пензионерки ја спроведе својата редовна активност на заедничка средба со сродни активи на Здруженија од повеќе градови.

Средбата се одржа на 06. ноември 2016 година, во ресторанот „Император“ во Битола. Кон оваа активност се пристапи плански со ангажирање на повеќе лица – пензионери од битолското здружение. Претседателката на Активот на битолското Здружение Марика Илиевска, заедно со потпретседателот на Здружението Цветанка Ангелковска со нивното повеќегодишно искуство придонесоа оваа средба да биде одлично организирана.

– Со секоја средба, секоја година има сè повеќе интерес од страна на пензионерките. Пензионирањето од работа не значи и пензионирање од општеството. Жените се активни чинители, како во семејството, така и во разни организации, како што е Здружението на пензионери каде што може



ва тоа. Нека биде ова ден за ракување, средби, ден за паметење, – истакна Трајкова.

Средбата ја отвори претседателот на битолските пензионери Томе Илиоски, кој во краткиот говор ја искажа улогата на пензионерките во Здружението на пензионери.

На средбата присуствуваа околу 400 пензионерки од повеќе градови.

Страната ја подготви **Добре Тодоровски**

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**.



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

Заедништвото, а не делбите се предуслов за просперитет

Според мислењето на Osho, чие вистинско име е Chandra Mohan Jain, индиски духовен учител, мислител и филозоф кој живеел во 20. век и кој според Лондонскиот Sunday Times е прогласен за еден од луѓето кои го обележиле 20. столетие, „во животот постојат неколку битни елементи од кои најважна е љубавта и заедништвото. Тие единствени водат до осознавање на самиот себе, до внатрешна среќа и до добробит на целото општество“. Непобитен факт и според други мислителите е дека љубовта е во сржта на секое човечко битие, но и дека за љубов е потребна свесност, која има чудесни својства и снага да трансформира сè, но, ако во моментот не чувствува љубов, туку омраза која е само другата страна на иста паричка, потребно е за тоа чувство да станете свесни бидејќи што ќе станете свесни за омразата, таа ќе се стопи и ќе ја снеса. Кога пак во себе ја чувствувате љубовта, таа емоција станува се појака и посилен и ве поттикнува на добри дела. Од сето ова произлегува дека љубовта, а не омразата треба да биде атрибут на секое свесно битие. Ова размислување доведува до заклучок дека љубовта е основен предуслов за стабилност и рамнотежа на човекот, а со самото тоа и за универзално здравје на поединецот и општеството во целина. Тоа води кон општото добро, што не значи дека на тој пат не треба да се анализира и да не се бара причината и оној кој придонесува тоа да не се оствари. При постигање на индивидуална и општата благосостојба не треба состојбите да ги диктира егото на поединецот, бидејќи под влијание на егото се само оние кои не се познаваат доволно самите себе и живеат во темница која си

ја создале самите, исклучувајќи ја реалноста и својата свесност.

Истражувањата велат дека со егото човекот не се раѓа. Тоа се создава. Него го креираме самите. Неговото создавање почнува уште во детството, кога за мајката и таткото сте биле центар на светот, а потоа тоа расте во текот на школувањето, низ натпревари, постигнувања и слично. Егото по дефиниција не е и не може да биде дел на едно свесно и разумно битие, бидејќи човекот е битие на љубовта и заедништвото, а таму каде постојат тие две нешта нема место за его и за задоволување на сопствени или на интересите само на една група луѓе.

Оние кои од разни побуди и заради разни цели им угодуваат на други и дозволуваат тие да ги водат, вршат духовно самоубиство врз самите себе. Не сме дојдени на овај свет за да живееме како што сакаат други иако можеби тоа би ни донело добивка, ниту пак треба да бараме другите да живеат по нашите мерила. Не треба никој да се меша во туѓ живот и да му го наметнуваа на било каков начин своето мислење. Жално е што денес секоја седенка, прослава, свадба, семеен ручек се претвора во кавга и докажување кој е во право или чие мислење е поточно и повалидно. Треба да живееме, но и да дозволиме и другиот да има свое мислење за нештата. Особено треба да се воздржиме и да не ја труеме душата на децата и на помладите генерации. Треба да им дозволиме слободно да ги истражуваат нештата и да создадат свој суд. Па макар и да згрешат. И од грешките се учи. Не треба да им наредуваме, да ги условуваме, да ги учуваме, туку треба да ги поттикнуваме да бидат свесни, интелегентни битија со свое сопствено

гледање и проценка.

Со милениуми години човекот учел дека животот е борба. Но, зошто да се одлучите за борба која ако донесе пораз создава желба за освета, а ако донесе победа го зголемува егото и самобендисаноста, која исто така не е добра за општото добро. Дозволете му на животот да оди по природните токови и нема да има потреба за борба. Дајте му приоритет на заедништвото кое толку ни е неопходно во овие бурни времиња кај нас и во светот.

Учете ги младите генерации да бидат храбри, но и да не забораваат дека на почетокот, нема разлика меѓу кукавица и храбар човек. И едниот и другиот чувствуваат страв. Разликата е во тоа што кукавицата нема да се помери ни од местото, ни од своето мислење затоа што го блокира стравот во него. Неговиот живот е досаден и тој како таков не води кон напредок, кон индивидуален и општ просперитет. Учете ги младите генерации дека храбар човек ќе прифати предизвици иако е свесен на стравот во себе бидејќи за него животот е пат кон нешто ново, но и дека храброст не значи бестрашност, рушење и плукање по сè, а особено не по минатото, по делата на претците и по корените. Она што храбриот човека го прави посебен е тоа што е свесен за она што го прави и знае да ја процени ситуацијата. Дека непроменливост на состојбите не е добра, но дека тоа не треба да биде на штета на другиот, туку треба да му донесе добро и на неистомисленикот и да го убеди во исправноста на она што доаѓа. Дека промената не треба да биде предизвикана од ниски побуди или било каква лична корист. Љубов и почитување, а не омраза према сите кои не мислат исто, води кон стабилност и рамнотежа, кон универзално здравје на поединецот и општеството во целина. Ова сознание треба да го има секој особено сега во предвечерието на изборите.

К.С. Андонова

ЗП Кичево

Работните простории во ново руво

Пензионерскиот дом во сопственост на ЗП Кичево е изграден во 70-тите години од минатиот век во кој се сместени десетина пензионерки и пензионери. Овие простории се доста руинирани и со мал број санитарни јазли што го отежнува животот на станарите, а таква беше и состојбата со работните простории на раководството на здружението.



Претседателот на здружението **Љубомир Лукароски** рече дека оваа мала реконструкција е со сопствени средства, а финансиската конструкци-

ја изнесува околу 240 илјади денари.

– Ке се заложиме во наредниот период да бидат променети сите санитарни јазли во домот и да се изгради нова фасада. Се наведе дека заедно со локалната самоуправа ќе го уредиме дворот место со изградба на чешма, засадување на дрворед и поставување на клупи за одмор на пензионерите. Во наредната година ќе биде ослободена просторијата наменета за клуб така што на вистината пензионерите своето слободно време ќе го поминуваат во удобни простории каде ќе играат шах, домино и ќе можат да читаат весници, – истакна Лукароски.

А. Ристоска

ЗП Пробиштип

Грижа за своето членство

Годишната програма на ЗП Пробиштип покрај активностите од областа на културата, спортот, едукативните предавања и проширување на соработката со други здруженија планира и помош на своите членови преку разни форми и содржини. Веќе неколку години наназад, а во рамките на своите можности, се води грижа за здравјето на своите членови посебно на оние чии пензии се под просекот во државата, а се со нарушено здравје. Во финансискиот план секоја година издвојува средства за да им помогне на пензионерите да заминат на бањско-климатско лекување и рекреирање. Годишна со партиципација на здружението 37 пензионери, членови на здружението по седум дена заминаа во една од бањите во Македонија. Местото каде ќе заминат си го избираа самите

корисници или по препорака на матичниот лекар во зависност од здравствената состојба. Досегашното искуство говори дека најчесто тоа се поблиските бањи. Учеството на здружението за ваквите третмани изнесува по 2000 денари за секој корисник, пензионер.

Исто така, годишна пробиштипските пензионери ги искористиле и поволностите на Владата на РМ. Преку подрачната единица на Министерството за труд и социјална политика триесетина пензионери заминаа на седум денов бесплатна бањско лекување. Од владините мерки пак за бесплатен викенд педесет и пет пензионери уживаа во благодетите што ги овозможува одморалиштето во Берово.

Бидејќи поголем број од членството не можеше да се опфати за бањско лекување и рекреирање, ЗП Пробиш-

тип организираше дванаесет екскурзии на зелено при што беа посетени значајни локалитети во нашата убава Македонија. Екскурзиите или како што ги нарекуваме пикници на зелено се покажаа како доста атрактивни. Прво затоа што можеше да замине секој кој ќе посакаше и второ тие се најубава можност да се помине еден ден покрај некои историски, манастирски или рекреативен центар да се сретнат со старите пријатели, да се изградат мостови на нови пријателства, да се разменат искуства околу планирањето и реализирањето активности. На 12-те екскурзии секогаш заминувале по стотина и повеќе пензионери што говори за бројка од над илјада пензионери кои биле на овие викенд – средби. И во овој дел во патните трошоци здружението учествувало со 30 проценти од висината на патниот билет, со што се дава можност секој да може да замине барем на еден ден и да запознае нов дел од државата.

М. Здравковска

ЗП Охрид и Дебрца

Охридски пензионери во „Цапа“

Охридските пензионери се мошне заинтересирани за остварување на проектот бањско климатска рекреација што тие ја користат главно во Дебарските Бањи „Цапа“. Дека интересот е поголем од можностите говори и податокот што годишно до Филијалата на ПИОМ во Охрид се поднесуваат над 200 барања за користење на ваква рекреација. Годишна, од март до ноември ова право го искористиле 33 пензионери.



Пензионерката **Благлица Маркулева** вели дека е презадоволна од престојот во Дебарските Бањи. Тие сега нудат високо квалитетни услуги рамни на хотелски, се нуди разноврсна и квалитетна храна, а има добар прием на здравствениот персонал и се почитуваат третманите што треба да се извршуваат согласно лекарските наоди и препораки. Доколку, е можно, повторно би ги користела ваквите ус-

луги, бидејќи бањското лекување на секој пензионер му е потребно од разни здравствени причини.



Петре Петрески - Калимеро неговиот престој во Дебарски Бањи го оценува повеќе од задоволен бидејќи многу му помогнал во подобрувањето на здравјето и продолжувањето на животниот век.



Цвета Наумоска, исто така упати пофални зборови за своето бањско лекување во „Цапа“. Таа е повеќе од задоволна од здравствени услуги рамни на медицинскиот персонал и од вкупниот третман на пензионерите. Секој пензионер ги посакал повторно да користи ваков вид рекреација, која е неопходна, особено во третата животна доба, кога здравјето е малку нарушено.

К. Спасески

ЗП Штип и Карбинци

Меѓугенерациско дружење со книга и здрава храна

Здружението на пензионери Штип и Карбинци ќе продолжи да учествува во проектите на ЛС за меѓугенерациска соработка на пензионерите со дечињата од градинки-

плод кај предходните генерации, да јадат овошје и зеленчук и барем пред спиење децата да заспијат со книга в рака, или со приказна од најблиските. Од ЛС во проектот учествуваше **Вања**



Џамбазова која изјави дека проектот продолжува, оти генерациите се менуваат, затоа овие обуки се потребни и натаму. Од ДГ „Вера Цири-Виритрена“, директорот **Трајан Коцев** ја нагласи потребата преку дружење и поука од највозрасните, децата да учат за здрава храна и пишан збор, а пензионерките од ЗП Штип и Карбинци набавија здрави намирници и ги сладеа децата, – рече одговорната на проектот од Здружението на пензионери **Ленче Василева**.

Грижата за младите поколенија треба да биде постојана, затоа пензионерите од ЗП Штип и Карбинци ќе учествуваат и во други проекти, кои се корисни навики за најмладите, зашто децата полесно ги прифаќаат од бабите и дедовците, како свои најблиски. Веруваме ќе биде корисно за здравјето и дека ќе остави трага во нивното духовно и телесно здравје и ќе го пренесуваат на идните поколенија, кога ќе бидат баби и дедовци.

С.Ц.

ЗП Кисела Вода

Иницијатива за пример

Како и секое домаќинство, така и Клубот на пензионери „Кисела Вода“ – Скопје се подготви за зимскиот период. Влезот во клубската просторија, до сега беше незаштитен од ветер, дожд, снег. Пред влезот се создаваа вирови и кал кои се внесуваа во просторијата, а во зимскиот период се создаваа дебели слот мраз кој го отежнуваше отварањето на вратата. Со еден збор народот би рекол „Ни врнеше во вратот“.

Членовите на одборот се договорија самоиницијативно и со свои средства да организираат изведуваче на настрешица над влезот во клубот. Договорено – сторено: некои донесоа метални држачи, други разни шрафови,

трети ребраст лим за покрив, некои гајтани за осветлување над влезот, а некои донесоа помошни средства за работа (скали, бор машина и др). Се понудија и се организираа мајстори – пензионери кои сето ова го подготвија и монтираа. Така од 02.11.2016г. над влезот во клубот има настрешица и светло. Сите се задоволни, бидејќи со малку средства, добра организација и за кусо време го заштитиле влезот во својот клуб во кој во зимскиот период доаѓаат во голем број да поминат дел од своето слободно време во разговор, играње шах, табла и карти или читање весници. Ова е само еден пример како се чува и одржува она што се сака.

В. Топаловска

ПЕНЗИОНЕР илус

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач: СЗПМ

Година IX – број 100 ноември 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 Баки, Спирко Николовски, Вадије Зендељи
Димитар Чавдаров

Лектор:

Верица Тоциновска

Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“
бр. 14 – Скопје
П.факс. 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.

ЗП Солидарност – Аеродром

Легендите на македонската песнопојна традиција

Песната е знак за идентификација на секој народ. Во неа трајно се сочувани личностите, времињата и настаните кои некогаш биле живот. Предавањето за легендите на македонската песнопојна традиција Васка Илиева, Никола Бадев и Александар Сариевски и за виртуозот на хармоника Кочо Петровски, се одржа во Клубот на љубителите на книгата при ЗП „Солидарност“ – Аеродром, Скопје, на 27 септември 2016 година. Предавач беше Роска Бадева, професорка во Средното музичко-балетско училиште „Илија Николовски – Луј“ во Скопје. Опстојно и со многу интересни, помалку или воопшто непознати податоци за легендите на македонската народна песна и музика беа проследени нивниот живот и уметничката дејност. Непроценливото богатство на снимени песни го дополнуваат нивната ангажираност во создавањето авторски песни или пак собирачката дејност на Бадев, и музичките обра-

ботки и аранжмани на Петровски. Живеејќи за песната на која и возвраќа со сопствениот живот, на македонскиот народ му оставиле повеќе стотина песни меѓу кои се многубројни антологиски творби како своевидна лирска историја за македонската традиција и континуитет, самобитност и непокор. Со нивните многубројни настани во земјата и со гостувањата во странство тие биле и останаа вистински амбасадори на македонската песна и култура. Разгласувајќи ја вистината за Македонија на сите страни од светот, посебно се одбележуваат нивните турнеи и настани меѓу македонското иселеништво во земјите на Европа, особено гостувањата во Австралија, Америка и Канада во 1964 и 1965 година. По предавањето во преполнетата сала на Клубот се разви интересна дискусија проследена со дел од изведбите на Илиева, Бадев, Сариевски и Петровски.

В.Т.

ЗП Кисела Вода

Посета на два дома за стари лица

Пензионерките од Активот при ЗП Кисела Вода – огранок 11 Октомври – зграда, на 25.10.2016 година го посетија Домот за стари лица „Света Петка“ кој се наоѓа во Сопиште на западната страна од Водно. Домот е отворен пред две години и во него се сместени 23 пензионери. Во секој поглед е опремен и приспособен за потребите на старите лица – со кујна и трпезарија за секој кат посебно и убаво наместени соби за престој.



Посетата и скромните подароци на пензионерките предизвикаа среќа и насмевка кај станарите. Задоволството беше заедничко и друже-

њето траеше скоро два часа. Во домот „Света Петка“ секој ден е дозволена посета од роднините, нивните деца и пријателите. За убавиот пречек гостите од Кисела Вода изразија благодарност до директорката Данче, сопственичка на Домот.

На 14. 11. 2016 година Активот на пензионерки организираше посета и на Домот за стари лица „Мајка Тереза“ во Злокуќани, кога се изврши осветување на малата црква „Свети Кузман и Дамјан“ сместена во дворот на домот. Присутните од повеќе домови за стари лица, својата хуманост ја искажаа со продажба на разни ракотворби, храна и друго, а средствата ќе бидат наменети за реновирање на објектот, кој навистина е во лоша состојба.

Иницијативата за донирање средства беше сестрано поддржана и поздравена од сите присутни со искажана желба такви акции да има повеќе и почесто.

Зора Ташева

ЗП Кратово

Супер активистки и домаќинки

Пензионерките од ЗП Кратово своите активности ги искажуваат на разни начини и во повеќе области од дејствувањето на здружението. Така, на 29 октомври 2016 година на „Копмиријадата Кратово 2016“ учествуваа со свои специјалитети, а манифестации.

Активистките од Кратово присуствуваат и активно учествуваат и во културни настани.

На 6 ноември оваа година во Музејот на град Кратово пензионерките Злата Милошевска, Љубица Гичевска,



Елица Илиева и Илинка Тодоровска учествуваа и на промоцијата на книгата „Обредната пејачка традиција во Кратовскиот регион“ на авторот д-р Родна Величковска од Институтот за фолклор „Марко Цепенков“ од Скопје, кои како солистки и пејачка група извело дел од обредните песни опишани во самото дело.

Истиот ден во организација на Здружението „Етноризници“ од Куманово во „Саат кулата“ во Кратово беше организирана „Митровденска поседенка“ на која пензионерките од ЗП Кратово Елица Илиева, Илинка Тодоровска и Љубица Гичевска со своите вешти раце приготвија богата трпеза од најразлични специјалитети од овој крај.

Меѓу другото на трпезата беа послужени зелник, баница, кратовска пастрмајка, мантии и други специјалитети и пијалоци од кратовското поднебје.

На митровденската поседенка беа испеани многу изворни народни песни од овој крај и изиграни ора специфични за овој регион.

Методи Мишевски

ЗП Бутел

Рекордер во излети и екскурзии

Здружението на пензионери Бутел оваа година несомнено ќе ја заврши со забележителни успеси на сите полиња и области на дејствување. Планираните активности според програмата за работа се остваруваат во континуитет и со предвиденото темпо, иако здружението наидува на некои потешкотии во однос на финансира-



њето од членарината поради се уште нецелосниот број членови што му припаѓаат според територијата што ја опфаќа. Претседателот Љупчо Димовски смета дека овој проблем брзо ќе биде надминат и наредната година ќе

отпочне со чисти податоци за припадноста на пензионерите, а ќе се подобрат и финансиските можности на здружението. Тој истакна дека Здружението со Општината има потпишано меморандум за соработка и ги наброја бенефитите што ги имаат пензионерите од ваквото регулирање на односите, а најмногу со отворањето пензионерски клубови во ограниците од кои, уште во Радишани се чека приспособување на просторија за таква намена. Со отворањето на клубовите е создадена добра основа за дејствување и исполнување на активностите, што вроди плод и се покажа позитивно во подготовките за регионалните спортски натпревари и ревите на песни, музика и игри, како и во другите манифестации на регионално и републичко ниво.

Сепак, ЗП Бутел најголеми успеси постигнува во реализирањето на пла-

нираните излети и екскурзии, на кои здружението речиси редовно одеше со по стотина пензионери во просек, а на разни средби и пикници на зелено учествуваа со уште поголем број членови. Претседателот Димовски истакна дека досега реализирале 22 екскурзии во земјата од кои 2 во Србија – Лесковац и Власотинце, и една во Грција. Околу 2.200 пензионери оваа година биле вклучени во екскурзиите што навистина претставува рекорд во досегашното остварување на оваа активност. Посебни и незаборавни впечатоци пензионерите од Бутел носат од патувањата во Еленец, Дојран, Ораовица, Делчево (Голак), Берово (Брана), Струмица (Водоча), Смоларски и Колешински водопади, „Св. Јован Бигорски“, женскиот манастир „Рајчица“ кај Дебар, Вевчани, Струга, Охрид и манастирот „Свети Наум“. До сите овие дестинации, на одење и на враќање автобусите ечеа од песни и музика и никој не го криеше задоволството и желбата со ваквиот трнд на посети и екскурзии да се продолжи и во иднина.

М. Димовски

ЗП Струга

Успехот на шахистките

Последниве неколку години ЗП Струга постигнува забележителни резултати на полето на спортот. Успехот, како што вели претседателот на здружението Милорад Трпоски, се должи на новиот претседател на Комисијата за спорт Иван Хаџиев, познат долгогодишен спортски работник во Струга, пред и по пензионирањето. Тој со сето свое знаење и умешност со спортските пензионери што му се на располагање, во неколку дисциплини од година во година постигнува се подобри резултати. Покрај неколкуте први места што ги освојуваат на регионалните спортски дисциплини од 4-от регион, полека успеваат

да се пласираат и на републичките спортски натпревари. Со освоениите први места на Регионалните натпревари во Дебар, годинава забележаа добри резултати во двете дисциплини и на републичките спортски натпревари.

Имено, на годинашните Републички натпревари екипата во шах за жени го освои второто место, што досега е најдобар успех на струшкото здружение. Женската екипа на Струга настапи во состав Шенка Балтоска, Љубица Јованоска и Надежда Чоторошкоска. Поединечно во шах треба да се одбележи и успехот на Здравко Стефаноски, кој на регионалните натпревари



бележи најдобри резултати. Исто така, добар успех е постигнат и во шутирање на пени на мали голчани.

– Ваквиот успех, вели претседателот на ЗП Струга Милорад Трпоски не е случаен. Ние редовно им обезбедуваме спортска опрема, добри услови за подготовки, спортски реквизити и сè што им е потребно. Истото го чиниме и за сите други спортисти, чии резултати допрва доаѓаат

К. Спасески

Одбележана „Недела на грижа за старите лица“ во Црвениот крст на Р.М.

Црвениот крст на Р.М. почнувајќи од 1974 година организира програмска активност „Недела на грижа за старите лица“. И оваа година, од страна на Црвениот крст, многу организирано и совесно, во целата држава, беа спроведени плански активности, преку кои се подигнува свеста за потребата за грижа за старите лица. И не само тоа, туку и со конкретни активности, преку волонтерска, хуманитарна, меѓугенерациска помош и поддршка во домовите на старите лица и со конкретна социјална инклузија во дневните центри се подобрува животот на старите лица.

Централниот настан на Дневниот центар за стари лица и центар за давање помош во домашни услови при Црвениот крст на град Скопје, започна

со прес-конференција и мини саем на активностите, кој се одржа на 21.11.2016 година во Културно-информативниот центар – КИЦ, Скопје, под мотото „Сите сме нивни деца“... Во присуство на голем број гости од сите возрастни групи обраќање имаше генералниот секретар на ЦКРМ д-р Саит Саити, во кое истакна дека во Црвениот крст има континуирани активности за секој кој има потреба од помош и заштита, а во клубовите и дневните центри кои ги има во повеќе места во државата на годишно ниво се даваат услуги и грижа за над 400.000 лица.

На 26.11.2016 година во Домот на градежниците во Скопје ќе се одржи промотивна изложба на поштенските дописни картички кои беа напишани, нацртани, украсени и посветени од пе-



нзионерите за проектот „Испрати поштенска дописна картичка за спомен“. Во рамките на „Неделата на грижа за стари лица“, Црвениот крст на град Скопје организира отворени пунктови за здравствена превенција во ТЦ Рамстор (22.11.2016) и општина Чаир (24.11.2016), посета на ЈУ Геронтолошки Завод „13 Ноември“ и друго.

Илија Глигорев

ЗП Крива Паланка

ФЗОМ поблиску до пензионерите

Во согласност со проектот „Фондот поблиску до пензионерите“, ФЗОМ на 10-ти ноември одржа едукативна работилница со пензионерите од ЗП Крива Паланка. Работилницата се одржа во општинската сала на Собранието во Крива Паланка, а на истата присуствуваа пензионери, претставници од раководството на ЗП Крива Паланка, трудови инвалиди и раководителот на Фондот на подрачната единица во Крива Паланка Митко Митовски. Предавача на работилницата беа д-р **Лила Коџоман** и правничката **Емилија Божиновска** од Фондот за здравствено осигурување на Македонија. Присутните пензионери и предавачите ги поздрави раководителот на подрачната единица на Фон-

дот Митко Митовски, а потоа се помина на обработка на темата „Остварување на правата за специјализирана медицинска рехабилитација“ како продолжение на болничко лекување. Докторката Коџоман исцрпно ги презентираше правата на осигурениците – пензионери и потребната документација за продолжението болничко лекување. Искажувајќи интерес пензионерите поставуваа прашања во врска со нивните проблеми поврзани со темата, на кои добиваа соодветни одговори. Од сиот разговор како заклучок произлезе во иднина на ваквите предавања да биде присутен и претставник од Министерството за здравство на Македонија. На крајот претседателот на ЗП Крива Паланка **Славко Стојановски** искажувајќи поддршка на проектот, се заблагодари на предавачите и на присутните гости.

Б. Стојчевска

IN MEMORIAM



На 01.11.2016 година во Штип почина претседателот на ЗП Штип и Карбинци, Михаил Василев, роден 1942 година во Карбинци, завршил ВТШ и работел на повеќе работни места во тогашната ПИ „Македонка“.

За претседател на Здружението е избран на 29.11.2010 година, а втор мандат доби на седницата на Собранието на 29.11.2015 година. Во неговото претседателство отворени се повеќе клубови, а особено

се ангажираше за изградба на дом за стари лица и пензионери во Штип, но за жал не дочека да го види завршен. Со доаѓањето на оваа функција Михаил Василев се зафати со голем број активности како што е обнова на постојниот пензионерски дом, беа изведени 131 дружење, 651 пензионер ја почувстува благодаратта на бањските и рекреативни излети и друго. За своите активности има добиено повеќе награди и признанија. Беше активен во своето здружение и во Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија каде даде свој придонес во развојот на пензионерското организирање и живеење во земјата.

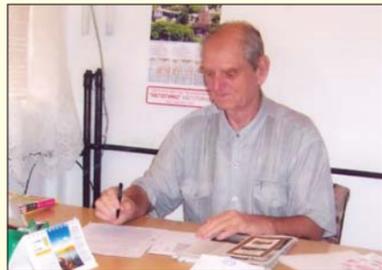
СЗПМ

Разговор со Петар Захарчев, претседател на ЗП Неготино

Работа за доброто на пензионерите

Пред да го почнеме разговорот за тековните и идните активности, кажете ни за историјата на ЗП Неготино?

– ЗП Неготино е формирано на 6.8.1954 година. Тогаш бројот на пензионерите бил незначителен, но со текот на времето се зголемил. Во здружението членувале пензионери од



Неготино и Демир Капија. Беа изградени пензионерски домови со станови со помош и деловен простор. Во Пензионерскиот дом во Неготино има 8 стана и сите се издадени на пензионери со ниски пензии. Во 2010 година пензионерите од Демир Капија доброволно се издвоија од ЗП Неготино и формираа свое здружение. Моментално ЗП Неготино брои над 3.000 членови.

Кажете ни за вашите активности, на што најмногу обрнувате внимание?

– Здружението има повеќе активности и сите се насочени кон подобрување на стандардот и животот на пензионерите. Прво, да ги посочам хуманитарните активности. Наши членови одат во посета на стари и изнемоштен пензионери и им носат скромни подароци. На тие лица повеќе им значеше тоа што не се забравени од своите колеги. Оваа активност ќе продолжи и во 2017 година. Извршниот одбор донесе одлука за давање еднократна помош на пензионери со ниски пензии потребна за операција, за болничко

лекување и други здравствени проблеми. Пред некое време доделивме помош на пензионер на кого му изгоре домот за живеење. Потоа, даваме за бањско лекување, го посетуваме и домот за стари лица „Жана“ во Неготино со пригодна програма. На лицата зафатени од полпавите со одлука на ИО им беше доделена парична помош. На сите пензионери кои се вакцинираат против грип независно од висината на пензијата ЗП Неготино им признава 30% од цената на вакцина. Исто така, мошне активни сме и на спортски план, односно посветуваме големо внимание на подготовките на пензионерските спортски игри. Имаме формирано Комисија за спорт и рекреација која води грижа за помасовно активирање на пензионерите во спортот. Редовно учествуваме на Пензионерските спортски игри на кои постигнуваме завидни резултати. Да не ги забораваме и „Распеаните пензионери“. Тие редовно одржуваат проби и учествуваат на ревиите во Републиката. Исто да напоменам и за активност на секцијата на пензионерки „Неготинијана“ кои во својот клуб редовно се дружат.

Кажете ни како стојат работите со набавката на огревно дрво?

– Од ЈП „Македонски шуми“ за 2016 година ни беа понудени 3.500 м кубни огревно дрво, а имаше потреба и за повеќе, па успеавме да договориме уште 1.500 метри од подружницата „Бор“ Кавадарци. Подружницата „Д. Капија“ веќе ја изврши испораката на огревето дрво, а се надеваме до договорениот рок ќе бидат испорачани и другите договорени количини.

Каква е соработката со другите здруженија?

– Со другите здруженија имаме добра соработка. Ние соработуваме со сите здруженија што се членки на СЗПМ, но посебно сакам да ја истакнам соработката со здруженијата од

Велес, Штип, Радовиш, Гевгелија, Карпош, Прилеп, Битола и Валандово и со нив сме секогаш во контакт и редовно сме присутни на разни манифестации, пикници и други средби.

Какви ви се плановите за иднина?

– Во изминатиот период несебично работевме за доброто на пензионерите. Одржавме многу седници на ИО, како и состаноци со претседателите на месните граноци, на кои членовите беа запознаени со финансиското работење на здружението, со активностите и успехите, со остварените и идните планови на здружението. Реализиравме многу активности, од кои истакнувам некои позначајни како што се: повеќе пати бесплатно мерење на шеќер во крвта и притисок, екскурзии низ Македонија со посета на многу културно-историски места и настани, на многу манастири, цркви, на манифестации како „Бабино блаќе“ во Велес, „Зелникот на баба“ во Пробиштип, „Сомунијада“ во Радовиш, „Томина недела“ во Винаца, во Македонска Каменица и многу други. Исто така, да напоменам дека и со претседателот на СЗПМ Драги Аргировски имаме одлична соработка, ни помага со своите совети и сугестии за поуспешно справување со секојдневните проблеми. Што се однесува до идните планови сакам да напоменам дека приоритет за овој мандат ќе ни биде изградбата на новиот пензионерски дом и се надеваме на голема поддршка од градоначалникот и општината Неготино.

Вам ви беше доделена плаката од СЗПМ, кажете ни нешто за тоа?

– По повод 70-годишниот јубилеј на пензионерското организирање во Македонија на истакнати активности се доделени плакети. Еден од тие активности бев и јас. Ова сето е остварено заедно со помош на моите соработници. Тоа доволно зборува за мојата ангажираност во сите сегменти на пензионерското живеење. **Илија Емшов**

Нова книга на Марија Ѓорѓиоска, пензионерка од Прилеп

Љубовта како инспирација

Марија Ѓорѓиоска не е и е непозната на прилепската читателска јавност. Таа пишува одамна, или како што вели од кога што знае за себе. Најпрво се појави со романот за деца „Емилија“. Потоа напиша поезија и се појави збирката „Искри на душата“ за која доби и награда. Посебно откако се пензионира, таа е постојано со перото, а и четката в рака, бидејќи Ѓорѓиоска е и сликар, и досега има осум самостојни ликовни изложби и повеќе групни, заеднички со членовите на ДЛУП. Таа е член и на Друштвото за

наука и уметност во Прилеп. Ги има напишано романите: „Гнило гнездо“, „Да си простиме“, „Изгубено време“ и „Бабините бисерни обетки“. Деновиве напишан од Марија Ѓорѓиоска се појави нејзиниот најнов роман „Аманет“. Во него пренесена е животната приказна на една личност, осудена на трагедија.

– Приказната наведува на замисла на своите дела и внимателно слушање на внатрешното јас. Не се знае дали може да се побегне од судбината. Меѓу кориците се спознава љубовта и



жртвувањето на мајката. Патување низ времето, мир и сетилни доживувања, солзи, болка, а најмногу љубов има на страниците – вели авторот Ѓорѓиоска. За неа перото е радост, а особено ја инспирира љубовта. Веќе има нов роман

што е подготвен за печат со наслов „Се врати каде што припаѓаше“. И, повторно со тематика во која преовладува љубовта.

К. Ристески

Животот на станарите во Домот за стари „Зафир Сајто“

Да се доживее старост е привилегија и желба на секој, бидејќи секој сака да живее долго, но никој не сака да биде стар. Секоја измината година е врежана во нова брчка на лицето и е запишана со ракописот на животот. Додека болките во коските ги правдаме со променливото време, сребрениите коси со гените, длабоко во себе ја знаеме вистината – го живееме животот кој на почетокот наликува на поточе кое жуберка и кое го заплискува детството, без да забележиме дека се влеваме во брзата река, носени на брановите од обврски, планови и градење иднина, за повторно да се најдеме во мирни води веќе изморени, но спокојни. Многу е важно да не дозволиме тие води да станат бара, мочуриште кое ќе не покрие со својата наметка... Многумина продолжуваат животот да го живеат со своите најблиски, некои сами, но дел од нив во домови за стари лица како што е Домот „Зафир Сајто“ во Куманово, заедно со своите врстници, како вистинско големо семејство.

во него, благодарение на домаќинското работење на менаџерскиот тим предводен од директорот на домот Цемалџедин Неџипи. Затоа и оваа година се продолжува со реновирање, со тоа што



се менуваат вратите и прозорците по собите, како и во останатите простори каде што престојуваат старите лица. Се менува мебелот, подот во ходниците и просториите за дневен престој. Ова е од големо значење за старите лица животот да им биде попријатен, потопол и поудобен. Во домот престојуваат 155 корисници, рачиси од сите градови во земјата. Персоналот се труди да им создаде пријатно катче каде што спокојно ќе можат да ја поминат староста во амбиент со убави услови за живеење.

Тимот за активности, на полето на организирањето на културно-забавниот живот на станарите, вредно работи да им го разубави престојот на старите

лица овде. Програмата за организирањето на животот во Домот е богата со разни активности кои се реализираат не само за време на празниците туку и во другите денови. Се одбележуваат родендените на корисниците, се организираат еднедневни екскурзии до блиските манастирски комплекси или одморалишта, што за овие лица претставува посебно доживување и радост. Во домската средина во многу активности се вклучуваат и самите корисници, зависно од желбите и способностите. Некои учествуваат во правење колачи, баници и друго. Се одржуваат и предавања на теми кои ги интересираат луѓето од третата животна доба. За Неделата на грижа на старите лица, и оваа година имаше посебна програма. Секој ден од неделата беше одбележан со активности и посета на културно-забавните друштва, на општинскиот Црвен крст, писателските здруженија од Општината, учениците од основните училишта и уште многу други кои дадоа придонес во разубавувањето на секојдневието на корисниците во Домот. Неодамна Здружението на пензионерите од градот ги посети корисниците и ја изведе драмата „Шути и Рогати“, што за нив беше навистина посебно доживување. Секој труд се исплати бидејќи е награден со благодарност од овие луѓе желни за внимание и љубов. А тоа тие го заслужуваат!

Р. Митиќ

Спортска средба на пензионерите од ЗП Центар и Кочани

Ако имате пријатели - имате сè

Нема ништо подобро од тоа да имаш вистински пријател и пријателство што трае, а секоја нова средба да носи нови содржини и друга-



рување. Секој посакува вечно пријателство. На едно вакво пријателство му ги посветуваме следните редови. Всушност, станува збор за средба што се одржа меѓу здруженијата на пензионерите Центар и Кочани на 12-ти ноември во Скопје по повод Денот на ослободувањето на главниот град на Републиката. Оваа заедничка средба ни потврди дека своите пријателства треба самите да си ги градиме и негуваме, особено во третата животна доба, затоа што убавините на пријателството можеме и мораме да си ги дозволиме себеси.

Другарувањето меѓу двете здруженија со своето присуство го увеличаа и потпретседателот на ИО на СЗПМ Салтир Каровски и претседателот на градскиот сојуз на пензионерите на Скопје, Методија Новковски.

Средбата започна со кафе за добредојде на гостите од Кочани, со една групна заедничка фотографија и секако поздравни зборови на претседателите – **Павле Спасев** на ЗП Центар и **Ѓорѓи Серафимов** на ЗП Кочани. Потоа, секој учесник на ова традиционално спортско дружење го заведе своето место во екипата за натпревар во дисциплините шах и стрелање. Во најстарата древна дисциплина се натпреваруваа само мажи, а во стрелање не се важни па ни сега. Она што е најважно е другарувањето и негувањето на пријателството. Па сепак, во шах со минимална предност победи екипата од ЗП Центар. Во стрелање – мажи, кочанчани се неприкосновени и во пошироки размери. Во женска конкуренција убедлива победа беше на ЗП Центар. Организатор и координатор на спортскиот дел од средбата беше Спиро Николовски – претседател на Комисијата за спорт при ЗП Центар, кој истакна дека резултатите би биле и подобри доколку стрелците, на пример, имаат стрелиште за вежбање и подготовки.

Другарувањето продолжи во ресторанот Томче – Софка во пријатна атмосфера и меѓусебни разговори, со што уште еднаш се потврди дека и на овој начин се проширува и се зацврстува пријателството. Затоа, едногласно беше поддржан предлогот идните средби да бидат проширени со повеќе учесници и со нови содржини, вклучувајќи и прошетки низ двата града. **Џ. Илиева**

ЗП Гази Баба

Пензионерите од Перник во посета на ЗП Гази Баба

Соработката која пред неколку години, на иницијатива на ЗП Гази Баба, беше воспоставена, со посета на Здружението на пензионери од Перник, Бугарија, се проширува и продлабочува. Во рамките на взаемната соработка, овој пат, ЗП Гази Баба, беше домаќин на возвратната посета од пензионерите од Перник. Посетата беше реализирана на



22-ри октомври, со делегација од петнаесет пензионери, која се одвиваше по претходно подготвен план и програма. При пристигањето, гостите беа пречекани од претседателката на Активот на пензионери при Здружението **Магдалена Спировска**, а дружењето се одржа во просторите на клубот во пензионерскиот дом во Автокоманда, во присуство на претседателите како претставници од граноците, членови на Собранието и Извршниот одбор. Претседателката на Активот на пензионери при ЗП Гази Баба, Магдалена Спировска, во своето обраќање, посакувајќи им пријатен престој, покрај кратко изнесените позитивни резултати од работата на Здружението, го истакна значењето на соработката и изрази подготвеност за понатамошна соработка.

– Секогаш сте ни добредојдени и ни причинува особено задоволство што еве денеска сте наши гости. Ова е еден од начините за создавање мостови за соработка и пријателство меѓу

нашите здруженија. Долгогодишната врска која ја негуваат нашите две здруженија, е пример како треба да се однесуваат и другите здруженија, а се со цел, ширење на пријателството и размена на искуства – истакна во обраќањето, претседателката Спировска.

– Посебно ме радуваат искрените зборови на претседателката и убавинот пречек што ни го приредивте. Ние овој пат дојдовме во мал број, со оглед на средствата со кои располагаеме, но важно е тоа што ние сега се чувствуваме како да сме дома и ја изразуваме желбата за уште многу вакви гостувања – рече претседателот на Здружението на пензионери од Перник, **Јордан Дичев**.

Во нивниот кус престој во Македонија, неколку часа го разгледуваа Скопје и беа воодушевени од виденото. Сè на сè, сите убаво се чувствуваа од дружењето со песни од двата народа, а се обновија пријателства, но се создадоа и нови. **Васил Пачемски**

Еднедневна прошетка на пензионерите од Велес

Македонија како на дланка

На 10 септември, годинава, пензионерите од ЗП Велес трагајќи по нешто невидено, по нешто типично македонско, се најдоа во Македонско село во Нерези, скопско. А таму сонцето изгреало од сите четири страни македонски. Ги дочека топлата насмевка на еден од домаќините и им посака топло добредојде. Се шетаа и разгледуваа. А имаше и што да се види: во еден круг место – цела Македонија. Сакаш ли да си во Велес – тука си, сакаш ли во Битола, во Берово, Струмица, Прилеп, Куманово – сè е како на дланка. Прекрасно.

Некои се почестија со кафе и други пијалоци, а некои пак посакаа да изнајмат соба и тука да останат неколку

денови. Се купија македонски пијалоци, кашкавали, чоколадо. Така, само колку за спомен.

Времето одминува, а Македонското село ги повикуваше посетителите за уште да останат. Со тешко срце се разделија ветувајќи дека наскоро пак ќе дојдат. Патот го продолжија кон прекрасната Матка. Се искачија и прво што им падна на ум беше да се разладат со по едно Скопско. И се восхитуваа на тишината, на орлите кои летаа високо над нив и дишеа длабоко сакајќи да го понесат чистиот воздух со себе. Еднедневната прошетка заврши, каде ако не таму, на кејот на Вардар...

Н. Алексоска

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	

www.nlb.mk

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



Контакт центар: 02 / 15-600

ZEGIN ВАША СЕМЕЈНА АПТЕКА

ЕВРОБАЛКАНСКИ ЛИДЕР ВО ПРОМОЦИЈА НА НОВИ МОЛЕКУЛИ

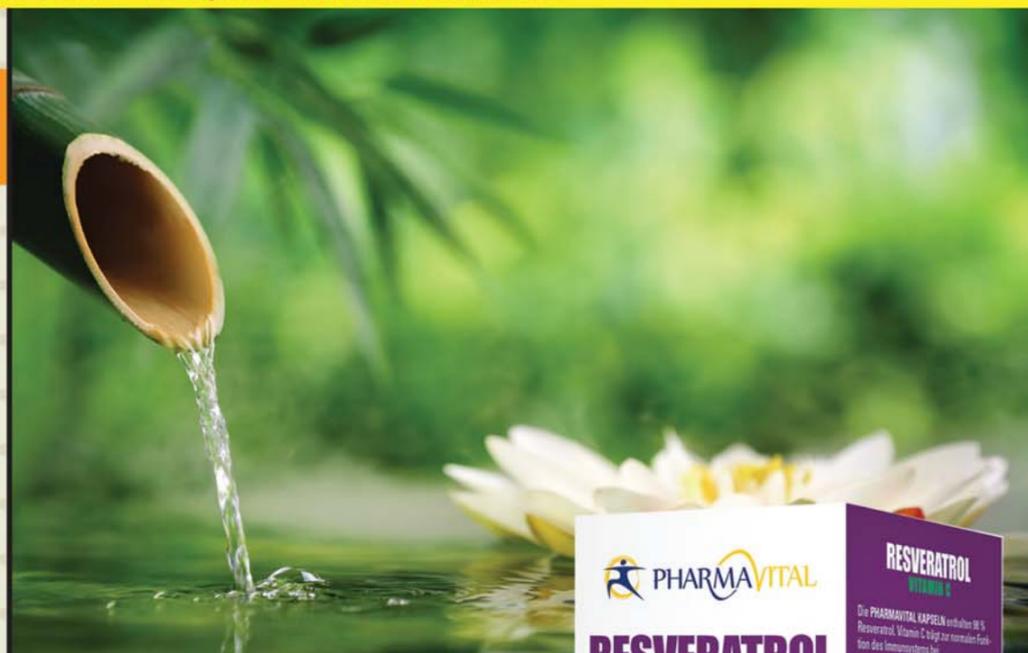
40 - ДНЕВНА ПРОГРАМА СО ЧИСТ МАТИЧЕН МЛЕЧ



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



GERMANSKI KVALITET ZA ODLICNA CENA



ЗП Демир Хисар

Екскурзија низ убавините на Македонија

Во рамките на Програмата за работа за 2016 година Здружението на пензионери Демир Хисар за 120 негови членови организираше еднодневна екскурзија во манастирскиот комплекс Св. Јован Бигорски, потоа во женскиот манастир во Рајчица, во селото Вевчани и на крај една убава попладневна прошетка во Охрид. Во еден од најпознатите манастири во Македонија, Св. Јован Бигорски го разгледаа прочуениот иконостас и иконата на Св. Јован Крстител за која се верува дека има чудотворна моќ.

По својата грандиозност и привлечност исто така, познат е и женскиот манастир Св. Георгиј Победоносец, духовно светилиште во село Рајчица. Сестрите од манастирот со задоволство ги прошеаа љубопитните гости

низ манастирските коначи, им ја покажаа зографската работилница и им ја открија мајсторијата за изработка на мирти, шивачката работилница и дру-



го. Сите пензионери се уверија дека двете светилишта се вистинско духо-

вно богатство во цела Македонска православна црква.

Во Вевчани каде ги видоа познатите Вевчански извори од кои блика бистра вода во огромни количини.

И како секогаш и овој пат, за крај се чуваше најдоброто преубавиот Охрид. Сонцето ги беше распослало своите златни зраци на езерската шир така пензионерите во една релаксирана прошетка можеа да уживаат во најубавото зајдисонце во Охрид, нашиот бисер македонски. Покрај толку многу активности денот брзо помина, а убавите спомени овековечени со убави фотографии трајно ќе сведочат за прекрасно организирано дружење.

З. Стевановски

Здружение на пензионирани работници на ОВР на РМ

Воодушевени од престојот во Србија

На 8 и 9 октомври четиресетина пензионери од ЗП на ОВР направија дводневна екскурзија во Република Србија при што ги посетиле Рибарски Бањи, градот Крушевац, како



и Нишка бања. Со автобусот се тргна многу рано, но тоа на расположените пензионери не им пречеше. Весели и расположени точно на пладне стигнаа во комплексот на Рибарските Бањи каде ги пречека прекрасен сончев ден. Веднаш се сместија во собите за престој, а потоа побрзаа и тргнаа во разглед на убавините на целиот комплекс.

Рибарските Бањи се наоѓаат на триесетина километри од градот Крушевац, сместени во ридски предел опкружен со богата шума. Има многу патеки

за пешачење, а поплатно покрај многубројните комплекси за сместување, се уште постојат и пансионите кои ги носат имињата на некогашните републики што некогаш ја сочинуваа СФРЈ. Така, пансионот Македонија кај пензионерите предизвика емоции, сеќавања. Самата Рибарска бања е прекрасно уредена, а температурата на лековитите термални води е над 38 степени.

Поголем број од пензионерите ги испробаа овие лековити води и како што рекоа се почувствувале многу подобро. По краткиот одмор, во ресторанот беше организирана заедничка вечера со жива музика, се играше и пееше до доцна во ноќта, а при крај на дружењето пензионерката Мира застана пред микрофонот и на цел глас ја запеа песната „Зајди, зајди...“ Нејзиниот неверојатен чист и јасен глас ги стана сите на нозе, а потоа следеа уште многу други македонски, српски народни песни,

стари евергрини на кои никој не одолеа. Рано утрото кај пензионерите немаше ни трага од умор.

Само неколку километри по заминувањето од Рибарски Бањи, во убавата природа е сместен манастирот „Света Богородица“. По кратката посета на истиот, пензионерите патот го продолжија кон градот Крушевац, некогашната престолнина на цар Лазар и царица Милица. Најпрвин ја посетија црквата во градот која го носи неговото име, Лазарица, а потоа неколку часа помината во разглед на овој убав, среден и доста чист град. Градот има околу 70 000 жители, а името Крушевац го доби по каменот со крушаст облик кој го има во речните води на реката Расина и според раскажувањата голем број од најзначајните стари објекти се извидани токму од него.

На пат за Скопје пензионерите го посетиле и комплексот Нишка Бања, каде се прошеаа и ја пробаа нишката скара во еден од тукашните ресторани. Исполнети со прекрасни доживувања патот со песни го продолжија кон Скопје.

С. Смилеска

ЗП Гази Баба

Екскурзија до Охрид и Струга

Пензионерските екскурзии до најразличните дестинации што ги организира ЗП Гази Баба се добро обмислени за да обезбедат незаборавно доживување и другарување, но и да се запознаат историските знаменитости и убавини во нашата земја и странство. Таква екскурзија беше организирана на 29-ти октомври за околу 55 пензионери, кои заминаа со уверување дека овој ден ќе им остане длабоко во сеќавање. Определувајќи се за оправданото барање на пензионерите, да ги посетат двата бисери на Охридското Езеро, Охрид и Струга, познати надалеку и надвор од нашата земја, беше организирана еднодневна екскурзија.

Очекуваните ниски октомвриски температури, кои доведоа да бидат по-

криени со снег повисоките планини, по пат пензионерите уживаа во планинските видови и живописните предели.



При патувањето до Охрид, се направи една мала пауза на планинскиот премин Стража, а наедно и ужина со топли мекици.

За време на екскурзијата, пензионерите не само што ги разгледаа двата града, каде уживаа во нивната убавина и привлечност и ја почувствуваа и ѝ се восхитуваа на древната культу-

ра. Во убавиот Охрид, беа посетени и Билјанини извори, кои и во овие есенски денови се исто така убави.

Во текот на годината, организираме и изведуваме екскурзии во повеќе места во земјата, но и во странство. Во оваа форма на активност, поминуваат најмалку илјада пензионери годишно. Секогаш се почитува тоа што се договара на стартот. Пензионерите се меракливи за дружење и запознавање на интересни места. За оваа екскурзија, автобускиот превоз беше бесплатен и донација од општина Петровец, каде имаме наш разгранок. Секогаш практикуваме помасовни посети во нашите туристички центри, затоа што има пензионери, кои буквално првпат посетуваат одредени места – вели Магдалена Спировска, претседател на Активот на пензионерки при ЗП Гази Баба, и водач на оваа екскурзија.

Со последните зраци на сонцето, заврши и оваа екскурзија. Полни со импресии, пензионерите сигурно уште долго ќе се сеќаваат на овој убаво поминат ден.

В. Пачемски

ЗП Куманово

Две претстави на „Шути и рогати“

Дека секогаш се подготвени да дадат се од себе пензионерите – актери од Драмската работилница при ЗП Куманово, неодамна уште еднаш потврдија со прикажување на комедијата „Шути и рогати“ во салата на Театарот во Куманово на 2-ри ноември 2016 година, во рамките на

програмата за одбележување на 11-ти ноември. Денот на ослободување на револуционерното Куманово. Оваа претстава наедно имаше хуманитарен карактер, бидејќи средствата собрани од неа беа донирани за помош на семејствата од скопско Стајковци што настрадаа во поплавите.

Од актерите пензионери, секој на свој начин настојуваше и придонесуваше толкувањето на ликовите да биде поприлично и понепосредно. Се менуваа слики на сцената, со ентузијазам и настојчивост за што подобро претставување пред гледачите кои не ги штедеа дланките за да ги наградат. Доследно го пренесеа и отсликаа

животот на луѓето околу нас низ приказ на секојдневните и минатите случувања.

Уште една таква претстава беше прикажана и на 3-ти ноември 2016 година во Домот за стари лица „Зафир Сајто“ за станарите, кои со задоволство и ракоплескање ја проследија. На импровизираната бина се толкуваа ликовите од овој хумористичен текст на кумановски дијалект прикажувајќи ја секогаш актуелната тема на обичните луѓе и луѓето од власта. Крајот на претставата беше овековечен со заедничка фотографија која ќе сведочи и потсетува на убавата страна на животот.

Директорот на установата Џељомедин Меџити во благодарноста што ја искажа изрази интерес за вклучување на КУД во одбележувањето на неделата за грижа на стари лица со дел од програмата проткаена со музика и песна.

С. Ламбаша

ЗП Кочани

Посета на Црна Гора

Здружението на пензионери на Кочани во терминот од 29 септември до 3 октомври оваа година ја реализираше екскурзија во Црна Гора со посета на градовите Бар, Сутоморе, Чањ, Петровац, Св. Стефан, Будва, Тиват, Херцег Нови, манастирот Острог и Подгорица.

Екскурзијата е во рамките на годишната програма на кочанското здружение за одмор и рекреација и организирање на екскурзии во земјата и странство.

За ова патување нашето Здружение учествуваше со партиципација од 50 % во превозот додека престојот и

пансионите членовите на здружението ги плаќаат на три рати. Со оваа екскурзија овозможивме на 63 пензионери да ја посетат Црна Гора и повеќе населени места во оваа држава, со посета на најубавите туристички места на црногорското приморје, како и манастирот Острог, – ни изјави Ѓорѓи Серафимов, претседател на ЗП Кочани.

Тридневната екскурзија на кочанските пензионери како и многупати досега ќе им остане во длабоко сеќавање, за што придонесе и целокупниот ангажман на Туристичката агенција „Авто Атом“ од Кочани.

К. Герасимов

ЗП Радовиш и Конче

Викенд екскурзија до Белград

ЗП Радовиш и Конче во континуитет организира разни патувања до познати значајни дестинации во нашата Република и во соседните

давање нови пријателства. Поради долгата релација попатно застанување и кафе пауза беше направено кај Врање и во ресторанот Предејане,



земји. Така, по повод денот на ослободувањето на градот најголемиот дел од пензионерите се вклучија во програмата за одбележување на 6 Ноември, а дел од нив согласно програмата на ЗП направија викенд-екскурзија до Белград.

Педесетина пензионери видно расположени и среќни што ќе ја посетат метрополата на соседна Република Србија, тргнаа на 04.11.2016 год. уште во вечерните часови. На испраќање претседателот Јордан Костадинов им посака добар пат, другарување и соз-

а во утринските часови пензионерите пристигнаа во Белград. На почетокот тие направиле панорамско разгледување на градот, а потоа организирано пристигнаа на Авала, и спомен обележјето подигнато во сеќавање на паднатиот руски авион. Во текот на денот пензионерите ја посетија Спомен-куќата на Јосип Броз Тито и Спомен музејот „25 Мај“. Преостанатото време од убавиот сончев ден, учесниците го искористија за прошетка во паркот Калемегдан и низ улиците на Књаз Михајлова од каде си купија нешто за спомен.

Со цел да се овековечи овој убав настан учесниците направиле повеќе групни фотографии. Сè на сè, ова беше уште едно патување кое пензионерите од Радовиш и Конче долго ќе го паметат.

Љ. Младеновска

ЗП Прилеп

Помош за пензионерите од над милион денари

Неодамна Комисијата за доделување на еднократна помош при ЗП Прилеп по третпат се состана и на осумдесеттина пензионери им додели еднократна помош во висина од околу 300.000 денари. Еднократна помош зависно од тежината на болеста или од материјалната состојба им беше доделена по 3, 4 и 5 илјади денари. Досега прилепското здружение на пензионери во текот на оваа година има доделено над еден милион денари за еднократна помош на своите членови. Пред претстојните Новогодишни и Божиќни празници на сто свои членови со пониски примања Здружението ќе им додели пакети со колонијални и производи за хигиена во висина од по 1.000 денари.

ЗП Прилеп вложува и во отворање и адаптирање на нови клубови по оградите и веќе има отворено 11 клубови во градот и уште четири во Кривопащани, Тополчани, Долнени и во месната заедница во Варош за тамошниот ограданок. За партиципирањето за десетината екскурзии кои се организираа во текот на оваа година, потрошени се околу 400 илјади денари, а за спортските активности потрошени се над 500 илјади денари. Потрошени се средства и за учеството на културно забавните манифестации што се организираат во градот и регионот со учество на двете КУД при ова Здружение, Сето ова покажува дека Здружението на пензионери од Прилеп е едно од најактивните здруженија во СЗПМ.

К.Р.

ЗП Прилеп

Бабините килими

Убавите и во разни бои исткаени килими, онака како што некогаш пред педесет и повеќе години се

макотрпна и долгорочна работа на постарите жени. Целта е да не се заборава старото. Се извадија добро сочуваните килими од каселите и долапите и се изложија овде пред прилепската јавност, – ни рече Љубица Петреска прет-



изработувале рачно, деновиве беа изложени на плоштадот кај Саат кулата во Прилеп. Веќе трета година по ред невладината организација „Мајка традиција“ ја организира оваа изложба на килими на отворено, за да видат младите со што некогаш нивните баби и мајки се занимавале наместо да шетаат и да гледаат телевизија или да седат пред компјутерите. Повеќе, убаво зачувани килими беа послани на плочникот и изложбата побуди голем интерес.

– Ова е традиција, така ни се вика и нашата организација, ја организираме веќе трета година со цел младите да се запознаат со нашата традиција и фолклор, со она што некогаш значело

претседател на „Мајка традиција“ во која претежно членуваат пензионерки.

Изложбата ја посети и градоначалникот на Прилеп, Марјан Ристески кој ја поздравил оваа традиционална манифестација и се фати на орото што го изведоа младите играорци на КУД „Моминик“ од Прилеп.

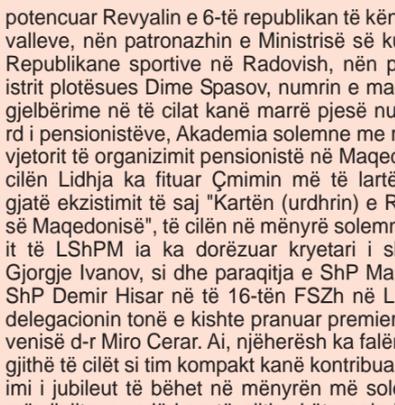
К.Р.



Mbledhja e nëntë e KE të LShPM

TMë 10.11.2016, është mbajtur mbledhja e nëntë e KE të LShPM, në të cilën pos anëtarëve të KE kanë marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të LShPM Besnik Poca, kryetari i KM Mitre Stojanovski, kryetari i Komisionit për sport dhe rekreim dhe për shëndetësi Zdravko Petkovski dhe Stojanche Stefanovski.

Lidhur me pikën e parë të rendit të ditës në mbledhje, fjalën hyrëse e ka pasur kryetari i LShPM Dragi Argirovski i cili ka numëruar të gjitha aktivitetet për periudhën e kaluar të cilat ishin të lidhura me jubileun e madh të Lidhjes, 70 vjet të organizimit pensionist në Maqedoni. Me këtë rast, ai posaçërisht ka



potencuar Revyalin e 6-të republikan të këngëve muzikës dhe valleve, nën patronazhin e Ministrisë së kulturës, garat e 31 Republikane sportive në Radovish, nën patronazhin e ministrit plotësues Dime Spasov, numrin e madh të piknikëve në gjelbërime në të cilat kanë marrë pjesë numër rekord i pensionistëve, Akademia soleme në rastin e 70 vjetorit të organizimit pensionist në Maqedoni, në të cilën Lidhja ka fituar Çmimin më të lartë deri tani gjatë ekzistimit të saj "Kartën (urdrin) e Republikës së Maqedonisë", të cilën në mënyrë soleme kryetari të LShPM ia ka dorëzuar kryetari i shtetit d-r Gjorgje Ivanov, si dhe paraqitja e ShP Manastir dhe ShP Demir Hisar në të 16-tën FSZh në Lubjanë ku delegacionin tonë e kishte pranuar premieri i R. Sllovenisë d-r Miro Cerar. Ai, njëherësh ka falënderuar të gjithë të cilët si tim kompakt kanë kontribuar që shënimin i jubileut të bëhet në mënyrë soleme dhe më dinjitoze, ndërkaq të gjitha këto ngjarje ishin të mbuluara në mënyrë adekuate dhe kualitative nga ana e komisionit për informim dhe veprimtari botuese. Gjithashtu, kryetari Argirovski, ka informuar anëtarët e KE se në nëntor do të del numri i 100-të i "Penzioner plus" dhe se me atë rast do të ndahen mirënjohje për korrespondentët më të mirë të gazetës, të cilët me shkrimet e tyre kanë kontribuar që gazeta prej numri në numër të jetë gjithnjë e më kualitative. Për mirënjohje janë propozuar të marrin: **Milevka Zdravkovska, Gojko Eftovski, Cveta Spasikova, Krste Spaseski, Dobro Todorovski, Vjollca Sadiku, Vasil Paçemski, Vukica Petrusheva, Snezana Kutuzovska dhe Kiril Risteski.**

Më pastaj, kryetari Argirovski ka arsyetuar argumentet për çka LShPM duhet të jetë nënshkruar i Memorandumit për bashkëpunim me VMRO-DPMNE për çka, ndër të tjera ka thënë:

- Në vitet e kaluara pensionistët kanë fituar mjaft të mira të cilat kanë ngritur në kualitet standardin e pensionistëve. Pothuajse të gjitha kërkesat tona janë analizuar në mënyrë adekuate, ndërkaq, problemet tona janë zgjidhur në kufijtë e mundësive të shtetit. Pensionet i kemi marrë me rregull, ka rritje të saj, lista e ilaçeve është zgjeruar, kemi fituar lokale në shfrytëzim pa pagesë, ndërtohen shtëpi private, ekzistueset rinovohen. Me fjalë të tjera, gjithçka çka na ishte premtuar është realizuar, bile edhe më tepër. LShPM në 7 vitet e kaluara gjithnjë ka bashkëpunuar me ata të cilat janë në pushtet sepse ata janë ato të cilët mund të ndihmojnë në zgjidhjen e punëve të cilat janë në interes të pensionistëve. Pas diskutimit në të cilën që të gjithë dhanë përkrahje nënshkrimi të Memorandumit për bashkëpunim, vendimi është aprovuar njëzëri.

Me disa plotësime, në mbledhje është aprovuar Propozim-Programi për punën e LShPM për vitin 2017 në të cilën sqarim për aktivitetet e propozuara për vitin e ardhshëm ka dhënë sekretari i KE i LShPM Stanka Trajkova. Raport financiar për punën e LShPM me pasqyrën e të hyrave dhe të dalave për periudhë 01.01 - 30.09.2016, me pëlqim të Këshillit mbikëqyrës, ka dhënë kryetari Mitre Stojanovski me çka është konstatuar se LShPM në periudhën e theksuar ka punuar me nikoqirllëk dhe sipas planit, ndërkaq, Propozim-plani financiar



i Lidhjes për vitin 2017 është real dhe gjithëpërfshirës dhe se të gjitha aktivitetet e parapara janë të mbuluara financiarisht. Edhe këto tre dokumente janë aprovuar njëzëri. Për Propozim - Projektin për vullnetarizim në kushte të sodit për punën e shoqatave të pensionistëve, para anëtarëve të KE, fjalë hyrëse pati sekretari i KE të LShPM Stanka Trajkova e cila ka përgatitur këtë projekt domethënës. Pas diskutimit, është vendosur që të pranohet Propozim-Projekti dhe të dërgohet në shoqatat për shqyrtim dhe për plotësime eventuale. Në mbledhje njëzëri janë aprovuar edhe Raporti i Komisionit për sport dhe rekreim për Garat e 21-ta Republikane sportive në vitin 2016, dhe Raporti për pjesëmarrjen në Festivalin "Mosha e tretë 2016" mbajtur në Lubjanë, si dhe janë sjellë disa vendime të rëndësishme për punën. Të gjitha vendimet dhe dokumentet janë aprovuar njëzëri.

Kalina S. Andonova

Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj Ekskursion njëditor në Peshkopi

Në kuadër të aktiviteteve programore, Shoqata e pensionistëve të komunës Saraj, më datë 19.10.2016, organizoi dhe realizoi një ekskursion njëditor në Peshkopi të Shqipërisë, qytet në veri-lindje të Shqipërisë, në largësi



21 km nga pika e doganës Bllatës. Shtrihet në dy anët e luginës së Drinit të Zi - me rreth 14.000 banorë.

Në ekskursion morën pjesë 135 pensionistë të shoqatës në fjalë. Nisja u bë në orët e hershme të mëngjesit dhe u kthyer në orët e vona të mbrëmjes. Më tepër se gjysma e pensionistëve, së pari herë vizitojnë këtë qytet të bukur, andaj edhe emocionet ishin të arsyeshme.

Me të arritur në qendër të qytetit, pensionistët u ndanë dhe vizituan qytetin në grupe sipas dëshirës. Siç treguan disa prej tyre, kishin ngulur të mahnitur nga ajo që kishin parë...Në tu kthyer nga Peshkopia, pensionistët në grupe sipas dëshirës vizituan edhe qytetin e Dibrës së Madhe. Gjithsesi se sikurse edhe herëve të tjera, pensionistët mbetën të kënaqur nga ky ekskursion me shpresë se do ju epet mundësia që në të ardhshmen të vizitojnë edhe vende të tjera.

B.B.

ShP Tetovë

Pensionistët - sportistë gjithnjë të parët ose në krye

Nga themelimi më 1996, deri në garat sportive vjetore republikane jubileare të pensionistëve të Maqedonisë, sportistët tetovar - pensionistë, gjithnjë kanë marrë vendin e parë ose janë plasuar në mes pesë ekipeve të para. Në të gjitha garat e dhjeta regionale, sërish gjithnjë janë në pozicionin e parë në plasmanin e përgjithshëm. Me rezultate të këtuja të gjithë pensionistët - sportistë janë të meritueshëm, por patjetër të veçojmë angazhimin e tanimë të ndërjet Faik Jashari, i cili pesëmbëdhjetë vite është kryetar i Komisionit për aktivitete sportive i ShP Tetovë, që në të gjitha garat regionale dhe republikane në disiplinën shah, me përpikëri ka kryer detyrën gjykatës. Retrospektiva e vogël në aspekt të ShP Tetovë, na drejton në konstatimin se nga 20 garat sportive republikane të mbajtura deri tani, dy vitet e para nuk ishin të shpallur fituesit e përgjithshëm. Së pari herë ajo është bërë në vitin 1998, që prej kësaj është themeluar qëndrueshmëria dhe në të cilën

periudhë pensionistët tetovar tetë herë njëra pas tjetrës kanë zënë vendin e parë në vitet 2002, 2003 dhe 2004, peharin kalues është ndarë në pronësi afatgjate. Një "privilegjon" i tillë kësaj here i ka rënë edhe ShP Ohër dhe Debarcë.

ShP Tetovë është iniciator i garave sportive pensioniste, bashkërisht me disa shoqata të tjera në vend. Është treguar se organizimi i tillë përfaqëson jo vetëm popullarizimin e sportit ndërmjet njerëzve nga "mosha e tretë", por në këtë mënyrë pensionistët shoqërohen, e mbajnë vitalitetin e tyre, e vazhdojnë shpirtin për gara, dhe për plasman më të lart dhe - dispozitë themelore: të merret pjesë, e nuk e domosdoshme gjithnjë të fitohet. Për përgjegjësi në ShP Tetovë është e dhënë e rëndësishme edhe pjesëmarrja masive në këto lojëra sportive. Selektimi i parë është në korniza të degëve, e më pastaj me të plasuarit më të mirë organizohen përgatitje, të cilat varësisht nga disiplina ndryshëm zgjasin. Gjithsesi, këtu llogaritet se ndërimi i fu-



ndit i pensionistëve - sportistë, kryesisht për arsye të moshës në katër - pesë vitet e fundit, nuk arrihen rezultate më të larta dhe në këtë periudhë, vendin e parë në plasmanin e përgjithshëm në garat republikane i është "lënë" shoqatave tjera. Është fakt se bashkëgjitet nga ndonjë garues i ri, por është fakt edhe ajo se ekipi sportist pensionist të paraqitet me përbërje të ndryshme nacionale. Rastet janë të themi se në të gjitha këto kushte, është i pranishëm ndikimi i të ndërjet Faik Jashari, i cili mbi 25 vite është ndër më aktivët në ShP Tetovë, si dhe pjesëmarrësit e drejtpërdrejt Hristofor Todorov, Jordan Paunovski, Vinko Smilevski, Jablanka Veselinovska, Liljana Avramovska, Genc Kuriu, Abdurezak Rustemi, Mitko Bogatinovski dhe shumë të tjerë.

G. Eftovski

Faqen e redaktoi Baki Bakiu

13 nëntori, turnir shahu në Shkup

Me rastin e Ditës së çlirimit të qytetit të Shkupit - 13 nëntori, në organizim të LShP të qytetit të Shkupit, më 11 nëntor, është mbajtur turnir tradicional në shah ndërmjet shahistëve më të mirë të shoqatave anëtare të Lidhjes. Turnirin e ka hapur kreu i qytetit të Shkupit Koce Trajanovski, ndërkaq, pjesëmarrësve dhe të pranishmëve u është drejtuar edhe kryetari i LShPM, Dragi Argirovski. Mirëseardhje garuesve dhe mysafirëve së para ju ka dëshiruar kryetari i KE i Lidhjes së qytetit Metodija Novkovski i cili pasi ka përshëndetur ka theksuar dëshirën për rezultate më të mira dhe çaste të këndshme në takim.

Në fjalën përshëndetëse kreu Koce Trajanovski ka theksuar bashkëpunimin shembullor me Lidhjen e ShP të Qytetit, e cila bazohet në marrëveshjen dhe pjesëmarrjen e ndërsjellë në realizimin e programeve dhe aktiviteteve të ndryshme të cilat kanë për qëllim realizimin e jetës më kualitative të pensionistëve. Bashkëpunimi do të vazhdojë edhe më tej përmes zgjidhjes së përbashkët të problemeve konkrete duke shqyrtuar dhe pranuar kërkesat, të propozimeve, sug-

jerimet dhe nismat e pensionistëve. Me këtë rast, për jubileun 70-vjeçar dhe Ditës së pensionistëve, e në shenjë falënderimi për bashkëpunimin e suksesshëm me qytetin e Shkupit, kryetari i LShPM Dragi Argirovski, kreut Koce Trajanovski i ka dhuruar Plaket nga LShPM. Me të njëjtin rast, kryetari Argirovski i ka dhuruar mirënjohje kryetarit të KE të LShP të Qytetit Shkup, Metodija Novkovski.

Ndryshe, së pari herë këtë vit, në turnir me ekipet e veta në konkurrencën meshkuj kanë marrë pjesë të gjitha 14 shoqatat e pensionistëve anëtare të Lidhjes të ShP të qytetit të Shkupit. Tre vendet e para, kanë zënë ekipet e ShP të Gjorçe Petrovit, ShP Solidarnost - Aerodrom dhe ShP Çair, në konkurrencën meshkuj, ndërkaq, në atë të femrave më shumë pikë kanë fituar garuesit nga ShP Qendër, ShP Gjorçe Petrov, dhe ShP Kisella Voda. Takimi sportiv ka mbaruar në rendin më të mirë dhe organizimin shembullor, ndërkaq, ka mbaruar me ndarjen e falënderimeve të shoqatave për pjesëmarrjen në turnir.

M.D.

ShP Kumanovë Takim i tretë multietnik në Lipkovë

Në vitin jubilar 2016 (70 vjet të organizimit pensionistë në Maqedoni dhe Kumanovë), ShP Kumanovë dhe Dega e pensionistëve në Lipkovë, më 15 Tetor të këtij viti, kanë organizuar së treti herë takimin tradicional multietnik. Në takim kanë marrë pjesë pensionistët nga Kumanova, Umin Doli, Bedinje, Staro Nagoricane, nga krahina e Lipkovës dhe nga Kriva Pallanka. Sipas programit të vërtetuar takimi i punës ka filluar në oborrin e shkollës fillore në Lipkovë, me pjesëmarrje të mbi 80 pensionistëve. Fillimisht, Nazim Emini, kryetar i degës së pensionistëve në Lipkovë, ka përshëndetur të pranishmit me ç'rast edhe ka arsyetuar qëllimin e takimit. Më pas, Spiro Nikolovski, kryetar i ShP Kumanovë, më gjerësisht ka folur për realizimin e aktiviteteve programore të Shoqatës. Ai, ka folur edhe për bashkëpunimin dhe bashkëjetesën ndër gjeneratat, për shoqërimet multietnike, për informimin, si dhe për aktivitetet e LShPM në realizimin e të drejtave të pensionistëve në Republikë. Pensionistët i ka përshëndetur edhe Hulusi Salju, delegat në LShPM nga Kumanova (Lipkova), Aliriza Ramani, kryetar i Degës në Matejçe, Sllavko Stojanovski, kryetar i ShP Kriva Pallankë, Stojan Neshevski dhe Stefan Jovanovski, kryetar i shoqatës për dia-

bet - Kumanovë etj. Pas pjesës oficiale, mysafirët janë drejtuar kah Liqeni i Lipkovës dhe akumullueses Gllazhnja. Në qëndrimin një orësh, pensionistët janë shëtitur përreth liqenit, ndërkaq, ishte kënaqësi e veçantë shëtitja nëpër platformën e murit të betonuar i cili lidh dy brigjet e lumit. Shëtitjen nëpër platformën e ka udhëhequr Zeqir Iseni, pensionist dhe anëtar i këshillit të degës nga Lipkova, njeriu i cili tridhjetë vite ishte roje e branës. Shoqërimi ka vazhduar në restorantin "Kodra" tek liqeni i Lipkovës, pronë e Hajrulla Alilit. Më parë, Stefan Jovanovski dhe Rasim Arifi, farmaceut të diplomuar, ju kanë matur sheqerin në gjak 64 pensionistëve, nga të cilët tek katër prej tyre kanë zbuluar më tepër sheqer se shkalla e lejuar. Në qëndrimin tri orësh në restorant dhe oborrin e rregulluar mirë, rrezet e ngrohta të diellit dhe pamja nga liqeni, në atmosferë të këndshme është shoqëruar dhe biseduar. Pas mbarimit të takimit, Sllavko Jovanovski, kryetar i ShP Kriva Pallankë, i mbushur me përbajtje të bukura nga takimi, ka thënë:

- "Sikur të jemi një familje e madhe, të gjithë në një vend. U njoha me shumë pensionistë nga ky mjedis, si dhe me kryetarët e degëve të Lipkovës, Matejçit, Umin Dollit, Gradishte etj".

D-r Mirko Makreshanski

ShP Çair

Turnir tradicional në shah

Vitin e dytë me radhë, në Klubin e pensionistëve, në shtëpinë e pensionistëve "Lika Çopova" në Fushë Topanë, më 28 tetor 2016, është mbajtur turnir tradicional në shah ndërmjet shoqatave të pensionistëve: Butel, Shuto Orizari, Solidarnost - Aerodrom, Kisela Voda dhe shoqata nga Çairi, e cila ishte nikoqire dhe organizatore e shkëlqyeshme e takimit. Pjesëmarrësit dhe mysafirët, me fjalë adekuate i ka përshëndetur kryetari i KE i ShP Çair, Mentor Qoku, me ç'rast, ai ka theksuar rëndësinë e takimit të shahut duke theksuar se këtë vit marrin pjesë numër më i madh shoqatash.

- Na duam të shoqërohemi, duam të bashkëpunojmë me të gjitha Shoqatat e qytetit më gjerë, dhe të kontribuojmë të njihemi dhe të forcojmë bashkëjetesën. Besoj se gara do të rrjedhë normalisht, nuk është e rëndësishme se kush do të jetë i pari, me rëndësi është të shoqërohemi, të mbajmë përshtypje të mira dhe dua që nga ky takim së paku të kemi një mik më tepër - ka thënë Mentor Qoku.

Gara u zhvillua me forcë garuese të madhe, garuesit pensionistë mundësuan edhe një shoqërim të paharrueshëm, edhe pse normalisht tek secili ekzistonte mendimi dhe dëshira që të mundet kundërshtari, por megjithatë, më me rëndësi ishte shoqërimi dhe zgjerimi i bashkë-



punimit e cila kultivohet me vite. Gara u zhvillua në atmosferë duke kujtuar dhe analizuar shpeshherë disa lëvizje dhe lojëra, ndërkaq, ka ngjallur interesim të madh tek pensionistët e pranishëm të cilët kanë përkrahur favoritët e tyre. Nikoqirët janë treguar organizator të mirë, kanë gostitur mysafirët me kafe dhe lëngje, ndërkaq, gjatë kohës së pushimit të shkurtë, ju kanë shërbyer edhe me ngrënie modeste.

Në fund, sikurse në çdo garë, janë shpallur fituesit. Vendi e parë e kanë marrë shahistët e ShP Çair, të dytin shahistët e ShP Butel dhe ShP Solidarnost - Aerodrom, vendin e tretë e kanë zënë shahistët e ShP Kisella Voda, ndërkaq, vendin e katërt ato të ShP Shuto Orizare.

Kjo ngjarje ka treguar se, me pak mund dhe me shumë dashuri, ndjeshmëri dhe kreativitet, mundet dhe duhet të organizohen takime dhe shoqërimi të këtuja të cilat mbeten gjatë në kujtesë dhe gjatë tregohet për ato.

Vasil Paçemski

Промоција на книгата „Последниот монах“

Во мултимедијалниот културен центар „Матица ексклузив“, на 28 октомври, се одржа промоција на романот „Последниот монах“ од писателот Добре Тодоровски, во издание на издавачката куќа „Панили“ од Скопје. За најновото дело на авторот зборуваше писателот Панде Манојлов, а извадоци од книгата читаше Антонио Павловски. Во својата рецензија писателот Панде Манојлов, кој романот го нарече стамена раскажувачка целина, подвлече:

– Со најновиот роман „Последниот монах“ македонскиот писател, одличен раскажувач и романиер Добре Тодоровски, на читателската публика се претставува со нова, но и за него препознатлива творечка вокација. Велиме позната и препознатлива по својот белег, главно по ред карактеристики од претходно објавените дела на авторот својствени најмногу по оригиналниот и доживеаниот штимунг на животот на Македонците, особено од демихисарскиот крај, како и по најпрепознатливите стилски особености

што ги носи неговиот ракопис – демихисарската распеаност во раскажувањето со говор со чист демихисарски дијалект во дијалозите.

Писателот раскажува со доза на непомирливост, со внатрешен револт кој може да се почувствува, зашто болат витлите на македонскиот егзил, а најмногу овој последниов, макар кога и монах после години го запалува огинот во прадедовото огниште.

Непребол македонски и наш, да се испустат македонските села и градови, а во нив тук–таму да останат по два–тројца старци кои ги чуваат спомените од минатото, како трите пара старечки очи го пречекуваат монахот Давид, мислејќи дека е поп, а се присетуваат дека тоа е синот на Илија и Весела кои пред многу години заминале за „Вранџија“, пород на фамилијата Поповци која даде многу свештеници на својот напатен народ, а тој е и последниот монах што се родил



тука... Последен монах, последна надеж, кој го запалува огинот во прадедовото огниште за чадот од ојакот високо да зачуди кон небесата на испустиениот крај.

Писателот Добре Тодоровски, неверојатно доследно и чисто го води дејството на романот кон својата основна идеја врз која е фундирана речиси целокупната содржина на ова убаво романиерско остварување. Романот „Последниот монах“ претставува стамена раскажувачка целина, навистина импресивно и пријатно доживување кое ќе го плени вниманието на читателот.

Писателот Добре Тодоровски е уште еден убав пример дека и во третото доба може да се твори и да се стане и познат и успешен. Т.Д.

Поетска збирка на Трајанка Тања Стоилковска

Предизвик за секого

Книгата на Трајанка, што неодамна излезе од печат, е вистински предизвик за секого кој што ќе дојде во контакт со неа. Својата биографија Тања решила да ја напише на невообичаен начин – во вид на песна која ја нарекла „Трајанка“.

Трајанка, име мое свето
Гордо го носам и секој поговор
Остро и луто го косам.
1946–та, Мајка со рожба мила и незнајна кума
Благословице име ТРАЈАНКА
За трајност на родот

Лидија Лучко Јеремиќ во својата рецензија на Трајанка и посакува добредојде во светот на поетите, со нејзината книга – првенче.

„Низ размислата на нашата новородена поетеса, со своето првенче, навлегов лебдејќи низ стиховите во нејзината треперлива, нежна, полна со прашалници, животна историја.“

За вредните баби Трајанка напишала уште една убава песна: „Секоја баба ужива да плете, да пее и да се смее. Така весела и мила на сите им дава сила, со мудрости безброј



низ годините збрани веќе не прави драми“...

Во песната за Третата доба порачува: „...Во есента од животот со подвиени плеки, ќе минуваме низ годините, среќни.“

Трајанка пишува и за Калдрмата – секоја коцка од неа нова историја брои, за животот, љубовта, домот, чедата, годините – низ стихови говори.

Покрај песната создадена наместо биографија, секако и останатите песни кои Трајанка ги излеала од својата душа, мошне сликовито говорат за нејзината личност.

„Животот е борба. Борба меѓу позитивните и негативните влијанија. Животот е работа и творештво. Во него победуваат послоните. Не треба да се поплаќа под негативни влијанија. Од нив треба да се ослободуваме со работа и творештво, но и со разновидни активности. Секој човек без разлика на годините треба да биде храбар, амбициозен, активен, вреден и упорен, издржлив и истраен.“ На 24. средби на Здружението на просветни работници и литературни творци на РМ, за оваа книга, Трајанка доби Диплома за освоено второ место. Цветанка Илиева

Интересни книги

Јас пред тебе

Автор: Џоџо Мојес
Постои мудрост којашто точно предупредува оти љубовта може да го освои целиот свет, но во исто време таа може да биде и крај на времето и на животот. Со неа се постапува внимателно. Најмала грешка само во еден миг може да ги уништи идеите и идеалите. Да го пеплоса човекот и ништо да не остане од него. Тие вечни крстопати во егзистенцијата се мотив на Џоџо Мојес да напише дело кое се чита со интерес и во еден здив.

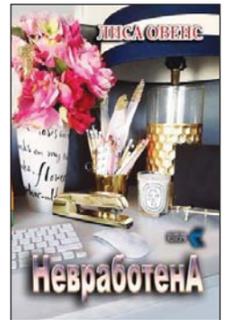
Станува збор за љубовна приказна за новата генерација. „Јас пред тебе“ е роман за животот на двајца млади луѓе. Романтична приказна од која ќе ви се стопи срцето, но која ќе ви постави едно прашање: Што сè би направиле за љубовта на вашиот живот, знаејќи дека срцето ќе ви биде скршено? Луиза Кларк е обична девојка што живее еден многу секојдневен живот кој го исполнуваат нејзиното стабилно момче и блиското семејство кое никогаш не отишло подалеку од нивното мало село. Таа се вработува кај ексгосподарот на универзумот Вил Трејнор, кој по една несреќа е врзан за инвалидска количка. Наскоро неговата среќа ќе ѝ значи повеќе отколку што можеше да замисли. Кога дознава дека Вил има шокантни планови за неговата иднина, таа ќе даде сè од себеси за да му покаже дека во животот има нешто за што сепак вреди да се живее. Тие немаат ништо заедничко до мигот кога љубовта ќе биде причина да изгубат се што имале дотогаш.



Невработена

Автор: Лиса Овенс
Романот „Невработена“ на Лиса Овенс е добар пример дека книжевноста не признава поделба според животното искуство и општествениот статус на читателот. Постои само естетската вредност којашто писателскиот труд го вреднува како добра или помалку интересна книга. Пишаниот збор како ука и поука во постапката на Овенс е наменет и интересен за секој читател што има интерес за другиот и другото, а тоа ќе го збогати со нови сознанија и искуства за светот во кој живееме и во кој катадневно опстануваме.

Остар, нежен и смешен, овој брилијантен роман кој е деби на Лиса Овенс не е само приказна за животот и тоа како главната хероина доаѓа до својата разрешница, туку е и роман кој ги поставува прашањата кои ние никогаш не сме се осмелиле гласно да ги изговориме. Клер Фланели ја напуштил работата со цел да ја најде нејзината вистинска вокација, а сето ова би било во ред ако Клер знаела што бара и каде да бара, но пред сè таа требало да се пронајде себеси. Додека за сите околу неа им изгледало дека нивните животи се под целосна контрола, Клер ќе се најде себеси како тоне под притисокот на проблемите и читателот се прашува како успеала да не се распадне. Одговорот не треба да се бара никаде. Треба да се прочита романот „Невработена“ и во него да се откријат и дознаат сите дилеми но и вредности на зборот и постапките, човекот, времето и животот.

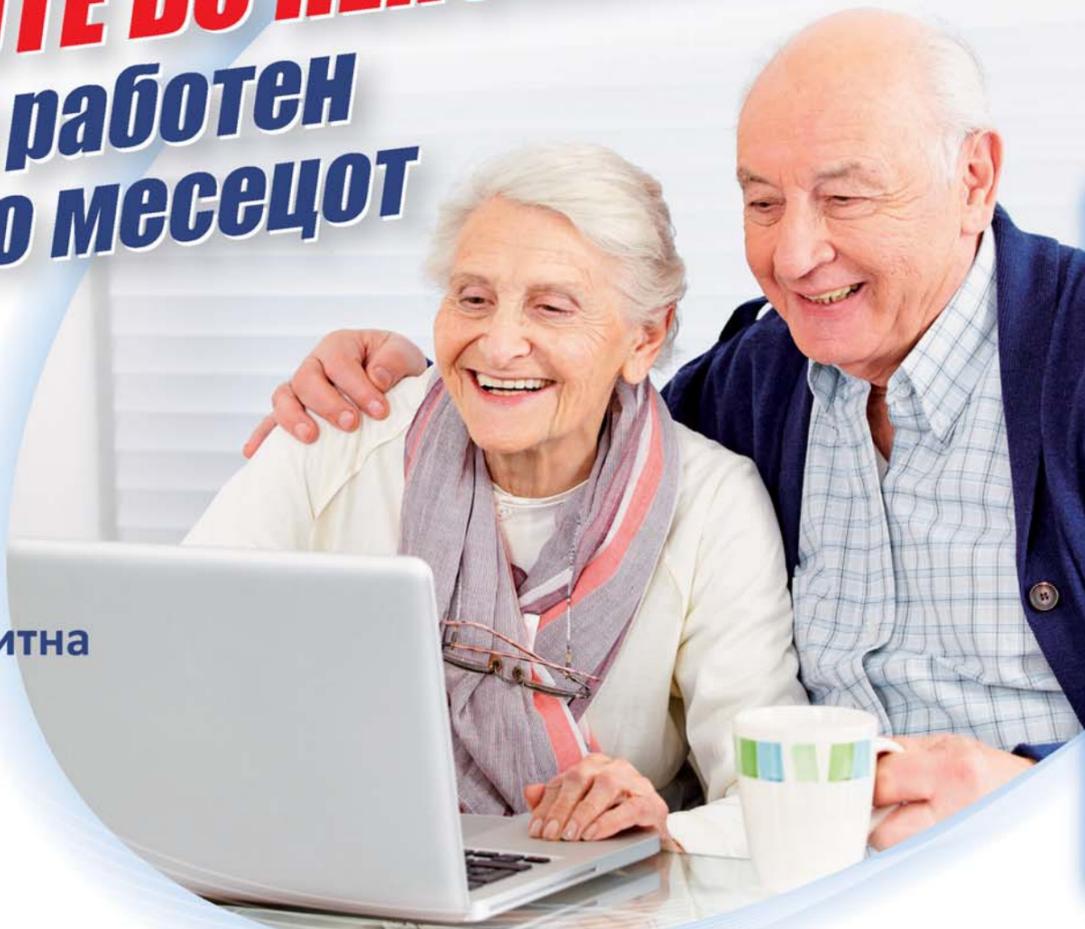


Избор: Васил Тоциновски

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 Сид Скопје тел. 02/3217-224
• Партизански Одреди тел. 02/3221-003
• нас. Аеродром тел. 02/2401-225

• нас. Бугел 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

Зошто ни опаѓа имунитетот

Шекерот е еден од најголемите непријатели на имунитетот, велат нутриционистите и лекарите. Ако дневно внесувате 200 грама шеќер (колку што има во три лименки газирани сок), на белите крвни клетки ќе им бидат потребни дури пет часа повеќе за да се избораат со бактериите. Научниците тврдат дека зголемен ризик од слаб имунитет имаат и луѓето кои не пијат доволно течности. Се разбира дека во оваа група се и оние кои се хронично под стрес. Исто така, прекумерната тежина може да предизвика хормонална нерамнотежа, а големиот број на масните клетки предизвикува ослободување на хемикалии кои предизвикуваат воспаленија во телото. Хроничното воспаление може да ги оштети ткивата, што резултира со ослабување на имунолошкиот систем. Исто така и неправилниот ритам на спиење ја нарушува работата на одбранбениот систем. Само една непроспиена ноќ го намалува бројот на белите крвни клетки кои ги уништуваат бактериите и вирусите, тврдат британските научници. Според една пак студија научници од Универзитетот во Чикаго, организмот на луѓето кои во една седмица спиеле само четири дена, произведува половина од антителата кои се борат на пример против грип.

Освен непроспиените ноќи, имунитетот го слабеа и ако не внесувате доволно течности, кои на телото му се потребни за да ги елиминира насобра-

ните отрови. Ако урината ви е темна, а не бледа, тоа значи дека не пиете доволно вода и ја отежнувате борбата против настинката и некои други болести. Подеднакво лошо на имунитетот делува и осамениот начин на живот. Сиromашниот социјален живот ја намалува отпорноста од болести, покажало истражувањето врз 276 луѓе на возраст од 18 до 55 години.

Се поставува прашањето: можели нешто да се стори за да се подигне ослабнатиот имунитет? Овие осум состојки, според нутриционистите и лекарите, можат да помогнат за да го рестартирате ослабнатиот имунитет:

1. Пилешкото и мисиркиното месо, јајцата, јогуртот, гравот и мешункастиот зеленчук се богати со аминокиселини кои се важни за зајакнување на имунолошкиот систем. Нивната подготвка со различни начини како што е босилек, куркума и ѓумбир имаат уште посилен ефект.

2. Лукот се смета за природен антибиотик, бидејќи тој е еден од најдобрите природни додатоци кои успешно се бори против бактерици и вирусни инфекции. Лукот има способност да го стимулира имунолошкиот систем и да ја поттикне активност на макрофагите (дел од леукоцитите), кои се борат против вируси, бактерии и габи. Исто така, ги штити и белите дробови.

3. Ѓумбирот со години традиционално се користи за лечење на настинка и грип, бидејќи ја зголемува способноста на имунолошкиот систем во борбата

против инфекциите. Тој може да се стави во разни јадења и супи, но и да се користи за подготвување на топол напиток со мед.

4. Чај од листови од маслинки – Олеуропеин, најактивното соединеније на маслиновите лисја, имаат антивирусно и антибактериско делување. Помагаат кај грп, настинки и уринарни болести. Користете и маслиново ладно цедено масло.

5. Оригано – Маслото добиено од листовите на оригано содржат карвакрол, состојка која има неверојатни антибактериски својства, но може и суви лисја како зачин.

6. Свежо овошје – За имунитетот добро е да се јаде овошје како што е грејфрут, јаболко, киви, портокали, калинки и лимон. Благо работи како што се колачи, торти кремове и друго, треба да се избегнуваат. Добро е да се конзумираат суви смокви, грозје, сливи, брусница, аронија и друго, како и јаткасти плодови (орехи, бадеми, лешници) и разни видови семиња.

7. Супа од морков, целер и лук, рендан ѓумбир, мајчина душица, жалфија и куркума, го зајакнува имунолошкиот систем.

8. Рен и црна репка – Сите корен кои можат да се јадат се вистински ризици на хранливи материи кои го поттикнуваат имунитетот. Припаѓаат на групата на лути корени кои го зајакнуваат имунитетот, а содржат и големи количини на витамин Ц. Се препорачува да се конзумираат пред јадење, а можете да се користат и во разни јадења и напивки.

Б. Ангеловска

Може ли умот да го излечи телото?

Старата поговорка „Во здраво тело, здрав дух“, можеби ќе мора да доживее некои промени. Сè поголемо внимание добива идејата дека здрав, урамнотен и оптимистички дух резултира со здраво и витално тело. Па така, хранете го сопствениот ум со позитивни мисли, и вашето тело ќе биде отпорно на болести. Ова звучи како new-age филозофија, но се работи за докажани научни факти.

Резултатите од голем број студии јасно покажуваат поврзаност помеѓу негативните мисли и разните нарушувања на телото, наспроти позитивното размислување и правилната работа на сите органи и системи во телото. Научната дисциплина психонейроимнологија, формирана токму за потребите на ова истражување несомнено покажува како негативните мисли, ставови и расположенија, како што се страв, вина, љубомора, гнев, итн докажано негативно влијаат врз човечкиот организам. Од друга страна, љубов, благодарност, радост и оптимизам, предизвикуваат позитивни физиолошки реакции.

Принципот по кој мислата влијае на физиологијата се уште не е во потполност разјаснет, но се знае дека нашата психолошка состојба влијае на нашиот ендокрин состав. Така, на пример, познато е дека емоциите на страв или лутина се поврзани со активирање на надбубрежните жлезди и лачење на хормонот адреналин, кој за возврат го забрзува срцевиот ритам и дишењето и предизвикува напнатост на мускулите.

Секоја мисла и емоција се пропратени со одредена телесна реакција, а нашето тело не прави разлика помеѓу настаните кои се вистинска закана и оние кои се присутни само во нашите

мисли. Негативните мисли може да бидат причина за бројни симптоми како што се главоболка, недостаток на енергија, висок крвен притисок, дигестивни проблеми, прекумерно потење, губење на тежина или прекумерна телесна тежина, несоница, вкочанетост на мускулите и друго. Со време може да настанат и многу посериозни реакции, како што е, на пример, рак. Се смета дека негативните расположенија со кратко траење не го загрозуваат здравјето на луѓето, односно, дека телото поседува заштитен механизам кој се активира кога ќе се случи таква состојба. Посериозни последици може да настанат само кај долготрајно присутни негативни мисли.

Позитивното размислување, од друга страна, докажано е дека го јакне имунолошкиот систем, го намалува ризикот од многу болести и го забрзува заздравувањето ако болеста веќе настапила, и благотворно влијае врз нашите ментални способности, концентрацијата и креативноста.

Некои од придобивките на позитивното размислување, покрај зајакнатиот имунитетот, се и намалениот ризик од срцеви заболувања, потоа проблеми со дигестивниот, респираторниот, ендокриниот и други телесни системи. Покрај ефектите врз нашето тело, емоциите влијаат и на интелектуалните способности. Така сме, на пример креативни, повеќе интелегентни и повеќе фокусирани, ако сме во состојба на задоволство, благодарност, сочувство. Неприродно брзиот и стресен животен ритам и растечките здравствени проблеми како вистинска епидемија од кардиоваскуларни болести, јасно покажуваат дека умот и телото не се две сосема одделени целини, што

е уште доминантна идеја во западната медицина. Со примена на некои од многуте достапни техники на релаксација, какошто е јогата, медитацијата, техника на дишење, или пак креативни работилници на танц, ликовно изразување и друго, позитивно делуваат на нашите мисли и емотивната состојба и го подобруваат здравјето на нашиот организам.

Покрај позитивните мисли за здравјето е многу битно и дишењето, особено длабокото дишење, со кое може да се делува на состојбата на умот, а со тоа и на здравјето на организмот. Вежбањето со свесна контрола на дишењето ја стимулира и зголемува животната енергија, а тоа им било познато на многу древни цивилизации. Правилното дишење е клуч со кој може да се променат многу здравствени тегоби и проблеми, кој бидејќи го менталниот потенцијал не прави посреќни и покреативни во она што го работиме. Вежбата за длабоко дишење се изведува во исправена седечка положба. Се дише длабоко со целиот стомак. Длабокото дишење благо ги масира внатрешните органи, го подобрува варењето на храната, ја регулира функцијата на бубрежите, опушта и го намалува крвниот притисок. Со вдишување на што поголема количина воздух во текот на неколку минути, телото се снабдува со поголема количина на кислород, а со тоа и поголема количина на енергија. Дишењето со полни плуќа во природно и чисто опкружување влијае и на ослободување на хормонот на среќа. Затоа треба секој момент да се користи за прошетка во природа без разлика кое годишно доба е и при тоа да се мисли на убави и позитивни работи!

М. Дамјаноска

Заблуди и вистини заради што се намалува видот

Дали некогаш ви кажувале дека јадењето моркови ќе ви го подобри видот и ќе ве спаси од носење очила? Или дека седењето премногу близу до телевизорот може да ве ослободи? Што всушност е добро, а што лошо за вашите очи? Дали нешто од сè ова што сте го чуле е вистинито или е дел од современите заблуди за здравјето на очите?!

Читање на слаба светлина може да им наштети на очите - Читање или решавање крстозбори на помала светлина нема да им наштети на очите, но многу е веројатно дека ќе ги премори. Тоа е обемот на штетноста. Сепак, треба да се обидете да им олесните на очите со тоа

што ќе работите на адекватно осветлување колку што е можно повеќе. Исто така, не заборавајте дека и преголема количина на светлина, како и рефлексивна од бели и сјајни површини, како и преголема излижување на сончева светлина, е исто така штетно за видот.

Седењето премногу близу до телевизорот е лошо за очите - Како што од гледање предолго во екранот на компјутерот, исто така може да ве заболи главата и од седење премногу блиску до ТВ. Но, нема доказ дека малата оддалеченост е штетна. Сепак, потребата да седите поблиску до ТВ може да е знак на кусогледост, па можеби треба да си го проверите видот.

Носењето несоодветни очила е лошо за очите - Да се носат несоодветни очила (на пример туѓи очила) или не носење очила нема да ви наштети на видот. Но само носење очила точно препишани за вас, ќе ви овозможи оптимално гледање, а кој не го сака тоа?

Јадењето моркови ќе ви го подобри видот - Досега нема студии кои покажуваат дека вашиот вид ќе биде поостар само ако јадете повеќе моркови. Морковите, секако, содржат витамин А – нутриент потребен очите да функционираат како што треба. Неговиот недостиг лошо влијае на вашите очи! Задржете ја храната на зајачките на своето мени, но не мачете се со додатоците на витамин А, зашто на телото не му е потребен еден тон од овој витамин, а внесувањето повеќе отколку што ви треба од додатоците може да му штети на вашето здравје. **Работата на компјутер влијае лошо**

Од брошурата за здрава храна „Враќање кон природата“

Дебелината - болест на современото живеење

Читајќи ги дневните весници, различни месечни и неделни списанија, неодминливи се пораките и понудите на разни диети за слабење. Се нудат чаеви за слабење, разни рецепти, диететски препарати за нестрпливите кои сакаат брзо да го симнат вишокот на килограмите. Многу жени се опседнати со барање диети за слабење, со силна желба за витко тело и млад изглед. Даваат многу пари, пробаат неколку пати од „испробаните“ рецепти, за да се сведе на крај само на привремено слабење. Повеќе од заинтересираните, најчесто млади, тоа го прават од естетски причини, додека за постарите луѓе особено е важно да се знае како дебелината созида дополнителни здравствени тегоби. Кога телото почнува нагло да се здебелува, значи дека нешто не е во ред со исхраната. Уште полошо ако тоа се случува во млади години. Младите организми, со висок степен на толеранција, не мораат веднаш да покажат здравствени нарушувања, но со текот на времето побрзо стареат од оние кои имаат послабо тело и како такви имаат поголеми можности за сериозни болести. Дебелината може да биде резултат на внесување преголеми количини на храна и како резултат на функционални нарушувања во метаболизмот на хранливите материи. И едниот и другиот вид секогаш предизвикуваат хронични заболувања.

Болеста на современото живеење, дебелината, има широк третман за анализа и за преземање мерки за нејзино отстранување. За таа цел особено важно е да се потенцираат кои се битни фактори кои влијаат врз појавата на прекумерна здебеленост. Тоа се: стресни ситуации, неправилна исхрана, неподготвеност да се соочиме со предрасудите за начинот на исхрана, отсуство на физички активности, загадена околина, социјален статус, недоволна едукација за штетноста на дебелината, компензација во јадење за нарушен емоционален живот. Сите овие фактори можат да влијаат заедно или одделно и сите имаат иницирачко дејство врз процесот на дебелењето. Сите овие услови делуваат кумулативно, долготрајно со што се отежнува процесот на слабење. Треба да се тргне со широка едукација за последиците од дебелината со преземање на мерки и систем за поинаков начин на исхрана. Преку сеопфатна анализа за причините и последиците од дебелењето да се дојде до свој, индивидуален третман за слабење. Диетите испробани кај други луѓе, често пати се неефикасни, па дури и штетни. Секој организам си е сам за себе делотворен, со свои лични и карактеристични животни функции.

На пример, диетата за слабење со употреба на кисело млеко како главен носител, за луѓе од крвната група „А“ може да биде и штетна поради интензивното лачење на слуз, што предизвикува густа, мукозна слузокожа особено на респираторните (дишни) органи. Таквата слузокожа е деактивирана, тоа значи немоќна сама да се бори со својата нечистотија, а со тоа предизвикува намалување на имунитетот. Друг пример, диета само со ме-

со, без да се вклучи природно, свежо овошје и сиров зеленчук, е вистинска катастрофа независно за која крвна група се работи. Може да се ослабне неколку килограми, но последиците од овој вид диета ќе се видат подоцна со секундарни негативни ефекти врз здравјето. Никако не смее долго време да се зема само месо, тоа е храна без природна сочност, таа ја „исшмукува“ внатрешната вода и со тоа го нарушува и природниот режим на метаболизмот.

Термички обработена храна, варена, печена, пржена, ја ослабнува слузокожата на дигестивниот систем. Тој слој постепено се здебелува и не може да ги пропушти хранливите материи кои ги внесуваме преку уста. Тоа значи дека преку цревните ресички не можат да влезат во крвотокок и да го снабдуваат телото со енергија или тоа се прави многу отежнато и селективно. Ние јадеме, но организмот не може да се задоволи со материите кои ги внесуваме. И така, пак јадеме, јадеме без да се задоволи ситоста. Самиот збор – диета денес го изгуби своето природно значење што го имало порано, поради неефикасните третмани врз телото. Диетата секогаш може да биде делотворна ако се придржуваме кои природните навикви во исхраната. Впрочем, не треба слабењето да се дефинира како диета. Тоа пак ќе биде неправилно и неефикасно за здравјето. Процесот на слабење треба да е постојан, континуиран и да биде редовен начин на исхрана. Ако се научи природниот начин, како и за здравите навикви на живеење, тогаш диетата за слабење нема да биде диета туку најнормална секојдневна исхрана. За да се научи оваа област на човековото живеење треба да се повторат досегашните емпириски познавања за хранливите материи. Да се знае за улогата на витамините, минералите, ензимите, антиоксидансите. Најважно е да не се базираме само на препорачани калориски вредности. Тоа може да биде само како предзнаење за она што следи во нашите обврски спрема начинот на исхрана. Функциите на нашиот организам се така усогласени што секој од нас знае како да ги води и одржува. Физиолошкиот систем на нашето тело е наш личен и единствен. Секој од нас треба да се грижи за него по сите природни правила. Ние, со нашата свесност за своето тело треба да го водиме тоа тело, да го управуваме. Треба да се воспостави контрола со тоа што основните, биолошки функции ќе бидат во меѓусебна природна рамнотежа.

Секоје тело има начин како да се исчисти од непотребниот баласт. Треба сопственикот на тоа тело да научи. Принципот на одржување на здраво тело се состои во едноставно правило – што помалку да се троши енергија која би се употребувала за чистење на остатоците на метаболизмот. Што повеќе да се создава енергија за нормално или позитивно одржување на виталните функции. Значи, тоа нека биде основен закон при слабење добивање на корисна, витална, позитивна енергија која ќе биде секогаш во функција на здравото тело.

Олга Новачева, автор на брошурата

на очите - Главно популацијата од третата доба не другарува премногу со компјутерот. Но од ден на ден работите се менуваат. Напрегатоста на очите при работа на компјутер има помалку врска со компјутерите, а повеќе со начинот на кој работите со нив. Повеќето од нас забораваат да трепкаат и да се одмораат толку често колку што е потребно додека работат или читаат. Така, целото време поминато гледајќи во мониторот може да ги замори очите и да ги иссуши. Тоа може да предизвика дури и главоболка, но нема да им наштети на очите, особено ако правилно ги користите додека работите.

Ако носите очила или контактни леќи, очите ќе ви станат зависни од нив, а видот ќе ви се влоши - Носењето очила не ви го влошува видот. Тоа го прават стареењето, повредите, болестите, или генетските фактори што го

влошуваат видот, а не употребата на средства за негова корекција, кои ви го подобруваат квалитетот на вашиот живот.

И на крајот како заклучок: редовната контрола и соодветната корекција ќе ви овозможат да гледате телевизија, да читате весници и книги и да живеете нормално без оглед на годините. Редовната контрола за се, па и за очите, ќе овозможи да откриете можеби и некој друг проблем со очите кој ви се доближува незабележително, а со се што се открива на време полесно се справува. Од друга страна познато е дека очите се огледало на душата, огледало во кое се гледа и психичката и физичката состојба на човечкиот организам. Сето ова е препорака за оние кои ги добиле очилата околу педесеттата, за останатите главно, се е одамна јасно.

Т. Гавровска



ЗАНИМЛИВОСТИ

Случајни пронајдоци

Пеницилин

„Принцип на ограничен пропуст“ е фраза која се користи за да се опише случајно откритие кое на крајот му помогнало на човештвото. Најдобар пример е Александар Флеминг. На половина од својот експеримент со бактерии, тој одлучил да направи пауза и да замине на одмор. Несмасен каков што бил, ги оставил лабораториските садови во мијалникот. Кога се вратил, забележал дека бактериите се прошириле надвор од садовите, освен на местото каде се формирала мов. Ова довело до откривањето на пеницилинот.

Коњак (Brandy)

Холандските морепловци во 16 век имале обичај да грат вино за да добијат концентрат кој полесно би се транспортирал, после што повторно би додале вода кога пијалокот ќе стигне на местото на пристигнување. Но, така беше откриено дека концентрираното вино е подобра од разводнетото. „Запаленото вино“ или „brandewijn“ на холандски, станало голем хит.

Анестезија

Хорас Велс е американски забелекар кој прв започнал со употреба на диазотен оксид во стоматологијата уште во 1844. Во текот на своите рани денови, диазотниот оксид бил составен дел на разни забави, бидејќи од него луѓето се смееле како хиени. Но еден пријател на забарот зел поголема количина од оваа супстанца и си ја пресекол ногата. Не ни сфатил дека се поврдил и така диазотниот оксид станал ран облик на анестезија.

Гума за цваќање

Томас Адамс во 1870 експериментирал со смолата на јужноамериканското дрво кое требало да послужи како замена за гумата. После неколку промашувања, обесхрабениот пронаоѓач ставил парче од гумата во устата. И му се допаднало. Резултатот на тоа била „Adams New York No.1“, првата гума за цваќање во масовно производство.

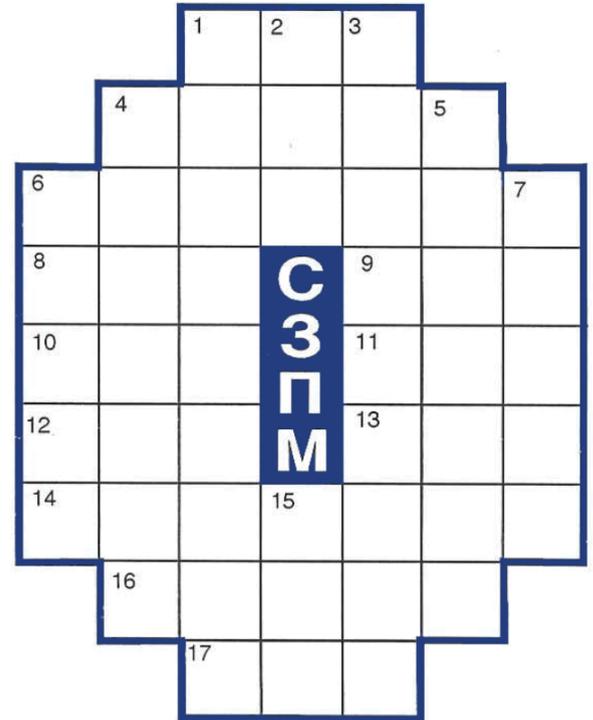
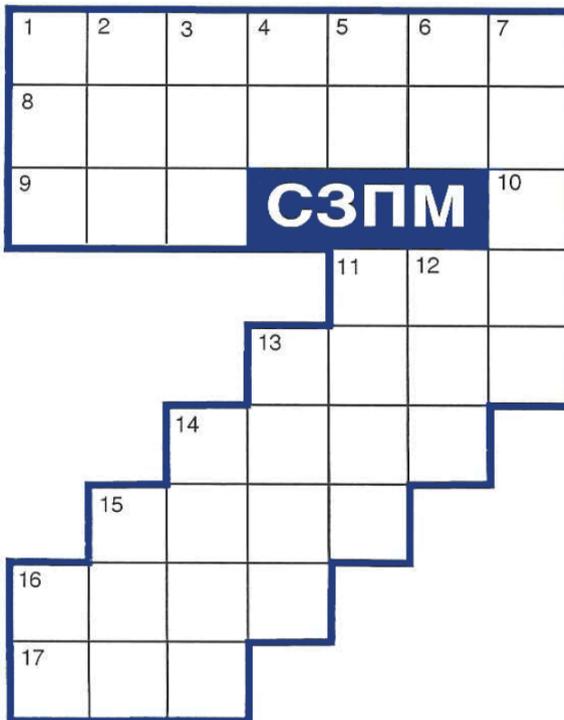
Виагра

Во лабораторијата на фармацевтската компанија Pfizer, виаграта беше синтетизирана во 1985 година, а првобитната намена и беше лечење на повишен притисок. Во 1998 лекот е регистриран и воведен на пазарот после опсежни испитувања во кои силденафил бил ефикасен кај 70% од испитаниците. Виаграта денес се продава во повеќе од 90 земји во светот и до сега е продадено повеќе од 400 милиони таблети. Се проценува дека ги користат околу 12 милиони мажи.

Сахарин

Откако го поминал денот проучувајќи ги дериватите на катранот, Константин Фалберг ја напуштил лабораторијата и тргнал на вечера. Нешто од тоа што јадел било многу благо, што му го препишал на хемикалијата која случајно ја истурил на раката. И она што било најдоброто од се е што таа не содржела калории. **Б.А.**

ПРИГОДЕН КРСТОЗБОР



„7“: **Хоризонтално:** 1. Сите бои кои се добиваат при прекршување на белата светлина низ стаклена призма; 8. Апарат за правење тост(мн.) 9. Свечена песна; 10. Знак за тона; 11. Летувалиште крај Опатија; 13. **Кратенка за Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија**; 14. Земјоделска алатка за орање; 15. Драг камен; 16. Остров во Јаванското море, близу Борнео; 17. Место во Данска.
 „0“: **Хоризонтално:** 1. Англиски автомобилист, Стерлинг (1929); 4. Воен чин во турскиот аскер; 6. Лице кое е покането на свадба; 8. Планински врв во Тунис (668м); 9. Долен дел на сад (мн.) 10. Наречје од тибетско-кинското семејство на јазици; 11. Скандинавска парична единица; 12. Град на Синајскиот полуостров; 13. Покраина во Белуџистан; 14. Лице кое се занимава со стилистика; 16. Јунак од старогрчката митологија; 17. Името на филмската артистка Гарднер (1922–1990).
 „7“: **Вертикално:** 1. **Троцифрен број, бројот на денешниот „Пензионер плус“**; 2. Долниот дел од просторија; 3. Старогрчка богинка на судбината; 4. Иницијалите на нашиот филозоф Кирил Темков; 5. Автознак за Тетово; 6. Хемиски знак за аргон; 7. Рамномерно менување на разни елементи; 11. Пронајдок; 12. Комунистичка партија на Македонија (крат.) 13. Масовен настап на вежбачи; 14. **Бесплатен весник „Пензионер...“**; 15. Американски аеро-транспорт (крат.) 16. Музичка нота.
 „0“: **Вертикално:** 1. Држава во Азија; 2. Скандинавско машко име; 3. Вид чамец; 4. Вид игра со карти; 5. лице кое се занимава со синеастика; 6. Славна американска оперска пејачка од грчко потекло, Марија (1923–1977); 7. Крас, крш; 15. Цар на животните.

(Решенија : „7“: спектар, тостери, ода, Т, Ика, СЗПМ, плуг, алем, лаут, Арг; „0“: Мос, колас, каненен, Анг, дна, лао, оер, Асл, Лас, стилист, Ајант, Ава.

Хумор

При посета на Шкотска еден Американец отишол на езерото Лох Нес надевајќи се дека ќе го види чудовиштето кое се крие во езерото. Американецот го прашал туристичкиот водич:

- Кога обично се појавува чудовиштето?
- Па... обично по осмото виски!

На некој коктел една жена и вели на својата пријателка:
 - Зошто го носиш прстенот на погрешен прст?
 - Затоа што сум се омажила за погрешен човек!

Влегува еден постар човек во банка и вели:
 - Дајте ми едно пиво.
 - Какво бре пиво дедо, овде е банка.
 Знаш, знаш, ама од спротива во дуќанчето е три банки!

- Бабо те молам затвори ги очите, - и вели малата Марија на баба и.
 - Зошто мило?
 - За да ми купи тато велосипед. Ми кажа дека кога ќе ги затвориш очите ќе бидеме богати и ќе може сè да ми купи.

Ги прашува учителката дечињата во градинка што работат нивните родители.
 - Петре што работи татко ти ?

- Не знам што работи, ама зима многу пари.
- Е и јас работам, ама не земам многу пари.
- Ти не работиш.Ти си играш со нас.

Влегува инспектор во работилница и прашува:
 - Колкумина работите тука?
 - Со шефот десетина, а кога не е тука ниеден!

Дедото му раскажува на внукот за своите пустоловини:
 И така, ние заскитаваме на Алпите, снегот беше преку 3 метра, храна немавме доволно. Бевме исцрпени кога не опколија чопор од 20 волци...
 - Но, дедо, мунатата година ми кажуваше дека биле 5 волци?!
 - Да, така ти кажував, затоа што беше многу мал за да ти ја кажам правата вистина.

Во Струмица полицаец застанува пијан човек и го прашува:
 - Имаш ли пијано?
 - Немам, многу е скап - му одговара пијаниот.

Влегува Мујо во ресторан и седнува на маса.
 Доаѓа конобарот и му вели:
 - Господине, ова е шведска маса.
 - Нема проблем - му вели Мујо, кога ќе дојдат Швеѓаните, ќе станам!

Комарецот и бикот

Еден комарец подолго време престојувал на рогот на еден бик. Еден ден, пред да замине, му рекол на бикот дека сега конечно може да се одмори од него.



Бикот му одговорил:
 - Не го забележав твоето доаѓање, а нема да го забележам ниту твоето заминување.

Миле Христоски, активист од ЗП Охрид и Дебрца

Со спорт и во осмата деценија

Во Охрид, речиси нема некој од повозрасната популација, а да не го познава професорот по физичка култура, сега пензионер, Миле Христоски. За него велат дека е душа од човек. Тивок, мирен, трудољубив, коректен и добар професор. Сите тогашни негови ученици на кои им предавал физичка култура имаат пофални зборови, позитивни анегдоти и незаборавни часови. Физичка култура предавал на околу 40 генерации ученици во Охридската гимназија „Свети Климент Охридски“. Покрај обврските како професор својевремено бил активен и во ДТВ „Партизан“ каде постигнува добри резултати во тогашна Југославија. Христоски е првиот иницијатор за формирање на школата за кошарка која подоцна во сениорска конкуренција постигнува одлични резултати во првата македонска лига, а го формирал и Атлетскиот клуб во Охрид, од каде што и денес атлетиката му е голема љубов од која никогаш не се откажува.

По пензионирањето во 2007 година Христоски се вклучува во спортот во ЗП Охрид и Дебрца. Оттогаш постојано се натпреварува исклучиво во атлетските дисциплини трчање, скок од место и во далечина, тробој и кошарка. Има добиено повеќе награди и признања, а најдраго му е освојувањето на бронзениот медал во тробој на РСН во 2009 година. Од пред две години Христоски е претседател на Комисијата за спорт при ЗП Охрид и Дебрца и успешно ги организира охридските спортисти – пензионери чии успеси се добро познати во рамките на СЗПМ. Посебно задоволство му причинува, како што вели, што годинава Охридското здружение по втор пат го освои преодниот пехар во трајна сопственост.

Иако, Христоски има 78 години не се откажува од спортувањето. Тој и во осмата деценија од животот е витален, и што е најважно, не го напушта спортскиот дух. И во лето и во зима, секојдневно по два-три часа минува на Спортско-рекреативниот центар



„Билјанини извори“. Тренира по 200 до 300 слободни фрлања во кошарка, вежба на вратило, шутира пенали на мали голчиња, трча на алтетската патека, прави склекови, повеќебој и стои по неколку минути исправен на раце. Но, и денес негова најголема љубов е кошарката. Исто така, дневно минува по два до три часа во возење велосипед покрај Охридското езеро.

Ете, тоа е познатиот екс-професор по физкултура од охридската гимназија Миле Христоски, кого спортскиот дух не го напушта и во осмата деценија од животот. Атлетиката била и ќе остане водилка, се до крајот на неговиот живот.

К. Спасески

Шаховски турнир во ЗП Чаир

Втора година по ред, во Клубот на пензионери, во пензионерскиот дом „Лика Чопова“ во Топанско Поле, на 28-ми октомври 2016 година, се одржа традиционален шаховски турнир, помеѓу здруженијата на пензионери: Бутел, Шуто Оризари, Солидарност – Аеродром, Кисела Вода и Здружението од Чаир, кое беше домаќин и одличен организатор на средбата. Учесниците и гостите, со приодни зборови ги поздрави претседателот на ИО

на ЗП Чаир, Ментор Коку, при што го истакна значењето на оваа шаховска средба и нагласи дека оваа година учествуваат поголем број здруженија.

– Ние сакаме да се дружиме, сакаме да соработуваме со сите Здруженија од градот и пошироко, и да придонесеме пензионерите да се запознаат и да го јакнат соживотот меѓу себе. Верувам дека натпреварот ќе тече нормално, не е битно кој ќе биде прв, битно е да се дружиме, да понесете добри впечатоци и сакам од овде да излезете барем со еден пријател повеќе – рече Ментор Коку.

Со голема натпреварувачка внатрешна сила и голема умешност, натпреварувачите пензионери овозможуваат, уште едно незаборавно дружење, иако кај секој нормално постоеше мисла и желба да се победи противникот, но сепак, најважно беше дружењето и проширу-

вањето на соработката, која се негува со години. Натпреварот се одвиваше во атмосфера со често споменување и анализирање на некои успешни шаховски потези и игри, а предизвикаа голем интерес кај присутните пензионери кои навиваа за своите фаворити. Домаќините се покажаа како добри организатори, ги почестија гостите со кафе и сок, а за време на кусата пауза, ги послужуваа и со мала закуска. На крајот, како и на секој натпревар, беа прогласени победниците. Првото место го зазедоа шахистите од ЗП Чаир, второто го поделија шахистите од ЗП Бутел и ЗП Солидарност – Аеродром, третото место го освоија шахистите од ЗП Кисела Вода, а на четвртото беа шахистите од ЗП Шуто Оризари.

Овој настан покажа дека, со малку труд, но многу љубов, досетливост и креативност, може и треба да се организираат вакви средби и дружење кои остануваат во трајно сеќавање и долго се раскажува за нив.

В. Пачемски



ЗП Штип и Карбинци

Избран нов претседател

Собранието на ЗП Штип и Карбинци, на 19.11.2016 година одржа седница, каде од 33 члена на Собранието, присуствуваа 30 делегати, со единствена точка, избор на нов претседател на здружението. Како единствен кандидат беше истакнат Александар Захариев. По гласањето за Захариев во кое тој доби два гласа против и еден



директор.

По изборот Захариев се заблагодари на довербата на сите кои гласаа и за и против, бидејќи секој има право на свое мислење. Потоа ги истакна своите заложби за стабилна финансиска состојба, за изнаоѓање средства за завршување на изградбата на Пензионерскиот дом, за разд-вижување на комисиите со нови членови за уште подобра активност, за застапеност на пензионерите во културните и спортски натпревари и друго. Посебно ја истакна, соработката со ЗП ширум Републикава и СЗПМ со претседателот Драги Аргировски.

Цвета Спасикова

ЗП Горче Петров

Активности за почит

ЗП Горче Петров веќе неколку години назазад има успешна соработка со Геријатриската болница „13-ти Ноември“ во населбата Дексион. Така, по повод Неделата за грижа на стари и изнемоштени лица фолклорната група имаше свој настап во болницата пред пензионерите згрижени во оваа установа. Солисти од здружението во придружба на оркестар се претставија со неколку изворни народни песни. На присутните од името на Здружението им се обрати Љубинко Ристов секретар на ИО кој се заблагодари на срдечниот прием ветувајќи им дека ќе продолжи соработката и пак ќе дојдат да ги посетат и да ги развеселат своите врсници.

Согласно годишната програма заклучно со месец октомври ЗП Горче Петров изведе 13 излети на територијата на Р. Македонија на кои што учество зедао околу 900 пензионери и еден излет до Лесковац Р. Србија на кој учествуваа 110 пензионери.

Активот на пензионерки организирале и хуманитарна акција за собирање на алишта, а потоа во соработка со болницата Бардовци собраната гардероба беше дистрибуирана до пациентите во болница.

Исто така, на 02.11. 2016 година играорната група заедно со кореографот Добривоје Манасиевиќ учествуваше на 21-от Интернационален фолклорен фестивал во Прага Р. Чехословачка. Настапот го започнаа со песната „Македонско девојче“, а потоа продолжија со неколку сплетови на песни и ора, за што беа наградени со долготрајни аплаузи од многубројната публика. За успешниот настап на фолклористи им беше врачено признание и сертификат од организаторот на фестивалот.

Љ.Р.



Пензија на 1-ви!

Шпаркасе пакет за пензионери

Станете корисник на услугата **Пензија на 1-ви** и очекувајте ја Вашата пензија порано од сите други.

Аплицирајте и за **Шпаркасе пакетот за пензионери**:

- **Потрошувачки кредит** со фиксна каматна стапка од 7% во првата година;
- Максимален износ до 300.000 МКД со вклучена **Полиса за животна осигурување**;
- **БЕСПЛАТЕН** траен налог;
- **Трансакциска сметка и дебитна картичка**;
- **Дозволено пречекорување** со **ПРОМОТИВНА** каматна стапка од 6% во првите 12 месеци;
- **Без надоместок** за користење **Електронско банкарство**.

За повеќе информации, посетете ја најблиската експозитура на **Шпаркасе**.

SPARKASSE BANK
Банка на вашето семејство.

* 14,18% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 120.000 МКД, рок на отплата 3 години, фиксна каматна стапка од 7,0% п.а. за првата година и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период, трошок за апликација 400,00 МКД, премија за животна осигурување за маж на 64 години од 8,950 МКД (во согласност со условите од осигурителната компанија) и без провизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животна осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.

