

# ПЕНЗИОНЕР

СЗПМ

БЕСПЛАТЕН ВЕСНИК

» за сегашни и за идни пензионери

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

Година X, број 107



NLB Banka

30 јуни 2017 година

## Претседателот на РМ, д-р Горче Иванов прими делегација од СЗПМ



Претседателот на Република Македонија, д-р Горче Иванов на 21 јуни 2017 година прими претставници од Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, во состав Драги Аргировски, претседател на СЗПМ, Бесник Постола, претседател на Собрание, Салтири Каровски, потпретседател на ИО на СЗПМ и Станка Трајкова секретар на ИО на СЗПМ, кои го информираа претседател Иванов за предизвиките со коишто се соочуваат, како и за постигнатите резултати во однос на подобрување на животниот стандард на пензионерите

во Република Македонија.

Македонскиот претседател изрази поддршка за активностите на пензионерите како во рамките на домот и семејството, така и во пошироката заедница, и нагласи дека преку нивното учество во голем број иницијативи, со своето знаење, искуство и интелектуален капацитет, даваат значаен принос во општествените текови.

На средбата, претседателот на Сојузот, Драги Аргировски, му додели плакета на претседател Иванов, во знак на благодарност за поддршката во активностите и афирмирањето на статусот на пензионерите во Република Македонија, како и монографија подготвена по повод 70 години од пензионерското организирање во Македонија. К.СА.

7. Републичка Ревија песни, музика и игри

## На корените треба да се биде горд, а на предците достоен

Пред 15 години, на 12 ноември 2003 година, во Пробиштип, градот на рударите и на Веселите пензионери, се одржа Првата ревија на фолклорни ансамбли, пејачки групи и инструменталисти, на која учествуваа девет здруженија на пензионери: Прилеп, Куманово, Гази Baba – Скопје, Kochani, Кавадарци, Гевгелија, Берово, Лозово и градот домаќин Пробиштип. На 6 јуни 2017 г. во салата во Домот на АРМ во Скопје која беше исполнета до последното место, се одржа 7. републичка ревија на песни, музика и игри. Да се биде присутен на оваа најмасовна пензионерска културна манифестија

земја, имаме немерливо културно братство со кое ретко кој може да се пофали во светот.

На Ревијата најсилен и најдолг аплауз доби песната „Еден е Господ, еден е Алла, една е Македонија“ која ја изведе Македонка со раскошно убав глас, придружувана од звукот на инструментите на кои свираат Албанци, а со која се претстави здружението на пензионерите од Гостивар.

На почетокот на Републичката ревија, која беше седма по ред, на присутните во салата им се обрати и ги поздрави претседателот на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија.



ЗП Гостивар

беше вистинско задоволство, зашто таа е завршен дел на регионалните фолклорни ревии кои годинава одбележаа 15-годишни јубилеј.

Во салата, не ретко пееја и учесниците и публиката. Во ритамот на музиката чукаат срцата. Навираа спомени од детството и младоста. Се преплете чувствата на гордост за своите корени, гордост што светот не препознава токму по убавината и оригиналноста на македонскиот фолклор, по песните и ората кои се вековни белези на нашиот идентитет и непокор. Гордост што покажува дека иако сме мала

кедонија Драги Аргировски, кој меѓу другото ја потенцираше вербата на припадниците на третата животна доба во среќна, просперитетна и вечна Македонија.

И оваа масовна културна пензионерска манифестија покажа дека водителка на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија се заедничкото, соживотот и другарувањето како основа за опстанувањето и за сите пензионерски активности како во минатото, така и денес и во иднина.

Калина С. Андонова



ЗП Охрид и Дебрца



ЗП Струмица



ЗП Делчево

ЗП Македонска Каменица

## Во Еленец се дружеа пензионери од цела Македонија

На 11 јуни 2017 година, и оваа година по 6 пат се одржа традиционалниот пикник во село Цера „Еленец 2017“ во организација на ЗП Македонска Каменица, ЛС и месната заедница од селото. Дождот не им пречеше на пензионери од сите краеви на Македонија да го посетат прекрасниот локалитет Еленец кој се наоѓа на падините на Осоговските планини на височина од 1300 метри. На општо задоволство на сите што

дојдоа овој ден во Еленец, дождот престана да врне. Пред присутните гости прв се обрати и ги поздрави Видан Коневски, претседателот на ЗП Македонска Каменица. Потоа добредојде на гостите им посака градоначалникот на Општина Македонска Каменица д-р Дарко Митевски, а манифестијата за отворена ја прогласи потпреседателот на ИО на СЗПМ Салтири Каровски, кој беше воодушевен од бројноста на гости и покрај дождливото време.

Пред гостите со културно-уметничка програма први се претставија домаќините преку КУД „Разиграни пензионери“ од ЗП Македонска Каменица, кое прикажа ора, песни и носии од виничкиот крај, а по нив настапија најмладите од КУД „Јанко Глигоров“ при домот на култура „Крсте Мисирков“ од Свети Николе, кои беа наградени со бурни аплаузи од присутните.

Паралелно со оваа програма на отворен простор течеше и натпреварот „Бабина баница“. Сите беа добри, но првото место го освоји до-

маќините. И покрај дождот, целата планирана програма беше успешно реализирана, а гостите понесоа убави впечатоци од собирот.

Павлина Ѓорѓиева



## ВО ОВОЈ БРОЈ...

СОЛИДАРНИОТ ФОНД - ПРИМЕР ВО ИНТЕРЕС НА ПЕНЗИОНЕРИТЕ И ДРЖАВАТА стр. 2

ИНТЕРВЈУ СО ГОРЃИ СЕРАФИМОВ стр. 3

ТРИБИНА стр. 4

22-ВИ РЕГИОНАЛНИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ стр. 5

ИНФО стр. 7

СЕДМА РЕПУБЛИЧКА РЕВИЈА НА ПЕСНИ МУЗИКА И ИГРИ 2017 стр. 8 и 9

ПАНОРАМА стр. 10

ИЗБОР НА АЛБАНСКИ ЗДРАВСТВО стр. 12

ЗАБАВА стр. 13

ВЕЛИЧЕСТВЕНА ТРАДИЦИОНАЛНА СРЕДБА стр. 16

## ЌЕ ИЗЛЕЗАТ

20. јули и  
10. август  
во „Нова Македонија“  
- Пензионерски видици  
20. јули и  
24. август  
- Прилог за пензионери  
во „Коха“  
18. август  
„Пензионер плус“

Вашата пензија секогаш на први во месецот.

НЛБ Сребрен пакет

NLB Banka

7. Републичка Ревија песни, музика и игри  
**Обраќање на претседателот на СЗПМ Драги Аргировски**



Почитувани присутни,

Имам чест и задоволство да Ве поздравам во име на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, кој 15 години ја организира оваа многу значајна пензионерска културна манифестијација. Јубилејот е повод да се потсетим дека на 12 ноември 2003 година, во Пробиштип, градот на рударите и на Веселите пензионери, се одржа Првата ревија на фолклорни ансамбли, пејачки групи и инструменталисти, на која учествуваа пејачки



групи и ансамбли на девет здруженија на пензионери и тоа од: Прилеп, Куманово, Гази Баба – Скопје, Кочани, Кавадарци, Гевгелија, Берово, Лозово и градот домаќин Пробиштип.

Уште на првата ревија акцент беше даден на извornите народни и староградски песни и ора, придружувани од музички групи со народни и извornи инструменти. Во годините кои следеа, пензионерските ревии вратија од заборав многу убави песни и ора, многу наши обичаи и придонесоа со браздите на фолклорни чекори оваа културна манифестија да напредува и да стане традиционална. Денес по 15 години наместо една имаме 8 регионални ревии со учество на околу 50 здруженија, што е за над петпати повеќе од првата. Напредокот е очигледен и за поздравување.

Почитувани, во изминатите години нашите пензионерки и пензионери како верни чувари на фолклорното богоатство, низ песната и чекорот на орото ја искажуваа вербата во опстанокот, во напредокот, надежта за побубава иднина, за просперитет и за денови исполнети со радост. Не случајно во колоритните носии најзастапени се црната, црвената, белата и жолтата боја: црната како одраз на болката и тагата, црвената како боја на непокор, белата на новиот ден и жолтата како боја на сончето кое дава живот. И звукот на кемането е сличен на лелејкот на мајките по изгубените синови, по најмилите, а писокот на зурлите и кавалите е повик за да се истрае. Во ората не случајно многупати на почеток чекорот е бавен, текож, за потоа да стане разигран и брз.

Дел од историјата на сите народи, а особено на оние кои живеат во нашата земја, испишана е во песните, во обичаите во нашето богато културно богоатство во кое е вткаен идентитетот и традицијата на нашето мултикултурно општество. Затоа, на овој простор ус-

пел да се одржи соживотот, бидејќи соседот и пријателот биле повеќе од брат, без разлика на вера, јазик или нација. Почитта на еден кон друг е наша водилка и во минатото и денес.

Почитувани присутни,

Денешнава седма по ред Републичка фолклорна ревија е финале на 15-тите јубилејни регионални фолклорни ревии на кои успешни домакини беа здруженијата на пензионерите на ОВР Скопје, Кавадарци, Струга, Прилеп, Пробиштип, Кратово, Тетово и Кочани. За нивниот квалитет најдобро илустрација се насловите во „Пензионер плус“: „Милозвучни мултиетнички призуви“, „Со песна и музика за поздраво стареене“, „Манифестија на културниот идентитет“, „Збогатување на културниот живот“, „Во ритамот на традицијата“, „Традиционални староградски и извornи песни и обичаи“. И оваа година, пензионерите преку песна покажаа дека на историјата и на традицијата не треба да се заборави. На корените треба да се биде горд. На

предците треба да се биде достоен. Така е секаде, во сите земји, на сите мериџијани, на сите континенти.

Републичката ревија на песни, музика и игри, се одржува под покровителство на Министерството за култура, Министерството за одбрана и на градот Скопје, со што ја покажаа почитта кон нас – припадниците на третата доба, за што сме им благодарни.

И годинашнава ревија на која учествуваат културно-уметничките друштва на 33 здруженија на пензионерите ќе докаже дека оваа најмасовна пензионерска културна манифестија има една и единствена карактеристика: дружење и чување на традицијата и соживотот. Изборот на програмата го направија двајца познати пензионери како стручно жири: музикологот проф. д-р Гоѓриѓ Гоѓриѓ и режисерот Томче Стојков, со поддршка на Комисијата за култура на СЗПМ. Гледаме от салата и претесна да ги прими сите кои сакаат да го видат герданот наникан од фолклорни бисери, кој од кој поубав, посветол, создаден од песни, ора, музика и бои, но тоа ќе го видат и многумина други преку медиумите и ќе се уверат во единството и соживотот на пензионерите како пример и поука.

На оваа сцена околу 750 изведувачи ќе свират и ќе пеат со посебна креативност и квалитет извornи народни и староградски песни на македонски, албански, влашки, ромски и други јазици како белег на мултиетничкото заедништво што со векови се негува во нашата татковина како трајна вредност.

Пред да се чујат звуките на песната и музиката им посакувам успешен настап на сите фолклорни ансамбли и поединци. Нека го презентираат богатото фолклорно наследство од средините од кои потекнуваат и во кои живеат. Очекувам ревијата да даде нов, уште поубав и побогат придонес во културното творење на припадниците на третата животна доба.

## Солидарниот фонд - пример во интерес на пензионерите и државата



При подготовката на Монографијата „Пензионерски активности за почит“ не беше тешко да се утврди дека длабоки корени во пензионерското организирање има формирањето на Солидарниот фонд. Имено, уште во длечната 1955 година, бил формиран Единствен доброволен посмртни фонд за заемна помош, кој бил дополнет и обновен во 1962 година. Од 1967 година во составот на Републикиот одбор на Сојузот на здружението на пензионерите и инвалидите на трудот на СРМ работел Единствениот фонд за заемна помош кој бил формиран од посебен членски влог, наменет за укажување заемна помош во случај на смрт на пензионерот, за членовите на неговото семејство. Тој се применувал во сите здруженија и имал статус на правно лице, а дејноста се одвивала преку Републикиот одбор на Сојузот, непосредно преку општинските здруженија. Зачленувањето во Фондот го вршеле општинските здруженија на пензионери според пропишаните услови во тогашниот Правилник. Солидарниот фонд станува со поприфатен и популарен па се предвидува и брачен другар да може да се зачлени и да плаќа иста членарина коишто рецидиви од тие решенија сè уште постојат и денес во некои здруженија.

Овој фонд функционирал се до 1986 година, а потоа средствата за погребнина како законско право се обезбедувале согласно со законите за ПИО и здравственото осигурување за потоа преку одредени параметрски реформи да се изостават од овие закони. Но, пензионерите биле упорни и наместо државата, решиле сами да си го решаваат прашањето и барале модалитети како најлесно самите да соберат средства во случај на својата смрт да помогнат на своето семејство. Така, во 1993 година, тогашниот Сојуз на здруженијата на пензионерите на Македонија анализира како најсигурно ќе се соберат тие средства, и одлучуваат да се склучи договор со „Куби Македонија“ за исплатата на средства од Солидарниот фонд, за погребнина. Меѓутоа, дванаесет здруженија одлучуваат да формираат свои самостојни фондови. Во 1998 година ФПИОМ престанува да им ги исплатува на здруженијата средства на име на солидарен фонд, а упорноста на пензионерите се докажува и со постапка пред Уставниот суд кој спор се завршува во корист на пензионерите.

Пензионерите биле повторно на крстопат да решат која варијанта на издавање средства од својата пензија за посмртна помош и членарина ќе биде најдобра за нив. Најприфатливо решение било тоа да биде ФПИОМ, како орган кој врши преисметка и исплатата на пензијата. Меѓутоа, како пречка се поставило непостоење на правна основа во ЗПИО таа работа да ја извршува Фондот.

За реализација на оваа идеја биле подгответи повеќе информации и Прашалници за произнесување на здруженијата, за подоцна за оваа хумана работа да се определи и согласи тогашниот пензиски фонд. Но, при тоа јасно

со писмени документи било утврдено дека тие средства се лична сопственост на пензионерите и се во исклучителна надлежност на сојузите. Прашањата за солидарниот фонд биле регулирани со акти на Сојузот, а ФПИОМ бил должен да постапува и доследно да ги применува истите. Така, средствата се префрлуваат на здруженијата кои согласно со нивните одлуки ја исплатувале посмртната помош на членовите на сојузите.

Меѓутоа, во функционирањето на Солидарниот фонд и членарината се појавиле проблеми од аспекти на миграција на членување од едно во друго здружение, формирање паралени здруженија, постоење различни износи на посмртна помош, префрлување средства од фондот на инвалидските здруженија каде што членувале инвалиди на трудот, поради што се појавил недостиг на средства за исплатата на погребнина, односно се исплатувала на рати и со задочнување од неколку месеци. Заради олеснување на работата на ФПИОМ, Собранието на СЗПМ ги заострува условите за формирање ново здружение во општина во која дотогаш немало, а исто така паралено формирани здруженија не биле примини за членки во Сојузот.

И покрај овие мерки ФПИОМ останува оптоварен со големо ангажирање во извршување на работите од Солидарниот фонд особено поради миграција на членовите од едно во друго здружение. Поплаките и ургенците на здруженијата за префрлени средства (за посмртна помош и членарина) биле чести, така што се губело време за исплатата на средствата по здруженијата. Управниот одбор на ФПИОМ бил блокиран од решавање на прашањата за солидарниот фонд. Со цел ФПИОМ приоритет да има во остварување на основната дејност се формираат тимови како да се изнајде решение со кое позитивно ќе се реши оваа прашање, како за пензионерите така и за Фондот.

Во 2008 година прашањето на солидарниот фонд и членарината се подига на степен на закон и се регулира со ЗПИО. Се предвидува посебна глава X – Солидарен фонд – посмртна помош и членарина (член 115–117) и се утврдува дека на корисникот на пензија, со негова согласност, му се запира дел од пензијата за безбедување средства потребни за исплатата на посмртна помош на членовите на неговото семејство и за членување во здружение (членарина). Со оглед на фактот дека тоа се лични средства на пензионерот сите прашања се регулираат со акт на Регистрираната организација со сојузите на здруженијата на пензионерите во Македонија. Одборот како орган на Регистрираната организација донесува Правилник за својата работа со кој се утврдува начинот на работа, висината на задржката за посмртната помош и членарина, висината на исплатата на посмртната помош и членарина, начин и постапката за исплатата на посмртната помош, начинот на распределба на членарината по сојузите и начин на увидот на исплатата на тие средства. Согласно со членот 115 став 2 од ЗПИО, средства за солидарниот фонд – посмртна помош, Фондот ги уплатува на посебна потметка во рамките на Трезорската сметка со назначка Средства за солидарен фонд – посмртна помош на корисници на пензија, додека средствата по основа на членарина Фондот ги доставува на сметката што ја определува Регистрираната организација составена од сојузите на здруженијата на пензионерите (член 116 став 4).

Пензионерите биле повторно на крстопат да решат која варијанта на издавање средства од својата пензија за посмртна помош и членарина ќе биде најдобра за нив. Најприфатливо решение било тоа да биде ФПИОМ, како орган кој врши преисметка и исплатата на пензијата. Меѓутоа, како пречка се поставило непостоење на правна основа во ЗПИО таа работа да ја извршува Фондот.

За реализација на оваа идеја биле подгответи повеќе информации и Прашалници за произнесување на здруженијата, за подоцна за оваа хумана работа да се определи и согласи тогашниот пензиски фонд. Но, при тоа јасно

се покажа дека овие законски решенија се определени и позитивни кои несомнено го унапредија пензионерското организирање со стекнување на епитетот лидер во опкружувањето како и одличната соработка со Фондот. Имено, двапати во годината Фондот подготвува информации за Солидарниот фонд и членарината и притоа одговора на прашањата дали во исплатата на посмртната помош има одредени проблеми, дали приливот на средствата се доволен за исплатата на посмртната помош која зависи од смртноста на пензионерите и од приливот на нови корисници на пензија. Тие прашања се решаваат во заемна соработка со Фондот, а Регистрираната организација за солидарен фонд ги донесува конкретните одлуки. Имено, делот што се издвојува од пензијата за посмртна помош, односно висината на средствата што се исплатуваат на семејството секоја година се анализира и преиспитува. Тоа значи дека правото на висината на посмртната помош и делот што пензионерот од пензијата го издвојува не е еднаш засекогаш стекнато право тука е условено, како што е погоре кажано од приливот на пензионери кои издвојуваат средства за таа намена и смртноста на корисниците на пензија.

Што се однесува до членарината Регистрираната организација ја дозначува до ЗП членки на СЗПМ како и на другите сојузи кои понатаму тие ги дозначуваат на своите здруженија – членки.

Начинот како се регулирани солидарниот фонд и членарината во нашата држава е прифатен со позитивни оценки од земјите во нашето опкружување со желби и кај нив да се имплементира. Зачнуваат некои размислувања да се направи компаративна анализа дали начинот како е уреден солидарниот фонд и членарината функционира и во другите земји, што се смета за работа која „некому“ му пречи, бидејќи во практиката се покажа како позитивно решение. Прво, запирање на дел од средствата за посмртна помош и членарина се врши на доброволна основа, второ, средствата за посмртна помош се исплатуваат во единаков износ за сите пензионери, трето, исплатата ја вршат филијалите на Фондот со што се обезбедува вработување. Доставувањето на членарината по здруженија ја врши Регистрираната организација, а стручните и административните работи ги извршува СЗПМ ослободувајќи го Фондот од тие задачи кои изминатиот период му биле голем проблем. На тој начин СЗПМ има корисна општествена улога.

Затоа, пензионерите ја имаат научено лекцијата дека треба да се определат за избор кој значи интерес за пензионерите и пошироката општествена заедница правејќи го пензионерското организирање што поцврсто односно поконзистентно.

Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија и здруженијата на пензионерите како грчки, невладини, мултиетнички субјекти активно учествуваат во слободно исказување и промовирање на своите ставови и мислења по прашања од нивен интерес и ќе учествуваат во градење на јавното мислење и креирање на политичките асоцијации кои имаат клучна улога во решавањето на своите интереси. Во таа смисла се и прашањата кои се однесуваат на многубројната пензионерска популација.

Станка Трајкова

## ЗП Куманово и ЗП Лесковац **Заеднички концерт и дружење**

Големиот празник

Дванаеста седница на ИО на СЗПМ

## Одредени претставниците за Фестивалот во Љубљана

Извршиот одбор на СЗПМ на 15-ти јуни 2017 година ја подржа 12-тата редовна седница со која раководеше претседателот на Сојузот Драги Аргировски, а покрај членовите, присуствува и претседателот на Собранието на СЗПМ, Бесник Пощеста и претседателот на Комисијата за културно-забавен живот Мендо Димовски.



На почетокот на седницата претседателот на СЗПМ Драги Аргировски побара со едно минутно молчење да му се оддаше почит на починатот поранешен долгогодишен активист на Сојузот Андон Марковски, кој беше забележително активен во втемелувањето и развивањето на спортските натпревари и меѓународната соработка на СЗПМ.

Потоа претседателот Аргировски ги акцентираше главните точки од дневниот ред и за истите даде воведни насоки, со цел дискусијата и работата на седницата да биде квалитетна и конструктивна.

Информација за спроведените регионални и Републичка-та ревија на песни, музика и игри 2017 година, поднесе претседателот на ККЗЖ Мендо Димовски, при што ги истакна основните заклучоци на Комисијата по ова прашање. Сублимирано во една реченица, тој рече дека од година во година забележително расте интересот за учество и се зголемува квалитетот на ревиите, така што овие 15 јубилејни регионални и седмата Републичка ревија, се покажаа како најмасовни и најдобро организирани, со забележителен



истата издадена и на други јазици, ако за тоа се обезбедат средства.

Во дискусијата по точките од дневниот ред учествуваат: Бесник Пощеста, Салтир Каровски, Станка Трајкова, Ѓорѓи Серафимов, Данчо Даскаловска, Ристо Трајковски, Калина С. Андонова, Димитрија Богатиноски, Душан Ристески, Илија Адамоски, Олга Новачевска, Ристо Франгов, Јордан Костадинов, Ментор Ќоку, Ѓорѓе Андонов, Мирко Макрешански и други.

М.Д.

њето на делото на светите Кирил и Методиј распространет во местата каде што нивните ученици Климент и Наум ја продолжиле дејноста на своите учители.

Во поздравниот збор градоначалникот на општина Ресен, Ѓоко Стрезовски, покрај другото истакна дека во Македонија, уште во далечното минато лутето чувствува потреба своите мисли, знаења и искуство да им ги пренесат и на поколенијата што доаѓале по нив во што посебна заслуга и удел имаат светите браќа Кирил и Методиј. Градоначалникот посебно го нагласи значењето на соработката на пензионерското здружение со локалната са-моправа.

Посебно обраќање до присутните со поздрав и честитки за празникот имаше и претседателот на СЗПМ Драги Аргировски, кој акцентирајќи ги постигнувањата на СЗПМ како најмасовна невладина, неполитичка мултиетничка организација и значењето на ваквите дружења, средбата ја прогласи за отворена. При тоа, по повод 70-годишнината на пензионерското организирање свечено им го врачи признанието на ЗП Ресен, како и монографијата „Пензионерските активности за почит“ и авторската книга „Аргументите ја осветлуваат вистината“.

Престојот во Ресен пензионерите го искористија и за посета на познатата ресенска керамичка колонија, а присуствува и на богослужбена литургија во чест на празникот.

С.К.

ЗП Ресен

## Чествување на Денот на словенските просветители

На традиционалното чествување на патронот на градот Светите Кирил и Методиј и Денот на словенските про-

дружење на пензионери од здруженијата Битола, Охрид и Дебрца, Струга, Прилеп, Неготино, Гази Баба и Карпош од Скопје и други, чиј домакин беше матичното здружение од Општината.

На оваа масовна пензионерска средба добредојде на пензионерите им посака и честитки за празникот до присутните упати прет-



светители, на 24-ти мај 2017 година во Ресен беше организирана средба и седателката на ЗП Ресен, Костадина Барадновска, потсетувајќи на значе-

ЗП Пробиштип

## Пријатели од Бугарија и Холандија во посета на Здружението

Меѓународната соработка што ја негува ЗП Пробиштип и стекнатото пријателство што трае со децении со пензионери од Бугарија и Холандија и оваа година се потврдија како обострана заедничка желба за натамошно продолжу-

вање и з bogатување на содржините. Така, на 17-ти април 2017 година на Велигден во еднодневна посета на Здружението престојуваат членовите на фолклорната група од селото Радуил Р. Бугарија, каде се одржува познатиот меѓународен фестивал „БОБ ФЕСТ“, на кој минатата 2016 година КУД „Весели пензионери“ се закити со највисокото фестивалско признание.

На 20-ти мај, исто така, во едно-дневна посета на Здружението престојуваат група туристи придружена од долгогодишната пријателка на ЗП, Јесика Готенбос. Во еднодневниот престој тие го разгледаат центарот на градот воодушевувајќи се на градскиот плоштад, паркот и детските катиња, а потоа го посетија и селото Добрево каде се наоѓаат рударските окна на рудникот за олово и цинк „Злетово“, каде прет-



седателот на ЗП Пробиштип Груцица Манасијевски накратко им ја раскажа историјата на рудничите и нивниот придонес во развојот на овој регион и пошироко. Потоа патот водеше кон Лесно-



ме заеднички средби на културен и спортски план со сите овие здруженија по дводневни во годината.

Како член на Извршиот одбор на СЗПМ се залагам за поддршка застапеност на здруженијата од регионот во органите и телата на пензионерската организација. Токму оттука ја поведов иницијативата за заеднички средби во текот на годината на секои два месеца во едно од здруженијата. Со ова придонесувам во решавањето на многубројни проблеми кои се јавуваат во нашето работење. Заеднички си помагаме, учествуваме на собири, патувања. Сметам дека на овој начин со право го носиме египетот лидерско здружение во источниот регион на државата.



• Кочанското пензионерско здружение остварува успешна активност во текот на целата година. Позитивните резултати во работењето од минатата година се пренесуваат и во оваа година. Како успеваат во тоа?

– И во оваа календарска година приоритет во работењето ќе ни бидат активностите кои заеднички со останатите здруженија ги остваруваат согласно со Програмата и активностите на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Активностите и годинава се насочени кон остварување на виталните интереси на нашите членови, како што се заштитата на законското право на користење пензија – законско зголемување редовно и вонредно врз основа на зголемување на животните трошоци, навремена исплатата на пензиите, подобрување на здравствената заштита, испраќање на бесплатно бањско лекување и рекреација преку испраќање наши членови на викенд-одмори. Овие мерки се посебно важни за пензионерите со пониски пензии, со здравствени и социјални проблеми.

Годинава ќе продолжиме со активностите за реализација на проектот за изградба на регионален дом за пензионерите во Кочани. Што се однесува до останатите активности ќе бидат зголемени со поголем обем и квалитет сè во интерес на пензионерите.

И покрај тоа што ЗП Кочани се вбројува во средните здруженија по бројот на членовите, во делот на финансиското работење постигнуваме забележителни резултати. Во минатата 2016 година имавме вкупен приход од 3.359.084 денари. Програмата за работа ја спроведовме во целост и со дополнителни активности и тоа со вкупни расходи од 2.730.161 денар, при што со завршната сметка имаме остаток на приходи од 628.923 денари. Овие средства се прелеани во финансискиот план за оваа 2017 година, во резервниот фонд на здружението.

• Успешно соработувате со останатите здруженија во државата. Во источниот регион се лидери во подигнувањето на многубројни активности?

– Соработката успешно ја остваруваат со повеќе здруженија на пензионерите од државата, но сепак позначајна е соработката со здруженијата на пензионерите од Кавадарци, Куманово, Прилеп и Центар – Скопје. Остварува-

во, сакралната и безвременска вредност на манастирот и недопрената убавина на околината во која е сместен овој бисер од првата половина на 14-от век. Љубезните монаси мочни скликовито им ја раскажаат историјата на манастирот, фреско-живописот и непроценливата вредност на иконостасот кој спаѓа меѓу трите најубави на Балканот. Во приватниот етно-летниковец на брачниот пар Весна и Зоран ЗП Пробиштип за своите пријатели од Холандија приреди убав пикник на зелено, угостувајќи ги со вкусните лесновски зелници и други специјалитети. Овде од фондацијата „Помош за Македонија“ Јесика Готенбос, во знак на долгогодишното пријателство, на КУД „Весели пензионери“ им врачи ваучер од 300 евра кој ќе се употреби за средување на просторијата за прости на друштвото, а во наредниот период ќе уследи и донација за средување на дел од пензионерскиот дом. На разделба Готенбос изрази желба во наредната година да отседнат неколку дена и да спликаат икони, а претседателот Манасијевски им се заблагодари за донацијата посакувајќи им пријател престој во Македонија.

Разговорот го водеше Киро Герасимов

М. Здравковска

Благој Механџиски, лидерот на „Зегин“, добитник на висока награда

## „Бизнес личност на годината за Југоисточна Европа“

Благој Механџиски, лидерот на компанијата „Зегин“ од Република Македонија доби исклучително вредно признание во конкуренција на 44 лауреати од поширокиот регион. Награда-

сакувам успех. „Зегин“ има 270 аптеки и продавници. Имаме винарија која е најстара во Македонија, имаме познат бренд на беровското сирење, поликлиники и дијагностички центри. Ние



така му беше врачена на Благој Механџиски во белградскиот хотел „Краун плаца“.

Организаторите на настанот истакнаа дека оваа награда се доделува според нивните строги 10 критериуми, како што се професионализмот на фирмата, нејзината долгогодишна соработка со други компании во регионот, добрите производи и одлични услуги.

Механџиски им се заблагодари на организаторите за наградата и нагласи дека таа многу му значи нему, но и на сите 3.000 вработени во „Зегин“.

– Ова ми е најдрага награда, посебно ја ценам. Во овој бизнис сум повеќе од 50 години кој го започнав од нула. На сите почетници во бизнисот им по-

сме фирма која е создавана секој ден во изминатите години. Во Србија донесовме некои новитети, а во 14 земји имаме свои претставништва. Многу им благодарим на српските власти и граѓаните кои среќно не примија, – нагласи Механџиски.

Запрашан што значи името „Зегин“ тој одговори дека буквата „З“ значи здравје за сите, „Е“ – едукација, „Г“ – гаранција, „И“ – иновација, а „Н“ е надеж за сите болни.

Инаку наградата „Бизнес партнёр“ се доделува веќе девет години. Таа има цел да ги афирмира компаниите и организациите од регионот, кои во својата работа се водат од висококвалитетни и светски стандарди, како и од



цврсти етички норми.

Наградата има регионален карактер и е наменета за сите компании од земјите во поширокиот регион – Словенија, Унгарија, Романија, Хрватска, Босна и Херцеговина, Црна Гора, Албанија, Македонија, Бугарија, Грција, Кипар, Турција...

На прес конференцијата по овој повод добитникот на наградата Механџиски, меѓу другото зборуваше и за плановите во иднина на компанијата:

– Планираме отворање на интернет аптека, и имаме веќе некои активности на тој план. Аптеката исто така, ќе биде интернационална, а планираме и влегување на пазарот во Романија и Полска. Тоа е пазар од скоро 70–80 милиони. Имаме потенцијали, кадровски решенија, брендот ни е доста познат. Сметам дека нема да застанеме на тоа, се додека имаме ваков добар тим од соработници. Нема граници за способните, ниту политички бариири. Способните луѓе прават мостови, а не рушат мостови, – изјави Механџиски.

Инаку компанијата „Зегин“ има долгогодишна соработка со СЗПМ и ги подржува активностите на пензионерите во нашата земја, за што пензионерите му се особено благодарни.

Б. Арсов

ЗП Виница

## Пензионерите од с. Драгобраште бараат реактивирање на постоечкиот здравствен пункт

Околу 180 пензионери од Виничко Драгобраште бараат активирање на постоечкиот Здравствен пункт кој не е во функција цели 13 години. Жителите на ова село од разбиен тип се принудени за било каква лекарска интервенција да плаќаат такси и трошоците до градот и да поминуваат цели 10 км.

– Во 1949 започнавме со градба на амбуланта и создадовме лекарска екипа. Благодарение на општините фактори, со барање до Републиката организација на Црвен Крст уште тогаш добивме одредена сума на средства и ја изградивме и со наша помош, и таа служеше за сите околни села, постоеше екипа од лекар и медицинска сестра. Меѓутоа сега е затворена и населението 13 години издржува здравствена казна, сите пензионери, т.е. сите жители се изложени на трошоци. Имам интервенирано неколку пати до надлежните, сум барал да се изнајде начин, но досега нема никаков одговор. Драгобраште и Лаки се единствени



села во виничка општина кои остануваат без лекар, во прашање се 162 пензионери плус болни и изнемоштени лица, самци. Во соседните села Пеклани и Трсино, лекар и медицинска сестра има, а Драгобраште го прескочи кнуваат, – се жали пензионираниот наставник **Јован Темелков**.

Инаку, овој проблем повеќепати е ставен на Дневен ред и на Здружението на пензионери во Виница, кое во неколку наврати писмено и усно апелираше до надлежните институции...

– Ние неколку пати разговаравме и

со одговорите во Здравствен Дом Виница, и со градоначалникот, но нивниот одговор е дека нема доволно лекари. Ние како Здружение цениме дека тоа е прашање што треба да се решава и да се признаваат трошоците за лекување на старите луѓе над 65 години" вели **Драги Петров**, претседател на Здружението на пензионери.

Од Здравствен Дом Виница потврдија дека селата Лаки и Драгобраште се единствени кои немаат активирано соодветен лекарски пункт, но старите лица и пензионерите имаат редовна контрола од страна на руралниот доктор. Меѓутоа, се прават напори со матичниот лекар во Трсино и Пеклани за превземање и на пациентите и во с. Драгобраште. А покрај пензионерите, не помала потреба од реактивирање на пунктот имаат и останатите жители, пред се имајќи го предвид фактот дека во селото работи и деветолетка во која учат 120 ученици.

Македонка Мирева

## Никола Талевски – доајен на битолското новинарство Наградата „Тоде Петревски“ во вистински раце

Наградата „Тоде Петревски“ за новинарство за 2017 година, што ја дodelува неделникот „Битолски весник“, на пригодна свеченост во градска библиотека НУБ „Св. Климент Охридски“ во Битола, дodelена му е на еден од доајените на битолското и македонското новинарство, Никола Талевски. Наградата се дodelува по дванаесетти пат.

– Кога станува збор за ова признание, особено што го носи името на Тоде Петревски, кај мене предизвикува одредени емоции. Тоа е разбираливо затоа што Петревски практично ме наследи мене во Македонското радио, кога јас заминав во Телевизија Скопје. Тоа е човек со кој долги години работевме и соработувавме во нашиот дописен центар. Работевме на низа заеднички проекти, како што тогаш беше весникот „Јавор“, документарниот филм за РЕК – Битола, документарен филм за градот и други проекти, – истакнува Никола Талевски.

Никола Талевски е роден 1940 година во Битола. Завршил Факултет за политички науки во Белград, а магистрирал на Институтот за социолошки политичко-правни истражувања во Скопје, за информирање во Општината. Во новинарските води запловува во 1962 година, како прв новинар во радио Битола, во рубриката за хумор и сатира, со легендарната емисија со најпопуларниот лик „Ристо Модернисто“, за која тој го пишува текстот и истата ја уредува. Ја уредува младинската емисија и соработува во „Хроника на Пелагонија“ која се емитува секојдневно на радио Битола. Од 1965 година е дописник на Радио Скопје, а после пет години преминува во Телевизија Скопје сè до неговото пензионирање во 2004 година.

– Битолскиот регион беше центар на кој телевизијата полагаше големо внимание. Како пример ќе го наведам известувањето за земјотресот во Солун, во седумдесеттите години, кога ние бевме први кои известувавме од самото место, а од нас преземаат сите светски телевизии. Исто така, беше и со падот на авионот во Охрид и други настани, – подвлеува Талевски.

Иако е пензионер, тој се узеши е активен новинар. Го издава двомесечното списание „Инфо магазин“, со комплетна структура која треба да содржи едно списание, ориентирано за југозападниот дел на Македонија.

– Новинарот мора да биде професионалец, одговорен во работата и да се бори за афирмирања само на вистината, – посочува Никола Талевски

Автор е на пет книги сите со хумористична тематика: „Шегацилница“, посветена на Ристо Модернисто, „Не мисли на грев“, „Еротски кажувања“, „Перење на мозокот“ и „Ветрокази“. Како автор на одделни текстови се јавува во повеќе научни списанија. За својот работен век добитник е на разни награди и признания, но како поважни ги издава наградите од областа на хуморот: наградата во Будва која ја дodelува Радио Белград за емисијата „Караван“, во 1971 година и наградата за афоризам која ја добива во Крушевец во 2004 година. Д. Тодоровски

ЗП Гевгелија

## Негорски бањи - здравје и релаксација

Негорски бањи се наоѓаат на оддалеченост од 3 километри од Гевгелија на надморска височина од 60 метри. Сместени се во подножјето на планината Кожув, во богата ретка јасенова шума која формира природен парк. Водата во овие бањи е минерална, лековита со благородно дејство. Таа лекува ревматични заболувања, заболувања на зглобови, кардиоваскуларни, респираторни, нервни, заболувања на уринарниот систем и други.

Бањите се опремени со најmodерна опрема за сите видови терапија од областа на физикалната медицина и рехабилитација. Во комплексот има и медицински дел каде се добиваат потребни медицински услуги. Бањскиот комплекс „Негорци“ има три хотели: „Јасен“, „Илинден“ и „Божур“, во кои има квалитетно сместување. Во еден дел од комплексот секоја година бесплатно рекреираат пензионери со пониски пензии. Во 2016 година, тука на бањско рекреирање биле околу 1500 пензионери,



нери, а оваа година досега престојувале повеќе од петстотини пензионери. Рекреирањето продолжува во септември и октомври. Пензионерите се презадоволни од целокупната услуга што ја имаат тука. Собите се убаво уредени со телевизори, интернет, телефон, клима уред, фрижидер, тоалет, тераса и спална соба со бања. Исто така се и задоволни и од храната што ја добиваат.

Во летната градина навечер уживаат со пријатна музика на различни групи, фолклорни приредби и манифестиации. И ЗП Гевгелија со својата музичка група „Сава Михајлов“ секоја година со свој настап и со литературно читање ги развеселува пензионерите.

Јана Узунова

## 22-ри Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП ПРОБИШТИП – ШЕСТТИ РЕГИОН

### Спортување и дружење кое ќе се памети

На 23-ти мај во организација на СЗПМ во Пробиштип се одржаа 22-те регионални спортски натпревари на ЗП од 6-иот регион на кои домаќин беше матичното здружение на пензионери. Околу 200 учесници од здруженија од Куманово, Крива Паланка, Кратово, Злетово и Пробиштип, се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција. На почетокот на гостите и учесниците им се обрати претседателот на ЗП Пробиштип **Гриша Манасијевски** кој исказа задоволство што оваа година се домаќини на две регионални средби. Посакувајќи им топло добродје и пријатен престој на сите, покрај спортувањето, тој истакна дека се родија нераскинливи и долгогодишни пријателства кои уште долго ќе траат.

Во име на СЗПМ на гостите и учесниците им се обрати потпретседателот на ИО на Сојузот **Салтир Каровски**, кој не го криеше задоволството што во овој убав сончев ден е меѓу повозрасните – пензионерите кои спортуваат. Преку ваквите средби и натпревари на полето на спорот и културата пензионерите се сплотија, се родија многу нови пријателства, се зацврстија старите и за среќа, тие продолжуваат и по натпреварите преку разни комуникации. Спорот, истакна понатаму Каровски, не само што ги заближува пензионерите, им го оддржува здравјето и виталноста, туку ги отрнува и од секојдневните грижи и проблеми. Овој ден тие го чувствуваат



спортички средби се покажаа кумановчани со освоени 12 први места од кои 5 во машка и 7 во женска конкуренција. Пробиштип и Кратово освојија по 5 први места, а Крива Паланка едно.

По натпреварите, дружењето на гостите и учесниците продолжи во прекрасниот амбиент на хотелот „Сан Нико“ каде се пееше и се играше до доцните попладневни часови со групата „Еуфорија“. Добра музика и пријатниот амбиент пензионерите-спортсти ги потсети и на тинејџерските години, па добар дел од нив заиграа и го прифатија бројот ритам на рокен-ролот, твистигенот и другите игри од нивната младост.

М. Здравковска

## 22-ри Регионални пензионерски спортски натпревари

ЗП САРАЈ – СКОПЈЕ, ВТОР РЕГИОН

### Тетовските пензионери најдобри

Во организација на СЗПМ на 25.05.2017 година, во Рекреативниот спорчки центар кај езерото „Треска“ во Сарај, – Скопје, се одржаа 22-рите спортски регионални пензионерски игри на ЗП од вториот регион, на кои учествуваат околу 500 пензионери од 7 дружини: ЗП Ѓорче Петров, ЗП Тавталице, ЗП Карпош, ЗП ОВР, ЗП Тетово, ЗП Гостивар и ЗП Сарај – дружините домаќини. На почетокот, на македонски и на албански јазик присутните ги поздрави претседателот на ИО на ЗП Сарај **Махир Дураку**, кој истакна дека како домаќини се чувствуваат почетни што СЗПМ им ја довери оваа улога, а за средбата рече дека е добра можност за дружење, при што исказа топло добредојде, пријатен престој и успех на натпреварувачите, како и убави сеќавања на овој спортски настан, со што натпреварите ги објави за отворени.

На македонски и на албански јазик се обрати и претседателот на Собранието на СЗПМ **Бесник Постешта**, кој истакна дека му приличува чест и задоволство да ги поздрави присутните во името на организаторот СЗПМ и претседателот Драги Аргировски, кој присуствуваше на настанот. Тој посебно ги поздрави домаќините на оваа средба со желба за пријатно дружење на учесниците и што подобри успеси на спортското поле.

Во име на градоначалникот со пригодни зборови се обрати и секретарот на општината Сарај, **Челал Јакупи**, при што на присутни-



те им посака пријатно чувство во овој прекрасен амбиент на општината, а на учесниците успешни спортски натпревари, дружење и добра забава.

И овој пат, пензионерите се натпреваруваат во 11 спортски дисциплини во машка и во женска конкуренција во кои ги одмерија своите сили и покажаа многу добра физичка подготвеност. Најдоб-



ри беа тетовските пензионери со 12 освоени први места, пред спортистите од ЗП ОВР Скопје со 5 први места и натпреварувачите од ЗП Ѓорче Петров со 2 први места.

На крајот на игрите, претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ **Здравко Петковски**, ги објави резултатите при што на најдобрите натпреварувачи им беа врачени признанија.

Потоа дружењето на спортистите продолжи со музика – се пееа песни на македонски и на албански јазик и сите заедно играа и се веселеа.

**Баки Бакиу**

ЗП ВЕЛЕС, ПЕТТИ РЕГИОН

### Домаќините најдобри со 9 први места

На 31 мај 2017 година Здружението на пензионери Велес беше домаќин на 22-те регионални спортски натпревари на кои околу 350 спортисти–пензионери од ЗП Велес, Кавадарци, Неготино, Ѓемир Капија, Валандово, Гевгелија, Богданци и Дојран се натпреваруваа во 11 спортски дисциплини на терените на Градскиот стадион, во Спортската сала „Гемиции“ и уште на неколку други локации во Велес.

На присутните прв им се обрати претседателот на ЗП Велес, **Вене Алексоски**, кој срдечно ги поздрави и им посака успех, добра забава и пријатен престој во градот.

Спортистите – пензионери ги поздрави и градоначалникот на Општина Велес, **Славчо Чадиев**, кој им посака топло добредојде со желба следните Републички пензионерски спортски натпревари да се одржат во градот на Рацин и Гемициите.

Натпреварите за отворени ги прогласи секретарот на Извршниот одбор на СЗПМ **Станка Трајкова**, која во име на организаторот го истакна значењето на овие натпревари со желба и во иднина да потраат ваквите средби, а пензионерите секогаш заедно да се натпреваруваат, активно да се дружат и поздраво и порелаксирано да живеат.

Првите места спортистите – жени од Велес ги освоија во табла, пикадо, трчање на 60 метри над 60 години, домино, шах, а спорти-



тите – мажи во трчање на 80 метри до 60 години и трчање на 80 метри над 60 години, шутирање на мали голчиња и стрелање со воздушна пушка. Пензионерите од Кавадарци освојаа први места во дисциплините: жени – стрелање со воздушна пушка, тегнење јаже и фрлање ѡуле. Мажи – табла, пикадо, скок од место и шах. Пензи-



онерите од Неготино беа први во: мажи – тегнење јаже и фрлање ѡуле. Ѓемир Капија беа први во – шутирање на мали голчиња – јежени и домино – мажи.

Најдобри резултати и најмногу освоени први места (9) на ова првено имаше Здружението на пензионери од Велес.

По натпреварите на победниците им беа поделени медаљи, а потоа крајот на натпреварите заврши со песна и ора.

**Н. Алексоска**

ЗП ШТИП, СЕДМИ РЕГИОН

### Достојно претставување на здруженијата

ЗП Штип беше домаќин на 22-рите регионални спортски пензионерски натпревари на здруженијата од 7-миот регион, што се одржаа на 10-ти јуни 2017 дина во организација на СЗПМ. Во 11 спортски дисциплини се натпреваруваа 236 учесници од ЗП: Струмица, Ново Село, Радовиш и Конче, Свети Николе, Лозово и Штип. Свенето отворање на средбата се одржа во дворот на гимназијата „Славчо Стојменски“ во Штип, а започна со постројување на спортистите и интонирање на химната на Република Македонија.

Поздравен збор упати претседателот на ЗП Штип **Александар Захариев**, кој на гостите и учесниците им посака добредојде и убав престој во градот под Исарот со желба за постигнување подобри успеси и достојно претставување на сопствените здруженија.

На присутните пригодно им се обрати и претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој го нагласи значењето на средбата и дружество на спортистите, посочувајќи дека спортот го одржува телото во добро здравје и го јакне духот на секој поединец. Притоа, тој на домаќините и на градоначалникот им подари монографии.

Честа да ги отвори Спортиците натпревари му припадна на градоначалникот на Штип, примариус м-р **Илчо Захариев**, кој го нагласи искрството, истрајноста и мудроста од која треба да учат младите генерации, а ЛС ги помага нивните проекти.



**Коста Штериев**, заменик претседател на ИО, ги истакна напорните подготовки за овој голем спортски настан, кои вродија плод, а задоволството од организацијата го истакнаа и гостите. ЗП Штип е победник со 11 освоени први места, втори се Радовиш со шест, трети Струмица со три, Свети Николе, Лозово и Ново Село по едно



прво место. Сите здруженија со освоени први места ќе учествуваат на Републиките пензионерски спортски натпревари во Кочани. И **Димитар Папаров**, претседател на Комисијата за спорт и рекреација, ги нагласи напорните тренинзи кои доведоа до успех за паметење на штипските пензионери.

Потоа спортистите се преселија на забава и дружење во хотелот „Оаза“, каде се доделија благодарници на најдобрите спортисти и здруженија.

**Цвета Спасикова**

ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА, ЧЕТВРТИ РЕГИОН

### По 22 пат најуспешни охридани со 16 први места

спортувањето се продложува активното стареенje на пензинерите и рече:

– Спортиците натпревари преку сите 53 здруженија опфаќаат голема бројка на пензионери и од година во година се сè помасовни и поуспешни. Натпреварите добиваат и во квалитет, а ги афирмираат и здруженијата и СЗПМ, па затоа се поддржани и од Локалните самоуправи на гардовите домаќини. СЗПМ е организатор и покровител и финансиски ги помага овие активности, – истакна меѓу другото



то Каровски.

Најдобри резултати на спортиците натпревари постигна ЗП Охрид и Дебрца кој освои 16 први места, на второто место се пласира ЗП Струга со 6 први места, а на третото место ЗП Кичево со освоено едно прво место.

Домаќинот, ЗП Охрид и Дебрца, кој досега бил шест пати организатор на овие регионални спортски натпревари на сите спортисти кои освојаа први места во поединечна и екипна конкуренција им врачи дипломи и признанија, а на претседателите на здруженијата учесници на натпреварите, Благодарници.

**К. Спасески**

Спортиците натпревари за отворени ги прогласи потпретседателот на ИО на СЗПМ **Салтир Кароски**, кој потенцираше дека со

**ЕКСКЛУЗИВНА ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ**

# Безгрижно

чекориме кон иднинашта

- 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 Тутунска 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**.

Партнери:

- ФПИОМ** [www.piom.com.mk](http://www.piom.com.mk)
- 70 години** [www.szpm.org.mk](http://www.szpm.org.mk)

**SAVA OSIGURUVANJE**

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

NLB Banka

[www.nlb.mk](http://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

**NLB Banka**

ЗП Крива Паланка

## Супер баби кошаркарки

Уште од младоста во нивната душа тлеела една желба за спорт, но од различни околности во тоа време, не почнале да тренираат некоја дисциплина. Сега кога се пензионерки таа можност им се пружила во рамките на здружението, а тие го одбраа спортот кошарка односно слободни фрланца на кош. Со голем ентузијазам ја фор-



мираа екипата составена од Анка Стојановска, Вера Богдановска и Шана Шоршиевска. Редовно тренираат за настапите и тоа во утринските часови, при што изјавија дека утринскиот тренинг ги исполнува со ентузијазам.

зам и позитивна енергија, а им останува и доста време за останатите домашни работи.

– Минатата година ни беше цел да победиме на регионалните и да учествуваме на републиката спортска пензионерска олимпијада која се одржа во септември по повод Денот на пензионерите. Во нас преовлада победничкиот дух, освоивме прво место и се закитивме со златен медал. Оваа година понесени од победничката еуфорија повторно стартувавме со победа на регионалните игри и ја одбралиме минатогодишната победа. Чувството е прекрасно заради победата, но убаво се чувствуваат и додека тренираме и се дружиме. Сите од екипата имаме една желба еден ден во блиска иднина да го видиме нашето здружение со поголем број на учесници во Републиката спортска пензионерска олимпијада и во наши раце да го држиме севкупниот победнички пехар, но со оглед дека ние сепак сме едно од помалите пензионерски здруженија во земјата, изгледа тоа ќе остане како желба, – изјави членовите од екипата во слободни фрланца на кош.

**Б. Стојчевска**

ЗП Кочани

## Проект за заштита од кражби

Во Кочани се одржа средба на сове-тодавната група граѓани на општина и претставници на пензионерската организација од повеќе реони во градот, со цел презентирање на проектот изготвен од страна на Отсекот за превенци-

лесна и привлечна мета за крадците.

– Анализите покажуваат дека најголем дел од кражбите за кои заборуваме од домови, дворови и помошни простории, ги прават малолетници, а најчести жртви се стари лица и пензионери кои



ја при СВР Штип насловен „Превенција од провални кражби“ и истот ќе се реализира на целата територија која што па покрива СВР Штип.

Проектот е изготвен по повод претстојната летна туристичка сезона кога поголем дел од населението заминуваат на одмор и ги оставаат своите домаќини необезбедени, со вредни предмети во дворовите, што претставуваат

**К. Герасимов**

ЗП Македонски Брод

## Екскурзија за паметење

На 31-ви мај 2017 година, стоиднаејсет пензионерки и пензионери од повеќе разграноци на ЗП Македонски Брод, во придружба на медицинска екипа од докторка и сестра, со два удобни автобуса на „Пелагонија турист“ од Прилеп, тргна на еднодневна екскурзија до Дојранското Езеро.

Денот сончев, во добро расположение, со убава македонска музика, лево и десно, уживаа на пејсажите од плантажите од праски и лозја на Повардарието. Импресивна беше гледката кон археолошкиот локалитет на древниот град Стоби во општина Градско, ветерните електрани во општина Богданци и друго.



и како е сега, уредено и стокмено. Некој го посетија Езерскиот Музеј, Саат кула-та и реновираната црква „Свети Илија“ во Стар Дојран.

Следната дестинација беше Гевгелија, каде часиполовина се освежија во гевгелиските кафулиња, а последната дестинација беше манастирот „Свети Георги“ во општина Неготино. Дома се вратија побогати со една екскурзија за долго паметење.

**Д-р Милчо Тренкоски**

**ПЕНЗИОНЕР йлус**

Весник за сегашните и за идните пензионери

Издавач:  
СЗПМ

Година X – број 107  
јуни 2017 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  
Грица Манасиев  
E-mail: argirovski@szpm.org.mk

3П Радовиш и Конче

## Средба во чест на празникот „Костадиновден“

По повод верскиот празник „Елена и Костадин“ на 3 јуни 2017 година во кругот на манастирот „Свети Стефан“ во општина Конче се одржа дружење



на пензионерите од општините Струмица, Радовиш, Штип, Неготино и Валандово.

Уште во раните утрински часови со-

нчевите зраци навестија убав ден, а пензионерите не го крија задоволството што ќе имат можност да видат едно од постарите манастирски здания

на овие простори. На почетокот присутните ги поздрави **Атанас Ристов** претседател на огранокот на пензионерите во општина Конче. Во името на претседателот на СЗПМ, присутните членот на Извршниот одбор **Јордан Костадинов**, кој го искаја своето задоволство за добрата соработка помеѓу пензионерската

организација и локалната самоуправа на општина Конче предводена од градоначалникот **Благој Јованов**.

Во своето пригодно обраќање градо-

началникот Јованов, откако ги поздрави пристуантите истакна дека пензионерите со своите активност редовно ја афирираат општината во регионот и пошироко и затоа секогаш ќе имаат поддршката од локалната самоуправа.

За убавата атмосфера и веселото дружење се погрижи музичкиот бенд од Струмица во придружба на познатата пеачка Павлина Босиљанова, а потоа на убавите македонски песни и ора им немаше крај. Средбата и овој пат беше искористена за одржување на работен состанок каде претседателите на здруженијата разменија мислења и искуства.

На крај пензионерите се разделија со желба за организирање на повеќе вакви манифестиации, а раскошната природа и уште поубава панорама ќе останат врежани во нивните сеќавања.

**Лиљана Младеновска**

ЗП Дебар и Центар Жупа

## Незaborавно дружење

Пензионерките од ЗП Дебар и Центар Жупа секогаш и за сите празници со задоволство заеднички организираат средби и дружења кои им остануваат во сеќавање и незаборав. Посебно се негува соживотот, меѓусебната толеранција, што може да служи за пример, бидејќи пензионерките се од различни етнички заедници.

Такво беше и дружењето што го организираа по повод рамазанските пости. Имено, после вечерата (ифтарот) повеќе пензионерки се среќнаа во ресторантот „Бибиси“ каде што два часа со чај и кафе останаа во добро расположение. Беше тоа уште една прилика да поразговораат за разни случајувања, да разменат мислења и рецепти, да се пошегуваат, а времето толку брзо и незабележливо пролета.

Претседателката на Активот на пензионерки, Марионка

ЗП Кисела Вода

## Драчевските пензионери во Свети Наум

Претседателот на огранокот Симеон Јаневски и одборот се договорија на 11.06.2017 да се направи еднодневна екскурзија до манастирот Свети Наум во Охрид. Така во неделата во шест часот наутро, четири автобуси со околу 200 пензионери појдоа за Охрид. Времето беше одлично. Се чувствуваше расположение кај сите пензионери. Во автобусите се читала афоризми, се кахуваа вицови и разни досетки и случајки. Се трудеа сите да направат што подобра и попријатија атмосфера.

Кога стасавме во Охрид бевме одлучени од глетката. Просторот околу манастирот беше прекрасно уреден, убаво и за очи и за душа. Сончето, езе-



рото, како да сака да ни кажат дека сме добредојдени. Влеговме во мана-

тилот, го разгледавме. Запаливме свеќи со желба за здравје и расположение во сите семејства. Потоа музичарите наше-то Здружение, направија забава која траеше неколку часа. Ни се придржуваја пензионери од други градови кои исто така беа дојдени како нас да го посетат ова светилиште на Свети Наум, познато и надвор од нашата земја.

Се вративме во вечерните часови задоволни од виденото, од дружењето, организацијата и од водичите.

**Е. Даниловска**

## Промоција на книгата „Исечоци од мојот живот“

На 18.05.2017 година во НУ-УБ „Гоце Делчев“ во Штип, се одржа промоција на книгата „Исечоци од мојот живот“ од професорката Добрила Јовева, која и во осумдесетата година се уште твори, а оваа е нејзина четврта книга, посочи во најавата библиотекарката Вилма Јованова.

Професорката Јовева по дипломирањето на Филозофскиот факултет во Скопје, се вработила во Учителската школа во Штип како професор по македонски јазик, подоцна таа работи во гимназијата „Славчо Стојменски“. Автор е на бројни стручни статии и до-

битник е на повеќе признанија: Златна плакета „Кирил и Методиј“, награда „8-ми Ноември“ на градот Штип, прогласена е за просветен работник на годината, признание „11-ти Октомври“ и одликувана е и со медал „Заслуга за народ“. Има издадено четири книги.

Промоторот на книгата „Исечоци од мојот живот“ професор Марја Кукубашка истакна, дека авторката ја има употребено литературата за сведоштво и терапија против страдањата и за-



губите. Но, како што и неореализмот во светската литература се размножува во повеќе правци, и во оваа книга, таа ја споделува судбина-та со читателите на 21 век, пишува во рецензијата Кукубашка.

На промоцијата присуствуваа родни, пријатели, пензионери, а настанот го преслидија и претседателот ЗП Штип Александар Захариев и заменик претседателот на ИО Коста Штериев. Книгата е потпомогната од Здружението на пензионери.

**Цвета Спасикова**

## IN MEMORIAM

Почина Андон Марковски поранешен потпретседател на Извршниот одбор на СЗПМ. Марковски има дадено значаен придонес во развојот на пензионерското организирање во Македонија, а особено за заштита на правата на пензионерите од

ЗПИОМ. Исто така, тој е еден од основачите на солидарниот фонд. Марковски учествувал во развојот на активностите на Сојузот на здруженија на пензионери на Македонија, на спорчки, културни и хуманитарен план. Како член на раководството на Сојузот активно учествувал во промовирање на оваа најмасовна мултиетничка невладина организација и надвор од нашата земја.



## Редакциски одбор:

**Калина Сливовска - Андонова**

главен и одговорен уредник;

**Мендо Димовски,**

заменик главен

и одговорен уредник;

## Членови:

Цветанка Илиева

Баки Бакиу,

Спирко Николовски,

Вадије Зенделчи

Димитар Чавдаров

## Лектор:

Верица Тоциновска

## Адреса:

СЗПМ Бул. „Кочо Рацин“

бр. 14 – Скопје

П.фах. 440

Телефон: 02 3223 710

тел-факс:



ЗП Ѓорче Петров



ЗП Крушево



ЗП Битола



ЗП Кичево



ЗП Пробиштип



ЗП Гази Баба



ЗП Прилеп



ЗП ОВР



ЗП Виница



ЗП Шуто Оризари



ЗП Центар



ЗП Кратово



ЗП Куманово



ЗП Велес

Седма Републичка ревија на



## Симбоза заедница и сплот

На 6-ти јуни 2017 година во Домот на АРМ во Скопје тапаните од Делчево ја најавија најмасовната културно-забавна приредба на пензионерите – седмата Републичка ревија на песни, музика и игри, на која учествуваа 33 здруженија на пензионери со 735 свои претставници. Низ песната, орото и музика, низ вдахновеноста и ентузијазмот, уште еднаш досите беше испратена порака и потсетување дека пензионерите се најверните следбеници и чувари на фолклорните традиции и богатото културно творештво на Македонија...

Со екот на тапаните на сцената стапија пензионерите од Делчево и ја заорија „Копачка“, отворајќи ја Ревијата и потсетувајќи на посебноста и заштитниот знак на УНЕСКО, што љубоморно го чуваат. Потоа, во колоритни носии, со извирни песни и инструменти, со подзaborавени песни и обичаи настапуваа учесниците. ЗП Ѓорче Петров се претстави со „Егејско оро“, а веднаш потоа публиката ја вододушевија гостиварчани со песните „Еден е Господ, еден е Алла“ и „Му дадов беса“. ЗП Битола настапи со песната „На срце ми лежи мамо“, ЗП Пробиштип со обичајот „Чист понеделник“, ЗП Струмица и ЗП Свети Николе со песните „Се скина фстанче мамо“ и „Катинке“. Легендата за Билјана што „платно белеше“ импресивно ја долови ЗП Охрид и Дебрца, а распените пензионери од ЗП Прилеп се претставија со песната „Излези моме Русанче“. Пејачката група на ЗП Центар ја исполни песната „Мажка роди машко дете“, а ЗП Куманово со „Жетварка“ внесе поинаков ритам на изведбите. Фолклорната група од ЗП Крушево го заигра влашкото оро „Кавала“, а кичевчани повторно и се вратија на песната со исполнување на



ЗП Чайр



ЗП С



на песни музика и игри 2017



## Фестивал на пензионерите за песни музика и игри

„Излегла Јана по поле“, како и ЗП Гази Баба, со „Умреја батко Ѓорѓија“. Полициските пензионери настапија со сплет машко и женско оро, ЗП Што Оризари се разигра со „Ромско оро“, а кратовчани се пофалија со песната „Каква мома видов мамо“. Импресивни настапи имаа и другите здруженијата на пензионери од: Велес – „Ленка“, Тетово (македонска и албанска група) – „Мајка на Марија думаше“ и обичајот „Ронење пченка“, Воените пензионери – „На сред село“, Бутел – „Зурли трештат на сред село“, Карпош со „Невен Пејо“, Демир Хисар – оро „Пајдушка“, Солидарност – Аеродром – оро „Црногорка“, Струга – „Пукнало мајко треснало“, Чайр – „Хипа Пампурит“, Кисела Вода – „Печалбарска сага“, Штип – „Доста одиш Ѓорѓи, доста шеташ“, Кавадарци – „Може ли цвеќе без вода“, Радовиш и Конче – обичај „Замес“, Кочани – „Осоговско оро“, а ревијата заврши со обичаите на ЗП Виница – „Истерување чума“ и ЗП Крива Паланка – „Испраќање невеста“.

Сè така помина, во беспрекорна организација на СЗПМ, со големи возбуди, восхитувања и импресии. Цело време ечеше музиката, се виеше орото и се пееше на македонски, на албански, на власки, на ромски... Сето тоа беше уште една потврда и симбол на единството и заедништвото, симбол на соживотот и сплотеноста на пензионерите во здруженијата, членки на Сојузот.

Дружењето на пензионерите продолжи во хотелот „New Star“, каде што на учесниците за успешниот настап им честитаа и признанија им врачија претседателот на СЗПМ Драги Аргировски и претседателот на СЗП на град Скопје, Методија Новковски.

Мендо Димовски

Фотографии: Трио-маркетинг



ЗП Битола



ЗП Тетово



ЗП Струга



ЗП Тетово



ЗП Крива Паланка



Здружение на воени пензионери



ЗП Штип



ЗП Кисела Вода



ЗП Кавадарци



ЗП Карпош



ЗП Демир Хисар



ЗП Радовиш и Конче



ЗП Солидарност - Аеродром



ЗП Кочани

Приказ на новата книга „Јас“ од Мендо Димовски

## Помеѓу интимата и колективното

Прозата како литературен жанр ја пишуваат автори што имаат завиден творечки резултат, зашто, се поинаку е само обично поигрување и со хартијата и со животот. Меѓутога, книгата „Јас“ од Мендо Димовски, на најдобар начин го потврдува правилото дека „животот пишува романи“ под услов тие да се квалиитетни за читателите да имаат што да прочитаат... Токму тоа е и нашата определба дека пред нас е зреала книга што е во потрага, не само по првото ЈАС на авторот, туку подеднакво и по неговото второ ЈАС. Ако првото го определиме дека е посветено на интимните чувствувања на пишувачот и на неговите најмили, а тоа ќе рече тој ни ја открива својата интима, подеднакво присутна во семејството и на работно место, тогаш второто му прилага на делот што го определуваме како – колективна на припадност на средината и на живеачката.

Авторот Димовски распнат меѓу овие две страни, само на нему својствен начин, можеше успешно, благолагливо и доволно толку ретуширано во изборот на личностите, исто толку податливо ја плете и ја распушта не својата тука и нашата приказна, тука и сега, со сите тревожни звуци, но и со сите трепетни навеви на она што секој го посакува, неговите најмили, почнувајќи од сопругата, завршувајќи со оној што го чита неговото дело „Јас“.

Книгата се чини како да е поделена рамноправно на два дела, од кои првиот е литературен, а вториот му припаѓа на подзаборавениот жанр – новинарска репортажа. Кога го велиме ова пред се мислим на прекрасните новинарски описи на бројни ситуации, на вешто водениот дијалог кој извира од дејствието, кратките, но кристално јасни реченици, како и ненаметливата авторова желба да ни сумерира многу животни вистини, што неизбежно не следат. Нурнат во нашата сејашност и современост, на своеиден нов стил на пишување, тој, без претерување нуди многу интересни нешта, што секој ќе го заинтригираат и ќе го натераат, на некој делови повторно да се најави и да препочита. Тоа е најубавата потврда за еден автор, како што е Мендо Димовски. Затоа „Јас“ не е само негово, не е само мое и твое, туку е на сите нас...

Стойтан Кукунешоски

Пензионерска прослава на 40 години од матурирањето

## Носталгија по младите години

Последните денови на мај – месецот на цутот на јоргованите и на липите, по неколкупати рано наутро ме буде „Скопските плех трубачи“, кои по-



рано традиционално секоја година ги придржуваат матурантите. Во тие мигови ми надаѓаше мислата и потсетувањето на првата матурска прослава на генерацијата од учебната 1976–1977 година од гимназијата „Цветан Димов“ од Скопје. Колку му се радувавме на тој чин, на тоа наше полнолетство. Осумнаесет години се можност која се добива само еднаш во животот. „Една младост, убава младост...“, по цели ноќи сонуваш со отворени очи. Тие години соништата го правеа светот поубав и најубав, а во јавето, сепак, премлад си за човек, а престар за дете. Народски кажано – луди млади години, по кои жалат само оние што имаат три пати по толку, па и повеќе од тоа...

Ги правам последните подготовки, ставјќи го руменилото, потсетувајќи се и со воздушки потпневнувајќи ја омилената песна за младоста од Арсен Дејдик „О младост, о младост моја...“. Се стокмив и со брз чекор, дури со поттрчнување, се упатив на генерацијската средба во една кафеана покрај Вардар. Со насмевки на лицата и со

среќност се прегрнавме ние од нашата генерација, со Зоки, Бранко, Весна, Милица, Црногорец, Агрон, Мики, Ацо... На радост и среќата и немаше крај, кога во генерацијското претставување се потсетивме на нашите осумнаесет години, на својата прва цигара, на читкањето на екс, на мангупите во нашите редови, на училишните екскурзии...

„Мина времето, летна годините, а во тие години растевме и ние со желба за постигнување на дострелите што ги носеше времето. Во годините на нашето созревање се калеа судите, докторите, електоринженерите, полицијците, идните факултетски професори, бизнисмените и другите интелектуалци од нашата генерација“, – рече во својот мал, но одважен говор, мојата соученичка, веќе пензионираната, Зорица.

Атмосферата за носталгијата по 18-тите години беше дополнета со песни и ора, нарачани, од кој, ако не од Микишката, мангупот од нашите редови или социјалистичкиот шизик, со познатите „Не дај се генерацијо“, „Деј гиди луди млади години“ и други мелодични песни. Се потсетивме и на оние наши соученици, кои, за жал не беа со нас и не можеа да им се радуваат на спомените. На приказните и на емоциите им немаше крај. Се се измеша – и радоста и трагата, но и среќата што сме живи и здрави и со нескриена желба повторно да се видиме на јубилејната 50-годишнина.

Свездите на небото веќе беа високо. Си отидовме секој на своја страна опчинети со своите спомени од одамна загубеното детство. Една младост, убава младост...

Севастија Цветковска Сотировска

ЗП Крива Паланка

## Работилница на Црвен Крст

На 31-ви мај во просториите на Црвен Крст – Крива Паланка се одржа жен за менаџирање при катастрофи од Црвен Крст на Р. Македонија.

Пред да отпочне предавањето сите присустви се претставивме пред гостицата од австрискиот Црвен Крст.

По исцрпното предавање се разви богата дискусија околу темата на предавањето, со што и направивме воедно и резиме на предавањето.

На крај Лјупка Петковска се заблагодари на вниманието на присутните како и на предавачите, на секретарот Дарко Пешовски и на Игор кој се погрижи за преводот. А од име на клубот „Достоинствен живот“ се заблагодари координаторката и пензионерка Рушка Митовска за убавото исцрпно излагanje.

Б. Стојчевска



Книга – дневник на пензионерката Билјана Хаци Крстевска

## „Мојот живот“

Една мудра мисла вели „споделената среќа е двојно поголема, а споделената трага е двојно помала.“ Тргнувајќи токму оттаму Билјана Хаци Крстевска решила да ги сподели со нас – читателите сите среќи и мигови од животот, но и најболните доживувања. И сето тоа ни го донесува како дневник напишан во ракопис, онака како што многумина и млади и стари, си водат белешки за секојдневните слушувања и доживувања. Социјалниот работник во пензија Билјана Хаци Крстевска наместо предговор во својата книга напишала: „Мојот живот, моето писмо, мојата песна, се за мојот најсакан Гаврил.“ Токму така, Билјана оваа книга му ја посветила на својот Гаврил. Од првата средба, првиот бакнеж, огромната љубов што се раѓа во текот на годините, но која и ден-денес трае, до заедничките среќни моменти, бракот, раѓањето на деца, нивниот живот и нивните среќни мигови...

Сето тоа Билјана ни го соопштува преку падантно запишаните слушувања што го следат животот, но и преку повеќе љубовни песни. Нејзините песни се полни со среќа, скапоцени возбудувања и вознемирања кои ги носи животот полн со љубов, онаа вистинската, највредна, најчиста. „Зар

може двајца случајно да се сретнат, и да се толку среќни, и од миг во миг се повеќе да истураат љубов околу себе...“ – пишува Билјана.

Оваа книга – дневник, се чита со леснотија, зашто таа е богата приказна од детството, младоста, но и животот во овие подоцнежни години. „Мојот живот“ е приказна за љубовта но и за љубовната болка, за радоста и страдањата, всушност за сето она што длабоко допира во нејзината душа и што го следи животот. Оттаму доаѓа и пораката на Билјана дека зракот на љубовта ги уништува бактерите на омразата. Таа е полна со љубов за својот Гаврил, своите деца, ќерката Марија и синот Александар, зетот, снаата, внуците, родителите, роднините и пријателите...

Љубовта е чудесна сила која совладува и најтешки проблеми и пречки, а неколку такви посериозни имаше и Билјана. Но, обостраната и непресушна љубов со Гаврил, вербата и надежта за оздравување, како и упорноста и помошта на лекарите, го направија своето. И сега, по четириесет години нивниот живот и среќа се исти – со иста мисла и љубов. Нивниот пример, навистина треба да се следи!

Ц. Илиева

ЗП Прилеп

## Неуморната пензионерка-писателка

За Миријанка Ристеска – Селчанец може со право да се каже, дека и пред пензионирањето, но посебно откако е пензионер, еве десетина години е неуморна во пишувањето. Таа како член на ЗП Прилеп, учествува на сите средби на пензионерките читајќи свои лични творби, посебно песни за љубовта. Деновиве во градската библиотека „Борка Талески“ во Прилеп, многу љубители на книгата и пишаниот збор беа дел од промоцијата на двете нејзини најнови книги, романот „Интимни исповеди“ и стихозбирката „Крлушки од душата“.

Промотори и на двете нови дела на Миријанка Р. Селчанец беа професорката Цеца Видова – Трајческа и суди-



јате во пензија Слободан Беличански.

– И во двете книги темата е љубовта. Романот говори за една трагична љубов, која ја сонував и ја преточив во роман, а стихозбирката е збир од љубовни песни за сопругот, децата, при-

ЗП Демир Капија

## Голем број активности

ЗП Демир Капија 2017 година ја започна со голем број активности. Како што не информираше претседателот на дружество „Благоја Кавазовски“ активностите започнаа со прославата за Св. Трифун, со учество на пензионерите во закривања на винова лоза. Пензионерките, организирани преку Активот, учествуваа во емисијата на Адријана Алачки „Вкусот на традицијата“ во изготвување и презентирање на стари традиционални јадења. Исто така, по повод 8 март – Денот на жената, беше организирана прослава за околу 90 пензионери кои беа пригодно поздравени и од градоначалникот на Општината Трајче Димитриев.

Пејачката група при ова здружение, која активно работи, неодамна зеде



учество на манифестијата „Пензионите пејат“, што се одржа во Кавадарци. Пофалби заслужува и спортската екипа која учествува на регионалниот натпревар на пензионерите во Велес на 31-ви мај 2017 година, кога со 2 први места се избори за учество и на Републиканскиот олимпијада што ќе се одржи во Кочани на 2-ри септември.

Досега Здружението има организирани повеќе екскурзии и тоа во: Кратово, Пробиштип, Штип, Струмица – Вељуса со околу 200 пензионери, а учествуваше и на викенд средбата во Дојран.

Следејќи програмата и во наредниот период се планираат екскурзии и други активности што се од интерес на пензионерите од оваа здружение.

Петре Пашовски

Нашето село го слави Спасовден. Секоја година земаме активно учество во одбележување на овој христијански празник, – раскажува Вера.

На прашањето каков е животот на село и има ли селската жена свободно време кое може да си го посвети на себе, вели:

– Во село се живее на друг начин и поинаку отколку во градот. Тука речиси и немаме свободно време. По цел ден сме надвор, се грижиме за домашните животини, за бавчата, нивите... Јас во дворот имам многу цвеќиња. Со љубов ги негувам. Им се радувам најнапред на убавите бели кокичиња, потоа на лалињата, на зумбулите па се до есенските хризантеми. Ги негувам со многу внимание, а тие со својата убавина и шаренило, со пријатна миризба, ми ја возвратаат љубовта. Тоа е моето слободно време.

Не се жалам. Убаво ни е тука, свеж воздух и тикви ветерче ни доаѓа од Гуриште, далеку сме од градската врева, пеенето на птиците од дрвјата во дворот, се слуша преку целиот ден. Се на се убаво е да се живее на село. Може да речам, дека сум среќна од животот што го живеам овде. Му посакувам не секој кога ќе оди во пензија да си го осмисли животот и нека ужива во пензионерските денови. Нека најде активности што ги сака, нека се дружи и деновите ќе му бидат исполнети со задоволство, мир и спокојство. Убаво може да ти биде секаде. Тоа зависи од тебе.

Вукица Петрушева



ругата. За тие деца чувствува исто што и за моите, многу пати ме викаа и „мамо“. Сите ги исхолосував, им направив свадби, сега чувам внучиња, а имам и едно паравајчуше. Заради тешкиот и напорен живот, деновите во пензија ми дојдоа како олеснување. Денес, нема да веरувате, сите обврски ги завршуваат опуштено без какви било притисоци. Сакам да се дружам со моите пријателки, весело ни е и убаво, побрзо и поинтесно ни поминуваат деновите. Благодарение на активностите во Активот стекнав нови познанства, а не-кој прерасна во искрени пријателства. Што се однесува до работата и мојата ангажираност во Активот, со задоволство можам да кажам дека од ден на ден сме се поактивни, но и побројни. Оваа година, заедно со Активот на пензионерките од ЗП Свети Николе учествувавме на „Блакцето на баба“ во Велес. Минатата година и оваа беше во Пробиштип на „Зелникот на баба“. Организираме седенки и се трудиме како домаќини да се покажеме во најдобро светло. Често имаме гости од Свети Николе и од други здруженија.

На крај Лјупка Петковска се заблагодари на вниманието на присутните како и на предавачите, на секретарот Дарко Пешовски и на Игор кој се погрижи за преводот. А од име на клубот „Достоинств

# 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 животно 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**.

Точно на  
1-ви!



\* 14,18% СВТ за потрошувачки кредит на износ од 120.000 МКД, рок на отплата 3 години, фиксна каматна стапка од 7,0% п.а. за првата година и променлива каматна стапка од 8,75% п.а. за преостанатиот период, трошок за апликација 400,00 МКД, премија за животно осигурување за маж на 64 години од 8.950 МКД (во согласност со условите од осигурителната компанија) и без провизија за одобрување на кредитот. Врз висината на СВТ влијае рокот на отплата на кредитот, износот на кредитот, надоместоците за аплицирање и обработка на барањето за кредит, премијата за животно осигурување како и висината на номиналната каматна стапка.



## ДО ЦЕЛ СВЕТ ПРЕКУ ЕДНО МЕСТО - ЦЕЛ СВЕТ НА ЕДНО МЕСТО

Користете туристички аранжмани  
**ПЛАТИ 100, А ДОБИЈТЕ 106 ЕВРА**

**ПАТУВАЈТЕ СО ПРИВИЛЕГИИ**

Кај нас Вашите пари вредат повеќе.

Со купени авиобилети добивате **30, 45 и 60 ЕВРА ВРЕДНОСЕН ЧЕК**  
за бесплатно купување во сите ЗЕГИН аптеки.

Купувајќи авионски карти или уплаќајќи аранжман преку нашата агенција,  
становувате лојален член на интернационалниот клуб на Зегин со низа поволности.



**ЛОЈАЛНА  
КАРТИЧКА**

**6% – 10%  
попуст**

При купување на авионска карта добивате и Зегин лојална картичка со која добивате попуст во зависност од висината на сумата за платена карта.

За износ до **200 евра – 6% попуст**

За износ до **600 евра – 8% попуст**

За износ над **600 евра – 10% попуст**

(Попустот важи до висина на сумата платена за авионската карта)

Зегин лојална картичка добивате и за уплатен аранжман, која ќе ви овозможи попуст од 10% за сите наредни купувања во аптеките на Зегин до сумата потрошена за патувањето.

Вредносните чекови и попустите на лојалната картичка може да ги користите во период од една година.

**ВРЕДНОСЕН ЧЕК**

**Ова го има само во  
Zegin Travel**

За секоја купена авионска карта во зависност од дестинацијата или за уплатен аранжман дома или во странство, добивате вредносен чек со кој бесплатно пазарувате во сите Зегин аптеки, и тоа од целиот асортиман освен лекови.

**30 евра** (за патување во Европа)

**45 евра** (за патување во земјите на Близкиот Исток)

**60 евра** (за интерконтинентални патувања, САД, Канада, Австралија)

Вредносниот чек добиен при уплатата на аранжман изнесува **10 %** од сумата платена за него.

**НАСКОРО** **ЛОЈАЛНИ КАРТИЧКИ ЗА БРЕМЕНИ ЖЕНИ И ЗА ПЕНЗИОНЕРИ  
СО ПОГОЛЕМ БОНИТЕТ**



+389 2 2341 690    +389 2 2341 691  
+389 2 2341 692    +389 2 2341 693

travel@zegin.com.mk

## Revyali i shtatë Republikan i këngëve muzikës dhe valleve 2017

Më 6 qershor të vitit 2017, në Shtëpi e ARM, është mbajtur edhe Revyali i shtatë Republikan folklorik pensionist me mbi 700 përfaqësues nga 33 shqipash shtetë pensionistëve të Maqedonisë. Edhe njëherë para një numri të madh publiku pjesëmarrësit kanë treguar se kënga, muzika dhe vallet, si shënim dhe shprehje e rëndësishme e identitetit tanë, janë thellësish të endura dhe ndërtuara në traditën dhe në jetën tonë multietnikë dhe multikulturore. Me përkushtim dhe prezantim të veçantë të folklorit tradicional, përmes këngës, muzikës dhe valleve, ata përcollën porosinë dhe na kujtuan se pensionistët edhe më tej do ta vazhdojnë këtë misi.

Daullet nga Dellçeva lajmëruan fillimin me vallen "Kopačka". Në vazhdim, në këngë kolorite u paraqiten valtarët nga SHP Gjorče Petrov me vallen "Egejsko oro" ("Valle egjejase"). Me gjëzim dhe duartrokitje të vrullshme publiku ka përshtendit paraqitjen e pensionistëve të Gostivarit me këngët "Një është perëndia, një është Zoti, një është Maqedonia", gjë që ka kënaqur publikun. SHP Manastir, ka vërtetuar kualitetin e vet përparaqitjet me korr me këngën "Në zemër më fle nënë", ndërkasht, SHP Probištip, me traditën "E hënë e pastë". SHP Strumicë, është paraqitur me këngën "U gris fustani nënë" dhe grupi këngëtar nga SHP nga Sfeti Nikolé, me këngën "Katinke". SHP Ohër dhe Debarcë në mënyrë më autentike u paraqit me këngën e njohur "Biljana pëlhurën zbardhonte", ndërkasht SHP Prilep me SHKA "Penzioner" dhe këngën "Dil çikë Rusanë". Gjithashtu, me grupin këngëtar u paraqit SHP Qendër, me këngën "Nëna lindi fëmijë mashkull". Më pastaj, SHP Kumanovë me "Korresja", ka sjellë një ritëm ndryshe të paraqitjeve, ndërkasht SHP Ki-



dje të veçantë ka shkaktuar grupe folklorik nga SHP Krushëvë, me vallen e femrave villahe "Kavalla". Kërçovarët sërisht i janë kthyer këngët "Ka dalë Jana nérpë fushë", si dhe SHP Gazi Babë, me këngën "Ka vdekur vëllai Gjorgjija". Shqipata e pensionistëve polic me grupin e vet këngëtar dhe me vallen e meshkujve dëshirështë paraqitur me "Vallen mashkullore romë", ndërkasht, ato të Kruatovës janë paraqitur me këngën "Çfarë çike pa sh nënë". Mjafëtë paraqitje muzikore interesante patën SHP Veles me realizimin e "Lenka" dhe SHP Tetovë me realizimin "E éma e Marisë thoshtë" dhe prezantimin e traditës shqiptare "Vjelje misri". Pensionistët ushtarak dolën në skenë me "Në mes të fshatit". Folkloristët nga SHP Butel, u prezantuan me këngën "Bien zurlat në mes të fshatit". SHP Karposh, ka tërhequr vëmendjen me këngën burimore "Neven Pejo", ndërkasht, përfaqësuesit e SHP Demir Hisar, luajtën vallen "Pajdushka". Pjesëmarrësit e SHP Solidarnost - Aerodrom me vallen "Malazëzia" me çka prezantuan përgatitje dëshirështë paraqitje "Vjelje misri". SHP Strugë, është paraqitur me grupin këngëtar dhe këngën "Ka krisur dhe është dridhur nënë", SHP Çair me duetin Safeti dhe Tahiri "I hipë pamputur", ndërkasht SHP Ki-

sella Vodë me "Sagën gurbetqare". SHP Shkop, këtë vit është paraqitur me grupin këngëtar që ka realizuar këngën "Sanoq Stojne sedela". SHP Kavadarci, është përfaqësuar me këngën "A mundet lule pa ujë" në realizim të duetit, ndërkasht SHP Radovish dhe Konçe, kanë treguar traditën "Zames". Më pastaj pensionistët e Koçanit kanë luajtur "Vallen Osogovjane", ndërkasht, revyali ka mbaruar me traditën e SHP Vinica - "Isteruvanje çuma" dëshirështë paraqitje "Percjellja e nuses".

Atë ditë, në Shtëpinë e Armatës jehonët muzika, hidhej vallja dëshirështë këndohet në maqedonisht, në shqip, në vllahe, romë dëshirështë tjerë multietnikë. Secila paraqitje kishte shprehjen e vet folklorike të një pjese të traditës dhe kulturës, të adeteve që kultivohen dëshirështë tjerë përmes këngës, muzikës dhe valles. E gjithë ajo u bë simbol i bashkimit dhe bashkëjetesës, simbol i bashkëjetesës së pensionistëve në shoqatët dëshirështë në Lipljan. Shoqërimi i pensionistëve ka vazhduar në hotelin "New Star", ku pjesëmarrësve për paraqitjet e suksesve shqipët e kanë uruar dëshirështë që ju ka ndarë mirënjohje kryetari i LSHPM Dragi Argirovski dëshirështë kryetari i LSHPM të qytetit të Shkupit Metodija Novkovski.

**Mendo Dimovski**

Në mungesë të kreut të komunës e në emër të tij, pensionistëtëtë këto gara sportive me fjalë të bukurë aukuate i ka përshtendet përfaqësuesi i pushtetit lokal sekretari Xhelal Jakupi, i cili me fjalë të mira dëshirështë që këtë ambient të bukur të komunës, duke ju dëshiruar qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Edhe kësaj here, pensionistët garuan në 11 disciplina në konkurrencën meskuk dëshirështë qëndrim të këndshëm, të ndjeheni mirë, ndërkasht garuesve sukseve, fer lojëra sportive, kujtime dhe shqipërim të mirë, me çka garat sportive i shpallti të hapura.

Të pranishmit në gjuhën maqedonase dëshirështë që këtë ambient të bukur të komunës, duke ju dëshiruar qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Pasi kanë mbaruar garat në gjithë disciplinat, kryetari i Komisionit për sport i LSHPM Zdravko Petkovski, ka shpallur rezultatet e fituesve. Për vendet e fituar në gjithë disciplinat, u ndanë diploma. Më të mirët edhe në këto gara ishin pensionistët tetovarë, ndërkasht, të dytët, pensionistët nga SHP OVR Shkop.

Pas kësaj ceremonie, në restorant u mbajt muzikë dhe valle. U kënduan këngë në gjuhën maqedonase dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Kultivohet bashkëjetesa, toleranca në mes veti, që mund të shërbet si shembull, nga se pensionistët janë nga bashkësi të ndryshme etnike.

**B.B.**

i ka shpallur të hapura nënkyetari i KE të LSHPM Sali Karovski, i cili me këtë rast ka potencuar se vazhdon plakja aktive e pensionistëve dëshirështë qëndrim.

- Garat sportive përmes 53 shoqatave përfshijinë numër të madh pensionistësh dëshirështë qëndrim të këtë komplex dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Rezultate më të mira në garat sportive ka arritur SHP Ohër dhe Debarcë e cila ka fituar 16 vende të para. Në vendin e dytë përfshijinë edhe SHP Strugë me 6 vende të para, ndërkasht, qëndrim të tretë duke theksuar se ai dhjetë vitet e fundit rregullisht i ka përcjellë me kënaqësi garat sportive të regionit. Garat sportive

ruar që edhe në të ardhmen të vazhdojnë me këtë traditë të rëndësishme sportive, e cila ndihmon në vazhdimin e shëndetit fizik të popullatës së moshës së tretë duke theksuar se ai dhjetë vitet e fundit rregullisht i ka përcjellë me kënaqësi garat sportive të regionit. Garat sportive

## Mbledhja e dymbëdhjetë e KE të LSHPM

Këshilli ekzekutiv i LSHPM, më 15 qershor të vitit 2017, ka mbajtur mbledhjen e 12-të të rregullt me të cilën ka drejtuar kryetari i Lidhjes Dragi Argirovski, në të cilën, pos anëtarëve, ka marrë pjesë edhe kryetari i Kuvendit të LSHPM, Besnik Pocesta, kryetari i Komisionit për jetën kulturore - zbavitëse dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Arsyetim më gjithëpërfshirës për këtë propozim ka dhënë kryetari i LSHPM Dragi Argirovski. Për realizimin e Kartës sociale pensioniste në SHP Kisella Voda, ka informuar kryetari i Kuvendit të shoqatës Jovan Qirkoviq, i cili ka theksuar se deri në fund të vitit projekti do të realizohet. Të pranishmit në mbledhje janë informuar se botimi i Monografisë

në më 1 tetor të këtij viti, Komisioni për JKZ i ka propozuar shoqatët e pensionistëve Gjorqe Petrov dhe Shkop.

Arsyetim më gjithëpërfshirës për këtë propozim ka dhënë kryetari i LSHPM Dragi Argirovski. Për realizimin e Kartës sociale pensioniste në SHP Kisella Voda, ka informuar kryetari i Kuvendit të shoqatës Jovan Qirkoviq, i cili ka theksuar se deri në fund të vitit projekti do të realizohet. Të pranishmit në mbledhje janë informuar se botimi i Monografisë



"Aktiviteti pensioniste për respekt" në gjuhën shqipe është në rrjedhë. Në diskutim kanë marrë pjesë: Besnik Pocesta, Sali Karovski, Stanka Trajkova, Gjorgji Serafimov, Danche Daskalovska, Risto Trajkoski, Kalina S. Andonova, Dimitrija Bogatinoski, Dushan Risteski, Ilija Adamovski, Olga Novaçeva, Risto Frangov, Jordan Kostadinov, Mentor Qoku, Gjorge Andonov, Mirko Makreshanski e tjerë.

**K.S.A.**

**SHP Dibër dhe Qendra Zhupë**

## Shoqërim i paharrueshëm

Pensionistët nga SHP Dibër dhe Qendra Zhupë, gjithnjë dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Ashtu ishte edhe shoqërimi të cilën e organizoj me rastin e agjërimit të ramazanit. Pas darkës (iftarit), më shumë pensionistëtëtë takime dëshiruar qëndrim të këndshëm, shaka, ndërkasht, koha ju kalojë shumë shpejtë.

Kryetaria e Aktivitës pensioniste Marionka Ushtelena, gjithnjë është transparente dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Gjatë ndarjes përshëndetështë transparente dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

**M.U.**

**SHP Çair**

## Sportistët dhe koristët në ekskursion të merituar

Reth 100 pensionistëtëtë shoqatës, të cilët, shiu që binte gjatë tërë dites dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vizituar kompleksin Arabati baba teqe, me stilin oriental. Disa prej tyre së pari herë kanë hyrë në këtë kompleks dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

**Vasil Paçemski**

Vizituar kompleksin Arabati baba teqe, me stilin oriental. Disa prej tyre së pari herë kanë hyrë në këtë kompleks dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtypje dëshirështë qëndrim të këndshëm, lojëra sportive të suksesve, shqipërim dhe argëtim të mirë.

Vardari i cili fillon rrugën e tij të gjatë deri në Detin Egje. Këtë pensionistëtë qëndruan më tepër, duke u kënaqur në bukuritë. Në shoqërim të paharrueshëm mbushur plot me përshtyp

## Куркумата има вредност колку 14 лекови

Куркумата или (turmeric) е изразито жолт производ од мелен сушен корен на тропската билка Curcuma Longa од фамилијата на гумбирот. Ја има во Индија и Индонезија каде што претставува свет зачин врзан за културата на индискиот народ. Секој Индиец дневно консумира 2 грама куркума. Во последно време забележан е значителен пораст на потрошувачката на куркумата во Јапонија, но и на Запад.

Докажано е дека таа има најсилно противвоспалително дејство во растителниот свет бидејќи куркуминот кој го содржи го инхибира (спречува) дејствувањето на ензимите кои се одговорни за создавање молекули кои предизвикуваат воспалителни процеси. Воспаленијата се придржуваат од голем број болести. Истражувањата потврдуваат дека куркумата е исклучително значајна како добра замена за синтетичките противвоспалителни среќства (кортикостероиди) кои предизвикуваат тешки и трајни нуспојави. Исто така, главната состојка на куркумата – куркуминот е основен борец во лекувањето и превенцијата од карцином.

Најдобро влијание има на ракот на дебелото црево, тенкото црево, желудникот, црниот дроб, простатата, дојката и јајниците. Лековите својства на куркуминот биле предмет на повеќе од 5 600 рецензии и објавени биомедицински истражувања.

Во петгодишниот истражувачки проект за оваа света билка откриени се повеќе од 600 можни превентивни и терапевтички апликации, како и 175 различни корисни физиолошки ефекти. Куркумата е покорисна во однос на разни конвенционални лекови, вклучувајќи ги:

● **Аторвастатин (лек за холестерол):** Истражувањата потврдиле дека стандардизираната подготовка на куркуминот од куркумата е подобра во споредба со лекот Аторвастатин кој се користи за намалувањето на воспаленијата и оксидативниот стрес кај пациентите.



енти со дијабетес од типот 2 и за намалување на маснотите во крвта.

● **Кортикостероиди (стероидни лекови):** Истражувањето покажало дека пигментот со боја на шафран познат како куркумина, во споредба со стероидите има позитивно влијание на воспалителните болести на очите.

● **Прозак (антидепресив):** Студијата публикувана во 2011 година открила дека куркумата е подобра во споредба со овој лек во намалување на депресивните однесувања кај луѓето.

● **Аспирин (разредувач на крвта):** Испитувањата објавени во разни научни списанија откриле дека куркумата има анти тромбоцитен ефект како аспиринот, што значи дека може да има корист кај пациенти склони кон васкуларна тромбоза и кај антиартритис терапијата.

● **Противвоспалителни лекови:** Куркумата исто како и ресвератролот кој го има во црвено вино, поефикасна е од лековите: aspirin, ibuprofen, diclofenac, deksametazon и други кои служат за противвоспалителна активност, како и против клетките на туморот.

● **Оксалиплатин (лекови за хемотерапија):** Истражувањето покажало дека куркумата се споредува со оксалиплатинот како лек во колонректалните клеточни линии.

● **Метформин (лек за дијабетес):** Исто така, куркумата може да биде вредна во лекување на дијабетесот, бидејќи го намалува дејствувањето на генот кој го потиснува создавањето на гликоза во црниот дроб. Се смета дека

куркумата е 500 пати повеќе потентна од метформинот.

Во 54 студии откриено е дека куркумата може да ги униши клетките на ракот или да го забави нивното создавање подобро отколку конвенционалното лекување.

Куркумата е зачин со чудесно влијание на здравјето, дури и кога станува збор за многу тешки болести. На Далечниот Исток, бидејќи е природен анти-септик и бактерицид се користи за деzinfeќција на исечени места и изгореници. Предмет е на современите истражувања заради нејзината ефикасност во превенција на разни видови карцином. Откриено е дека во комбинација со карфиолот, спречува рак на простатата и го запира растењето на канцерогените клетки, го спречува карцином на дојката и меланомот, го намалува ризикот од леукемија во детската добра и е природен чистач на црниот дроб. Може да го спречи и забави напредувањето на Алцхаймеровата болест бидејќи го отстранува плакот наталожен во мозокот, го спречува метастазирањето на многуте карциноми, дури и кога е во прашање карциномот на панкреасот и е силно противвоспалително средство подеднакво ефикасно како кај фармацевтските производи само без нуспојави.

Куркумата е извонреден сојузник кај лечењето на воспалителните процеси како што се артритис и ревматоиден артритис. Докажано е дека го забавува напредувањето на мултиплекс склерозата, помага во разградувањето на мастите и одличен сојузник е во слабењето, но и во борбата против псoriјазата и останатите патогени промени на кожата.

Уште од давна е употребувана во кинеската медицина како средство за ублажување на болките и во борбата против депресијата.

Но иако е толку корисна, сепак не треба да се претерува со нејзино консумирање.

## Сонцето е извор на енергија, но...

Овој хормон поврзан е и со позитивното расположение, внатрешниот мир и зголемената концентрација. Серотонинот го регулира чувството на глад, температурата на телото, работата на мускулите, апетитот и на расположението. Овој хормон се излчува во текот на денот кога сончевата светлина влегува во нашите очи, а кога ќе падне нокт, таа се претвора во мелатонин – хормон кој е одговорен за нашата виталност, младоликост, но и за урамнотежената најка за спиење. Поголемиот дел од буздото време поминато во затворени простории, како и одењето на спиење во доцните ноќни часови, што е составен дел од секојдневниот живот на современиот човек, неповолно влијаје на циклусот на производство на овие два хормона во телото. Затоа треба внимателно и разумно консумираше на сонцето бидејќи само тогаш можете да ги уживаате благодатите. Тајната на овој за сите достапен извор на енергија, кој повеќето луѓе го земаат здраво за готово, заборавјајќи на неговите лековити својства, но и на штетноста, е во умереното користење. Лекарите препорачуваат дневно да се изложуваме најмалку 15–30 минути на сончева светлина. Веќе по неколку минути поминати на сонце се јавува чувство на задоволство.

Но, неспорно е негативното влијание на прекумерното изложување на сонце на човечкото тело. Невнимателното прекумерно седење на сонце може да предизвика оштетување и предвремено стареење на кожата. Поради тоа се препорачува да се избегнува најакото сонце од 12–15 часот. Ова им е познато на сите, а сепак не ретко ќе сртнете луѓе со изгореници од сите возрасти. Се препорачува и да не се употребуваат конвенционални средства за заштита од сонце, бидејќи и тие можат да бидат штетни. Наместо нив користете 100% природни средства за сончане или масла со висок заштитен фактор. Некои лекари препорачуваат да не се носат заштитни очила за сонце освен оние евтините бидејќи со нив зениците се шират и влегуваат повеќе УВ-зраци и штетата е поголема. При јака светлина очите спонтано се пристапуваат со собирање на зениците, со цел на природен начин да се спречи прекумерното навлегување на сончевото зрачење во окото. Поради тоа не е потребно да се носат очила при умерено сончево зрачење, освен во случај на преосетливост на очите, при што истите треба да бидат со заштитен слој!

Прекумерното сончане и штети на кожата, но нејзината заштита велат лекарите, започнува во чинијата. Ниту една козметика не може да ја заштити кожата, како правилната исхрана. Најважно е храната да биде богата со каротеноиди, кои ја подготвуваат кожата за сонце, и витамин C, кој ја штити и обновува. Со секојдневното консумирање на овој вид продукти, ќе ја заштитите кожата од УВ-зрачење, ќе ја стимулирате регенеријацијата и ќе ја намалите можноста за алергиски реакции.

Храна која ја штити кожата е какаото, црниот и зелениот чај, морковот и друго.

Најпосле, како и во сите нешта и во овој случај најбитна е мерката! Д.М.

## Како да ги прочитате етикетите на пакувањето, а да не бидете измамени?

Читањето на спецификациите на производите е многу важно. Денешните потрошувачи се повеќе размислуваат за своето здравје, затоа производителите на храна користат трикови за да ги збунат и да ги наведат да ги купуваат нивните производи. Тоа го прават многу често, па дури и кога храната е многу преработена и нездрава. Одредбите кои се однесуваат на обележувањето на храната се многу сложени, така што не е изненадувачки дека просечниот корисник тешко ги разбира. Како да ги прочитате и како да се препознае лошата од навистина здравата храна? Најдобар совет е да ги игнорирате етикетите кои се во предниот дел на пакувањето. Производителите се обидуваат да ве измамат, тврдејќи дека тоа е здрав производ. Сакаат да ве уверат дека нивниот производ е подобар од останатите на пазарот. За тоа се спроведени неколку студии. Истражувањето покажало дека она што е наведено на производот вушното влијае на изборот кај луѓето при купувањето. Предните етикети најчесто се мамка за купувачите. Повеќето од нив често пати се целосно лажни!

Состојките на производите се рангирани според количините содржани во нив. Тоа значи дека секогаш е прва наведена состојката што е најмногу застапена. Затоа, за да се провери производот најдобро е да се погледне кои се првите три состојки. Ако помеѓу нив се наведени преработени житарки, некои шеќери или хидрогенизирана масла, можете да бидете сигури дека тој производ е нездрав. Исто така, бидете претпазливи и кај производите кои имаат долга листа на состојки.

На позадината на етикетата се наоѓа хранливата вредност на производите. На неа се наведува колку калории и хранливи материји се содржат во една порција. Таквата предвидена порција често пати е многу помала отколку реалната и онаа што луѓето го земаат кај еден оброк. На пример, количината

на пример аспартам.

**Нисокалорично** – Производи кои содржат помалку калории отколку оригиналниот производ од истот производител, можно е да имаат иста количина калории како производ од друг производител.

**Малку масти** – Оваа ознака секогаш значи дека мастиите во производот се намалени под вредноста на додаден шеќер. Бидете многу внимателни и прочитайте ја листата на состојките на задниот дел.

**Подобрено и з bogатeno** – Во основа тоа значи дека некои хранливи состојки се додадени во производот. Обично тоа се синтетички витамини. Витамин D често се додава на млекото.

**Без глутен** – Не значи дека тоа е здраво. Оваа едноставно значи дека производот не содржи пченица, 'рж или јајчен. Многу прехранбени производи се без глутен, но можат да бидат полни со нездрави масти и шеќери.

**Со природен вкус на овошје** – Обработената храна често го има името на природните состојки, но можно е во производот воопшто и да нема овошје, туку само да е додаден неговиот вкус.

**Разни имиња за шеќер** – Шеќерот има безброј различни имиња, а многу од нив сигурно нема да ги препознаете. Производителите на храна, тоа го користат како своја предност. Намерно во производите ставаат разни видови шеќери, со цел да ја скријат нивната вистинска количина. Иако производот може да изобилува со шеќер, тој нема да се појави меѓу првите три состојки. Но, на пазарот има и многу здрави производи кои се навистина органски и природни. Значи, често етикетите на пакувањето не се гаранција дека производот е здрав. Најубав начин етикетите да не ве залажат и измамат е целосно да ги избегнувате прехранбените производи кои се преработени.

**Природно** – Тоа само значи дека е употребен природен извор (на пример, јаболка или ориз) како една од сировините.

**Органски** – Ознака, која не ни кајува дали производот е здрав. На пример, органски шеќер и понатаму е суште шеќер. Само состојките чие одгледување се сертифицирани како органски, навистина се органски.

**Без додаден шеќер** – Некои производи

## Опасностите од клима уреди

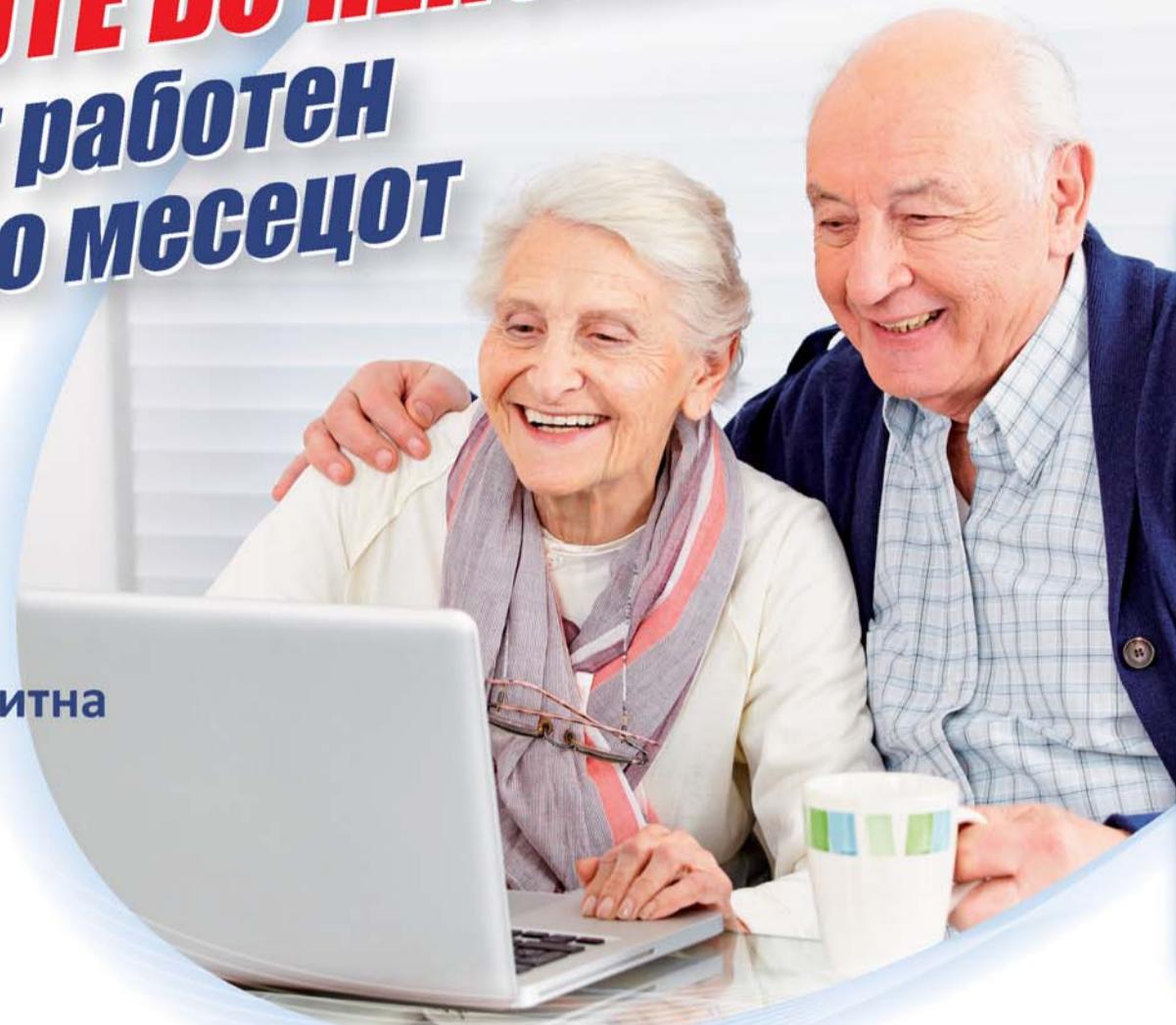
Климатизација не е луксуз, но како и во многу други случаи, таа има и добри и лоши страни и треба да се знаат некои работи пред да се користи. Поголемиот дел од проблемите поврзани со клима уредите потекнуваат од нивната несоодветна употреба. Многумина имаат дека клима уредот ги влошува симптомите на артритис, неврологија и создава целосна блокада во главата кај луѓето кои имаат проблеми со синуси. Воздухот кој го вдишуваме има влијание врз целокупното здравје. Луѓе кои постојано работат во климатизирани простории, имаат повеќе шанси да се разболат од грип, настинки и друго. Исто така, нашето тело доживува термички шок секој пат кога ќе ја напуштиме климатизираната просторија за време на пеколните горещини, а тие кои поминуваат многу време во просторија со клима уред немаат реална претстава за надворешниот топлински и доживуваат стрес. Резултат на тоа може да биде дури и смрт поради екстремните разлики помеѓу надворешните и внатрешните температурите. Бидејќи на високи температурати крвните садови се шират, а на ниски се стеснуваат со што се менува крвниот притисок. Само 10° разлика може да предизвика хаос. Посебно е опасно ако климатизерот има евтин филтер или неправилна употреба, бидејќи постои можност микроорганизмите во загадениот воздух да циркулираат во просторијата и преку воздухот да ги вдишуваме.

Клима уредите во автомобили, исто така, имаат свои проблеми. Во 22 од 25 автомобили пронајдени се микроорганизми кои предизвикаат проблеми со дишните патишта, од кои 8 биле различни видови на мувла, а многу често излегување од климатизирани автомобили на висока температура може да предизвика смрт. Се разбира, не е се така црно. Постојат бројни бенефити од овие уреди, но треба умерено да се користат. Клима уредот создава во домот пријатна атмосфера, квалитетно го пречистува воздухот, ја намалува влажноста и ги отстранува миризите. Како и да е, на вас останува да одлучите за употребата на клима уредот. Одмерете ги предностите и недостатоците. При тоа имајте на ум дека најдобро е да се користи само повремено, и да не се намали температурата под 26°. Така нема да се разболете, а ќе ја намалите и потрошувачката на електрична енергија. На пример, зголемување на температурата за само 2–3° ќе ја намалите потрошувачката за 60%. Редовно чистете ги филтрите за да не стане вашиот климатизер расадник на шт

# УЖИВАЈТЕ ВО ПЕНЗИЈАТА!

## прајвот 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. Бутел тел. 02/2600-055  
• Карпош 4 тел. 02/3090-209  
• Радишани тел. 02/2622-304  
• Шутка тел. 02/2581-175

• Кисела Вода тел. 02/2720-470  
• Струмица тел. 034/343-881  
• Битола тел. 047/232-434  
• Прилеп тел. 048/400-210

• Кавадарци тел. 043/414-726  
• Гостивар тел. 042/211-221



**ЕУРОСТАНДАРД**  
Банка

[www.eurostandard.com.mk](http://www.eurostandard.com.mk)

## ТУРИСТИЧКА АГЕНЦИЈА И ПРЕВОЗ НА ПАТНИЦИ

Поаѓање  
од Македонија  
**02.06**  
**09.06**  
**16.06**  
**23.06**  
**30.06**  
**07.07**  
**14.07**  
**21.07**  
**28.07**  
**04.08**  
**11.08**  
**18.08**  
**25.08**  
**01.09**  
**08.09**

Поаѓање  
од Албанија  
**09.06**  
**16.06**  
**23.06**  
**30.06**  
**07.07**  
**14.07**  
**21.07**  
**28.07**  
**04.08**  
**11.08**  
**18.08**  
**25.08**  
**01.09**  
**08.09**  
**15.09**

# НАК BUS



## ПОНУДА ЗА ПЕНЗИОНЕРИ

НА ПРЕКРАСНИОТ БРЕГ НА ЈАДРАНСКО МОРЕ НУДИМЕ ПАКЕТ АРАНЖМАН СО 7 НОЌЕВАЊА И 8 ДЕНА СО ПО ТРИ ОБРОЦИ И УДОБЕН ПРЕВОЗ СО НАШИ АВТОБУСИ ОД МЕСТОТО НА ПОАЃАЊЕ ДО ГРАДОТ ДРАЧ - РЕПУБЛИКА АЛБАНИЈА

Објектот е со три \*\*\*, убава сопствена песочна плажа со бесплатни чадори  
И сето тоа ќе ве чини верувале или не само

# 135 евра

Се патува со лична карта, а термините се одредуваат во договор со Агенцијата  
Можни се и збирни тури од неколку здруженија на пензионери

АГЕНЦИЈАТА **НАК BUS** ВРШИ И ТРАНСПОРТ НА ПАТНИЦИ  
ДО ПОВЕЌЕ ДЕСТИНАЦИИ ВО ЗЕМЈАТА И ВО ЦРНА ГОРА  
контакт телефон: **044 331 587; 070 244 019**



## ЗАНИМЛИВОСТИ

## Занимливиости за водата

- Водата раствора повеќе супстанции од било која друга течност.
- Некаде помеѓу 70 и 75% од површината на Земјата е покриена со вода.
- Од вкупното количество вода на Земјата, повеќе од 97% претставува солена вода, додека на слатката вода останува само 2,8%.
- Многу повеќе слатка вода се наоѓа под земја, отколку на површината.
- Вкупниот износ вода на Земјата е околу 326 милиони кубни вода.
- Од сите води на Земјата, луѓето може да користат само околу три десетини од еден процент и се наоѓа во подземните извори, реките и слатководните езера.
- Просечен човек троши во опсег од 80–100 литри вода дневно.
- Кога некој е жеден, тоа значи дека тело изгубило повеќе од 1% од вкупната количина вода во организмот. Недостаток на вода е прв знак на замор.
- Тежината која едно лице ја губи непосредно по интензивна физичка активност е тежината на водата.
- Околу 60% од телото на возрасен човек се состои од вода. Телото на новороденче содржи значително повеќе вода, некаде околу 75%.
- Водата се задржува во stomакот најмногу 5 минути по конзуирањето.
- Здрав човек може да испие околу 11 литри вода во еден ден.
- Човек може да живее околу еден месец без храна, но само околу една недела без вода.
- Маријанскиот Ров е најдлабок дел на океаните во светот, и најдлабока точка на Земјината кора.
- Најголемата длабочина е околу 11 километри и се наоѓа во западниот дел на Тихиот Океан.
- Водите од морињата или океаните се познати како солени води. Во просек, секој килограм морска вода содржи околу 35 g растворени соли.
- Најдолга река во светот е реката Нил, долга 6650 километри. Втора најдолга река на светот е Амазон, 6.400 километри.
- Чистата вода нема мирис и вкус, има pH ниво од околу 7.
- Водата врие на 100°C само во нормални услови на надморска височина, додека на пример, на врвот Монт Еверест точката на вриенje е само 68°C. Длабоко во океаните кај геотермалните отвори водата може да остане во течна состојба и на температура многу повисока од 100°C.
- Водата ја регулира температурата на Земјата.
- Водата е единствена супстанција која природно се наоѓа на Земјата во три облици: течна, гасовита и цврста.
- Секој ден од сонцето испарува милијарда тони вода.

М. Дамјанска

„пензионер плус“	француски композитор	италијански режисер	отвор на шише	пејачот орбисон	вид минерал	согласка и самогласка	првата самогласка	артистот ристановски	„пензионер плус“	дел што се добива при делба (арх.)	папски годишен приход	рентген	мексикански графичар хосе клементе	словенечки пејач ладо	подземен светот критичата митологија
американска артистика									гесло						
токсини								писателот цанкар мев(мн.)				редица, низа пантлика			
улога						грчки остров вид птица									авенија (скр.)
прекар на просјакот аријел од „одисеја“				град во англија дел од ногата					вид водно раст. слика-рот коцоман						
селен			ловење китови питомец на воено училиш.					наш ракомет. вид			стара мерка за тежина руска приказ.				прашално зборче
звук од нешто што се криши								васил атанасов најадувачје	пејач, гиева наш пор. голман благот					аугуст шеноа итал. актерка ана	
памет, ум (арх.)									горан алачки		македон. радио телевиз. снимач				
мелница (мн.)									остаток при дел. карти						кислород америк. нба кошкар
наша пејачка на фотосот															иво андрек
пејач-ката џексон								ситање, акање лична заменка							
					руски снимател, нимрод				парич. един. во авганистан. нето (скр.)						сулфур
				две согласки				глас, звук			канад. пејач, почилини дипре				
				кетрин оксенберг				езеро во север. америка електрон							
				круна на египетските кралеви					свечена песна						

ПЕДЕЖИ: Mer Pajah, mapora, otopeni, nba, mpt, Enchea Nictecka, o, Jatroja, Turkache, arthan, aman, ca, ton, ehka, ko, ohtrapno, ateb, qfa, pc, au, bozhenji, ra, mpt, Enchea Nictecka, o, Jatroja, Turkache, arthan, aman, ca, ton, ehka, ko, ohtrapno, ateb, qfa, pc.

## Хумор

Пријатели го прешуваат тазе оженет како му е во бракот:

- Ужас, жената ми забрани се. Не смеам да пушам, да пијам, да пцујам, не смеам да излегувам навечер со другарите...
- Сигурно сега се каеш што се оженет?
- И тоа ми е забрането!

\* \* \*

Двајца духови си седат и си читаат весници. По некое време едниот вели:

- Е, најпосле и Васил ќе дојде!
- Од каде знаеш?
- Еве му го некрологот.

\* \* \*

Во кафеана разлутен гостин удира со тупаница во масата:

- Ова ли го нарекуваш силно кафе?!
- Да се разбира, му вели кенлерот, гледате ли колку сте силен само од една голтка!

\* \* \*

– Подобро да се омажев за црниот ѓавол, отколку за тебе – му вели разлутено жената на својот сопруг.

– Нема да можело, забранети се бракови меѓу блиски роднини!

\* \* \*

Влегува ликовен критичар во уметничко атеље:

- Каква прекрасна слика, каква визија, каква експресија!
- Да?! Па тоа е платното каде си ги бришам рацете од боите!

\* \* \*

Си разговараат тројца пријатели:

- Ми почина тештата минатиот месец. И купивме многу убаво место под еден орев.
- И мене ми почина тештата минатата недела и ние и купивме убаво место покрај патот.

Слуша третиот и го вади мобилниот:

- Што правиш, бабо?
- Гледам ТВ и дремам во фотеља.
- Дреми, дреми, ама ќе се потрошат убавите места!

\* \* \*

– Дедо зошто моите заби се млечни?

– Затоа што пиеш млеко.

– А твоите значи се пивски, ти пиеш пиво!

## Орелот



На врвот од една карпа си седел еден орел демнејќи да улови зајак. Некој ловец го погодил со стрела. Стрелата минала низ него, а зарешките на вршката од стрелата со перјата му стоееле пред очите. Кога го забележал тоа, рекол: „Еве ми сега и друга болка, треба да умрам од сопствените перја!“

Моралот: Колку е страшно кога некого најдобрите пријатели го туркаат во бездна.

M.T.

ЗП Куманово – Втор меѓународен Фестивал на хорови „Пензионерите пеат 2017“

## Хорско пеење празник за срце и душа

В организација на ЗП „Куманово“ на 11 јуни година, а во присуство на повеќе гости, меѓу кои и градоначалникот на Општина Куманово, Зоран

Фестивалот за отворен го прогласи претседателот на СЗПМ **Драги Аргировски**, кој потсети на целите и активностите на најактивната и најбројна



Дамјановски, во големата сала на НКУЦ „Трајко Прокопиев“ се одржа Вториот меѓународен Фестивал на хорското музцирање наспловен со „Пензионерите пеат 2017“, на кој професионално има осум Здруженија на пензионери од Република Србија, Бугарија и Македонија.

Учесниците на Фестивалот прв ги поздрави и им посака топло добредојде, претседателот на ЗП Куманово,

**Спирко Николовски**, инициатор за одржување на ваква пензионерска културна манифестија. Тој во своето излагање исказа пофални зборови за придонесот во развивањето и меѓусебното граѓење на мостови и комуникација меѓу народите со различна култура и јазик, со желба овој Фестивал да ја збогати културната ризница и разновидноста на народното творештво на балканските простори.

невладина организација на пензионерите на Балканот, истакнувајќи дека токму вакви културни манифестиции праќаат убава слика за негување на народната традиција. Кумановското здружение на пензионерите се вбројува во најактивните на полето на културата, за што во повеќе наврати е наградувано со разни признанија и награди. На ваквите манифестији со квалитетни програмски содржини се докажува дека староста и годините не се пречка за остварување на културни активности, и порача:

– Продолжете со вакво темпо на работа, тоа го посакуваат сите пензионери во Македонија и пошироко.

На годинешното издание честа првица настапат ја имаа хористите од ЗП Гази Баба од Скопје, со кои ЗП Куманово има успешна соработка и е забрането. По нив следува женската

вокална група „Невен“ од Лесковац, Србија, членовите на КУД „Пензионер“ од Прилеп, пејачката група „Струма“ од Перник, Бугарија, хорот „Учителска



лира“ од Ниш, Србија, пејачката група „Лоза“ од ЗП Кавадарци, составот „Калкашки ритми“ од Перник, Бугарија, како и хорот при КУД „Гоце Симоновски“ од домаќинот, ЗП Куманово. Настапите беа наградени со аплаузи, сите се претставија во свое најдобро издање, сите заслужија да бидат пофалени со нивните изведби.

По прекрасните изведби на хорска музика и народните песни, друштвото меѓу годинешните учесници на Вториот фестивал на хорското пеење продолжи во ресторантот „Грација“, со доделување на благодарности за сите Здруженија на пензионери. Се разменети и подароци кои ќе сведочат за убавото меѓународно дружење, а средбата во Куманово нека биде репер за нови музички доживувања и граѓење на мостови помеѓу блиските соседи.

Јасмина Тодоровска

ЗП Велес

## Низ македонските убавини

На 22 и 23 мај пензионерите од ЗП Велес во дводневна екскурзија се релаксираа во убавата природа на Западна Македонија. Првиот ден прашетаа до изворот на реката



ЗП Крушево

## Две екскурзии за паметење

Во рамките на своите програмски активности ЗП Крушево заедно со одборите на ограноците и комисиите за спорт и рекреација и оваа година организираа и изведоа две еднодневни екскурзии. Имено, огранокот од с. Житоше еднодневната екскурзија со 26 учесници ја изведе на релација Житоше–Дебар–Струга–Охрид, а огранокот 1 и 2 од Крушево заедно со огранокот од Свето Митрани еднодневната екскурзија ја изведоа на релација Крушево–Страже–Манастир Свети Јован Бигорски–Манастир Рајчица–Вевчани–Струга, со вкупно 172 учесници. И двете екскурзии според исказувањата на учесниците беа досада добро организирани и изведенни, а начинот на организацијата и локациите добро избрани. Пензионерите кои



го посетија Дебар и знаменитостите во градот, беа одушевени од она што го видоа. Учесниците пак од другата екскурзија, првиот краток одмор го искористија да се насладуваат со „мекици“ од Страже“, за потоа да го продолжат патувањето по прекрасните предели по текението на Радика до Манастирот Свети Јован Бигорски каде има можност да ги разгледаат и да

уживија во прекрасните икони, како и во манастирската црква, библиотека и другите манастирски објекти. Престојот во Манастирот Рајчица беше искристен за посета на црквата и целиот манастирски комплекс, каде пензионерите имаа ретка можност да уживија во прекрасно уредените манастирски дворови и цветни градини. Потоа екскурзијантите ги посетија прочуените Вевчански водопади.

Народната изрека „како Струга нема друга“, останува да важи не само за овој ден туку и за во иднина, бидејќи на ваквите организирани патувања, заеднички посети на културни и историски знаменитости, заеднички појадоци и ручеци пензионерите се вркаат во своите најдобри денови од својот живот. На крајот од двете екскурзии пензионерите посакаа вакви посети на значајни културни, духовни и други објекти да бидат што почесто организирано изведувани.

Димче Трајкоски

## Средба по педесет години од матура

На 26 јуни 2017 година околу 50 ученици од електромашинскиот центар „Панче Арсовски“ од Скопје кое главно го „хранеше“ со техничарски кадар тогашниот гигант „Железарница“

се собраа на час по македонски јазик после цели 50 години од матура. На некогашните ученици, сега сите пензионери, час по македонски јазик им држа нивната омилена професорка



Божинчова. Иако и таа во поодмнати години на своите некогашни ученици им рецитираше стихови од „Тѓа за југ“. И во насловот имаше симболика. Тие вака собрани чувствуваат тѓа, но не по југ, туку по изминатото време, кога имаа по 19 години. На часот со нив се дружеше и нивниот професор по машински елементи Куртевски.

Дружењето по завршување на часот продолжи во ресторантот „Казабланка“. Спомените навираа, слушките се прераскажуваа. Многумина не се препознаа на почетокот, но до крајот на дружењето сè се разјасни. Се разделија со мисла што почесто да се скрекават. Н.А.

ЗП Дојран

## Величествена традиционална средба

ЗП Дојран и оваа година беше добар организатор и домаќин на пријатната пензионерска средба „Пикник на зелено“ во Стар Дојран. Средбата се одржа на 22 јуни 2017 година, на крајбрежјето на убавото Дојранско Езеро, под сенките на „Трите јавори“. Убавиот и сончев јунски ден, придонесе око-



помин, добра забава и многу здравје. Добро здравје и се најдобро на присутните им посака и претседателот на СЗПМ, **Драги Аргировски**, кој зборуваше за значењето на пикник средбите, кои претставуваат мост за граѓење на приятелства, релаксација, опуштање и забава.

– Можеме да кажеме дека туристичката сезона, веќе е отворена со оваа наша масовно присуство на пензионери од сите градови од Македонија. Вашето присуство во толку голем број е доказ дека само ваква здруженија можеме да одиме напред во нови постигања. СЗПМ минатата година ја одбележа 70 годишнината од пензионерското организирање во Македонија, што е уште една потврда за нашето опстојување и дејствување, – истакна Аргировски, ја прогласи средбата за отворена и заигра на орото што во многу редови се играше под сенките на столетните дрвја. Пензионерите уживаат во убавините на градската плажа, во убавата програма, која започна со пејачката група од ЗП Солидарност – Аеродром, а продолжи со музичката група „Кејиф“ и познатиот естраден уметник Круме Спасовски, се дочекуваат на вечерните часови.

В. Пачемски

## Подршка на новите генерации

На 8 јуни 2017 година во 19 часот во домот на култура „АСНОМ“ во Гостивар беше организирана фолклорна манифестија на која настапија ГА-КУД „Брака Гиновски“ од Гостивар и ЗКУ „Иљо Антески“ од Тетово кои имаат редовна соработка и одржуваат концерти секоја петта јубилејна година, а се планира истата да стане и меѓународна.

На приредбата меѓу публиката имаше голем број на пензионери од ЗП Гостивар кои дојдоа да ги бодрат и да им дадат поддршка на своите

внуци.



Пензионерите беа одушевени од богатата програма, восхитени од нивната игра и радосни што новите генерации

зП Богданци

## Воодушевени од убавината

Согласно програмата, здружението на пензионери од Богданци, организираше еднодневна екскурзија во Берово. На ден 25.05.2017 година 100 пензионери со модерни автобуси во 8 часот се упатија кон Берово. Стравувањата од дождот беа присутни, но сепак сите беа расположени. Патувајќи кон Берово преку Огражден, пензионерите ги одмарале очите на убавата



телот на ЗП Берово. Заедно со него го посетија Манастирот Свети Архангел Михаил, каде беа запознаени со легендата за изградбата на црквата и опстојувањата на истата низ вековите. Според кажувањата на монахињата повеќе од 200 години во манастирот престојуваат монахињи. Фреските во манастирот кријат непроценливо богатство. Во работилницата на монахињите присутните видоа голем број предмети изработени во мозаик од вредните раце на монахињите. Потоа пензионерите од Богданци го посетија градскиот музеј каде се поместени најважните историски настани од Малешевијата и Берово низ

вековите. Особено внимание им привлече знамето на Разловечкото востание од 1876 година извезено од вешти раце на Мекедонка. Исто така, во музејот видоа и голем број на предметите со кои луѓето во минатото се служеле секојдневно.

Напуштајќи го музејот пензионерите го разгледаа градот. Во 16 часот се упатија кон Богданци со надеж дека такви дружења ќе има и во иднина.

Д.Ч.